

L'indissolubilité, la gestion des conflits et le pardon

L'INDISSOLUBILITE

-Que veut dire pour moi pour toujours ?

-Ai-je conscience que le mariage et la paternité/maternité sont un engagement dans la durée ?

-Quelles sont mes peurs par rapport à cette indissolubilité ? Qu'est-ce que cela m'inspire ? joie, indifférence, angoisse ? Est-ce vraiment ce que nous voulons vivre ?

- Quels moyens voulons-nous mettre en œuvre pour que la durée n'use pas notre amour mais l'approfondisse ?

-Certains couples « durables » sont-ils des exemples pour nous ? Comment ont-ils réussi à tenir dans la durée ? Autour de nous, certains couples sont séparés : que s'est-il passé ?

Les disputes ou conflits dans le couple

1. Repérer les sources de dispute les plus courantes dans votre couple

	Elle	Lui
Un défaut ou un travers de l'autre		
Questions financières		
Investissements en biens matériels		
Partage des tâches ménagères		
Organisation – ponctualité - rangement		
Gestion du temps libre ou des vacances		
Rythmes différents		
Relations avec famille et belle-famille		
Stress extérieur au couple (ex ; crise sanitaire)		
Soucis professionnels		
Difficulté à trouver sa place dans le couple		
Une faute de l'autre non pardonnée		
Désaccords sur des questions de valeurs, de spiritualité		
Ecrans (téléphone, tablette, ordinateur, ...) envahissants		
Une addiction		
Difficultés dans le domaine sexuel		
Autre ...		

2) 3 pistes de réflexion personnelle :

-Quelle est mon attitude face aux conflits ?

-Comment mettre en pratique les pardons au quotidien ?

-Peut-on tout pardonner ?

3) Choisir une dispute sur laquelle l'un et l'autre sont d'accord pour réfléchir

Lors de cette dispute, qu'ai-je ressenti (émotions) ? Pourquoi ?

En quoi ai-je contribué à cette situation ?

Comment s'est faite la réconciliation ? A l'initiative de qui ?

Quelle responsabilité je peux prendre pour améliorer les situations de conflit ?

QUESTIONNAIRE SUR LE PARDON

- Quelle culture de pardon y a-t-il dans ma famille ?
- Ai-je appris à demander pardon et à pardonner ?
- Ai-je entendu mes parents se demander pardon devant moi ? Comment réglaient-ils leurs conflits ?
- Ai-je déjà entendu mes parents me demander pardon ? me pardonner ?

- Ai-je déjà demandé pardon à mon (ma) fiancé(e) ? et lui ai-je déjà demandé pardon ?
- Est-ce difficile pour moi de pardonner ? de demander pardon ?
- Mon conjoint m'offense sans s'en rendre compte (défaut, manie ...). Est-ce une offense ? Je me sens blessé(e), pourquoi ? Comment lui faire comprendre ?
- Avons-nous déjà vécu des conflits ? Avons-nous eu tendance à les fuir ? à nous affronter ? à nous expliquer ?
- Rhinocéros ou hérisson ?
- Qui obtient satisfaction en cas de discussion ?
- Quels sont les sujets qui déclenchent les conflits dans notre couple ?
- Qu'est-ce qui provoque l'escalade du conflit, et qu'est-ce qui aide chacun à appuyer sur le bouton « pause » ?
- Avons-nous eu l'occasion de nous dire réciproquement nos blessures dues à la réaction de l'autre ?
- Suis-je vraiment sûr(e) d'accepter que chacun soit vraiment différent, avec des réactions différentes ?
- Qu'est-ce qui dans notre relation suscite en moi jalousie, tristesse, colère, honte ou peur ? dans ton comportement ? et dans le mien ? Puis-je t'en parler ? Peux-tu m'aider ? Puis-je t'aider ?

- Est-on prêt à chercher à se comprendre profondément ?
- Puis-je t'aimer toujours davantage malgré nos faiblesses respectives
- Peut-on tout pardonner ? Le pardon exige-t-il l'oubli ?
- Quels sont les fruits du pardon ?
- Comment je perçois le sacrement de réconciliation ?

Les petits conseils du pape François

- Prendre de bonnes habitudes, le pardon, c'est comme le sport, plus on pratique, meilleures sont les performances et on améliore sa santé !
- Faire le premier pas : un tout petit pas pour la personne mais un grand pas pour le couple ! Savoir faire la paix ; une fois l'offense pardonnée, on ne revient pas dessus comme une casserole qu'on tire indéfiniment.
- Donner du temps au pardon.
- Ne jamais se disputer en public, toujours se défendre l'un l'autre devant nos familles, quitte à s'expliquer ensuite.
- Rester dans la gratuité du pardon, sans chantage.
- Garder un regard bienveillant sur l'autre, ne réduisons pas la personne à ses actes.
- Terminer la journée sur une parole de paix. Nous pardonner au fur et à mesure.
- S'appuyer sur Dieu qui pardonne. Demandons lui de nous aider à nous expliquer et nous pardonner quand c'est difficile. Le sacrement de mariage n'est pas une assistance tout risque mais une assurance assistance. Dieu ne s'impose jamais, il sera toujours à nos côtés pour surmonter les crises mais il faut le lui demander, à 2 , en le priant de nous donner force et patience pour aimer comme lui aime, gratuitement, inconditionnellement.