

# FORTIFIER LE MARIAGE



GUIDE DE L'INSTRUCTEUR



# FORTIFIER LE MARIAGE

GUIDE DE L'INSTRUCTEUR

Publié par  
l'Église de Jésus-Christ des Saints des Derniers Jours  
Salt Lake City (Utah, États-Unis)



LE SEIGNEUR A PROMIS DES  
RELATIONS FAMILIALES ÉTERNELLES AUX  
PERSONNES QUI CONTRACTENT ET RESPECTENT  
LES ALLIANCES DU MARIAGE AU TEMPLE.



# TABLE DES MATIÈRES

« La famille : Déclaration au monde » .....	iv
Directives pour l'instructeur.....	v
1. Appliquer les principes de l'Évangile .....	1
2. Communiquer avec amour .....	11
3. Favoriser l'égalité et l'unité.....	23
4. Surmonter la colère .....	33
5. Résoudre les conflits .....	47
6. Enrichir le mariage.....	55
Annexe.....	65

## AUTEURS DES ILLUSTRATIONS

---

Page xii (en haut) : *Ô Jérusalem*, tableau de Greg K. Olsen. © Greg K. Olsen. Reproduction interdite.

Page 46 (en haut) : *Le sermon sur la montagne*, tableau de Carl Heinrich Bloch. Publié avec la permission du Musée historique national de Frederiksborg à Hillerød (Danemark). Reproduction interdite.

Sauf indication contraire, toutes les photos sont de Robert Casey. © Robert Casey. Reproduction interdite.

Page ii : Brian K. Kelly.

Page xi : Steve Bunderson. © Steve Bunderson. Reproduction interdite.

Page 8 : © Corbis.

Page 12 (en bas) : Welden C. Andersen.

Page 46 (en bas) : Craig W. Dimond.

---

# LA FAMILLE

---

## DÉCLARATION AU MONDE

### LA PREMIÈRE PRÉSIDENTE ET LE CONSEIL DES DOUZE APÔTRES DE L'ÉGLISE DE JÉSUS-CHRIST DES SAINTS DES DERNIERS JOURS

**N**OUS, PREMIÈRE PRÉSIDENTE et Conseil des douze apôtres de l'Église de Jésus-Christ des Saints des Derniers Jours, déclarons solennellement que le mariage de l'homme et de la femme est ordonné de Dieu et que la famille est essentielle au plan du Créateur pour la destinée éternelle de ses enfants.

**T**OUS LES ÊTRES HUMAINS, hommes et femmes, sont créés à l'image de Dieu. Chacun est un fils ou une fille d'esprit aimé de parents célestes, et, à ce titre, chacun a une nature et une destinée divines. Le genre masculin ou féminin est une caractéristique essentielle de l'identité et de la raison d'être individuelle prémortelle, mortelle et éternelle.

**D**ANS LA CONDITION PRÉMORTELLE, les fils et les filles d'esprit connaissaient et adoraient Dieu, leur Père éternel. Ils acceptèrent son plan selon lequel ses enfants pourraient obtenir un corps physique et acquérir de l'expérience sur la terre de manière à progresser vers la perfection, et réaliser en fin de compte leur destinée divine en héritant la vie éternelle. Le plan divin du bonheur permet aux relations familiales de perdurer au-delà de la mort. Les ordonnances et les alliances sacrées que l'on peut accomplir dans les saints temples permettent aux personnes de retourner dans la présence de Dieu, et aux familles d'être unies éternellement.

**L**E PREMIER COMMANDEMENT que Dieu a donné à Adam et Ève concernait leur potentiel de parents, en tant que mari et femme. Nous déclarons que le commandement que Dieu a donné à ses enfants de multiplier et de remplir la terre reste en vigueur. Nous déclarons également que Dieu a ordonné que les pouvoirs sacrés de procréation ne doivent être employés qu'entre l'homme et la femme, légitimement mariés.

**N**OUS DÉCLARONS que la manière dont la vie dans la condition mortelle est créée a été ordonnée par Dieu. Nous affirmons le caractère sacré de la vie et son importance dans le plan éternel de Dieu.

**L**E MARI ET LA FEMME ont la responsabilité solennelle de s'aimer et de se chérir et d'aimer et de chérir leurs enfants. « Les enfants sont un héritage de l'Éternel » (Psaumes 127:3, traduction littérale de la King James

Version, N.d.T.). Les parents ont le devoir sacré d'élever leurs enfants dans l'amour et la droiture, de subvenir à leurs besoins physiques et spirituels, et de leur apprendre à s'aimer et à se servir les uns les autres, à observer les commandements de Dieu et à être des citoyens respectueux des lois, où qu'ils vivent. Les maris et les femmes (les mères et les pères) seront responsables devant Dieu de la manière dont ils se seront acquittés de ces obligations.

**L**A FAMILLE est ordonnée de Dieu. Le mariage entre l'homme et la femme est essentiel à son plan éternel. Les enfants ont le droit de naître dans les liens du mariage et d'être élevés par un père et une mère qui honorent leurs vœux de mariage dans la fidélité totale. On a le plus de chance d'atteindre le bonheur en famille lorsque celle-ci est fondée sur les enseignements du Seigneur Jésus-Christ. La réussite conjugale et familiale repose, dès le départ et constamment, sur la foi, la prière, le repentir, le pardon, le respect, l'amour, la compassion, le travail et les divertissements sains. Par décret divin, le père doit présider sa famille dans l'amour et la droiture, et a la responsabilité de pourvoir aux besoins vitaux et à la protection de sa famille. La mère a pour première responsabilité d'élever ses enfants. Dans ces responsabilités sacrées, le père et la mère ont l'obligation de s'aider en qualité de partenaires égaux. Un handicap, la mort ou d'autres circonstances peuvent nécessiter une adaptation particulière. La famille élargie doit apporter son soutien quand cela est nécessaire.

**N**OUS LANÇONS UNE MISE EN GARDE : les personnes qui enfreignent les alliances de la chasteté, qui font subir des sévices à leur conjoint ou à leurs enfants, ou qui ne s'acquittent pas de leurs responsabilités familiales devront un jour en répondre devant Dieu. Nous faisons également cette mise en garde : la désagrégation de la famille attirera sur les gens, les collectivités et les nations les calamités prédites par les prophètes d'autrefois et d'aujourd'hui.

**N**OUS APPELONS les citoyens responsables et les dirigeants des gouvernements de partout à promouvoir des mesures destinées à sauvegarder et à fortifier la famille dans son rôle de cellule de base de la société.

---

*Cette déclaration a été lue par Gordon B. Hinckley, président de l'Église, au cours de son discours prononcé lors de la réunion générale de la Société de Secours qui s'est déroulée le 23 septembre 1995 à Salt Lake City.*

---



# DIRECTIVES POUR L'INSTRUCTEUR

Il est essentiel de fortifier le mariage, particulièrement en ces derniers jours où la confusion et les tentations abondent. En parlant de notre époque, Gordon B. Hinckley, ancien président de l'Église, a dit : « La famille se désagrège dans le monde entier. Les liens anciens qui unissaient autrefois père, mère et enfants se brisent partout... Il y a des cœurs brisés. Des enfants pleurent. Pouvons-nous faire mieux ? Bien sûr que oui<sup>1</sup>. »

Ce cours a été élaboré pour répondre à la nécessité d'avoir des relations familiales plus fortes et a été rédigé pour bénéficier au plus grand nombre. Il comporte des principes de l'Évangile et des méthodes qui aideront les participants à améliorer leur mariage.

Utilisez ce guide de l'instructeur conjointement avec le guide de documentation pour les couples. Il fournit des renseignements supplémentaires pour vous aider à faire de bonnes leçons.

Dans cette introduction et dans l'annexe, plusieurs idées ont été adaptées du guide de l'instructeur de *Principles of Parenting*, série d'articles rédigés par H. Wallace Goddard et publiés par l'Alabama Cooperative Extension Service<sup>2</sup>.

## ORGANISATION DU COURS

Ce cours sera généralement enseigné à des groupes de vingt participants, ou moins, par des professionnels des agences des services familiaux de l'Église ou par des bénévoles dans les paroisses et les pieux. Le cours comportera habituellement entre six et huit séances. Les séances dureront en général 90 minutes. *Fortifier le mariage : Guide de documentation pour les couples* comporte six sujets qui peuvent être utilisés dans les réunions de groupe. Vous choisirez les sujets qui, à votre avis, répondent le mieux aux besoins des participants, mais vous devez commencer par enseigner la première séance « Appliquer les principes de l'Évangile ». Pour être suffisamment bien traités, certains sujets peuvent nécessiter deux séances ou plus.

Réfléchissez aux conseils suivants pour organiser ce cours :

- Suivez les directives de l'agence concernant les frais d'inscription lorsque le cours est proposé par une agence des services familiaux de l'Église. Lorsque le cours est organisé par un pieu ou une paroisse, les frais d'inscription ne doivent couvrir que la documentation. Pour favoriser l'assiduité, les participants payeront ces frais au début du cours.
- Incitez les conjoints à assister ensemble au cours pour favoriser des relations harmonieuses. Les principes qu'ils apprendront pourront rapprocher les conjoints s'ils participent tous les deux, mais ces principes peuvent devenir source de division si l'un d'eux ne s'implique pas ou n'apporte pas son soutien.
- Notez le nombre de séances auxquelles chaque participant a assisté en faisant l'appel à chaque réunion (voir la page 68 de l'annexe).

- Prenez contact avec l'agence des services familiaux de l'Église la plus proche si vous avez des questions sur la manière d'enseigner ce cours. L'adresse et le numéro de téléphone des agences se trouvent sur le site [www.ldsfamilyservices.org](http://www.ldsfamilyservices.org).

## ANNONCE DU COURS

Lorsque vous donnez des renseignements sur le cours, indiquez les avantages que les conjoints peuvent en retirer en y assistant. Une liste des avantages motivera davantage les conjoints qu'une liste de sujets à aborder.

Les avantages du cours sont nombreux. Les participants apprendront comment résoudre les conflits, favoriser l'intimité et la confiance et faire du mariage une priorité afin d'avoir un plus grand bonheur ensemble. Ils apprendront à écouter les sentiments délicats et douloureux et à en parler ainsi qu'à réagir convenablement aux sentiments de colère. Ils acquerront une meilleure compréhension de l'importance éternelle de l'alliance du mariage et des possibilités éternelles qu'offre le mariage céleste. Ils apprendront à acquérir plus d'unité, d'égalité et de respect mutuel.

Vous pourriez utiliser la feuille de renseignements de la page 66 de l'annexe pour donner des renseignements sur ce cours.

## QUALIFICATIONS POUR ENSEIGNER LE COURS

Ce cours peut être enseigné par un adulte qui connaît bien les méthodes relationnelles et les difficultés rencontrées par les gens mariés. Pour bien enseigner ce cours il faut, entre autres, être sensible aux autres, connaître l'Évangile et comprendre le caractère sacré du mariage et y être attaché.

La qualification la plus importante pour enseigner ce cours c'est d'être prêt à l'inspiration du Saint-Esprit. Le Seigneur a dit : « L'Esprit vous sera donné par la prière de la foi ; et si vous ne recevez pas l'Esprit, vous n'enseignerez pas » (D&A 42:14). Il est déjà arrivé à la plupart des gens d'enseigner avec difficulté une leçon pendant laquelle les pensées semblaient s'éparpiller et le message ne semblait pas toucher l'assistance désintéressée. Comparez ces expériences aux fois où l'Esprit était présent, où les connaissances et les impressions vous venaient à l'esprit, où il vous était plus facile de vous exprimer et où l'Esprit communiquait la vérité au cœur et à l'esprit des autres personnes.

## ENSEIGNEMENT EFFICACE

Vous enseignerez plus efficacement si vous recherchez l'inspiration et si vous apportez vos connaissances, vos idées, vos expériences personnelles et votre personnalité en classe. Si vous enseignez selon l'Esprit, vous aiderez les participants à réfléchir à leurs expériences personnelles et à apprendre comment améliorer leur mariage. Réfléchissez à la façon dont vous pouvez utiliser vos expériences pour enseigner et appuyer les principes et les méthodes. Prenez cet enseignement à cœur et vos relations avec les participants vous apporteront beaucoup de joie.

L'expérience de chaque participant constitue pour vous un grand atout pour enseigner le cours. Soyez conscient de la responsabilité qu'a chacun envers son mariage et faites part de vos connaissances et de votre savoir-faire selon l'inspiration de l'Esprit. Vous devez comprendre que votre responsabilité est d'ouvrir des possibilités, non de dicter une conduite aux participants du cours. Chaque cours est une collaboration où les participants et vous faites part de vos idées et vous apportez un soutien mutuel.

Lorsque vous faites part de vos connaissances, de vos expériences et de vos idées, demandez aux participants de penser à leurs expériences et à leurs points forts. Aidez-les à identifier les principes qui peuvent les aider à s'améliorer et encouragez-les dans leurs efforts pour les appliquer. Si vous mettez ces mêmes méthodes en pratique, vos compétences pédagogiques augmenteront.



Utilisez le manuel de cours comme prévu, en cherchant à être guidé par l'Esprit pour savoir quoi enseigner et comment le faire. Après avoir médité en vous aidant de la prière sur les principes de ce manuel, organisez votre enseignement en réfléchissant à ce que chaque participant a besoin d'apprendre sur le sujet que vous traitez. Essayez de vous demander : « Qu'est-ce que les participants ont besoin d'apprendre aujourd'hui ? » Une ou deux idées principales vous viendront certainement à l'esprit. Demandez-vous ensuite quelles autres idées aideront les participants à comprendre les idées principales. Une fois que vous avez identifié une idée principale et des idées qui s'y rapportent, décidez de la meilleure façon de les présenter. Les méthodes pédagogiques suivantes peuvent vous aider pendant votre planification.

### Utilisation d'histoires pour illustrer un principe

Pour commencer une séance, vous pouvez écrire l'idée ou le principe principal au tableau puis raconter une histoire pour l'illustrer. Les histoires sont d'une grande efficacité parce qu'elles peuvent toucher le cœur et changer la vie ; elles peuvent illustrer des principes abstraits et les rendre plus faciles à comprendre. La vie est faite d'histoires et les gens se souviennent facilement des histoires et des principes qu'elles enseignent.

Le Sauveur a enseigné avec puissance au moyen d'histoires. Essayez de raconter les histoires de manière aussi courte et aussi simple que possible. Veillez à ne pas raconter trop d'histoires personnelles. Elles pourraient porter atteinte à la vie privée de votre conjoint et offenser d'autres personnes.

Les participants auront du mal à s'identifier à vos expériences personnelles si votre mariage semble trop parfait. Un nombre trop important d'histoires de ce genre pourrait décourager les participants de faire des efforts pour changer. Si cela semble opportun, racontez des histoires concernant des difficultés et des problèmes que vous avez eus aussi bien que des histoires concernant vos réussites. Quand vous racontez ces expériences, expliquez ce qu'elles vous ont appris. Soyez positif et expliquez ce que vous avez fait pour vous améliorer. Si vos histoires exposent trop de problèmes, vous risquez de perdre votre crédibilité et les participants pourront avoir l'impression que les principes que vous enseignez ne donnent pas de résultats.

### Jeux de rôle

Après avoir enseigné aux participants comment mettre un principe en pratique dans le mariage, vous pouvez souligner ce principe en faisant un jeu de rôle. La meilleure façon de commencer un jeu de rôle est souvent de dire : « Qu'est-ce qui se passe en général dans cette situation ? » Demandez à une personne d'en faire la démonstration. Les participants peuvent alors parler des erreurs que font souvent les conjoints dans ces circonstances. Après en avoir discuté un moment, vous pourriez dire : « Rejouons cette scène en appliquant, cette fois-ci, le principe dont nous avons parlé. Puis nous verrons ce qui a marché et où nous avons besoin de nous améliorer encore. »

Cette méthode pédagogique est souvent un bon moyen d'aider les personnes mariées ou non à changer de comportement. En voici les grandes lignes :

- Enseignez un principe et la façon dont il peut être mis en pratique dans une situation de la vie conjugale.
- Demandez à une personne de jouer une façon typique de réagir à cette situation.
- Discutez du jeu de rôle et de la façon dont les conjoints peuvent mettre le principe en pratique dans cette situation.
- Demandez à une personne de jouer la façon de mettre ce principe en pratique dans cette situation.
- Discutez du jeu de rôle et de la façon dont on peut appliquer plus efficacement le principe.

- Continuez ce procédé de jeu de rôle et de discussion jusqu'à ce que les participants connaissent bien les moyens efficaces de mettre le principe en pratique<sup>3</sup>.

On ne doit pas attendre des participants qu'ils jouent à la perfection. Il se peut qu'ils découvrent qu'ils font bien certaines choses mais ont besoin de s'améliorer dans d'autres domaines. Ils peuvent aussi se rendre compte qu'ils n'ont pas besoin d'être tout de suite parfaits : ils peuvent s'améliorer avec le temps. Lorsque vous remarquez des choses qu'ils font bien, signalez leurs points forts. Il se peut que d'autres participants veuillent jouer la même situation au cours de la séance ou choisir un cas personnel. Ils peuvent continuer de s'exercer à mettre un principe en pratique jusqu'à ce qu'ils comprennent les méthodes qu'ils ont besoin d'apprendre.

Faites preuve de sagesse pour faire participer les participants aux jeux de rôle. Il vaut mieux ne mettre ensemble qu'un mari et sa femme pour les jeux de rôle. Lorsque les relations sont déjà difficiles, le fait de mélanger les conjoints pourrait produire un attachement extra conjugal qui risquerait de compromettre la relation entre mari et femme.

Si vous sentez que les participants ne sont pas à l'aise avec les jeux de rôle, choisissez d'autres activités pour appuyer les principes que vous enseignez. Par exemple, vous pouvez lancer les participants dans une discussion sur la façon de mettre le principe en pratique dans d'autres situations qu'ils ont vécues ou dans des situations rencontrées par des couples qu'ils connaissent (sans se livrer à des commérages ni dévoiler des renseignements qui permettraient de les identifier).

### Susciter et guider une discussion en classe

La discussion est un outil pédagogique précieux. Lorsque vous favorisez la discussion, vous montrez que vous appréciez les idées et l'expérience des autres et que vous n'avez pas l'impression que vous devez connaître toutes les réponses à tous les problèmes. Vous montrez aussi que les difficultés peuvent être résolues de nombreuses façons. Appuyez-vous sur l'Esprit pour enseigner et soyez conscient que l'Esprit inspirera également les participants. Demandez-leur leurs suggestions. Il leur sera bénéfique d'entendre de nombreuses idées différentes.

Certains participants se sentiront tout de suite à l'aise pour prendre part aux discussions en classe. D'autres seront plus réservés et auront tendance à ne pas donner leur opinion et leurs idées. Les participants retireront davantage du cours s'ils ont tous l'occasion de parler. Leurs idées profiteront également aux autres. Créez une ambiance où les participants se sentiront en sécurité en montrant du respect pour tous. Montrez que vous attachez de la valeur à l'opinion et aux expériences de chacun et ne permettez à personne de se moquer des commentaires des autres.

Les directives suivantes vous aideront à susciter et à guider la participation en classe et permettront de créer une ambiance dans laquelle les participants se sentiront à l'aise.

1. Fixez des règles claires pour aider chacun à participer sans crainte. Elles comprendront les points suivants :
  - **Confidentialité.** Les renseignements personnels mentionnés en classe restent dans la classe.
  - **Concision.** Les commentaires des participants doivent être brefs.
  - **Équilibre.** Les participants peuvent prendre la parole aussi souvent qu'ils le désirent à condition de laisser la même occasion aux autres.
  - **Patience et gentillesse.** Les gens ont besoin de temps pour apprendre et assimiler de nouvelles compétences. Les participants doivent être patients et gentils les uns avec les autres et avec eux-mêmes.
  - **Encouragement.** Les participants doivent s'encourager les uns les autres dans leurs efforts pour appliquer les enseignements du cours.

