

Les dix commandements d'un couple qui dure



Comment gérer les petites crises du quotidien, tout en renforçant les liens qui vous unissent ?

Et si vous essayiez de mettre en application ces règles, élaborées par une équipe de psychologues et de spécialistes américains de la thérapie conjugale, pour un couple plus harmonieux ?

1. Ne vous fâchez jamais en même temps

Évitez à tout prix l'explosion. Plus la situation est compliquée, plus le calme sera nécessaire. Vous hurler dessus n'apportera rien de bon.

2. Ne criez jamais sur l'autre

Plus on crie moins on est écouté. Seuls ceux qui sont moralement faibles, veulent imposer, par les cris, ce qu'ils ne peuvent imposer par la raison.

3. S'il faut un vainqueur, laissez la victoire à l'autre

Perdre une discussion peut-être un acte d'intelligence et d'amour. Dialoguer n'est pas synonyme de discuter, car la discussion suppose un vainqueur et un vaincu ; le dialogue non. Si le dialogue devait se transformer en discussion, laissez l'autre gagner pour que la discussion se termine plus rapidement.

4. Si attirer l'attention est inévitable, faites-le avec amour

La critique a pour objectif, de rapprocher et non de diviser. Seule la critique constructive a un sens. Avant de mettre le doigt sur un défaut, il faut toujours mettre en avant deux qualités chez l'autre ; cela aura un effet anesthésiant. Priez pour l'autre avant d'aborder un problème difficile, et demandez au Seigneur, et à la Vierge, de préparer son cœur à bien recevoir ce que vous avez à lui dire. Dieu est le premier intéressé par l'harmonie du couple.

5. Ne lancez jamais au visage de l'autre les erreurs du passé

Une personne vaut toujours plus que la somme de ses erreurs. Lors des discussions, il est parfois plus intelligent d'apprendre à se taire. Celui qui reste calme sera celui qui contrôle ; il laissera l'autre parler jusqu'à ce qu'il se calme. Évitez de répondre pour ne pas créer de ressentiments.

Lors de la « guerre froide », le pape Paul VI a dit au monde : « La paix s'impose uniquement avec la paix, par la clémence, la miséricorde, la charité ». Et, « Si la guerre est l'autre nom de la mort, la vie est l'autre nom de la paix ». Pour vivre en couple, il faut qu'il y ait la paix ; et ceci a un prix : notre maturité.

6. L'indifférence envers une personne est tolérable, elle l'est moins avec le conjoint

Le bonheur est fait de petites choses. Soyez attentifs à ce que dit l'autre, à ses problèmes, à ses souhaits.

7. N'allez jamais vous coucher sans un accord

Au risque sinon d'affronter un problème pire le lendemain. Les problèmes de la vie conjugale sont normaux, et exigent notre attention pour les affronter, et trouver une solution, à travers notre travail, et la grâce de Dieu.

8. Une fois par jour au moins, dites à l'autre une parole tendre

Nombreux sont ceux qui ont de la tendresse, mais oublient de l'exprimer à voix haute. C'est un tonique qui change complètement l'état d'âme et l'humeur. Beaucoup d'hommes ont des difficultés sur ce point : certains de par leur éducation, mais la majorité ne se rend pas compte de son importance.

9. Si vous commettez une erreur, sachez l'admettre, et demandez pardon

Admettre une erreur n'est pas une humiliation. Reconnaissez l'erreur, demandez pardon et trouvez un remède au mal que vous avez fait, dans l'idée de ne plus recommencer. C'est de l'humilité. Ce faisant, nos erreurs participeront à notre maturité et nous ferons grandir. Demander pardon est un acte noble.

10. Si l'un s'y refuse, les deux ne peuvent se battre

C'est ce que nous enseigne la sagesse populaire. Prendre cette initiative sera toujours un geste de grandeur, de maturité et d'amour. C'est souvent à travers le silence de l'un que le calme revient dans le cœur de l'autre.

Source : aleteia.org