

Mariage, célibat : bien gérer les conflits !

Il y a des conflits à gérer à tous les niveaux : pour les gens mariés bien sûr, mais aussi pour ceux qui sont seuls et qui apprennent à gérer des conflits dans leur travail, dans le voisinage, dans leur famille (parents, frères et sœurs), dans l'Église...

Cf. en tant que célibataire, les conflits que tu gères (travail, famille) te préparent pour les tensions que tu auras à gérer dans ton futur couple...

On n'échappe jamais complètement aux conflits, l'enjeu c'est de bien les gérer !

La façon dont on gère les conflits a des incidences sur notre santé, sur notre bien-être, notre équilibre personnel, et même sur la vie spirituelle, lisons le dans 1 Pierre 3.7, Bible de Jérusalem :

« Vous pareillement, les maris, menez la vie commune avec compréhension, comme auprès d'un être plus fragile, la femme ; accordez-lui sa part d'honneur, comme cohéritière de la grâce de Vie. Ainsi vos prières ne seront pas entravées »

Segond : *que rien ne vienne faire obstacle à vos prières*

Parole de Vie : *Si vous faites cela, rien ne vous arrêtera dans vos prières.*

Parole Vivante : *Sinon vous mettez vous-mêmes obstacle à l'exaucement de vos prières.*

Donc de bonnes relations permettent à la prière de ne pas être entravée, bloquée, arrêtée !

cf. 1 Pierre 3.12 le dit aussi : *« les yeux du Seigneur sont sur les justes et ses oreilles sont attentives à leur prière, mais la face du Seigneur est contre ceux qui font le mal »*

C'est clair, les conflits mal gérés gâchent la vie et même la vie spirituelle !

J'avoue que je ne me sens pas du tout expert en la matière : j'ai grandi seul avec mon papa, sans femme à la maison, pas de dispute conjugale, je n'ai rien appris en la matière dans mon enfance... j'ai plutôt développé le rêve d'une vie sans conflits... mais la réalité c'est que j'ai eu beaucoup de conflits dans ma vie : toutes les semaines de ma vie j'avais au moins une ou deux disputes jusqu'à ma conversion, je me suis disputé avec tous mes meilleurs copains, avec tous mes enseignants, avec mon père très souvent... j'en souffrais beaucoup mais je laissais souvent exploser la colère... ce que je vais partager est issu de mes erreurs ou des erreurs que j'ai vues et des leçons que j'en ai tiré, et surtout de ce que j'ai compris grâce à Jésus le prince de la paix...

Être enfant de Dieu, c'est devenir enfant de paix : **Matthieu 5.9 « heureux ceux qui procurent la paix (ou les artisans de paix), car ils seront appelés fils de Dieu »**

Romains 12.18 : « S'il est possible, autant que cela dépend de vous, soyez en paix avec tous les hommes » (Marc 9.50 ; 2 Co.13.11 ; 1 Thess.5.13)

Ce n'est pas toujours possible (en grec « capable »), mais « autant que cela dépend de vous » va impliquer bien des efforts, de la mort à soi-même, des renoncements : à nos droits, à se faire justice soi-même, à notre fierté, à avoir raison, à avoir le dernier mot, à gagner visiblement, à faire ce qu'on veut...

Rechercher la paix ne veut d'ailleurs pas dire que tout soit toujours paisible :

ex. un jour je discutais avec un couple et la femme me dit : « quand on ne se comprend pas avec mon mari, j'ai l'impression que ça ne s'arrangera jamais, qu'on va se séparer, je vois tout en noir,

j'amplifie le problème », elle m'explique que la dispute qui ne se résout pas vite la transfère dans un état second où tout son monde prend fin, ce qui la fait sur-réagir et mal agir...

Alors, s'il y a des gens qui sont aussi comme ça (?), je veux dire que la dispute n'est pas le principal problème, c'est souvent nécessaire pour s'ajuster, s'adapter à un nouveau défi, le problème c'est la façon de réagir, c'est la réaction en chaîne que la dispute peut générer !

Oui, relativiser, dédramatiser, peut être utile ! Refuse l'amplification et déclare : Je ne veux pas être un amplificateur !!

Les différences de point de vue ne signifient pas incompatibilité définitive !

Un accrochage révèle un progrès à faire, mais pas forcément une rupture relationnelle pour toujours

C'est comme une spirale qu'il faut arrêter : « ne rendez pas le mal pour le mal, injure pour injure... » (1 Pierre 3.9). Qui doit arrêter le conflit ? Le plus intelligent !