- **Pardon.** Tout le monde fait des erreurs, même après avoir appris de nouvelles façons d'agir. Chaque participant doit comprendre qu'il est important de se pardonner et de pardonner aux autres.\*
2. Posez des questions qui font appel à des opinions plutôt qu'à une seule bonne réponse. Par exemple, vous pourriez demander : « À votre avis, quelles sont les qualités les plus importantes d'un bon mari et d'une bonne épouse ? » Au lieu de : « Quelle est la qualité la plus importante... ? » Les gens sont plus enclins à donner leurs idées lorsqu'ils savent que vous ne recherchez pas une seule réponse.
  3. Respectez les commentaires de chacun. Vous pourriez écrire un résumé de chaque commentaire au tableau, montrant ainsi que vous tenez compte de ce qui a été dit. Faites des compliments sincères, par exemple : « Ce sont de très bonnes idées. » Remerciez les personnes qui font des commentaires, même lorsqu'un commentaire est contestable. Tout en veillant à être respectueux, assurez-vous qu'aucun concept erroné ou trompeur n'est accepté comme correct.
  4. Lorsqu'une personne a tendance à monopoliser la discussion, dirigez avec tact les questions vers d'autres personnes. Cette réorientation n'est pas toujours facile parce que certains participants veulent parler en profondeur de leurs problèmes conjugaux. Bien que leurs intentions puissent être bonnes, vous ne devez pas les laisser utiliser le temps nécessaire à l'instruction ou priver d'autres participants de l'occasion de raconter leurs expériences. Écoutez attentivement et tenez compte de leurs sentiments mais dirigez l'attention vers d'autres participants. Vous pourriez dire par exemple : « Cela a vraiment dû être une épreuve pour vous. Je serai intéressé de savoir comment les principes et les méthodes que vous allez apprendre au cours de cet atelier vont vous aider. Qui d'autre voudrait parler d'une situation ou d'une difficulté ? » ou « Vous avez soulevé des questions difficiles que l'on pourra peut-être mieux traiter dans les séances suivantes. »
  5. Certains participants peuvent recommander des comportements inacceptables. Au lieu de condamner la méthode et de provoquer de la gêne, aidez la personne à découvrir de nouvelles idées. Vous pourriez dire : « Cela à l'air difficile. Je donnerai plus tard quelques idées sur ce sujet et vous les trouverez peut-être très utiles. Les participants auront certainement aussi des idées. » Ne prenez pas part à des débats sur des méthodes différentes.
  6. Lorsque les participants se sentent en sécurité, estimés et respectés, vous pouvez les aider à devenir plus sensibles aux sentiments des autres. Lorsqu'ils racontent les expériences qu'ils ont eues, posez des questions telles que : « Si vous aviez été à la place de votre conjoint dans cette situation, qu'auriez-vous ressenti ? » « Pourquoi cela a-t-il été particulièrement difficile pour votre conjoint ? » ou « Si vous aviez eu cette expérience, à votre avis, qu'auriez-vous ressenti ? » Ne posez pas ces questions sur un ton accusateur. Lorsque les gens établissent un lien entre les sentiments de leur conjoint et leurs propres expériences, ils peuvent mieux comprendre leur conjoint.
  7. Posez des questions qui vous aident à évaluer les besoins des participants. Dirigez la discussion en fonction de leurs besoins. Adaptez le programme et les activités d'apprentissage à leurs capacités.
  8. Demandez aux participants de trouver des situations où ils ne se sont pas bien conduits. Demandez-leur d'élaborer un plan pour réagir différemment dans ces circonstances et de le mettre par écrit.

\* Le texte en couleur indique des renseignements disponibles dans *Fortifier le mariage : Guide de documentation pour les couples*.

9. Ayez un humour de bon goût et soyez enthousiaste et dynamique.
10. Alternez les moments où vous enseignez les principes et ceux où vous faites d'autres activités. Vous pouvez par exemple lancer une discussion en classe, raconter une histoire ou faire une activité en classe pour que le rythme reste animé.
11. Après chaque séance, remerciez les personnes qui ont participé.

### **Respect de l'horaire**

La discussion peut parfois devenir si animée et intéressante que l'on a du mal à faire passer les participants à l'activité suivante. Une fois que les participants ont compris un principe et savent comment l'appliquer, poursuivre la discussion peut vous faire perdre le temps dont vous avez besoin pour d'autres activités. Redirigez la discussion ou passez à l'activité suivante lorsqu'il est temps de le faire.

Le fait d'indiquer l'horaire du cours au tableau peut parfois vous aider à garder un bon rythme. Cet horaire peut être aussi détaillé ou général que nécessaire. Vous pourriez écrire par exemple :

- 7h à 7h15—Révision des concepts et activités d'apprentissage précédents
- 7h15 à 7h30—Importance des méthodes de résolution des conflits
- 7h30 à 7h45—Étapes de résolution des conflits
- 7h45 à 8h30—Entraînement aux méthodes de résolution des conflits<sup>4</sup>

Si vous êtes prêt à passer au point suivant et que des participants veulent encore discuter du sujet précédent, vous pouvez attirer l'attention sur l'horaire et dire : « Vous avez de bonnes idées. Peut-être pourrions-nous en discuter plus tard. Pour l'instant, passons au sujet suivant. » Néanmoins, si vous avez l'impression qu'il sera bénéfique pour les participants de continuer une discussion sur un sujet, vous pouvez modifier l'horaire du cours.

### **Utilisation de la documentation audiovisuelle**

Si c'est opportun, choisissez un court extrait d'un CD, d'un DVD ou d'une cassette vidéo pour vous aider à enseigner des concepts et pour capter l'attention des participants. Il est recommandé d'utiliser de la documentation approuvée par l'Église. Les extraits courts sont plus efficaces que les longs pour maintenir l'attention des participants. Veillez à n'enfreindre aucun droit d'auteur. Si vous avez des questions à ce sujet, veuillez appeler le bureau de la propriété intellectuelle de l'Église au 1-801-240-3959.

### **Être un modèle de ce que vous enseignez**

Ce cours a pour objectif d'enseigner des méthodes efficaces et d'inciter les gens à les utiliser pour fortifier leur mariage. Le cadre de la classe est une bonne occasion pour vous de montrer l'exemple et d'enseigner de bons principes, attitudes et méthodes. Enseignez aux gens à être gentils et doux en les traitant avec gentillesse. Soyez sensible, compréhensif et bienveillant, particulièrement quand les participants doivent changer leur manière d'agir. Soignez votre manière de communiquer. Certaines personnes ont rarement l'occasion de rencontrer quelqu'un qui est prêt à les écouter attentivement. Les rapports que vous aurez avec elles pourront être aussi importants que les connaissances que vous transmettez. Votre bon exemple peut les aider à changer les rapports qu'elles ont dans leur mariage.

Certains participants peuvent, parfois, être agacés ou même en colère et hostiles. Votre façon de réagir peut être déterminante dans ce que ces participants vont retirer de ce cours. Si vous réagissez avec gentillesse, vous démontrerez de bonnes capacités d'écoute et de résolution des problèmes. Ne laissez pas une personne en colère dominer les échanges en classe.



## DÉBUT ET FIN DU COURS

Les suggestions suivantes vous aideront à bien commencer et terminer le cours.

### Pour commencer

Pour permettre que la première leçon se déroule bien, vous pouvez faire ce qui suit :

- Si les participants ne connaissent pas le bâtiment, vous pourriez mettre des panneaux indiquant la direction de la classe et des toilettes.
- Apportez pour les participants des exemplaires de *Fortifier le mariage : Guide de documentation pour les couples*. Vous pouvez aussi prévoir des badges et des feutres ou des stylos pour que les participants écrivent leur nom sur un badge et le portent jusqu'à ce qu'ils connaissent tous le nom des autres.
- Si le cours est proposé par une agence des services familiaux de l'Église, donnez aux participants le numéro de téléphone de l'agence pour qu'ils puissent téléphoner s'ils ont des questions.

Au début des séances, consacrez quinze à trente minutes à la révision des concepts et des activités d'apprentissage qui ont été abordés à la séance précédente.

### Suivi et évaluation

Au cours de la dernière séance, vous pourriez faire ce qui suit :

- Distribuez des exemplaires du Questionnaire d'évaluation du programme (voir à la page 69 de l'annexe) et demandez à tous les participants de le remplir.
- Félicitez les participants de leurs efforts et de leurs progrès. (Vous pourriez utiliser le certificat qui se trouve à la page 70 de l'annexe.)

### NOTES

1. *L'Étoile*, janvier 1998, p. 69.
2. « Parent Educator Training: A Guide for Instructors », *Principles of Parenting*, Circulaire HE-711, Alabama Cooperative Extension Service, université d'Auburn, Alabama.
3. Plan adapté de « Parent Educator Training », page 8.
4. Adapté de « Parent Educator Training », page 6.



ÉTANT DISCIPLE, ON REÇOIT L'INSPIRATION DIVINE  
DANS TOUS LES ASPECTS DE LA VIE,  
Y COMPRIS SUR LA FAÇON D'ÊTRE UN BON MARI  
OU UNE BONNE ÉPOUSE.





politiques et les pratiques sociales et par le rythme effréné de la vie quotidienne. Il est menacé de l'intérieur par les mauvaises habitudes, les malentendus et l'orgueil. Il est difficile de surmonter les problèmes graves et certains conjoints semblent se débattre en permanence avec les mêmes problèmes qui minent leurs relations depuis des années. Conscients de cette menace sur les familles, la Première Présidence et le Collège des Douze ont fait cette mise en garde dans la déclaration sur la famille : « La désagrégation de la famille attirera sur les gens, les collectivités et les nations les calamités prédites par les prophètes d'autrefois et d'aujourd'hui<sup>4</sup>. »

Ces calamités sont facilement visibles dans la société. Les conjoints qui ont tout d'abord pensé que le divorce était la meilleure solution dans le cas d'un mariage malheureux découvrent qu'il est souvent source de problèmes imprévus. Dans une étude sur les effets à long terme du divorce, Judith Wallerstein, spécialiste en psychologie clinique, et Julia Lewis et Sandra Blakeslee, coauteurs, ont conclu que le divorce perturbe la vie des enfants et affecte leur comportement et leurs décisions pour le reste de leur vie<sup>5</sup>.

Linda Waite, de l'université de Chicago, et son coauteur Maggie Gallagher ont découvert que le divorce a souvent d'autres conséquences dommageables sur les enfants, par exemple un surcroît de délinquance et de criminalité, une diminution des possibilités de faire des études et une augmentation des problèmes de santé mentale et physique<sup>6</sup>. Elles ont trouvé que les enfants ont plus de risques de subir des sévices de la part de copains ou copines de leurs parents ou d'un beau-père ou d'une belle mère que de leurs parents biologiques<sup>7</sup>.

Les difficultés conjugales découlent de nombreux facteurs, comme Spencer W. Kimball l'a observé :

« Deux personnes issues de milieux différents apprennent vite après la cérémonie qu'il faut affronter les réalités. Ce n'est plus une vie de fantaisie et de faux-semblants ; il faut descendre des nuages et mettre les pieds sur terre. Il faut assumer les responsabilités et accepter les nouveaux devoirs. Il faut renoncer à certaines libertés personnelles et faire de nombreuses concessions de manière désintéressée.

« On en vient très vite à comprendre après le mariage que le conjoint a des faiblesses qu'on n'avait pas remarquées. Les vertus qui étaient constamment mises en relief durant les fiançailles s'amointrissent et les faiblesses qui semblaient si petites et insignifiantes prennent alors des proportions non négligeables... Les habitudes prises depuis des années ressortent ; le conjoint peut être économe ou dépensier, paresseux ou travailleur, dévot ou païen ; il peut être gentil et coopératif ou irritable et contrariant, exigeant ou généreux, égocentrique ou effacé. Le problème de la belle famille ainsi que celui des relations du conjoint avec elle sont perçus avec plus d'acuité<sup>8</sup>. »

### **Bonnes nouvelles pour le mariage**

Le président Kimball a assuré aux gens que, malgré ces difficultés et d'autres, le mariage peut être une réussite : « Chaque jeune homme et chaque jeune fille chercheront, en toute diligence et en s'aidant de la prière, un conjoint avec qui la vie peut être la plus harmonieuse et la plus belle ; il est toutefois certain que presque n'importe quel homme et n'importe quelle femme bien disposés peuvent connaître le bonheur et un mariage réussi s'ils veulent tous les deux en payer le prix<sup>9</sup>. »

Les conjoints auront des différends et des désaccords mais ils réussiront à les résoudre. Les problèmes se résolvent le mieux lorsque les deux conjoints s'efforcent de les surmonter. Malheureusement, les deux conjoints ne sont pas toujours tous les deux aussi motivés à sauver leur mariage. Lorsque le mari et la femme sont motivés à des degrés différents, le conjoint le plus dévoué doit prendre courage en sachant que la persévérance à appliquer les principes relatifs à leur relation peut parfois finir par amener la réussite dans leur mariage. L'amour, l'engagement et la perspective éternelle d'un conjoint peut souvent maintenir le mariage jusqu'à ce que l'autre conjoint mûrisse ou



se repente et prenne conscience de la perte et des dégâts qui se produiraient s'ils divorçaient. La loi de la moisson (« Ce qu'un homme aura semé, il le moissonnera aussi ») (Galates 6:7) et le principe consistant à tendre l'autre joue (voir Matthieu 5:39) s'appliquent au mariage tout comme aux autres relations.

## ACTIVITÉ D'APPRENTISSAGE : ADHÉRER AUX PRINCIPES DE L'ÉVANGILE

*Demandez aux participants de noter les deux principales difficultés de leur mariage. Puis demandez-leur de réfléchir aux manières dont les principes de l'Évangile peuvent les aider à résoudre ces problèmes. Recommandez-leur de réfléchir aux principes énoncés dans la déclaration sur la famille : la foi, la prière, le repentir, le pardon, le respect, l'amour, la compassion, le travail et les divertissements sains. Demandez-leur de noter deux ou trois choses qu'ils sont disposés à faire maintenant pour fortifier leur mariage, par exemple prier ensemble tous les jours.*

### FORTIFIER LE MARIAGE

Les gens fortifieront leur mariage s'ils :

- Respectent les principes de l'Évangile.
- S'engagent vis-à-vis de leur mariage.
- Respectent les alliances qu'ils ont contractées.
- Essayent de s'améliorer tous les jours.

### Respecter les principes de l'Évangile

Des différences normales entre les conjoints deviennent des conflits et détruisent l'harmonie lorsque ces conjoints se voient l'un l'autre et leur relation de manière déformée, trompeuse ou erronée. Ils peuvent surmonter ces déformations en apprenant à suivre Jésus-Christ.

Neal A. Maxwell, du Collège des douze apôtres, a fait remarquer que l'Évangile aide les gens à voir clairement et avec la bonne perspective : « Puisque le fait de regarder la vie et les autres à travers le prisme de l'Évangile fournit une perspective éternelle, si nous regardons suffisamment longtemps et suffisamment souvent, nous pouvons voir bien plus clairement... Des choses comme un plat de lentilles, trente pièces d'argent et des instants de plaisir sensuel sont totalement perdus de vue ; tout comme on perd de vue un swing de golf ou un service de tennis améliorés quand on les compare à l'amélioration de la patience. Il en va de même de la remise à neuf de la salle de séjour par rapport à l'écoute et à l'instruction de ses enfants<sup>10</sup>. » Lorsque les gens vivent l'Évangile, ils voient plus clairement et font de meilleurs choix.

Les gens qui désirent profondément un mariage éternel et une vie de famille réussie doivent s'efforcer de devenir de vrais disciples du Seigneur Jésus-Christ. **Étant disciple, on reçoit l'inspiration divine dans tous les aspects de la vie, y compris des directives sur la façon d'être un bon conjoint et un bon parent.** Le Sauveur a enseigné qu'il aidera les hommes et les femmes à surmonter leurs faiblesses :

« Si les hommes viennent à moi, je leur démontrerai leur faiblesse. Je donne aux hommes de la faiblesse afin qu'ils soient humbles ; et ma grâce suffit à tous les hommes qui s'humilient devant moi ; car s'ils s'humilient devant moi, et ont foi en moi, alors je rendrai fortes pour eux les choses qui sont faibles.

« Voici, je montrerai aux Gentils leur faiblesse et je leur montrerai que la foi, l'espérance et la charité mènent à moi, la source de toute justice » (Éther 12:27-28).

De même, Joseph Smith, le prophète, a enseigné : « Plus un homme [ou une femme] approche de la perfection, plus ses idées sont claires et plus sa jouissance est grande, jusqu'à ce qu'il ait surmonté les maux de sa vie et perdu tout désir de pécher<sup>11</sup>. »

Le fait d'être disciple améliore la perspective et aide à voir les « choses telles qu'elles sont réellement » (Jacob 4:13). Les réactions agressives envers les gens sont remplacées par l'amour, la patience et la longanimité. L'observation des neuf principes de la déclaration sur la famille mène à se conduire avec droiture et à être proche de Dieu. La reconnaissance pour les membres de la famille augmente ; l'inspiration divine devient possible.

La vie apporte des défis, dont beaucoup viennent de nos relations avec autrui. Mais, comme l'a fait remarquer le président Kimball, les épreuves peuvent devenir des bénédictions lorsque nous les voyons dans une perspective éternelle.

« Si nous considérons la condition mortelle comme l'ensemble de l'existence, alors la douleur, le chagrin, l'échec et une vie courte peuvent être une calamité. Mais, si nous considérons la vie dans sa dimension éternelle, s'étendant loin depuis la pré-existence jusqu'à loin dans le futur post-mortel, alors nous pouvons mettre tous les événements dans la bonne perspective.

« N'est-il pas sage que Dieu nous donne des épreuves afin que nous puissions grandir en les surmontant, des responsabilités pour que nous puissions avoir de l'accomplissement, du travail pour endurcir nos muscles, des chagrins pour éprouver notre âme ? Ne sommes-nous pas exposés aux tentations afin de mettre notre force à l'épreuve, à la maladie afin d'apprendre la patience, à la mort pour que nous devenions immortels et glorifiés<sup>12</sup> ? »

Les maris et les femmes progressent par les épreuves, les instructions, la foi, la droiture personnelle et les directives spirituelles. Avec les directives spirituelles, ils reçoivent une plus grande capacité de surmonter les problèmes et les difficultés de la vie, y compris ceux qui concernent la famille.

## ACTIVITÉ D'APPRENTISSAGE : CHANGER DE PERSPECTIVE

*Demandez aux participants de réfléchir à leurs raisons de suivre ce cours. Demandez-leur de noter leurs réponses aux questions suivantes :*

- *Que se passe-t-il dans votre mariage lorsqu'il vous semble vous voir vous et voir votre conjoint comme votre Père céleste vous voit les deux ?*
- *Que se passe-t-il lorsque les soucis et les principes du monde semblent dominer vos relations ?*
- *Quels changements devez-vous apporter pour supprimer les sentiments négatifs et pour garder une bonne perspective sur votre relation ?*
- *Que connaît le Seigneur à votre sujet qu'aucun de vous deux n'a compris, par exemple vos possibilités éternelles, votre passé prémortel, les expériences de votre vie qui ont eu une influence sur votre comportement et votre potentiel d'accomplir un mariage éternel ?*
- *Quels changements sa perspective apporte-t-elle à votre façon de communiquer l'un avec l'autre ?*

## **S'engager à rester marié et à résoudre les différends**

Tous les gens mariés ont des difficultés conjugales. À moins d'être profondément engagés l'un envers l'autre, les conjoints n'auront pas les fondements nécessaires pour affronter les tempêtes de la vie. Les conjoints engagés s'aiment assez pour résoudre les problèmes.

La conseillère conjugale et familiale Catherine Lundell a parlé d'un mari et d'une femme aux prises avec de graves problèmes conjugaux. Ils avaient prévu de divorcer au printemps s'ils n'arrivaient pas à résoudre leurs problèmes. En plusieurs mois de thérapie, ils avaient fait peu de progrès et étaient prêts à divorcer mais Catherine Lundell a refusé de donner son accord professionnel à leur décision. Au lieu de cela, elle leur a rappelé leurs alliances : « C'est à vous de décider de rompre vos alliances. C'est vous qui devrez vivre avec cette décision. » Lors de la consultation suivante, ils étaient « étonnamment affectueux et sensibles l'un envers l'autre ». Ils lui ont expliqué qu'après avoir réfléchi à leur situation, ils avaient choisi de s'engager dans leur mariage. Ils avaient toujours des problèmes à résoudre mais leur nouvel engagement a transformé leur mariage<sup>13</sup>.

Le Sauveur a parlé de l'engagement qui devrait exister dans le mariage : « C'est pourquoi l'homme quittera son père et sa mère, et s'attachera à sa femme... Ainsi ils ne sont plus deux, mais ils sont une seule chair. Que l'homme donc ne sépare pas ce que Dieu a joint » (Matthieu 19:5-6).

Bruce C. Hafen, des soixante-dix, a enseigné que le mariage est une alliance, pas un contrat. Les parties qui ont conclu un contrat se quittent souvent lorsque surviennent des problèmes qui les empêchent d'en recevoir les bénéfices. Frère Hafen a expliqué : « Par contre, quand des ennuis se présentent dans un mariage *fondé sur une alliance*, le mari et la femme les surmontent. Ils se marient pour donner et pour progresser, liés l'un à l'autre, à la collectivité et à Dieu par des alliances<sup>14</sup>. »

La majorité des conjoints qui restent ensemble s'aperçoivent qu'ils peuvent résoudre les problèmes. Selon Linda Waite et Maggie Gallagher, un grand pourcentage des conjoints qui n'ont pas un mariage heureux mais qui restent ensemble résolvent leurs problèmes et finissent par apprécier leur mariage : « Quatre-vingt-six pour cent des gens qui n'ont pas un mariage heureux et qui s'y tiennent découvrent que, cinq ans plus tard, leur mariage est plus heureux... La plupart disent qu'ils sont en fait devenus très heureux. En fait, près des trois cinquièmes des gens qui disaient que leur mariage n'était pas heureux... et qui sont restés mariés, ont qualifié ce même mariage de 'très heureux' ou 'plutôt heureux'<sup>15</sup>. »

Cette amélioration a également eu lieu dans les mariages très malheureux. Linda Waite et Maggie Gallagher ont remarqué : « Les plus mauvais mariages ont fait preuve des revirements les plus spectaculaires : Soixante-dix-sept pour cent des gens mariés de manière stable qui avaient noté leur mariage comme très malheureux... ont dit que ce même mariage était soit 'très heureux' soit 'plutôt heureux' cinq ans plus tard<sup>16</sup>. »

Les conjoints qui restent ensemble ont également d'autres avantages. Linda Waite et Maggie Gallagher ont découvert que ces gens vivent plus longtemps<sup>17</sup>, deviennent plus riches<sup>18</sup>, sont en meilleure santé et plus heureux<sup>19</sup> et ont une sexualité plus épanouie que les personnes non mariées<sup>20</sup>.

## Respecter les alliances

Les alliances, engagements sacrés entre Dieu et ses enfants, apportent des bénédictions supplémentaires pour aider à sauver les familles. Lorsque les conjoints rencontrent des problèmes, ils peuvent se souvenir de leurs alliances pour trouver la force de résoudre leurs difficultés. Les alliances peuvent aider de plusieurs manières :

**Les alliances augmentent la motivation.** Par la nouvelle alliance éternelle du mariage, le Seigneur a promis que les conjoints dignes hériteraient de tout ce qu'il a (voir D&A 132:19-20). L'apôtre Paul a enseigné : « Ce sont des choses que l'œil n'a point vues, que l'oreille n'a point entendues, et qui ne sont point montées au cœur de l'homme, des choses que Dieu a préparées pour ceux qui l'aiment » (1 Corinthiens 2:9). Lorsque le mari et la femme se souviennent de leurs alliances, ils peuvent trouver l'inspiration et la motivation nécessaires pour faire des efforts dans leur mariage et résoudre les problèmes lorsqu'ils surviennent.

**Les alliances guident le comportement.** Les alliances que font les gens en progressant dans l'Évangile contribuent à fortifier leur relation. Au moment du baptême, les membres s'engagent à obéir aux commandements de Dieu et à ressembler à Jésus-Christ. [Le respect de l'alliance du baptême permet de résoudre la plupart des problèmes conjugaux.](#) Les détenteurs de la prêtrise s'engagent à magnifier leurs appels et à accepter les directives du Seigneur et de ses serviteurs (voir D&A 84:33-39, 43-44). Les alliances du temple guident aussi le mari et la femme dans leur relation l'un avec l'autre.

**Les alliances sont une bénédiction pour les conjoints.** Lorsque le Seigneur a fait alliance avec Abraham, il a promis : « Je te bénirai au-delà de toute mesure » (Abraham 2:9). Les Écritures démontrent largement que le Seigneur bénit et aide le peuple de son alliance. Les personnes qui le suivent deviennent héritières des bénédictions promises à Abraham. Dans les moments difficiles, le Seigneur donne des conseils et apporte de l'aide au mari et à la femme dignes. Finalement, ils recevront le bonheur éternel et l'exaltation dans le royaume céleste. [Bruce C. Hafen a fait remarquer que, par l'obéissance aux commandements, les personnes découvrent « des ressources de force ignorées » et « des ressources intérieures de compassion<sup>21</sup> ».](#) Ces bénédictions fortifient le mariage dans les périodes de difficultés.

**Les alliances aident à sauver les enfants.** Les bénédictions de l'alliance du mariage touchent autant les enfants que les parents. Les parents qui respectent cette alliance reçoivent de la force pour instruire et élever leurs enfants. Brigham Young a enseigné : « Lorsqu'un homme et une femme ont reçu leur dotation et leur scellement et que des enfants leur naissent ensuite, ces enfants sont [héritiers légitimes du royaume et de toutes ses bénédictions et promesses<sup>22</sup>](#). » Boyd K. Packer, président du Collège des douze apôtres, a rappelé l'importance des alliances du temple : « Nous n'insisterons jamais assez sur la valeur du mariage au temple, sur la force des liens de l'ordonnance de scellement et sur les conditions de dignité requises. [Si les parents respectent les alliances qu'ils ont faites à l'autel du temple, leurs enfants seront liés à eux pour toujours<sup>23</sup>](#). » Les parents ne peuvent pas « obliger au salut ceux qui n'en veulent pas<sup>24</sup> », mais les bénédictions des alliances du temple fortifient les parents et leurs enfants.

La liste de certaines alliances que les membres de l'Église font avec Dieu est donnée à la page 10. Vous pouvez la photocopier et la distribuer aux participants.

Certains maris et certaines femmes dignes se demandent ce qu'il advient des bénédictions de leur alliance lorsque l'un des conjoints rompt l'alliance qu'ils ont contractée ensemble. Lorsque l'un des conjoints renonce à l'alliance, les bénédictions promises ne sont pas refusées au conjoint fidèle. Gordon B. Hinckley a assuré aux personnes ainsi affectées : « Nous n'avons pas une moindre considération pour vous parce que votre mariage a échoué... Le Seigneur ne vous reniera pas et ne vous chassera pas<sup>25</sup>. » De même, un enfant conserve les bénédictions de la naissance ou du scellement dans l'alliance même si l'un de ses parents ou les deux renoncent à cette alliance. Le parent qui respecte l'alliance conserve une relation d'alliance avec cet enfant.

## ACTIVITÉ D'APPRENTISSAGE : AU SUJET DES ALLIANCES

*Engagez les participants dans une discussion sur les actions que leurs alliances exigent d'eux dans leurs relations avec leur conjoint et avec leur entourage. Demandez-leur de noter leurs idées. Ensuite, dirigez la discussion sur les choses précises qu'ils peuvent faire pour respecter leurs alliances dans leurs relations quotidiennes avec leur conjoint. Il pourrait s'agir de choses comme de porter les fardeaux l'un de l'autre, rester fidèle l'un à l'autre et sacrifier des intérêts égoïstes pour le bien du mariage. Demandez-leur de noter les idées qui découlent de cette discussion.*

## Essayer de s'améliorer chaque jour

Le découragement est l'un des meilleurs outils de Satan. De nombreux conjoints sont terrassés par la pensée de devenir « parfaits, comme [n]otre Père céleste est parfait » (Matthieu 5:48). Conscients de leurs imperfections personnelles et exposés aux problèmes familiaux quotidiens, ils sont découragés. La vie éternelle en famille peut leur sembler une chimère. « Je n'y arriverai jamais, se lamentent-ils. Pourquoi essayer ? »

Les personnes qui perdent l'espoir de changer ou que leur conjoint ou leurs enfants changeront ouvrent la porte aux mauvaises influences. Mais celles qui cherchent à suivre Jésus-Christ peuvent surmonter ces influences : « Résistez au diable, et il fuira loin de vous. Approchez-vous de Dieu, et il s'approchera de vous » (Jacques 4:7-8). Avec de la persévérance, les gens peuvent transformer les échecs personnels en réussites s'ils tirent les leçons de leurs erreurs.

De nombreuses personnes ont tendance à se comparer négativement aux autres, à voir la perfection chez les autres tout en étant douloureusement conscientes de leurs faiblesses personnelles. Un thérapeute se souvient d'avoir aidé deux femmes qui étaient amies ; elles étaient dépressives et manquaient de confiance en elles. Aucune des deux ne savait que l'autre était suivie mais elles racontaient essentiellement la même histoire : « Chaque fois que je vais chez mon amie, tout semble aller bien. Sa maison est en ordre, ses enfants sont bien élevés et elle semble être maîtresse de sa vie. Par contre pour moi, j'ai l'impression que rien ne va. Ma maison est en désordre, les enfants sont terribles et j'ai du mal à ne pas devenir folle. » Au bout de quelques consultations, le thérapeute s'est rendu compte que ces femmes parlaient l'une de l'autre. Chacune voyait l'autre comme presque parfaite et se considérait comme très imparfaite.

Un autre problème très répandu dans les mariages en difficulté est celui des maris et des femmes qui oublient leurs propres fautes et se concentrent sur les imperfections réelles ou imaginaires de leur conjoint. De nombreux mariages échouent parce que des maris et des femmes agissent ainsi au point de devenir mécontents et malheureux l'un avec l'autre. Il est toujours bon de reconnaître et de résoudre ses problèmes personnels au lieu de chercher à changer le comportement de son conjoint.

Les conjoints doivent se souvenir qu'aucun mortel n'est parfait ; la perfection prend du temps. Russell M. Nelson, du collège des Douze, a conseillé aux membres de l'Église d'essayer de s'améliorer tous les jours et de ne pas perdre patience : « Quand nos imperfections apparaissent, nous pouvons continuer d'essayer de les corriger. Nous pouvons pardonner davantage nos défauts et ceux de nos êtres chers. Nous pouvons trouver du réconfort et être patients<sup>26</sup>. »

### ACTIVITÉ D'APPRENTISSAGE : PROGRESSER UN PAS À LA FOIS

Rappelez aux participants que, dans la première activité d'apprentissage, il leur a été demandé de trouver les deux principales difficultés de leur mariage et un ou deux principes sur lesquels ils peuvent travailler pour fortifier leur mariage. Demandez-leur de trouver un comportement qu'ils peuvent commencer à améliorer (par exemple arrêter de crier ou commencer à montrer plus de reconnaissance). S'ils se sentent à l'aise pour le faire, proposez-leur de demander à leur conjoint de suggérer le problème auquel s'attaquer en premier. Veillez cependant à ce que cette demande ne provoque pas de dispute. Rappelez-leur que la perfection est un long processus qui continue au-delà de la mortalité et qu'il vaut mieux aborder les problèmes un par un<sup>27</sup>. Demandez-leur de noter le changement de comportement qu'ils sont prêts à opérer.



### LA JOIE DE LA FAMILLE ÉTERNELLE

Dieu est omnipotent. Tandis que les participants méditent sur la nature éternelle de leur famille, incitez-les à réfléchir un moment à l'immensité des créations de Dieu et au but dans lequel elles ont été faites. Le Seigneur dit à Moïse : « J'ai créé des mondes sans nombre ; et je les ai également créés dans un dessein qui m'est propre, et je les ai créés par le Fils, qui est mon Fils unique... Ils sont innombrables pour l'homme, mais toutes choses me sont comptées, car elles sont miennes et je les connais » ( Moïse 1:33, 35). Un écrivain s'est émerveillé de l'immensité de l'univers : « [Le télescope Hubble] dirigé vers l'une des parties les plus vides du ciel, concentré sur une région de la taille d'un grain de sable tenu à la distance d'un bras, a trouvé des couches successives de galaxies aussi loin que l'œil peut les voir... contenant chacune des milliards d'étoiles<sup>28</sup>. »

Ce même Dieu qui a créé des mondes innombrables a déclaré que le bonheur éternel de ses enfants est son œuvre et sa gloire (voir Moïse 1:39). Il veut que notre famille et nous trouvions le bonheur dans cette vie et recevions un jour « les richesses de l'éternité » (D&A 78:18). Nous pouvons nous sentir insignifiants par rapport à l'immensité de la Création de Dieu mais nous devons nous souvenir que nous sommes ses enfants. Il a promis de nous aider et de nous bénir si nous respectons ses commandements. Nous pouvons recevoir les bénédictions que Dieu nous réserve si nous obéissons aux alliances et suivons les principes de l'Évangile.

La famille est essentielle au plan de l'Évangile. Gordon B. Hinckley a enseigné :

« Le Seigneur nous a ordonné de nous marier, de vivre ensemble dans l'amour, la paix et l'harmonie, d'avoir des enfants et de les élever dans ses saintes voies...

« En fin de compte, c'est cela l'Évangile. La famille est une création de Dieu. C'est la création fondamentale. Pour fortifier une nation, il faut en fortifier les foyers.

« Je suis convaincu que, si nous recherchions les vertus et non les vices les uns chez les autres, il y aurait beaucoup plus de bonheur dans les foyers de notre peuple. Il y aurait beaucoup moins de divorces, beaucoup moins d'infidélité, beaucoup moins de colère, de rancœur et de querelles. Il y aurait davantage de pardon, d'amour, de paix et de bonheur. C'est comme cela que le Seigneur veut que ce soit<sup>29</sup>. »

## NOTES

1. Conference Report, avril 1949, p. 197.
2. Voir « La famille : Déclaration au monde », *Le Liahona*, octobre 2004, p. 48.
3. *L'Étoile*, janvier 1998, p. 69.
4. « La famille : Déclaration au monde », *Le Liahona*, octobre 2004, p. 48.
5. *The Unexpected Legacy of Divorce: A 25 Year Landmark Study*, New York, Hyperion, 2000, p. xxvii.
6. *The Case for Marriage: Why Married People Are Happier, Healthier, and Better Off Financially*, New York, Doubleday, 2000, p. 125.
7. *The Case for Marriage*, p. 135, 159.
8. *Marriage and Divorce*, Salt Lake City, Deseret Book, 1976, p. 12-13.
9. *Marriage and Divorce*, p. 16.
10. *We Will Prove Them Herewith*, Salt Lake City, Deseret Book, 1982, p. 76.
11. *Enseignements du prophète Joseph Smith*, compilés par Joseph Fielding Smith, publié par l'Église de Jésus-Christ des Saints des Derniers Jours, 1981, p. 38.
12. *The Teachings of Spencer W. Kimball*, dir. de publ. Edward L. Kimball, Salt Lake City, Bookcraft, 1982, p. 38-39.
13. « Helping Couples in Counseling Remain Committed to Their Marriage », dans *Strengthening Our Families: An In-Depth Look at the Proclamation on the Family*, dir. de publ. David C. Dollahite, Salt Lake City, Bookcraft, 2000, p. 48-49.
14. *L'Étoile*, janvier 1997, p. 28.
15. *The Case for Marriage*, p. 148.
16. *The Case for Marriage*, p. 148.
17. *The Case for Marriage*, p. 47-48.
18. *The Case for Marriage*, p. 111-112.
19. *The Case for Marriage*, p. 77.
20. *The Case for Marriage*, p. 96.
21. *L'Étoile*, janvier 1997, p. 30.
22. *Discours de Brigham Young*, choisis et arrangés par John A. Widtsoe, publié par l'Église de Jésus-Christ des Saints des Derniers Jours, 1951, p. 196.
23. *L'Étoile*, juillet 1992, p. 76.
24. Joseph Fielding Smith, *Doctrine du salut*, comp. par Bruce R. McConkie, 3 tomes, publié par l'Église de Jésus-Christ des Saints des Derniers Jours, 1981, 2:92.
25. « To Single Adults », *Ensign*, juin 1989, p. 74.
26. *Le Liahona*, janvier 1996, p. 101.
27. Voir Russell M. Nelson, *Le Liahona*, janvier 1996, p. 98-101.
28. William R. Newcott, « Time Exposures », *National Geographic*, avril 1997, p. 11.
29. *L'Étoile*, juillet 1998, p. 58.

# COMMENT LES ALLIANCES GUIDENT LE COMPORTEMENT

Les membres de l'Église contractent souvent des alliances avec le Seigneur. La liste ci-dessous indique la façon dont certaines alliances guident le comportement. L'impact potentiel de ces alliances est énorme. Le seul respect de l'alliance du baptême résoudra la plupart des problèmes conjugaux.

## **Baptême**

(Voir 2 Néphi 31:17-21 ; Mosiah 18:8-10 ; D&A 20:37 ; 4<sup>e</sup> article de foi.)

- Prendre sur soi le nom de Jésus-Christ.
- Être témoin de Jésus-Christ.
- Toujours respecter les commandements.
- Porter les fardeaux les uns des autres, pleurer avec ceux qui pleurent, consoler ceux qui ont besoin de consolation.
- Montrer une disposition à servir Dieu tout au long de la vie.
- Manifester le repentir de ses péchés.

## **Sainte-Cène**

(Voir 3 Néphi 18:28-29 ; Moroni 4 ; 5 ; D&A 20:75-79 ; 27:2 ; 46:4.)

- Renouveler les alliances du baptême.
- Se réengager à prendre sur soi le nom du Christ, à toujours se souvenir de lui et à respecter ses commandements.

## **Serment et alliance de la prêtrise**

(Voir Jacob 1:19 ; D&A 84:33-44 ; 107:31.)

- Magnifier les appels en s'acquittant des responsabilités de la prêtrise.
- Enseigner la parole de Dieu et travailler diligemment à promouvoir les desseins du Seigneur.
- Être obéissant ; acquérir la connaissance de l'Évangile et vivre en fonction de cette connaissance.
- Servir les gens et agir pour leur apporter des bénédictions.

## **Dotation du temple**

« Observer la loi de la vertu la plus stricte et de la chasteté, être charitable, bienveillant, tolérant et pur ; consacrer ses talents et ses moyens matériels à la propagation de la vérité et au progrès du genre humain, rester dévoué à la cause de la vérité et chercher à contribuer de toutes les manières possibles aux grands préparatifs faits pour que la terre puisse recevoir son Roi, le Seigneur Jésus-Christ » (voir James E. Talmage, *La maison du Seigneur*, p. 101).

## **Mariage céleste**

- Aimer son conjoint, lui rester fidèle et rester fidèle à Dieu pendant toute l'éternité.
- Vivre de manière à contribuer à une vie de famille heureuse et agir pour apporter des bénédictions à son conjoint et à ses enfants.
- Être fécond, multiplier et remplir la terre (voir Genèse 1:28).





# COMMUNIQUER AVEC AMOUR

## OBJECTIFS DE LA SÉANCE

Au cours de cette séance, aidez les participants à :

- Comprendre qu'en ressemblant davantage au Christ et en ayant un changement de cœur, leur désir de communiquer efficacement et convenablement et leur capacité de le faire vont augmenter.
- Apprendre les méthodes de communication qui accroîtront leur capacité de comprendre les sentiments douloureux et d'en parler.
- Comprendre qu'un comportement chrétien et une bonne communication fortifient le mariage.