Cf. l'immense majorité des couples qui fonctionnent encore est passée par des conflits difficiles : une enquête américaine a même fait apparaître que les mêmes difficultés arrivent aux couples mariés et aux couples divorcés, ce qui fait la différence étant la résolution de trouver des solutions dans tous les cas...

Ex. ma femme est allée dans une famille chrétienne il y a quelques années et elle est revenue toute touchée par une femme super spirituelle qui l'avait accueillie chez elle pour un concert, cette femme très mûre spirituellement lui a expliqué que son couple n'avait pas toujours été très harmonieux, elle lui a même fait part de trahisons, de souffrances énormes, d'erreurs personnelles... mais le pardon et la relation avec Dieu avaient permis de surmonter tout ça... Audrey me disait : « ce couple paraissait parfait, et pourtant tant de difficultés surmontées » !

Un beau couple n'est pas un couple sans problèmes, mais un couple qui les a bien gérés...

Maintenant, pour que ça se passe correctement, il y a plusieurs choses à respecter... et d'abord **des interdits absolus**, des choses qu'on ne doit absolument pas faire ou dire quelle que soit la tension :

en préparation au mariage, j'invite les fiancés à réfléchir à « leurs interdits », il peut y avoir des variantes spécifiques, mais il y a aussi des choses communes à tous, par ex.:

La violence physique (jamais autorisée, interdit absolu), **le mensonge** (qui brise la confiance et donc l'amour, souvent pour éviter une discussion qui sera difficile mais qui aggrave la situation, interdit absolu), **l'humiliation publique** (quand on s'accroche c'est tendu, les paroles peuvent être méchantes mais quand c'est en public, devant des gens c'est très humiliant, ça brise quelque chose de plus profond, interdit absolu), **la grossièreté** devrait aussi être proscrite, ainsi que **la menace de divorce** (ex. femme que le mari menaçait sans cesse de divorce quand ils se disputaient, elle avait tellement peur que ça arrive qu'elle s'arrêtait tout de suite, puis elle s'est habituée et c'est elle qui a demandé le divorce)...

Cf. un des gros enjeux de la gestion de conflit, c'est la gestion des paroles, **la façon de se parler** est essentielle : beaucoup de conflits viennent d'une mauvaise façon de se parler, quand les sentiments s'emballent, maîtriser sa langue est dur mais très important !

1 Pierre 3.10 : si on veut voir des jours heureux, que faut-il faire ? Préserver sa langue du mal !

Cf. on se blesse tellement par les mots... qui a blessé doit réparer selon le principe du pollueur/payeur, du pollueur/nettoyeur du cœur de l'autre... – tu as tout fait pour guérir le cœur de ton conjoint ?

Cf. dans 1 Pierre 3, le texte souligne v.4 la beauté du cœur, « *la pureté incorruptible d'un esprit doux et paisible, qui est d'un grand prix devant Dieu* » (Parole de Vie : « Un cœur doux et calme, voilà la beauté qui a beaucoup de valeur pour Dieu »)

Cf. on dit de certains : « celui-là ou celle-là c'est une pâte, une crème »... autrefois j'ai ressenti un certain mépris pour quelqu'un que je voyais comme une pâte, manipulable, mais je m'en suis repenti et je supplie Dieu d'être une pâte, souple entre ses mains...

1 Pierre 3 dit aussi v.5-6 : lire, Sara « *l'appelait son seigneur* », la façon de se parler est importante, les hommes ont besoin d'être traités comme des princes, et les femmes comme des princesses : v.7 « honorez-les » !!

A chaque fois que tu ne la traites pas comme un prince, tu contribues au conflit !

À chaque fois que tu ne la traites pas comme une princesse, tu contribues au conflit !

C'est une révolution dans la façon de se regarder et de se traiter mutuellement que la Parole de Dieu veut opérer : qui accepte cette révolution ?

Ça va impliquer du tact, du respect, la douceur, une grande attention au ton employé, à la façon de s'exprimer quand on est contrarié (cf. samedi couples : quand je suis vexé je me tais !)

cf. le ton, le tact, c'est la béchamel dans les épinards, c'est bon, ça fait passer, même si ce qui nourrit c'est les épinards...

« Seigneur, j'accepte que tu révolutionnes ma façon de traiter les autres, j'ai tellement de progrès à faire, pardonne-moi, aide-moi... »