## L'AMOUR ET LA BONNE COMMUNICATION

Les prophètes et les apôtres des derniers jours ont enseigné que les parents doivent s'aimer l'un l'autre et aimer leurs enfants : « Le mari et la femme ont la responsabilité solennelle de s'aimer et de se chérir<sup>1</sup>. »

La communication dans le mariage comprend tous les sentiments, les pensées, les actions ou les désirs exprimés verbalement ou non entre le mari et la femme. Une bonne communication est un témoignage d'amour. La bonne communication favorise la compréhension et le respect mutuels, diminue les conflits et augmente l'amour, en ouvrant les portes aux plus hauts degrés d'intimité humaine. Tous les couples mariés peuvent apprendre à bien communiquer.

Spencer W. Kimball a enseigné la valeur d'une bonne communication :

« Les mots utilisés correctement sont magiques. Certaines personnes les utilisent bien, tandis que d'autres le font mal.

« Les mots sont un moyen de communiquer, et de mauvais signaux donnent de fausses impressions. Il en résulte du désordre et des malentendus. Les mots sont à la base de toute notre vie et sont les outils de notre travail, l'expression de notre affection et le compte rendu de nos progrès. Les mots font palpiter le cœur et couler les larmes de compassion. Les mots peuvent être sincères ou hypocrites. Beaucoup d'entre nous sont dépourvus de mots et par conséquent maladroits dans leurs paroles<sup>2</sup>. »

## L'ampleur des problèmes de communication

Dans une étude nationale portant sur 21 501 couples mariés, David H. Olson, psychologue de l'université du Minnesota, et son associée, Amy K. Olson, ont découvert que la mauvaise communication fait partie des dix premières pierres d'achoppement à la satisfaction conjugale. Quatre-vingt-deux pour cent des gens mariés aimeraient que leur conjoint exprime plus souvent ses sentiments. Les autres réponses liées à la communication, bien que ne figurant pas parmi les dix premières, sont



« LE MARI ET LA FEMME ONT LA RESPONSABILITÉ SOLENNELLE DE S'AIMER ET DE SE CHÉRIR ET D'AIMER ET DE CHÉRIR LEURS ENFANTS. »

« LA FAMILLE : DÉCLARATION AU MONDE »



aussi classées très haut : Soixante-quinze pour cent éprouvent des difficultés à demander ce qu'ils veulent à leur conjoint, soixante-douze pour cent ne se sentent pas compris, soixante-et-onze pour cent disent que leur conjoint ne veut pas discuter des problèmes avec eux et soixante-sept pour cent disent que leur conjoint leur fait des critiques désobligeantes<sup>3</sup>. Cette étude a également révélée qu'une « communication satisfaisante » est en tête des facteurs laissant présager un mariage heureux<sup>4</sup>.

### Adoucir le cœur

Les conjoints font les progrès les plus importants pour améliorer leurs méthodes de communication lorsqu'ils ont le cœur contrit et sont prêts à pardonner et à demander pardon. Chacun peut adoucir son cœur quels que soient les choix de son conjoint.

Victor Cline, psychologue et membre de l'Église, a fait remarquer : « En trente ans de conseil conjugal, j'ai découvert que l'apprentissage de nouvelles méthodes de communication, le fait d'aller à des séminaires sur les méthodes relationnelles ou la lecture de tous les meilleurs livres sur le sujet ne guérissent pas réellement les blessures conjugales tant que les personnes concernées n'ont pas l'esprit contrit ou le cœur adouci. Cet adoucissement du cœur doit d'ordinaire avoir lieu chez les deux conjoints, même si l'un des deux est principalement la cause des problèmes. On ne peut pas forcer son conjoint à changer mais *on* peut changer. On peut faire le choix d'aimer et de pardonner quoi qu'il arrive. Il en résulte généralement un changement d'attitude et de comportement chez le conjoint<sup>5</sup>. »

Les Écritures suggèrent que la façon dont les gens communiquent est liée au genre de personnes qu'ils sont. Jésus a enseigné : « Ce qui sort de la bouche vient du cœur » (Matthieu 15:18). Jacques a déclaré dans son épître : « Si quelqu'un ne bronche point en paroles, c'est un homme parfait, capable de tenir tout son corps en bride » (Jacques 3:2). L'amélioration de la communication peut demander des changements fondamentaux du caractère, de la pensée, des sentiments et du comportement d'une personne. En tant que disciples du Christ, nous cherchons à devenir comme lui, comme il l'a commandé dans ses enseignements aux disciples néphites : « Quelle sorte d'hommes devriez-vous être ? En vérité, je vous le dis, tels que je suis » (3 Néphi 27:27).

### AMÉLIORER LA COMMUNICATION

Les recommandations suivantes aideront les gens à améliorer la communication dans leur mariage.

#### Éliminer les façons destructrices de se parler l'un à l'autre

En plus de vingt ans d'étude des rapports conjugaux, le psychologue John Gottman a identifié quatre types de communication qui détruisent souvent les mariages :

- **La critique** : « Attaquer la personnalité ou le caractère d'une personne... habituellement en accusant. »
- **Le mépris** : Insulter ou avilir le conjoint ; indiquer en paroles ou en actions que l'on considère le conjoint comme « stupide, dégoûtant, incompetent ou idiot ».
- **La défensive** : Répondre sur la défensive aux récriminations, à la critique ou au mépris en trouvant des excuses, en niant, en argumentant, en geignant ou en rejetant la faute sur l'autre au lieu de chercher à résoudre le problème.
- **Le retrait** : Se renfermer physiquement ou émotionnellement lors des conflits en devenant comme un mur<sup>6</sup>.

Certains maris et certaines femmes disent et font sans réfléchir des choses qui entravent le partage et l'écoute. Les années de répétition enracinent profondément les mauvaises habitudes. Parfois, les problèmes sont plus importants si le conjoint coupe intentionnellement la communication par colère, pensée négative, frustration

personnelle, malveillance ou indifférence. Il sera peut-être nécessaire pour ces couples de recevoir une aide ecclésiastique et psychologique pour résoudre les problèmes. Si pour certains la communication est une pierre d'achoppement dans leur mariage, ils doivent examiner la façon dont ils se parlent et pourquoi ils agissent ainsi, puis résoudre tous les problèmes sous-jacents.

En plus de supprimer les types de communication destructeurs, les conjoints doivent augmenter la communication positive. « [Le] rapport magique est de 5 pour 1 », dit John Gottman. Lorsque des sentiments et des échanges positifs ont lieu cinq fois plus souvent que des échanges et des sentiments négatifs « le mariage a des chances d'être stable<sup>7</sup> ».

Dans son étude, John Gottman a découvert que les gens satisfaits et heureux en mariage sont beaucoup plus positifs vis-à-vis de leur conjoint. Ils échangent positivement en :

- Témoignant de l'intérêt pour ce que dit leur conjoint.
- Étant affectueux par des gestes tendres, en se tenant la main et en exprimant leur amour.
- Montrant qu'ils se préoccupent de leur conjoint par de petits gestes de gentillesse, des cadeaux de temps en temps et des appels téléphoniques.
- Témoignant de la reconnaissance en exprimant des remerciements, en faisant des compliments et en montrant de la fierté pour leur conjoint.
- Exprimant leur souci lorsque leur conjoint a des difficultés.
- Ayant de la compassion, en montrant qu'ils comprennent et ressentent ce qu'éprouve leur conjoint.
- Étant tolérant, en faisant savoir à leur conjoint qu'ils acceptent et respectent ce qu'il dit même lorsqu'ils ne sont pas d'accord.
- Plaisantant et en s'amusant ensemble sans offenser.
- Exprimant de la joie lorsqu'ils sont enthousiastes ou contents<sup>8</sup>.

L'objectif final consiste à supprimer totalement les échanges négatifs ; pour y arriver les conjoints doivent s'efforcer d'augmenter leurs échanges positifs et de diminuer les négatifs.

### ACTIVITÉ D'APPRENTISSAGE : TROUVER DES ÉCHANGES TYPES

*Demandez aux participants de faire ce qui suit :*

- Évaluer la proportion d'échanges positifs et négatifs avec leur conjoint.
- Voir si leur conjoint est d'accord avec ce ratio, à moins qu'ils ne prévoient que cela va créer des conflits.
- Trouver ce que leur conjoint considère comme des échanges positifs types. Les noter.
- Noter tout type de communication destructrice qu'ils utilisent comme la critique, le mépris, la défensive et le retrait.

### Reconnaître et accepter les différences

Certaines personnes se comportent comme si elles croyaient que leur conjoint doit penser et agir comme elles. Lorsque les conjoints sont conscients de leurs différences, les acceptent et les apprécient, ils sont plus compréhensifs et sensibles aux besoins et à la façon de faire de leur conjoint.

De nombreux livres et articles à succès et scientifiques ont été rédigés sur les différences entre les hommes et les femmes, particulièrement sur les styles et les modes de communication. En réalité, deux personnes, quelles qu'elles soient, peuvent être très différentes. Certains auteurs et conférenciers soutiennent que les femmes mettent davantage l'accent sur l'interdépendance, les liens avec autrui et la coopération, et qu'elles abordent les problèmes par le consensus et l'écoute, ainsi qu'en posant des questions, en exprimant des sentiments et leurs problèmes personnels. Ces personnes disent également que les hommes mettent en général davantage l'accent sur l'indépendance, la liberté, le statut et l'autorité et qu'ils abordent les problèmes en agissant sur ces derniers, en donnant des conseils, en rassurant et en trouvant des solutions.

Ces livres et ces articles sont intéressants et en général bien accueillis par le public mais les différences décrites varient d'une personne à l'autre et d'une culture à l'autre. Les tendances de la société, l'éducation familiale et le métier ont de l'influence sur la façon de penser, de communiquer et de vivre avec les gens. Les maris et les femmes doivent comprendre que leur conjoint a des façons de communiquer différentes des leurs. Ces différences ne doivent pas être un obstacle. Une communication différente ou une façon de réagir différente à une situation précise peuvent devenir une force dans un mariage.

### ACTIVITÉ D'APPRENTISSAGE : COMPRENDRE LES STYLES DE CONVERSATION DIFFÉRENTS

*Pour aider les conjoints à mieux comprendre les différents styles de communication, demandez-leur d'avoir une conversation basée « uniquement sur les sentiments » pendant deux ou trois minutes (en abordant les problèmes par le consensus et l'écoute ainsi qu'en posant des questions, exprimant des sentiments et faisant part de problèmes personnels). Ensuite, demandez-leur de parler en se concentrant sur les solutions pendant deux ou trois minutes (en donnant des conseils, en rassurant, en trouvant des solutions, en prenant des décisions). Le sujet peut être réel ou imaginaire et sans danger de déclencher des conflits entre les conjoints.*

*Demandez aux participants s'ils ont eu du mal à adopter l'un des styles de communication. Demandez-leur de décrire par écrit leur style de communication personnelle et celui de leur conjoint. Ensuite, demandez-leur de lire leurs observations sur ces styles et d'en discuter pour voir s'ils sont d'accord.*

### Étudier les styles de pensée destructeurs

Les gens ont du mal à communiquer positivement s'ils ont des pensées négatives concernant leur mari ou leur femme. Les pensées négatives sont souvent faussées, la personne pouvant surestimer ses forces tout en se concentrant sur les faiblesses de son conjoint. Les participants peuvent commencer à corriger les pensées faussées qu'ils ont en les remettant en cause, en recherchant les preuves qu'elles sont erronées, en regardant les comportements désagréables sous un autre angle et en considérant que le comportement de leur conjoint est motivé par de bonnes intentions. Ils peuvent aussi prier pour que le Seigneur les aide à voir leur conjoint comme il le voit. Parfois, si un conjoint parle avec gentillesse à l'autre, les deux vont avoir des pensées et des sentiments positifs.

John Gottman a constaté que les pensées négatives sont souvent liées au sentiment d'être une victime innocente ou d'être indigné à juste titre ; ces pensées peuvent se manifester séparément ou ensemble<sup>9</sup>. Les personnes qui sont des victimes innocentes ont souvent peur de leur conjoint ; elles se sentent injustement accusées, maltraitées ou peu appréciées. Certaines deviennent si craintives qu'elles n'osent plus se défendre. Elles trouvent une justification dans le fait d'être une victime et elles utilisent leur mentalité de victime comme excuse pour refuser la responsabilité de sauver leur mariage<sup>10</sup>.

La personne indignée et sûre de son bon droit éprouve de « l'hostilité et du mépris » pour son conjoint qui l'a blessée. Elle croit que sa colère est justifiée et veut parfois se venger. Souvent les personnes qui se sentent blessées ou sont en colère ne veulent pas utiliser de bonnes méthodes de communication. Elles ne veulent pas écouter ni essayer de comprendre<sup>11</sup>.

Il est bon de prendre en compte ses besoins personnels dans le mariage mais certains maris et certaines femmes sont égocentriques et concentrent leurs pensées sur la satisfaction personnelle. Ils rejettent parfois la responsabilité sur les autres au lieu d'accepter leur responsabilité dans le problème ou bien ils peuvent mentir sur leurs actions ou les nier. Ils peuvent dédaigner ou rabaisser leur conjoint s'ils ne satisfont pas leurs attentes égoïstes.

Parfois les gens se sentent tellement submergés par leur négativisme ou celui de leur conjoint qu'ils deviennent hostiles, se mettent sur la défensive ou deviennent réservés et commencent à se retirer. La communication constructive devient alors presque impossible.

### ACTIVITÉ D'APPRENTISSAGE : IDENTIFIER LES STYLES DE PENSÉE DESTRUCTEURS

*Demandez aux participants s'ils ont des pensées et des sentiments négatifs qui diminuent leur désir et leur capacité d'améliorer leur mariage. S'ils ont ce genre de pensées, demandez-leur d'élaborer un plan pour les supprimer en appliquant, si besoin est, les suggestions ci-dessus. Certains maris et certaines femmes devront peut-être discuter de leurs sentiments pour pouvoir résoudre ce problème. S'ils pensent pouvoir discuter de leurs sentiments sans tomber dans la querelle ou le conflit, suggérez-leur de prévoir un endroit et un moment pour le faire pendant la semaine. Sinon, ils devront peut-être attendre d'avoir acquis de meilleures méthodes de communication et de résolution des problèmes. Conseillez aux conjoints d'envisager de voir un conseiller matrimonial si les pensées négatives paraissent accablantes et si ces pensées sont liées à de graves problèmes relationnels.*

### Soigner la communication

Les femmes et les maris peuvent s'exercer à améliorer les méthodes qui vont les aider à mieux communiquer. En remplaçant les vieux modes de communication destructeurs par de nouvelles et meilleures façons de communiquer, ils créent un cadre plus favorable qui peut amener le changement de cœur décrit plus tôt dans cette section. Cependant, une bonne communication implique de prendre des risques. Lorsque les maris et les femmes ouvrent des canaux de communication, ils commencent à se sentir plus en sécurité pour exprimer des sentiments délicats dont ils avaient peur de parler auparavant. Des différences peuvent faire surface ; des conflits peuvent se produire. La douleur qui en découle est cependant habituellement de courte durée. Les blessures relationnelles commencent à cicatriser lorsque les conjoints arrivent à comprendre et à accepter les sentiments de leur conjoint. Les problèmes peuvent être résolus lorsque les conjoints arrivent à parler des problèmes sous-jacents avec doigté et délicatesse.

Les méthodes suivantes aideront les conjoints à améliorer leur communication.

**Être intéressé et attentif** lorsque le conjoint parle. Les gens peuvent témoigner un intérêt non verbal en maintenant le contact visuel sans fixer la personne et en étant attentifs au lieu d'avoir l'air distants ou ennuyés.

Lorsque le conjoint est préoccupé ou a besoin de parler, le mari ou la femme doit mettre ses intérêts personnels de côté et écouter. Si d'autres obligations rendent l'écoute impossible, les conjoints doivent s'organiser pour continuer cette conversation dès que

possible. Lorsqu'ils écoutent leur conjoint, les gens doivent être conscients de leur langage corporel et doivent montrer qu'ils écoutent par un hochement de tête ou en disant : « Je vois », « En effet », etc. Russell M. Nelson, du Collège des Douze, a donné ce conseil : « Il est essentiel de prendre le temps de se parler pour garder intactes les lignes de communication. Si le mariage est une relation de première importance dans la vie, il mérite nos heures de plus grande écoute<sup>12</sup> ! »

**Poser des questions.** On peut inciter son conjoint à parler en posant des questions telles que : « Quelque chose à l'air de te déranger. Est-ce que tu veux en parler ? »

Certains maris et certaines femmes évitent les conflits ou hésitent à dire ce qu'ils pensent et ressentent par peur de provoquer des querelles. Ainsi, ils ne parlent peut-être pas de sujets sensibles l'un avec l'autre. Cependant, les sentiments ont peu de chances de changer si l'on n'en discute pas. On peut aider son conjoint à discuter de ces sujets sensibles en lui demandant quels sont ses pensées et ses sentiments avec le désir sincère de comprendre son point de vue. Une fois que les deux conjoints comprennent le point de vue de l'autre, ils peuvent commencer à rechercher des solutions.

**Écouter activement.** Les personnes qui savent bien écouter reformulent de temps en temps ce qu'elles entendent. Lorsqu'elles le font, elles témoignent de l'intérêt et un désir de comprendre le message de la personne qui parle. Si elles n'ont pas bien compris, cette dernière peut fournir des explications.

Le mari ou la femme pourra dire : « Laisse-moi reformuler ce que je pense que tu as dit pour être sûr(e) que je l'ai bien compris. » (Par exemple : « Cela te blesse que j'aie acheté le canapé sans en parler d'abord. Tu t'es senti(e) mis(e) à l'écart et ignoré(e). C'est cela ? » ou « Tu as l'impression que je n'ai pas suivi une règle tacite sur les décisions à prendre en commun lorsque j'ai acheté ce canapé et cela te blesse. C'est cela ? ».) Les gens peuvent répéter ce qu'ils comprennent du message jusqu'à ce que le conjoint soit d'accord avec ce que comprend celui qui écoute. Celui qui écoute ne doit pas couper l'autre pour imposer son point de vue. Il doit accepter les pensées et les sentiments de l'autre personne et ne pas la critiquer ni la juger.

**Exprimer ses intentions.** Avant de traiter un sujet difficile, les gens peuvent tout d'abord exprimer leurs intentions, ce qu'ils veulent pour leur relation, pour leur conjoint et pour eux-mêmes. S'ils ont de bonnes intentions, leur conjoint va comprendre qu'ils veulent résoudre le problème et non critiquer ou se plaindre.

Lorsque des problèmes se produisent dans le mariage, la personne qui est fâchée laisse parfois seulement libre cours à ses sentiments ou s'engage dans des modes de communication destructeurs comme la critique, le mépris, la défensive et le retrait. Si ce comportement se produit, il détériore généralement la relation et le conjoint se sent rejeté, humilié, triste, blessé, frustré ou en colère. Une meilleure méthode consiste pour le mari ou la femme à traiter le problème en ayant pour but de le résoudre et pas seulement de s'en plaindre. Ainsi, le conjoint peut commencer en exprimant son intention de résoudre le problème. Par exemple : « Je tiens à ce que tu saches que je t'aime et que notre relation est importante pour moi. Il faut que nous parlions d'un problème. Je désire que nous le résolvions afin de continuer à nous sentir proches l'un de l'autre et à avoir de bons sentiments l'un envers l'autre. »

**S'exprimer à la première personne.** Les gens devraient s'exprimer à la première personne lorsqu'ils sont en colère plutôt qu'à la deuxième.

À la première personne, on exprime ses sentiments personnels et on en donne les raisons (par exemple : « Je suis agacé lorsque les factures ne sont pas payées à temps et que les chèques ne sont pas notés sur le carnet de chèques ») au lieu de réprimander son conjoint. S'exprimer à la première personne communique que la responsabilité des sentiments repose sur celui qui les explique (par exemple : « Je suis en colère » plutôt que « Tu me mets en colère »).

Les messages à la deuxième personne transmettent des renseignements critiques, négatifs et souvent déformés concernant le conjoint (par exemple : « Tu es paresseux » ou « Tu ne ranges jamais derrière toi »). S'exprimer à la deuxième personne engendre le ressentiment, la défensive et les représailles.

### ACTIVITÉ D'APPRENTISSAGE : UTILISER DES MÉTHODES D'ÉCOUTE ET S'EXPRIMER À LA PREMIÈRE PERSONNE

*Cette activité utilise des jeux de rôle pour enseigner les méthodes d'écoute et l'expression à la première personne. Demandez à chaque couple d'écrire le mot parole sur un morceau de papier et de décider qui va parler et qui va écouter. Celui qui va parler prend le morceau de papier et « a la parole ». Utilisez le scénario ci-dessous ou créez-en un pour cet exercice. Dites aux couples de n'aborder les problèmes personnels que lorsqu'ils disposeront de plus de temps et auront acquis de meilleures méthodes de communication.*

*Le conjoint qui a la parole doit s'exprimer à la première personne au lieu de la deuxième pour aborder le problème. Il doit faire des commentaires relativement courts pour que celui qui écoute puisse les reformuler. Celui qui écoute ne doit pas interrompre l'autre personne ni exprimer son désaccord tant que celle-ci à la parole.*

*L'objectif est de comprendre pleinement le point de vue de celui qui parle. Si celui qui écoute ne comprend pas ce que dit l'autre, il doit poser des questions pour réunir des renseignements supplémentaires. Une fois que celui qui parle a exprimé ses sentiments et que celui qui écoute les a bien reformulés, demandez aux conjoints de permuter. Le processus décrit ci-dessus est alors répété. Celui qui écoutait devient celui qui parle et peut maintenant exprimer son point de vue.*

*Une fois que le mari et la femme ont eu les deux rôles, demandez-leur de discuter de leur expérience.*

#### SCÉNARIO

*Des conjoints s'inquiètent que leurs enfants n'apprennent pas à agir de manière responsable. Les tâches ont été attribuées mais la vaisselle n'est souvent pas lavée, les chambres ne sont pas rangées, les lits ne sont pas faits, le jardinage est négligé, etc. La femme voudrait que son mari s'engage davantage pour faire travailler les enfants et s'assurer qu'ils accomplissent leurs tâches. Le mari travaille cinquante à soixante-dix heures par semaine et il a le sentiment que sa femme devrait être moins exigeante avec lui et qu'elle devrait passer plus de temps à faire travailler les enfants. La femme passe plus de temps à la maison que le mari mais elle a un travail à temps partiel et un appel exigeant dans l'Église.*

**Parler sans être sur la défensive et accepter la vérité.** Les gens doivent accepter la vérité lorsqu'on les critique ou qu'on les accuse. Lorsqu'ils acceptent la responsabilité de leurs erreurs, ils peuvent apaiser les conflits et augmenter leur crédibilité. S'ils refusent la vérité, ils intensifient souvent les problèmes et apparaissent comme faibles et coupables.

John Gottman décrit la défensive comme l'une des façons les plus dangereuses et destructrices de communiquer. Il a fait remarquer qu'elle « peut mener à une spirale négative sans fin ». La défensive consiste à nier la responsabilité, chercher des excuses, ne pas être d'accord, critiquer, attaquer, être cynique ou sarcastique et geindre.

Par contre, si l'on n'est pas sur la défensive, on assume ses responsabilités, on admet ses erreurs, on recherche des solutions aux problèmes, on accepte sincèrement de changer et on reconnaît respectueusement les sentiments de son conjoint. John Gottman a remarqué que les gens qui apprennent à ne pas être sur la défensive vont certainement améliorer leur mariage : « La meilleure tactique pour court-circuiter la communication défensive est de décider de voir les choses positivement concernant votre conjoint et de réintroduire les compliments et l'admiration dans votre relation<sup>13</sup>. »



Lorsque les gens acceptent la vérité et apprennent à parler sans être sur la défensive, ils peuvent se rappeler l'efficacité de ces simples mots : « Je suis désolé. » Des excuses sincères arrêtent les conflits et apaisent les sentiments de colère et les disputes.

### ACTIVITÉ D'APPRENTISSAGE : PARLER SANS ÊTRE SUR LA DÉFENSIVE ET ACCEPTER LA VÉRITÉ

Cette activité fait appel à des jeux de rôle pour enseigner des méthodes pour parler sans être sur la défensive et accepter la vérité. Demandez aux couples d'utiliser l'un des scénarios ci-dessous ou d'en élaborer un. Ce scénario ne doit pas être lié à un problème de leur mariage. Dans leur jeu de rôle, ils peuvent décider qui va transmettre le message et qui va le recevoir. La personne qui transmet le message devra dire quelque chose de légèrement critique ou conflictuel comme : « Je me sens trahie lorsque tu vas jouer au golf dans mon dos. » La personne qui reçoit le message doit s'exercer à réagir sans se mettre sur la défensive, en acceptant tout ce qui peut être vrai dans ce qui est dit. Au bout de quelques minutes, les couples doivent changer de rôle. La personne qui transmet le message doit étudier quels sentiments elle éprouve devant quelqu'un qui assume ses responsabilités et celle qui reçoit le message doit voir ceux qu'elle éprouve en admettant ses imperfections ou ce qu'elle fait de mal. Demandez ensuite aux conjoints de discuter de cette expérience.

#### SITUATION A

Une femme vient d'apprendre par un(e) ami(e) que son mari a joué au golf l'après-midi alors qu'il lui avait dit qu'il travaillait tard. Elle a découvert qu'il garde son sac de golf dans le coffre de la voiture. Elle se sent trahie parce qu'il lui a menti. Il se demande : « Pourquoi cela la met-elle en colère ou la blesse-t-elle ? Je suis un mari sérieux. »

#### SITUATION B

Un mari est en colère parce que sa femme, qui vend des cosmétiques, passe de nombreuses heures à rendre visite à des clients. Une fois chez elle, elle continue son travail au téléphone. Il se sent rejeté et seul. Il l'accuse de s'occuper davantage de son travail que de lui. Le contact social est très important pour elle et pour son emploi.

**Faire des compliments sincères.** Les compliments sincères améliorent la communication et aident les gens à avoir une bonne estime d'eux-mêmes. Comme John Gottman l'a suggéré : « Rappeler à votre conjoint (et à vous-même !) que vous l'admirez vraiment, a un effet puissant et positif sur le reste de votre conversation<sup>14</sup>. » Ces compliments fortifient les relations.

**Exprimer clairement ses préférences.** L'auteur Susan Page a remarqué que des conjoints passent des années sans exprimer leurs préférences ou leurs attentes<sup>15</sup>. Certaines attentes sont simples, comme une demande de sortir les poubelles ou de porter une assiette jusqu'à l'évier après le dîner ; d'autres sont moins banales. Susan Page indique que les attentes non communiquées peuvent entraver une relation pendant des années. Souvent, lorsque les attentes ne sont pas satisfaites, les gens sont déçus, frustrés et en colère, même s'ils n'ont pas exprimé leurs désirs ou leurs attentes. Ils finissent parfois par perdre leurs illusions sur leur relation.

Voici quelques raisons courantes de ne pas exprimer ses désirs et ses attentes : « Il devrait savoir ce que je veux » ; « Elle va penser que je la critique » ; « Je devrais me satisfaire de ce que j'ai » ou « Je ne l'aurai jamais, alors pourquoi demander ? ». Et pourtant, en demandant ce qu'ils désirent, les gens montrent qu'ils assument la responsabilité de leur relation. La demande fortifie généralement la relation. Même si la demande n'est pas accordée ou crée un conflit, elle aura permis d'aborder le problème. Une fois qu'un problème est exprimé, on peut y travailler et finalement le résoudre<sup>16</sup>.

Les gens doivent agir avec sagesse pour demander ce qu'ils désirent, se souvenant que toute demande n'est pas convenable. Ils doivent :

- Avoir clairement à l'esprit ce qu'ils veulent avant de le demander.
- Choisir le bon moment pour faire la demande. Le conjoint risque d'être moins ouvert quand il est préoccupé par d'autres choses.
- Être précis. Par exemple, ils pourraient dire : « Tu veux bien sortir les poubelles ? » au lieu de « J'aimerais que tu sois plus serviable. »
- Exprimer brièvement la demande sans la délayer pour la justifier. Par exemple, ils pourraient dire : « J'aimerais un baiser avant de partir travailler. » au lieu de « Je sais que c'est beaucoup demander et parfois tu n'es pas complètement réveillée, mais je me sentirais mieux si... »
- Demander sans exiger. « Est-ce que tu veux bien... » est une bonne introduction. Les gens doivent comprendre que le conjoint a le droit de refuser, particulièrement si la demande n'est pas convenable<sup>17</sup>.

Si la demande semble convenable, que la personne en a vraiment besoin et que le conjoint la refuse, elle peut refaire la demande d'une autre façon. Le conjoint peut avoir besoin de temps pour comprendre combien la demande a d'importance<sup>18</sup>.

### **Examiner la façon dont vous vous parlez (la manière par rapport au contenu)**

Parfois les conjoints se concentrent tellement sur les problèmes à gérer, par exemple : qui paye les factures ou sort les poubelles (problème de contenu), qu'ils ne voient pas que la façon dont ils communiquent (la manière) est ce qui cause le plus grand problème. Ils essaient de résoudre les problèmes de communication en continuant à faire des choses qui ne marchent pas, comme crier, ergoter ou sermonner. Au lieu d'aider à résoudre les problèmes, cela contribue à poursuivre la dispute. Si les conjoints examinent et changent leur façon de communiquer, en la rendant plus efficace, ils résolvent mieux les conflits et acquièrent une nouvelle perspective qui les mène à de meilleurs échanges.

Un couple a suivi une thérapie parce que la femme avait peur de la colère de son mari. Il avait frappé sur le mur de la chambre pendant une dispute et cassé le placo-plâtre. Pendant la thérapie, il a affirmé qu'il ne ferait jamais de mal à quelqu'un mais elle soutenait que lorsque l'on frappe sur des objets on en arrive à frapper sur des gens (problème de contenu).

Plutôt que de permettre aux conjoints de débattre sans fin sur le fait que le mari pourrait frapper quelqu'un, le thérapeute s'est concentré sur la façon dont ils géraient d'habitude les conflits, y compris celui qu'ils avaient actuellement. La femme se plaignait souvent à son mari des problèmes qui la préoccupaient. Il se sentait accusé et émotionnellement accablé. Ne sachant pas quoi dire, il arrêta de parler et partait. Elle interprétait son retrait comme un rejet de ses sentiments. Elle le suivait alors d'une pièce à l'autre, exigeant qu'il lui parle. Il finissait par exploser.

Lorsque le couple a eu identifié ce processus, le thérapeute l'a aidé à modifier sa façon de résoudre les problèmes. La femme a appris à exprimer ses sentiments en étant moins impertinente tandis que le mari a appris à écouter les sentiments de sa femme et à bien y réagir.

### **ACTIVITÉ D'APPRENTISSAGE : ÉTUDIER LES FAÇONS DE COMMUNIQUER**

*Demandez aux participants de réfléchir à la façon dont ils parlent des problèmes, les résolvent et influent sur la pensée et le comportement de leur conjoint. Discutent-ils des problèmes harmonieusement ? Est-ce qu'ils critiquent, ergotent, se plaignent, moralisent, imposent ou se murent dans le silence, la soumission ou une opposition entêtée ?*

Réagissent-ils positivement l'un envers l'autre ou se mettent-ils sur la défensive ? Leur approche fonctionne-t-elle, les aidant à atteindre des résultats satisfaisants ou cause-t-elle des problèmes supplémentaires ? Ont-ils tous deux de bons sentiments sur la façon dont les problèmes sont discutés ? Demandez-leur de discuter de la façon dont ils peuvent améliorer leur manière de parler ensemble des problèmes qui se posent dans leur couple.

## COMMUNIQUER EFFICACEMENT

Marvin J. Ashton, du Collège des Douze, a indiqué comment les gens peuvent apprendre à communiquer avec plus d'amour : « Je prie pour que notre Père céleste nous aide à mieux communiquer au foyer en étant prêts à sacrifier, à écouter, à exprimer nos sentiments, à éviter de juger, à garder les confidences et à être patients... La communication peut contribuer à unir la famille si nous y travaillons et faisons des sacrifices pour cela<sup>19</sup>. »

## ACTIVITÉ D'APPRENTISSAGE : PRÉVOIR DES EXERCICES PRATIQUES

Invitez les participants à noter les méthodes sur lesquelles ils doivent travailler. Demandez-leur d'indiquer les dates et les heures auxquelles ils vont s'exercer. Ils doivent consacrer plus de temps à l'apprentissage des méthodes qui sont les plus importantes pour eux. Dites-leur de continuer à s'exercer jusqu'à ce qu'ils les maîtrisent bien. Pour apprendre ces méthodes, il vaut mieux traiter de problèmes fictifs ou secondaires. Si les couples traitent leurs principaux problèmes, ils risquent de s'empêtrer dans des conflits et ne pas bien apprendre les méthodes.

## NOTES

1. « La famille : Déclaration au monde », *Le Liahona*, octobre 2004, p. 48.
2. « Love Versus Lust », *Brigham Young University Speeches of the Year*, Provo : Brigham Young University, 1962, p. 2.
3. David H. Olson et Amy K. Olson, *Empowering Couples: Building on Your Strengths*, Minneapolis : Life Innovations, Inc., 2000, p. 7, 24. Des renseignements supplémentaires se trouvent sur le site [www.prepare-enrich.com](http://www.prepare-enrich.com). Ce site Web n'est pas affilié à l'Église et le fait qu'il figure ici n'implique pas qu'il ait reçu son aval.
4. *Empowering Couples*, p. 9.
5. « Healing Wounds in Marriage », *Ensign*, juillet 1993, p. 18-19.
6. Tiré de *Why Marriages Succeed or Fail*, Dr John Gottman. Copyright © 1994 John Gottman. Réimprimé avec la permission de Simon & Schuster, Inc. NY. Pages 72-95. Citations tirées des pages 73, 79.
7. *Why Marriages Succeed or Fail*, p. 57.
8. *Why Marriages Succeed or Fail*, p. 59-61.
9. *Why Marriages Succeed or Fail*, p. 105.
10. *Why Marriages Succeed or Fail*, p. 105-107.
11. *Why Marriages Succeed or Fail*, p. 107-108.
12. Voir *L'Étoile*, juillet 1991, p. 23.
13. *Why Marriages Succeed or Fail*, p. 181.
14. *Why Marriages Succeed or Fail*, p. 196.
15. *The 8 Essential Traits of Couples Who Thrive*, New York: Dell Publishing, 1997, p. 152.
16. *The 8 Essential Traits*, p. 152-153.
17. *The 8 Essential Traits*, p. 157-158, 160-161.
18. *The 8 Essential Traits*, p. 161.
19. Conference Report, avril 1976, p. 82 ou *Ensign*, mai 1976, p. 54.



« IL NE SAURAIT Y AVOIR NI INFÉRIORITÉ  
NI SUPÉRIORITÉ ENTRE LE MARI ET LA FEMME  
DANS LE PLAN DU SEIGNEUR. »

GORDON B. HINCKLEY





# FAVORISER L'ÉGALITÉ ET L'UNITÉ

## OBJECTIFS DE LA SÉANCE

Au cours de cette séance, aidez les participants à :

- Comprendre que le mari et la femme doivent s'aimer et se chérir en qualité de partenaires égaux dans le mariage.
- Supprimer les attitudes et les comportements qui favorisent l'inégalité et la domination.
- Comprendre qu'ils peuvent trouver le plus grand bonheur lorsque leurs efforts sont complémentaires et qu'ils affrontent et surmontent les problèmes dans l'unité.

## ATTEINDRE TOUT NOTRE POTENTIEL

La Première Présidence et le Collège des douze apôtres ont enseigné que le mari et la femme doivent « s'aimer et se chérir » et « s'aider en qualité de partenaires égaux »<sup>1</sup>.

Gordon B. Hinckley a insisté sur le besoin d'unité et d'égalité entre le mari et la femme : « Entre conjoints, il n'y a ni inférieur ni supérieur. La femme ne précède pas l'homme ni l'homme la femme. Ils marchent côte à côte en fils et fille de Dieu effectuant un voyage éternel. »

Il a enseigné que le mari et la femme devront rendre des comptes au Seigneur sur la façon dont ils se sont traités l'un l'autre : « Je suis certain que, lorsque nous serons à la barre de Dieu, il ne sera guère question de la richesse que nous aurons accumulée dans la vie ni des honneurs que nous aurons obtenus. Mais on nous posera des questions profondes sur nos relations au foyer. Et je suis convaincu que seuls ceux qui auront aimé, respecté et apprécié leur conjoint et leurs enfants s'entendront dire par notre juge éternel : 'C'est bien, bon et fidèle serviteur... Entre dans la joie de ton maître' (Matthieu 25:21)<sup>2</sup>. »

Jésus-Christ a donné le modèle de l'unité dans la prière d'intercession qu'il a faite avant sa crucifixion. Il a prié ainsi pour ceux qui croient en lui : « Afin que tous soient un, comme toi, Père, tu es en moi, et comme je suis en toi, afin qu'eux aussi soient un en nous » (Jean 17:21).

Henry B. Eyring, du Collège des douze apôtres, a enseigné que cet idéal d'unité est un commandement et une nécessité : « Le Sauveur du monde, Jésus-Christ, a dit aux gens qui veulent faire partie de son Église : 'Soyez un ; et si vous n'êtes pas un, vous n'êtes pas de moi' (D&A 38:27). Lors de la création de l'homme et de la femme, l'unité dans le mariage ne leur a pas été donnée comme un espoir, c'était un commandement ! 'C'est pourquoi l'homme quittera son père et sa mère, et s'attachera à sa femme, et ils deviendront une seule chair' (Genèse 2:24). Notre Père céleste veut que nos cœurs soient unis. Cette union dans l'amour n'est pas seulement un idéal. C'est une nécessité<sup>3</sup>. »

Lorsque Sheri Dew faisait partie de la présidence générale de la Société de Secours, elle a enseigné que l'unité est primordiale dans le modèle du Seigneur pour les couples. « Notre Père savait exactement ce qu'il faisait lorsqu'il nous a créés. Il nous a faits suffisamment semblables pour que nous nous aimions, mais suffisamment différents pour que nous ayons besoin d'unir nos forces et nos intendants pour créer un tout. Ni l'homme ni la femme n'est parfait ni complet l'un sans l'autre. Ainsi, aucun mariage... ne pourra atteindre tout son potentiel tant que le mari et la femme... ne travailleront pas ensemble à un même objectif, en se respectant et s'appuyant sur les forces l'un de l'autre<sup>4</sup>. »

### **Le problème de l'inégalité**

Dans une étude sur plus de vingt mille couples, David et Amy Olson ont découvert que la difficulté du partage de l'autorité est la plus grande pierre d'achoppement à la satisfaction conjugale. Par contre, ils ont trouvé que trois des dix principaux points forts des couples heureux sont liées à la capacité de partager l'autorité.

Dans cette étude, quatre-vingt-treize pour cent des 21 501 couples étaient d'accord avec cette déclaration : « Nous avons du mal à partager l'autorité équitablement. » Trois des dix autres pierres d'achoppement principales au bonheur conjugal sont également liées à l'inégalité et au manque d'unité : « Mon conjoint est trop négatif ou trop critique » (quatre-vingt-trois pour cent), « Je finis toujours par me sentir responsable du problème » (quatre-vingt-un pour cent) et « Il n'y a jamais de solution à nos différends » (soixante-dix-huit pour cent).

En utilisant une échelle de la satisfaction conjugale, l'étude classe les couples comme étant heureux (5 153 couples) ou malheureux (5 127 couples). L'étude a révélé qu'au moins trois des dix principaux points forts des couples heureux étaient liés au partage de l'autorité : « Nous gérons nos différences avec créativité » (soixante-dix-huit pour cent), « Mon conjoint est rarement trop dirigiste » (soixante-dix-huit pour cent) et « Nous sommes d'accord sur les dépenses » (quatre-vingt-neuf pour cent)<sup>5</sup>.

Malheureusement, certaines personnes sont trop dirigistes et cherchent à exercer un contrôle sur leur conjoint et leurs enfants. Dans la prison de Liberty, Joseph Smith, le prophète, a écrit : « Nous avons appris par triste expérience qu'il est de la nature et des dispositions de presque tous les hommes de commencer à exercer une domination injuste aussitôt qu'ils reçoivent un peu d'autorité ou qu'ils croient en avoir » (D&A 121:39).

Parmi les membres de l'Église, les formes les plus courantes de domination injuste sont celles de maris ou de femmes qui essaient d'exercer un contrôle des décisions, de la résolution des problèmes, de la gestion des finances et de l'éducation et de la discipline des enfants sans permettre au conjoint d'y participer à part égale. La pire forme de domination injuste consiste à faire subir des sévices au conjoint ou aux enfants.

Le président Hinckley a condamné les sévices à l'encontre du conjoint et les autres comportements avilissants ou insultants, particulièrement de détenteurs de la prêtrise :

« Quelle tragédie et quelle abomination que les sévices contre les femmes ! Tout homme dans l'Église qui maltraite sa femme, qui la rabaisse, qui l'insulte, qui exerce une domination injuste sur elle est indigne de détenir la prêtrise. Même s'il a été ordonné, les cieux se retireront, le Saint-Esprit sera attristé, et ce sera la fin de la prêtrise de cet homme...

« Mes frères qui m'écoutez, s'il en est parmi vous qui sont coupables de ces agissements, je les appelle au repentir. Agenouillez-vous et demandez au Seigneur de vous pardonner. Priez-le de vous donner la force de maîtriser votre langue et votre main leste. Demandez pardon à votre femme et à vos enfants<sup>6</sup>. »

## FAVORISER L'ÉGALITÉ

Pour arriver à l'égalité dans le mariage, il se peut que le mari et la femme doivent changer leurs anciennes manières de penser et de se comporter, en se souvenant que les joies de l'unité dépassent de loin les difficultés à abandonner les vieilles habitudes. En vivant selon l'Évangile de Jésus-Christ, le mari et la femme peuvent avoir une relation heureuse et aimante. L'apôtre Paul a enseigné que chaque homme doit aimer sa femme comme lui-même et que chaque femme doit respecter son mari (voir Éphésiens 5:33). Jésus a dit à ses disciples : « Je vous donne un commandement nouveau : Aimez-vous les uns les autres ; comme je vous ai aimés, vous aussi, aimez-vous les uns les autres » (Jean 13:34). Il a aussi donné ce commandement : « Soyez un ; et si vous n'êtes pas un, vous n'êtes pas de moi » (D&A 38:27). Les directives suivantes aideront le mari et la femme à atteindre cette égalité et cette unité dans leur mariage.

### S'aimer et se respecter l'un l'autre comme partenaires égaux

Gordon B. Hinckley a enseigné que les conjoints doivent « marcher côte à côte avec respect, reconnaissance et amour l'un pour l'autre ». Il a ajouté : « Il ne saurait y avoir ni infériorité ni supériorité entre le mari et la femme dans le plan du seigneur<sup>7</sup>. » Howard W. Hunter a expliqué : « Un homme qui détient la prêtrise accepte sa femme comme partenaire dans la gestion du foyer et de la famille avec une connaissance et une participation totales à toutes les décisions qui y ont trait... Le Seigneur a voulu que la femme soit pour l'homme une aide qui lui convient, une aide nécessaire dans un partenariat complet<sup>8</sup>. »

Le président Hinckley a enseigné que la compréhension de la relation entre Dieu et ses enfants aide les gens à bien agir : « Quand l'égalité est reconnue entre le mari et la femme, quand il est reconnu que chaque enfant qui naît dans le monde est un enfant de Dieu, alors il s'ensuit un plus grand sens de la responsabilité d'élever, d'aider, d'aimer inconditionnellement ceux dont nous sommes responsables<sup>9</sup>. »

Spencer W. Kimball a insisté sur l'importance du désintéressement : « Le désintéressement total est assurément un autre facteur de la réussite du mariage. Si l'on [le conjoint] recherche toujours l'intérêt, le confort et le bonheur de l'autre, l'amour que l'on a découvert en courtisant et que l'on a cimenté par le mariage grandira considérablement... Il est certain que les éléments les plus essentiels à l'amour sont la considération, la gentillesse, la prévenance, la sollicitude, les marques d'affection, les étreintes d'appréciation, l'admiration, la fierté, la compagnie réciproque, la confiance, la fidélité, le partenariat, l'égalité et la dépendance mutuelle<sup>10</sup>. »

### ACTIVITÉ D'APPRENTISSAGE : QUESTIONNAIRE SUR LES RELATIONS ET L'ÉGALITÉ

Pour aider les participants à évaluer l'égalité et l'unité dans leur mariage, faites des copies du questionnaire d'évaluation de l'égalité dans le mariage à la page 31 et demandez-leur de s'évaluer et d'évaluer la note, sur une échelle de 1 à 5, que leur donnerait leur conjoint en ce qui concerne leurs sentiments et leur attitude envers leurs relations conjugales. Demandez aux participants de comparer leurs notes dans les deux catégories (eux-mêmes et leur conjoint) avec celles que leur conjoint a données dans les deux catégories. Demandez-leur de rechercher les similitudes et les différences sur leur façon de se voir l'un l'autre. Demandez-leur de noter sur une autre feuille de papier les points forts et ceux pour lesquels une amélioration est nécessaire. Il vous faudra peut-être les aider à évaluer la signification de ces notes.

Demandez-leur de renforcer les points forts de leur relation au cours des prochaines semaines et de travailler sur les domaines qui ont besoin d'être améliorés. Il vous faudra peut-être leur suggérer des façons de le faire. Invitez-les à faire part de leurs progrès aux membres de la classe s'ils pensent que ce serait utile.

## Présider en justice

Dans la déclaration citée à la page 24, le président Hinckley a fortement condamné les sévices dans le mariage. Il a déclaré que quiconque **exerce une domination injuste sur sa femme est indigne de détenir la prêtrise**<sup>11</sup>. Le Seigneur a enseigné que toute relation doit être guidée par la justice, la persuasion, la longanimité, la gentillesse, la douceur, l'amour et la bonté (voir D&A 121:41-42).

La Première Présidence et le Collège des Douze ont décrit le rôle du père dans le foyer : « Par décret divin, le père doit présider sa famille dans l'amour et la droiture, et a la responsabilité de pourvoir aux besoins vitaux et à la protection de sa famille<sup>12</sup>. » L. Tom Perry, du Collège des Douze, a expliqué qu'une direction juste implique l'unité et l'égalité entre les conjoints : « Rappelez-vous, mes frères, que, dans votre rôle de dirigeant dans votre foyer, votre femme est votre compagne... Depuis le début, Dieu a enseigné au genre humain que le mariage doit unir le mari et la femme (voir Genèse 2:24). Il n'y a donc pas de président ni de vice-présidente dans une famille. Le mari et la femme travaillent éternellement en collaboration pour le bien de leur famille. Ils sont unis en parole et en action quand ils dirigent et guident leur cellule familiale. Ils sont sur un pied d'égalité. Ils planifient et organisent les affaires familiales dans l'unité et à l'unanimité en allant de l'avant<sup>13</sup>. »

## Identifier et modifier les comportements autoritaires

Commander semble efficace mais provoque souvent du ressentiment et de l'opposition, particulièrement parmi les membres de la famille. Si le mari ou la femme ont tendance à être autoritaires, ils peuvent modifier cette tendance et apprendre à se maîtriser en contrôlant leurs pensées, leurs actions et leurs paroles. S'entraîner aux comportements enseignés dans Doctrine et Alliances 121:41-42 les aidera à maîtriser ces tendances.

Il est utile de prendre les choses en main dans certaines circonstances, par exemple au travail. Les enseignants, les cadres, les responsables de garderie, les policiers et d'autres personnes doivent prendre la direction pour atteindre des objectifs professionnels. Mais diriger ne veut pas dire être autoritaire. Toute tentative d'autoritarisme crée des problèmes qui nécessiteront bien plus d'efforts pour les résoudre qu'il n'en faut pour créer de bonnes relations en premier lieu. Les membres de l'Église qui ont fait alliance de suivre Jésus-Christ ont l'obligation d'agir comme il l'a fait. Le Sauveur a instruit les gens. Il était persuasif et longanime, pas manipulateur ni autoritaire.

### ACTIVITÉ D'APPRENTISSAGE : DÉCELER LES COMPORTEMENTS AUTORITAIRES

*Demandez aux participants de noter toutes les manières par lesquelles ils ont tendance à être autoritaires. Si cela semble approprié, suggérez-leur de demander son opinion à leur conjoint.*

## Déceler et modifier les pensées et les croyances sur l'autorité

Les pensées sous-tendent presque tous les sentiments et les comportements. Un mari autoritaire peut penser, consciemment ou non : « Ma femme ne devrait rien faire sans ma permission, y compris dépenser de l'argent. Elle ne sait pas très bien tenir un budget. » Une femme autoritaire peut penser : « Pour que les choses soient bien faites, il faut que je m'en occupe. Je ne peux faire confiance à personne pour bien les faire. »

Lorsque de telles pensées sont remises en question et modifiées, un comportement approprié a plus de chance d'être adopté. Une façon de découvrir nos pensées spontanées consiste à nous demander « pourquoi ». Par exemple, une femme pourrait se demander : « Pourquoi est-ce que je ne veux pas que mon mari m'aide à vérifier les comptes du chèque ? » Cette pensée peut lui venir spontanément à l'esprit : « S'il voit les chèques que



j'émetts, il va me critiquer pour les dépenses que je fais. » Ou bien elle pourrait se dire : « Il fait toujours des erreurs et nous ne pouvons pas nous permettre une erreur dans nos finances. » Parfois, ces pensées sont justifiées mais souvent elles ne le sont pas. Si la femme parle de ses craintes à son mari, elle s'apercevra peut-être qu'elles sont exagérées et qu'il peut s'avérer d'une grande aide pour gérer leur argent.

### ACTIVITÉ D'APPRENTISSAGE : CHANGER LES PENSÉES DÉFORMÉES

*Demandez aux participants de noter les pensées qui sous-tendent les comportements autoritaires qu'ils peuvent avoir. Demandez-leur de rechercher les déformations de leurs pensées en comparant leurs pensées et leurs actions aux principes énoncés par le Seigneur dans Doctrine et Alliances 121:41-42. Aidez-les à inscrire les pensées corrigées qui pourront guider leur façon de penser et de se comporter à l'avenir. Les participants qui ne sont pas sûrs d'avoir un problème d'autoritarisme peuvent demander l'avis de leur mari ou leur femme, de membres de leur famille ou d'amis proches.*

### Prendre les décisions ensemble

Dans un mariage qui se porte bien, le mari et la femme prennent seuls certaines décisions et en prennent d'autres ensemble. Ils doivent prendre les décisions ensemble lorsque le résultat les touche tous les deux ou touche d'autres membres de la famille. Certains maris et certaines femmes voient la prise de décision comme un moyen de gagner ou de perdre. En étant prêts à faire quelques efforts et à parler, ils peuvent prendre des décisions qu'ils acceptent tous les deux afin qu'aucun ne soit perdant.

Souvent les maris et les femmes ont besoin de changer pour ne plus seulement envisager leurs besoins et leurs désirs personnels mais afin de prendre en compte ceux de leur conjoint et de leurs enfants. Les décisions prises par chaque conjoint ont presque toujours une incidence sur toute la famille. Le président Kimball a expliqué :

« Avant le mariage, chacun est tout à fait libre d'aller et de venir à son gré, d'organiser et de prévoir sa vie comme il lui semble préférable et de prendre toutes les décisions en fonction de lui-même. Les amoureux doivent prendre conscience, avant de s'engager, qu'ils doivent accepter littéralement et complètement que le bien de la nouvelle petite famille doit toujours passer avant celui de chacun des conjoints. Chacun d'eux doit éliminer le 'moi' et le 'mon' et les remplacer par le 'nous' et le 'notre'. Toute décision doit être prise en tenant compte du fait qu'elle a une influence sur au moins deux personnes. Alors, quand elle envisage des décisions très importantes, la femme se préoccupera de l'effet qu'elles auront sur les parents, les enfants, le foyer et la vie spirituelle de tous. Lorsque le mari choisira sa profession, sa vie sociale, ses amis, il considérera tous ses intérêts à la lumière du fait qu'il n'est qu'une partie d'une famille et qu'il faut tenir compte de la totalité du groupe<sup>14</sup>. »

Les conjoints apprennent à devenir un en suivant le Seigneur. Frère Eyring a expliqué que l'Esprit unifie : « Là où les gens ont cet Esprit [le Saint-Esprit] parmi eux, on peut espérer l'harmonie. L'Esprit place dans notre cœur le témoignage de la vérité qui unit ceux qui ont ce témoignage en commun. L'Esprit de Dieu n'amène jamais la querelle (voir 3 Néphi 11:29)<sup>15</sup>. » Si le mari et la femme agissent avec patience, gentillesse, douceur, amour, bonté et connaissance, ils auront la compagnie du Saint-Esprit, qui les unira et les fera devenir un en désir et en action. Cette influence les aidera à prendre de bonnes décisions pleines de sagesse.

De plus, si le mari et la femme prennent les décisions ensemble, ils auront confiance que, si l'un d'eux doit décider seul, la décision aura plus de chances de représenter à la fois le point de vue de leur conjoint et le leur.

## ACTIVITÉ D'APPRENTISSAGE : DÉTERMINER QUI DOIT DÉCIDER

Notez les cinq options ci-dessous sur un tableau blanc ou noir. Expliquez que, dans un mariage qui se porte bien, le mari et la femme prennent parfois seuls des décisions et en prennent parfois ensemble. Leurs décisions peuvent être prises de cinq manières :

- Le mari et la femme décident ensemble.
- La femme décide après avoir consulté son mari.
- Le mari décide après avoir consulté sa femme.
- La femme décide seule.
- Le mari décide seul.

Dites aux participants que vous allez lire des questions qui nécessitent des prises de décision. Demandez-leur de choisir, pour chaque question, parmi les cinq possibilités la façon dont ils pensent que la décision doit être prise. Demandez-leur d'écrire leurs réponses. Demandez aux maris et aux femmes de ne pas comparer leurs réponses pour l'instant. Soulignez que leurs réponses peuvent être différentes en fonction de leur situation.

1. Où doit vivre la famille ?
2. Quel emploi doit prendre le mari ?
3. Combien d'heures le mari doit-il travailler ?
4. Combien d'enfants le couple doit-il avoir ?
5. Quand doit-il avoir des enfants ?
6. De quelle façon et quand doit-il discipliner ses enfants ?
7. La femme doit-elle travailler en dehors du foyer ?
8. Quel travail doit faire la femme si elle travaille en dehors du foyer ?
9. Si la femme travaille en dehors du foyer, combien d'heures doit-elle travailler ?
10. Quels passe-temps la femme doit-elle avoir ?
11. Combien de temps les conjoints doivent-ils passer avec la famille et les amis ?
12. Comment les conjoints doivent-ils dépenser leur argent ?
13. Quels exercices physiques le mari doit-il faire pour rester en bonne forme ?
14. Quand le couple doit-il acheter une nouvelle voiture ?
15. De quelle façon le mari doit-il dépenser un bon de cadeau d'anniversaire ?
16. Combien d'argent le couple doit-il verser à l'Église ou à une œuvre caritative ?
17. Combien de temps le mari et la femme doivent-ils consacrer à l'Église ?
18. Comment la femme doit-elle discipliner un enfant lorsque le mari n'est pas à la maison ?
19. Combien de temps chaque conjoint doit-il consacrer à ses passe-temps ou ses centres d'intérêts ?
20. Où et quand la famille doit-elle partir en vacances ?
21. Quel cours de mathématiques la femme doit-elle suivre ?
22. Que doit faire le mari pendant un jour de congé ?

Demandez aux maris et aux femmes de comparer leurs réponses. Lorsqu'elles sont différentes, demandez-leur de voir s'ils arrivent à se mettre d'accord. Demandez-leur de trouver si le mari ou la femme désire s'investir plus dans la prise de décision<sup>16</sup>.

## Être persévérant

Les pensées et les comportements enracinés sont souvent difficiles à changer. Il est difficile de se débarrasser des vieilles habitudes mais on peut y parvenir par des efforts continuels.

Les changements ont plus de chances de se produire si le mari et la femme sont engagés à faire des efforts pour améliorer leur relation. Les bonnes intentions ne durent pas longtemps à moins que les conjoints ne soient résolus à faire des efforts pour persévérer dans cette nouvelle façon de vivre. Voici d'autres facteurs qui contribuent à amener ce changement :

- Reconnaître la nécessité de changer.
- Exprimer de vive voix au conjoint ou à d'autres personnes le désir de changer.
- Prendre un engagement devant le conjoint ou d'autres personnes sur les changements à opérer.
- Élaborer un plan précis, avec des étapes et des objectifs intermédiaires pour opérer un changement positif dans la vie quotidienne.
- Avoir un réseau de soutien (des gens qui encouragent les efforts de la personne pour changer).
- Faire rapport de ses progrès dans le changement à son conjoint, à son évêque ou à ses amis.

Si le mari et la femme investissent leur temps et leur énergie pour favoriser l'unité et l'égalité, ils se développeront personnellement et ensemble et ils donneront une nouvelle vie à leur mariage. Ils auront aussi plus d'amour et de respect l'un pour l'autre.

## AGIR ET SE RÉJOUIR DANS L'UNITÉ

Lorsque la femme et le mari œuvrent ensemble dans l'amour et l'unité en partenaires égaux, les résultats sont synergiques. Leur effort combiné est plus grand que le total de leurs contributions individuelles. Richard G. Scott décrit la force qui résulte de l'union des capacités complémentaires du mari et de la femme unis comme le Seigneur l'a voulu : « Pour parvenir au plus grand bonheur et au plus grand accomplissement dans la vie, le mari et la femme sont nécessaires. Leurs efforts s'imbriquent et sont complémentaires... Quand elles sont utilisées comme le Seigneur le veut, ces capacités permettent au couple marié de penser, d'agir et de se réjouir dans l'unité, d'affronter les difficultés ensemble et de les surmonter dans l'unité, de faire preuve de plus d'amour et de compréhension, et, par les ordonnances du temple, d'être unis comme un seul tout, pour l'éternité. C'est là le plan<sup>17</sup>. »

Ezra Taft Benson a enseigné l'importance du service pour le bonheur dans le mariage et la progression personnelle : « Le secret d'un mariage heureux, c'est le service de Dieu et le service mutuel. Le but du mariage c'est l'unité, ainsi que le développement personnel. Paradoxalement, plus nous nous rendons mutuellement service, plus nous nous développons spirituellement et émotionnellement<sup>18</sup>. »

### ACTIVITÉ D'APPRENTISSAGE : FAIRE GRANDIR L'UNITÉ

*Demandez à chaque couple de choisir un des principes enseignés dans cette séance qui lui semble important pour acquérir plus d'unité. Demandez aux participants de mettre ce principe en pratique personnellement ou en tant que couple, selon ce qui est nécessaire. Conseillez-leur de revoir les suggestions pour changer de comportement, indiquées sous le titre « Être persévérant ». Demandez-leur d'élaborer un plan pour mettre en pratique ce principe jusqu'à ce que leur comportement ait changé. Suggérez-leur d'assurer le suivi de leur effort en élaborant un plan pour appliquer le second principe le plus important.*

## NOTES

1. « La famille : Déclaration au monde », *Le Liahona*, octobre 2004, p. 48.
2. *Le Liahona*, juillet 2002, p. 60.
3. *L'Étoile*, juillet 1998, p. 75.
4. *Le Liahona*, janvier 2002, p. 13.
5. David H. Olson et Amy K. Olson, *Empowering Couples: Building on Your Strengths*, Minneapolis: Life Innovations, Inc., 2000, p. 6-9. On trouvera des renseignements supplémentaires sur le site [www.prepare-enrich.com](http://www.prepare-enrich.com). Ce site Web n'est pas affilié à l'Église et le fait qu'il figure ici n'implique pas qu'il ait reçu son aval.
6. *Le Liahona*, juillet 2002, p. 60.
7. *Teachings of Gordon B. Hinckley*, Salt Lake City : Deseret Book, 1997, p. 322.
8. *L'Étoile*, janvier 1995, p. 65.
9. *L'Étoile*, janvier 1999, p. 84-85.
10. « Unité dans le mariage », *L'Étoile*, juillet 1978, p. 4.
11. Voir *Le Liahona*, juillet 2002, p. 60.
12. « La famille : Déclaration au monde », *Le Liahona*, octobre 2004, p. 48.
13. *Le Liahona*, mai 2004, p. 71.
14. Voir « Unité dans le mariage », *L'Étoile*, juillet 1978, p. 4.
15. *L'Étoile*, juillet 1998, p. 76.
16. Adapté de Brent Barlow, *Twelve Traps in Today's Marriage and How to Avoid Them*, Salt Lake City : Deseret Book, 1986, p. 99-100 ; et de Richard B. Stuart, *Helping Couples Change: A Social Learning Approach to Marital Therapy*, New York : Guilford Press, 1980, p. 266-267.
17. Voir *L'Étoile*, janvier 1997, p. 84.
18. *L'Étoile*, avril 1983, p. 123.

# ÉGALITÉ DANS LE MARIAGE

Faites votre évaluation personnelle et celle, à votre avis, que ferait de vous votre conjoint sur les points ci-dessous concernant votre relation, utilisez la notation suivante : 1—Jamais 2—Rarement 3—Parfois 4—Souvent 5—Toujours

Mon évaluation personnelle					Points sur votre relation	Évaluation que, selon moi, mon conjoint ferait de moi sur ce point				
Jamais		Toujours				Jamais		Toujours		
1	2	3	4	5	Je dirige notre famille selon les directives des Écritures.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Je suis aimant(e) envers mon conjoint et mes enfants, et ils ressentent mon amour pour eux.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Je respecte les membres de ma famille, je ne me mets pas en colère et ne suis pas brutal(e).	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Ma priorité conjugale est de traiter mon conjoint avec amour et gentillesse.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Je vis de telle façon que mon conjoint veut être éternellement avec moi.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Je traite mon conjoint en partenaire égal.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Je vis de façon à recevoir l'influence de l'Esprit dans notre foyer.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	J'essaie de résoudre les problèmes en concertation avec mon conjoint.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	J'essaie de comprendre et de respecter les pensées et les sentiments de mon conjoint.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Je respecte le besoin de liberté et d'intimité de mon conjoint.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Nous décidons en partenaires égaux comment dépenser l'argent.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Nous partageons les responsabilités domestiques lorsque nous sommes chez nous.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	J'essaie d'aider mon conjoint à trouver du temps et des moyens pour cultiver ses talents et pour se consacrer à ses centres d'intérêt.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Nous avons les mêmes objectifs et le même engagement spirituels pour vivre l'Évangile.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Nous participons tous les deux à la discipline de nos enfants.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Nous acceptons tous les deux volontiers le rôle de présidence du mari.	1	2	3	4	5



« QUI PEUT CALCULER L'AMPLEUR ET L'INTENSITÉ  
DES BLESSURES INFLIGÉES PAR LES PAROLES DURES ET  
MÉCHANTES PRONONCÉES SUR LE COUP DE LA COLÈRE ? »

GORDON B. HINCKLEY





À maintes reprises, le président Hinckley a recommandé aux membres de l'Église, en particulier aux détenteurs de la prêtrise, de maîtriser leur colère, avertissant ceux qui ne se contrôlent pas, de la perte de leur pouvoir spirituel : « Tout homme qui se comporte en tyran dans son foyer n'est pas digne de la prêtrise. Il ne peut pas être l'instrument qui convient entre les mains du Seigneur s'il ne fait pas preuve de respect, de gentillesse et d'amour envers la femme de son choix. De même, un homme qui... ne peut pas maîtriser son humeur... verra le pouvoir de sa prêtrise annulé<sup>3</sup>. »

Se mettre en colère peut aider certains à atteindre un but immédiat, mais les conséquences à long terme se révèlent bien plus importantes que n'importe quel bienfait. Ces conséquences comprennent :

- La perte de l'Esprit
- La perte du respect (de soi et de la part des autres), de l'amitié et de la coopération des autres
- La perte de la confiance en soi
- La culpabilité
- La solitude
- Des relations tendues
- Des préjudices physiques, émotionnels et spirituels pour soi-même et les autres
- Des enfants qui ne croient plus ce que leurs parents enseignent
- Des actions en justice et la perte de la liberté personnelle
- Le divorce
- Des licenciements

La colère cause ou aggrave également des problèmes de santé comme les ulcères, les maux de tête, les problèmes cardiaques, les maux de dos et une tension artérielle élevée. Ces problèmes de santé se présentent souvent lorsque des personnes gèrent mal leur colère pendant de longues périodes.

### ACTIVITÉ D'APPRENTISSAGE : RECONNAÎTRE LES CONSÉQUENCES DE LA COLÈRE

*Les personnes qui se mettent en colère en nient ou minimisent parfois les conséquences. Le fait de reconnaître totalement les conséquences de la colère peut les aider à être plus motivées pour surmonter ce problème. Demandez aux participants de penser aux dernières fois où ils se sont mis en colère et de réfléchir aux circonstances, c'est-à-dire à la manière dont ils ont exprimé leur colère et contre qui. Demandez-leur de réfléchir aux conséquences de leur colère et d'en dresser la liste. Une fois qu'ils ont terminé, suggérez-leur de la consulter régulièrement. Se rappeler continuellement des conséquences de sa colère peut constituer une grande motivation lorsque l'on essaie de surmonter ce problème. À mesure qu'ils parviendront à résoudre leurs problèmes de colère et à ne plus en subir les conséquences, ils pourront barrer des éléments de leur liste. Cette étape peut être source de satisfaction, car elle les aidera à prendre conscience de leurs progrès.*

### Sortes, causes et expressions de la colère

Certaines personnes utilisent la colère pour intimider et dominer les autres, se sentir supérieures et s'éviter d'avoir à régler des problèmes et d'assumer leurs responsabilités. L'orgueil et l'égoïsme peuvent également être la cause de la colère, par exemple lorsqu'une personne n'arrive pas à obtenir que les choses se déroulent comme elle le veut



ou par manque d'humilité ou de patience face à la provocation. Certaines personnes se mettent en colère lorsqu'elles sont contrariées, blessées ou déçues.

Certaines personnes se mettent en colère presque sans s'en rendre compte, par réaction à ce qu'elles perçoivent comme une provocation. Ce genre de colère est souvent difficile à maîtriser parce qu'elle survient très rapidement. Dans d'autres situations, la colère enfle lentement lorsqu'une personne perçoit des menaces, de l'injustice ou des mauvais traitements ou subit une série de provocations. La menace peut être d'ordre physique ou émotionnel. Par exemple, la personne peut avoir peur qu'on lui fasse du mal physiquement, d'être humiliée ou de perdre l'estime de soi ou des autres. Dans tous ces cas, se mettre en colère est un choix.

Les perceptions de menace ou de danger sont souvent faussées, exagérées ou imaginaires. Trop souvent la colère vient du fait que l'on se méprend sur les intentions d'autres personnes. On se dit alors : « Il essaye de me faire du mal » ; « Elle m'empêche d'avoir ce que je veux » ; « Il ne se préoccupe pas de ce que je ressens » ; « Elle profite de moi ».

Lorsqu'on perçoit une menace et que l'on réagit en se mettant en colère contre quelqu'un, le corps se prépare à l'action. La tension artérielle augmente, les muscles se tendent, la respiration s'accélère et l'esprit se concentre sur la suppression de la menace ou du mauvais traitement. Cet état de préparation peut être évacué en une seule réaction explosive, verbale ou physique, à la menace perçue. Ou bien, des pensées provoquant la colère peuvent se multiplier avec le temps jusqu'à ce que finalement la colère explose, parfois à propos d'une situation ou d'un événement mineur dont on n'aurait tenu aucun compte en temps normal.

La colère s'exprime généralement de trois façons malsaines : l'agression, l'intériorisation et le comportement passif-agressif.

**L'agression.** La colère s'exprime par :

- De la violence physique (frapper, mordre, donner des coups de pieds, tirer les cheveux, pincer, gifler, détruire des objets).
- Des sévices émotionnels et verbaux (crier, insulter, proférer des jurons, menacer, faire des reproches, se moquer, se disputer, provoquer, faire peur, manipuler, rabaisser).
- Des sévices sexuels (le viol, l'inceste, l'agression et le harcèlement sexuels).

**L'intériorisation.** La colère est dirigée vers soi, ce qui conduit au dénigrement de soi, à la dépression ou à des actes d'autodestruction (alcoolisme, prise de drogue, tentatives de suicide, automutilation).

**Le comportement passif-agressif.** La colère s'exprime par des actions indirectes (lenteur, irresponsabilité, obstination, sarcasme, malhonnêteté, irritabilité, mécontentement, critique, tendance à remettre à plus tard).

Le fait d'avoir conscience de ces perceptions faussées et des changements physiques qui les accompagnent constitue un élément important pour maîtriser sa colère. Le meilleur moment pour interrompre le cycle de sa colère est lorsqu'on remarque qu'on n'est plus tendu. On peut alors rechercher des renseignements supplémentaires sur la menace ou l'injustice que l'on perçoit, pour la comprendre plus clairement.

Une meilleure compréhension peut réduire la perception de danger et diminuer la possibilité de se mettre en colère. Avant que la tension ne s'accumule, on peut réfléchir à des moyens plus efficaces de répondre à la menace ou à l'injustice, à une réaction qui résoudrait le problème au lieu de l'envenimer.

Une personne tendue peut également éviter les situations qui risquent d'augmenter son stress jusqu'à ce qu'elle soit plus détendue et maîtresse d'elle-même. Ensuite, elle peut travailler à résoudre la situation sans se mettre en colère.

## VIVRE SANS COLÈRE

Wayne S. Peterson, des soixante-dix, a expliqué comment l'exemple du Sauveur peut inspirer les membres de l'Église à maîtriser leur colère ainsi que d'autres réactions émotionnelles :

« Le Christ a donné l'exemple parfait de la maîtrise des émotions en toutes circonstances. Quand il a comparu devant Caïphe et Pilate, ses persécuteurs lui ont craché au visage, lui ont donné des coups de poing et des soufflets et se sont moqués de lui (voir Matthieu 26 ; Luc 23). Ce qui est vraiment paradoxal, c'est qu'ils ont humilié leur créateur dont les souffrances étaient l'expression de son amour pour eux.

« Devant ces mauvais traitements injustes, Jésus a gardé son calme, refusant tout acte inamical. Même sur la croix, alors qu'il était en agonie, il a fait cette prière : 'Père, pardonne-leur car ils ne savent pas ce qu'ils font' (Luc 23:34).

« Il attend de nous que nous fassions de même. À ceux qui veulent le suivre, il a dit : 'À ceci tous connaîtront que vous êtes mes disciples, si vous avez de l'amour les uns pour les autres' (Jean 13:35)<sup>4</sup>. »

Les principes suivants ont aidé beaucoup de personnes à vaincre leurs problèmes de colère.

### Reconnaître son cycle de colère

Un comportement violent et coléreux a tendance à se reproduire selon un cycle répétitif. Les psychologues ont donné différents noms aux phases du cycle de la colère, mais les éléments principaux restent les mêmes. Murray Cullen et Robert Freeman-Longo, spécialistes de la maîtrise de la colère, ont décrit le cycle de la manière suivante, résumée ci-dessous<sup>5</sup>. Les gens réussissent mieux à maîtriser leur colère durant les premières phases de ce cycle, avant la phase d'accumulation psychologique.

**La phase d'illusion.** La vie se déroule paisiblement, **mais la colère guette**, affectant la manière dont la personne vit et pense. Des événements et des situations déclenchent facilement des modes de pensée récurrents et faussés. La personne trouve des excuses pour justifier ces déformations de la pensée.

**La phase d'accumulation.** Lorsque la personne **se concentre sur ces pensées faussées**, elle se sent menacée physiquement ou émotionnellement et commence à réagir avec colère. Des pensées telles que « Elle est autoritaire » ou « C'est moi qui fais tout ici » lui reviennent à l'esprit. Des signaux physiques indiquent que la personne est sur le point de se mettre en colère (tension, raideur, accélération du rythme cardiaque et de la respiration, maux d'estomac, ou sensation de chaleur ou de rougeur). La personne s'imagine exprimant sa colère et **planifie le passage à l'acte**. Elle peut se livrer à des comportements de dépendance qui nourrissent cette colère (consommation de drogue et d'alcool, suralimentation, excès de travail).

**La phase de réaction.** On se **décharge de la colère** sur les autres en leur criant dessus, **en les rabaissant, ou en les agressant physiquement ou sexuellement**. Ou bien on peut l'intérioriser par l'autodénigrement, des tentatives de suicide ou la consommation d'alcool ou de drogue.

**La phase d'enlissement.** La personne se sent coupable et a honte. Elle tente de se défendre et **de couvrir sa colère en faisant quelque chose de bien pour montrer qu'elle est bonne**. Elle prend la résolution de se maîtriser. Lorsque sa détermination diminue, elle retourne à la phase d'illusion.

## ACTIVITÉ D'APPRENTISSAGE : RECONNAÎTRE SON CYCLE DE COLÈRE

Cette activité aidera les participants à reconnaître leur cycle de colère, s'ils ont un problème dans ce domaine. Distribuez-leur une copie du questionnaire qui se trouve à la page 42. Demandez-leur de le remplir.

### Tenir un journal de bord de sa colère

Lorsqu'on analyse les circonstances dans lesquelles on se met en colère et la manière dont on réagit, on peut apprendre à mieux gérer sa colère. L'un des moyens d'en apprendre plus sur sa colère est de tenir un journal de bord. Après s'être emporté, on peut noter la date, l'événement ou la personne qui a déclenché la colère ainsi que l'intensité de la colère sur une échelle de un à dix, un étant faible et dix étant violente. On doit aussi noter les pensées qui ont alimenté la colère, la manière dont on a géré sa colère (si l'on a réussi ou non à la maîtriser), ce qui a semblé utile dans la manière de gérer la colère et ce qu'on améliorera la prochaine fois. En tenant un journal de bord, on prendra davantage conscience du cycle de sa colère. On pourra arrêter la colère à ses prémices en utilisant les principes énoncés dans cette séance<sup>6</sup>.

## ACTIVITÉ D'APPRENTISSAGE : TENIR UN JOURNAL DE BORD DE SA COLÈRE

Demandez aux participants de remplir un journal de bord chaque fois qu'ils se mettent en colère. (Vous trouverez un exemple de journal de bord de la colère à la page 43. Vous trouverez un journal de bord vierge à la page 44. Faites une copie de l'exemple et trois ou quatre copies de l'exemplaire vierge, pour chaque participant). Cet exercice aidera les participants à comprendre leur cycle de colère. Il les aidera à prendre conscience de leurs pensées, de leurs sentiments et de leurs réactions face à des situations qui déclenchent leur colère. Il se peut qu'ils se rendent compte qu'ils doivent changer certains comportements. Le journal de bord leur rappellera également de commencer à penser et à agir d'une manière qui amènera de meilleurs résultats.

### Désamorcer les pensées qui déclenchent la colère

Les psychothérapeutes ont souligné à plusieurs reprises que ce ne sont pas les événements de la vie qui affectent les gens mais la manière dont ils perçoivent ces événements. De nombreuses personnes souffrent inutilement parce qu'elles voient les difficultés de la vie de manière faussée et négative. Par exemple, quelqu'un émet une critique qui se veut utile. La personne à qui s'adresse la critique la prend très mal : « Il pense que je suis stupide. Il essaye de m'humilier et de me faire passer pour un incompetent. Je ne vais pas le laisser s'en tirer comme ça. » Les pensées engendrent des sentiments qui eux-mêmes influencent un comportement. Les gens se font du mal et souffrent considérablement à cause de pensées inexacts.

Dans *The Feeling Good Handbook* (Le guide du bien-être) le psychiatre David Burns cite différents modes de pensée erronés largement répandus<sup>7</sup> :

- Voir ou blanc ou noir. (« Je pensais que c'était un homme bien. Mais aujourd'hui il s'est montré sous son vrai jour. »)
- Tirer des conclusions hâtives. (« Elle ne pense qu'à elle. Elle n'a que faire de mes sentiments. »)

- Ne pas tenir compte des expériences positives tout en s'appesantissant sur les expériences négatives. (« Tu as vu comment il s'en est pris à moi ? Et après tout ce que nous avons vécu ensemble. Il n'en a rien à faire de moi. »)

Le point commun de ces exemples est une pensée faussée qui amène de la souffrance émotionnelle et de la colère. Pour maîtriser leur colère, **les personnes peuvent chercher d'autres explications aux événements qui la provoquent**. Elles peuvent mettre ces pensées faussées en doute en essayant d'adopter le point de vue d'un observateur neutre sur l'événement déclencheur. Qu'est-ce qu'une caméra aurait filmé de l'incident qui a déclenché la colère ? Est-ce qu'une caméra filmerait les événements avec un œil aussi sévère que celui de la personne en colère ? Généralement, non.

Un autre moyen de mettre en doute des pensées faussées est d'essayer de regarder la situation du point de vue de l'autre personne. **Par exemple, la personne qui coupe la route à d'autres véhicules est peut-être en retard à un rendez-vous**. La compassion et la charité sont efficaces pour éviter de se mettre en colère. Les personnes peuvent également se poser ces deux questions :

- « Quelle preuve ai-je que mes pensées négatives sont exactes ? »
- « Quelle preuve ai-je que ces pensées négatives *ne* sont pas exactes ? »

En se posant ces deux questions, les personnes trouvent en général peu de preuves pour étayer leur interprétation négative et des preuves considérables que leur interprétation négative des événements n'est pas fondée. Lorsqu'elles évaluent et corrigent leurs pensées de cette manière, elles ont tendance à se calmer et à accepter les autres plus facilement.

Dans les rares occasions où il s'avère que les pensées négatives sont fondées, il est toujours utile de trouver une meilleure manière de réagir que de se mettre en colère. Si les tentatives de résoudre le problème ne fonctionnent pas, on peut suivre l'exhortation du Sauveur : « Aimez vos ennemis, bénissez ceux qui vous maudissent, faites du bien à ceux qui vous haïssent, et priez pour ceux qui vous maltraitent et qui vous persécutent » (Matthieu 5:44).

On peut considérer les situations difficiles comme des problèmes à résoudre ou des occasions de progresser et non comme des événements menaçants qui nécessitent une réaction spectaculaire. Raymond Novaco, de l'université de Californie, à Irvine, a recommandé l'utilisation de phrases d'auto-persuasion pour désamorcer les pensées qui provoquent la colère<sup>8</sup>. Il peut s'agir de phrases telles que : « Je ne gagnerai rien en me mettant en colère. Si je me mets en colère, je le paierai cher et ce n'est pas ce que je veux. » Les maris et les femmes peuvent se répéter ces phrases intérieurement lorsqu'ils sont calmes afin que ces pensées leur viennent naturellement lorsqu'ils en auront besoin.

### ACTIVITÉ D'APPRENTISSAGE : METTRE SES PENSÉES NÉGATIVES EN DOUTE

*Demandez aux participants de décrire les situations qui déclenchent habituellement leur colère puis de noter des phrases qui les aideront à garder leur calme dans ces situations. Demandez-leur de faire part à la classe de quelques phrases qu'ils ont rédigées puis de visualiser chacune de ces situations et de s'entraîner à se répéter intérieurement ces phrases. Demandez-leur de faire cet exercice plusieurs fois par jour, autant de fois qu'il le faudra pour assimiler ce nouveau mode de pensée. La répétition mentale est un moyen efficace de se préparer à bien réagir à des situations réelles.*

## Sortir des situations qui déclenchent la colère

Lorsque la colère monte et que des substances chimiques s'accumulent dans le corps, la capacité de raisonner et de maîtriser ses actes diminue. Il peut être utile de s'imaginer un thermomètre mesurant le niveau de colère. Si les gens ne sont plus maîtres d'eux-mêmes à 30 degrés, ils doivent sortir de la situation avant que la colère n'atteigne cette température. S'ils ressentent le besoin de quitter la situation, ils peuvent dire à l'autre personne : « Je suis en train de m'énerver. J'ai besoin de temps pour me calmer. »

Il est utile de décider à l'avance de l'utilisation d'un signal pour interrompre la discussion, par exemple la lettre T que l'on fait avec les mains pour demander un temps mort dans les manifestations sportives. Les deux conjoints doivent convenir de respecter le signal dès qu'il est donné. Les temps morts sont efficaces si les deux conjoints sont sûrs de pouvoir continuer la discussion ultérieurement. En plus du temps mort, le mari ou la femme peut suggérer un moment pour reprendre la discussion, par exemple dans une demi-heure, dans deux heures ou le lendemain.

## Trouver des activités apaisantes

De nombreuses activités peuvent aider les gens à se calmer lorsqu'ils commencent à se mettre en colère. La méditation, le travail, la course à pied, la natation, la musique, la lecture ou la prière peuvent constituer des activités qui détendent. Les conjoints doivent faire attention à ne pas laisser leur colère s'exprimer ni à s'appesantir sur le ou les incidents qui sont liés. Sinon, leur colère risque de s'aggraver. S'ils ressassent l'incident, ils risquent fort de continuer d'exagérer la situation. S'ils laissent leur colère s'exprimer, ils font de même, tout en justifiant l'expression violente de leur colère.

Pour maîtriser sa colère, on peut suivre le conseil de Boyd K. Packer, du Collège des Douze, qui a suggéré de remplacer les pensées indésirables par de la musique sacrée : « Dès que la musique commencera et que les paroles se formeront dans vos pensées, les [pensées] indignes s'éloigneront honteusement. Elle changera toute l'atmosphère de la scène de votre esprit. [La musique] étant édifiante et pure, les pensées les plus viles disparaîtront. Car, si la vertu choisit de ne pas s'associer à la corruption, le mal ne peut tolérer la présence de la lumière<sup>9</sup>. »

## Exprimer les sentiments sous-jacents

Souvent, on exprime sa colère au lieu de sentiments de tristesse, de peur, d'embarras ou de rejet. Certaines personnes hésitent à faire part de ces sentiments parce qu'elles ont peur de se montrer faibles ou vulnérables. Cependant, souvent, lorsqu'elles expriment leurs sentiments sous-jacents, elles ont plus de facilité à résoudre les conflits. Les autres personnes sont moins sur la défensive et plus disposées à résoudre les problèmes.

Les sentiments qui se cachent sous la colère, comme la peine et la peur, sont souvent plus délicats et étroitement liés au sentiment de valeur et de bien-être d'une personne. De nombreuses personnes croient qu'il est moins dangereux de se mettre en colère que de montrer ces émotions. Cependant, lorsque des personnes expriment honnêtement comment les actions des autres les affectent, elles trouvent souvent que les autres réagissent mieux et que les conflits se résolvent plus facilement. Souvent la colère s'apaise et les relations se renforcent, comme le montre cet exemple :

### MARC ET ÉLISABETH

Chaque fois qu'Élisabeth assiste à des réunions en dehors de chez elle, elle redoute la colère de Marc. Après avoir suivi le cours « Fortifier le mariage », Marc commence à lui faire part des sentiments sous-jacents qui motivent sa colère : « J'ai peur que tu aies une liaison avec un autre homme et que tu me quittes, comme ma mère l'a fait avec mon père. » Élisabeth lui répond en l'assurant de sa fidélité totale. Marc se sent rassuré et lui apporte désormais son soutien pour ses activités.

On doit faire preuve de discernement lorsqu'on fait part de ses sentiments sous-jacents. Par exemple, on peut se retrouver face à quelqu'un qui aime infliger des punitions émotionnelles ou physiques. Dans ce cas, il se peut que faire part de sa peine ne fasse qu'encourager des sévices ultérieurs. Néanmoins, il existe de meilleurs moyens de réagir que de se venger par la colère. L'exhortation du Sauveur d'aimer ses ennemis (voir Matthieu 5:44) a déjà été citée. Dans certains cas il est préférable de s'éloigner lorsqu'un conflit commence.

### Chercher à changer spirituellement

Aller au Christ implique une transformation spirituelle qui engendre un comportement pacifique et aimant. Marvin J. Ashton, du Collège des Douze, a expliqué que, lorsque nous nous convertissons véritablement, « nous traitons les autres avec de plus en plus de patience, de gentillesse, d'acceptation et avec le désir de jouer un rôle bénéfique dans leur vie<sup>10</sup>. »

Le Livre de Mormon parle d'un « grand changement » de cœur qui se produit lorsque l'on est converti et que l'on devient disciple du Christ : une disposition « à faire continuellement le bien. » (Mosiah 5:2). Paul a écrit que les fruits de l'Esprit sont « l'amour, la joie, la paix, la patience, la bonté, la bénignité, la fidélité, la douceur, la tempérance » (Galates 5:22). Ezra Taft Benson a promis qu'un changement se produit lorsque l'on suit le Sauveur : « Quand vous choisissez de suivre le Christ, vous choisissez d'être changé... Est-ce que le cœur humain peut changer ? Mais oui, bien sûr ! Cela se produit chaque jour dans la grande œuvre missionnaire de l'Église. C'est le plus courant des miracles modernes du Christ. Si cela ne vous est pas encore arrivé, il faut que cela vous arrive<sup>11</sup>. »

L. Whitney Clayton, des soixante-dix, a enseigné que le jeûne peut aider les gens qui veulent changer : « Nous devons aussi nous rappeler que le jeûne sincère renforce la foi. C'est particulièrement important lorsque nous essayons fidèlement de corriger des faiblesses profondément ancrées dans notre personnalité et qui n'en sortent que 'par la prière et par le jeûne' (Matthieu 17:21, voir également Marc 9:29)<sup>12</sup>. »

### ACTIVITÉ D'APPRENTISSAGE : ACQUÉRIR UNE PLUS GRANDE SPIRITUALITÉ

*Demandez aux participants de réfléchir à ce qu'ils peuvent faire pour mieux suivre le Sauveur. On peut étudier les Écritures tous les jours, mettre en pratique les enseignements de Jésus-Christ, prier quotidiennement pour demander au Seigneur de l'aide pour gérer la colère, se repentir, et aller à l'église et au temple régulièrement. Incitez-les à réfléchir et prier soigneusement à ce sujet et à demander de l'aide à leur évêque ou à leur président de branche si nécessaire. Suggérez-leur d'élaborer un plan pour acquérir une plus grande spiritualité et de le consulter régulièrement pour évaluer leur progression.*

### PRÉVENIR LES RECHUTES

La prévention des rechutes consiste à interrompre le cycle de la colère par le changement des pensées et du comportement et par l'utilisation d'autres stratégies d'intervention que la personne découvre. Les stratégies d'intervention fournissent d'autres solutions que de laisser monter la colère. La prévention des rechutes et les stratégies d'intervention peuvent nécessiter l'aide de la famille, des amis, des collègues, de l'évêque ou de l'instructeur du cours. La prévention des rechutes est généralement plus efficace durant les deux premières phases du cycle de la colère : la phase d'illusion et celle d'accumulation. On apprend à reconnaître les facteurs de risques (les événements ou les émotions qui déclenchent la colère) et à y réagir par des moyens visant à interrompre le cycle et prévenir la rechute. Voici un exemple de la manière dont on peut prévenir une rechute.

## Phase d'illusion

La personne reconnaît qu'elle se met facilement en colère mais elle le gère sagement. Elle sait ce qui déclenche sa colère et emploie des stratégies pour en venir à bout, par exemple en évitant les situations à haut-risque, en se détendant et en s'isolant un moment. Elle s'efforce activement de résoudre les conflits et les problèmes qui l'amènent à s'emporter<sup>13</sup>.

## Phase d'accumulation et utilisation de stratégies d'intervention

Elle utilise de nouvelles stratégies pour limiter le niveau et l'intensité de sa colère. Elle corrige et remplace les pensées négatives par des pensées positives (« Je peux faire face à ce problème » ou « Je peux trouver d'autres solutions pour résoudre ce problème »). Elle reconnaît que des sentiments douloureux se cachent sous sa colère et que ces sentiments sont normaux. Elle cesse tout comportement de dépendance y compris celui d'imaginer qu'elle s'emporte et de planifier d'exprimer sa colère. Elle discute de ses problèmes ou, si la situation ne peut pas changer, elle les note. Elle libère son énergie par des activités physiques et cultive sa confiance en soi en faisant quelque chose qu'elle aime. Elle s'efforce également de renaître spirituellement<sup>14</sup>.

### ACTIVITÉ D'APPRENTISSAGE : ÉLABORER UN PLAN DE PRÉVENTION DES RECHUTES

*Vous trouverez un plan de prévention des rechutes à la page 45. Il pourra aider les participants à empêcher que leur colère ne ressurgisse. Donnez-leur en des copies. Discutez de la manière dont les suggestions de cette séance peuvent s'appliquer au « plan de prévention des rechutes » que vous leur avez donné. Suggérez-leur de demander l'aide du Seigneur et de leurs famille, amis et évêque pour préparer un plan et le mettre à exécution.*

## LA PAIX DE DIEU

L'apôtre Paul a dit : « La paix de Dieu... surpasse toute intelligence » (Philippiens 4:7). Les personnes qui ont réussi à surmonter la colère savent combien il est libérateur de ressentir la paix et de ne plus être sous l'emprise de cette émotion. Quelqu'un a raconté : « J'avais envie de faire du mal à toutes les personnes que je rencontrais. La colère dominait ma vie. J'ai appliqué les principes de l'Évangile, j'ai changé de manière de penser et j'ai regardé les gens différemment ; alors ma colère a disparu. À présent j'aime la compagnie. Je revis. »

### NOTES

1. Voir *L'Étoile*, juillet 1991, p. 71.
2. *L'Étoile*, juillet 1998, p. 92.
3. *Le Liahona*, janvier 2002, p. 60.
4. Voir *Le Liahona*, janvier 2002, p. 97.
5. Voir *Men and Anger: Understanding and Managing Your Anger*, Holyoke, Massachusetts, NEARI Press, 2004, p. 67-70. ISBN# 1-929657-12-9.
6. Adapté du journal de bord de la colère du livre *Men and Anger* de Cullen et Freeman-Longo, p. 31-32.
7. *The Feeling Good Handbook*, édition révisée, New York : Plume, 1999, p. 8-9.
8. Voir Raymond Novaco, *Anger Control: The Development and Evaluation of an Experimental Treatment*, Lexington, Massachusetts : Lexington Books, 1975, p. 7, 95-96.
9. Dans Conference Report, octobre 1973, p. 24 ; ou *Ensign*, janvier 1974, p. 28.
10. *L'Étoile*, juillet 1992, p. 22.
11. Voir *L'Étoile*, mars 1986, p. 4.
12. Voir *Le Liahona*, janvier 2002, p. 32.
13. Voir *Men and Anger*, p. 70-71.
14. Voir *Men and Anger*, p. 72-74.

# RECONNAÎTRE MON CYCLE DE COLÈRE

Décrivez les situations typiques qui vous mettent en colère (par exemple : une dispute avec mon conjoint, mon compte en banque est à découvert, la maison est en désordre) :

---

---

---

---

Décrivez les pensées ou les justifications qui alimentent votre colère (par exemple : ma femme ne pense qu'à elle, mon mari est totalement irresponsable) :

---

---

---

---

Décrivez les sentiments sous-jacents de votre colère (par exemple : Je ne me sens pas respecté(e), je me sens exploité(e), j'ai le sentiment qu'on ne tient pas compte de moi) :

---

---

---

---

Décrivez les signaux physiques qui indiquent que vous êtes en train de vous mettre en colère (par exemple : mains moites, accélération du rythme cardiaque, tension, irritabilité) :

---

---

---

---

Décrivez vos actions qui alimentent votre colère (par exemple : ressasser ce qui s'est passé, refuser d'en discuter, boire de l'alcool) :

---

---

---

---

Décrivez la manière dont vous exprimez votre colère (y compris votre pire comportement) :

---

---

---

---

Décrivez vos pensées, vos sentiments et vos comportements une fois que vous avez donné libre court à votre colère (par exemple : soulagement, culpabilité, peine, remords) :

---

---

---

---



# EXEMPLE DE JOURNAL DE BORD DE MA COLÈRE

Renseignements demandés	Situation A	Situation B
Date et événement ou personne qui a déclenché ma colère :	19 octobre : Dispute avec mon mari.	20 octobre : mauvais comportement des enfants.
Intensité de ma colère :	Faible 1 2 3 4 5 6 7 8 <b>9</b> 10 Violente	Faible 1 2 3 4 <b>5</b> 6 7 8 9 10 Violente
Pensées qui ont alimenté ma colère :	C'est un crétin. Il n'en a rien à faire de moi.	Les enfants ne m'écoutent jamais. Ils ne me respectent pas.
Sentiments sous-jacents de ma colère :	Mal aimée, ignorée, pas appréciée.	Exploitée, ignorée.
Manière dont j'ai géré ma colère :	Je lui ai crié dessus. Je l'ai traité de crétin.	Je leur ai dit calmement d'aller dans leur chambre et d'y rester jusqu'à ce qu'ils soient sages.
Ce que je me suis dit en gérant ma colère :	Il mérite d'être puni. Il m'a blessée. Je ne fais que lui rendre la pareille.	Ce ne sont que des enfants. Ils n'essayaient pas de me provoquer.
Réussite à maîtriser ma colère :	Nulle 1 <b>2</b> 3 4 5 6 7 8 9 10 Grande	Nulle 1 2 3 4 5 6 7 8 <b>9</b> 10 Grande
Ce qui a semblé utile :	Rien de ce que j'ai fait n'a arrangé les choses. Je n'ai fait que les empirer.	Je me suis isolée. Je suis allée me promener et j'ai ensuite parlé avec les enfants.
Ai-je réprimé, extériorisé ou dissipé ma colère ?	J'ai réprimé mes sentiments après m'être emportée.	J'ai parlé de tout ce que j'avais sur le cœur.
Ce que j'améliorerai la prochaine fois :	Ne pas réagir. Me calmer avant de parler.	Rien. Je me suis bien débrouillée cette fois.

Cet exemple de journal de bord est adapté du livre de Murray Cullen et Robert E. Freeman-Longo, *Men and Anger: Understanding and Managing Your Anger* (Des hommes et de la colère : Comprendre et gérer sa colère), Holyoke, Massachusetts, NEARI Press, 2004, p. 33-34. ISBN# 1-929657-12-9.

# JOURNAL DE BORD DE MA COLÈRE

Renseignements demandés	Situation A	Situation B
Date et événement ou personne qui a déclenché ma colère :		
Intensité de ma colère :	Faible 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Violente	Faible 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Violente
Pensées qui ont alimenté ma colère :		
Sentiments sous-jacents de ma colère :		
Manière dont j'ai géré ma colère :		
Ce que je me suis dit en gérant ma colère :		
Réussite à maîtriser ma colère :	Nulle 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Grande	Nulle 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Grande
Ce qui a semblé utile :		
Ai-je réprimé, extériorisé ou dissipé ma colère ?		
Ce que j'améliorerai la prochaine fois :		

Adapté du livre de Murray Cullen et Robert E. Freeman-Longo, *Men and Anger: Understanding and Managing Your Anger* (Les hommes et la colère : Comprendre et gérer sa colère), Holyoke, Massachusetts, NEARI Press, 2004, p. 33-34. ISBN# 1-929657-12-9.

# MON PLAN DE PRÉVENTION DES RECHUTES

## PHASE NORMALE

Ce qui me met en colère :

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Stratégies pour gérer ou éviter la colère :

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Actions pour résoudre les problèmes qui me mettent en colère :

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## PHASE D'ACCUMULATION ET UTILISATION DE STRATÉGIES D'INTERVENTION

Ce qui me met en colère :

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Stratégies pour gérer ou éviter la colère :

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



« CELUI QUI A L'ESPRIT DE QUERELLE N'EST PAS  
DE MOI, MAIS EST DU DIABLE, QUI EST  
LE PÈRE DES QUERELLES. »

3 NÉPHI 11:29





# RÉSOUUDRE LES CONFLITS

## OBJECTIFS DE LA SÉANCE

Au cours de cette séance, aidez les participants à :

- Comprendre que les différends entre conjoints sont normaux et que la résolution des conflits peut renforcer les relations et édifier la foi, la force morale et le caractère.
- Savoir comment appliquer une méthode de résolution des conflits en trois étapes.
- Comprendre les règles qui encadrent la discussion des problèmes afin de résoudre les différends.

## TROUVER DES SOLUTIONS AUX DIVERGENCES D'OPINION

Joe J. Christensen, des soixante-dix, a enseigné : « Dans tout mariage entre gens intelligents il y aura des divergences d'opinion. La difficulté consiste à savoir les résoudre. Cela contribue à faire progresser le mariage<sup>1</sup>. »

Robert E. Wells, des soixante-dix, a fait remarquer que mari et femme ont forcément des différends du fait de leurs expériences passées et de leurs origines socioculturelles distinctes : « Mais le fait d'être différent ne veut pas nécessairement dire qu'une personne a raison et que l'autre a tort ou qu'une façon de faire est meilleure que l'autre... Même s'il y a des divergences d'opinion, d'habitude ou de milieu, le mari et la femme peuvent avoir le cœur enlacé 'dans l'unité et l'amour l'un envers l'autre (voir Mosiah 18:21)<sup>2</sup>. »

Les différences entre conjoints peuvent être bénéfiques si le mari et la femme s'aiment et apprennent à travailler ensemble. Leurs intérêts et leurs capacités deviennent complémentaires, et ils peuvent accomplir ensemble plus qu'aucun des deux ne le pourrait seul.

Malheureusement, de nombreux conjoints ne réussissent pas régler leurs différends dans la bonne entente. Deborah Tannen, éducatrice et écrivain, a dit de la civilisation occidentale que c'est une « culture de dispute » qui encourage ses citoyens à voir les autres comme des adversaires<sup>3</sup>, ce qui a pour résultat le cynisme, les actions en justice et des tribunaux qui regorgent de personnes cherchant la résolution de leurs conflits.

S'ils ne sont pas résolus, les différends peuvent dégénérer en conflit majeur, comme l'indiquent les statistiques sur le divorce aux États-Unis, selon lesquelles près de la moitié des mariages se terminent par un divorce. Si les mariages gangrenés par des conflits non-résolus ne se terminent pas tous par un divorce, ils conduisent souvent à d'autres problèmes, par exemple le chagrin, le mécontentement, la dépression et la séparation.

Le divorce et les conflits ont des conséquences qui affectent souvent les enfants toute leur vie. Linda Waite, de l'université de Chicago, qui a écrit avec Maggie Gallagher le livre *The Case for Marriage* (Défense du mariage) explique : « Les enfants issus de foyers monoparentaux, ont en moyenne plus de chances d'être pauvres, d'avoir des

problèmes de santé, des troubles psychologiques, de commettre des délits et de présenter d'autres troubles comportementaux, d'avoir de moins bonnes relations avec leur famille et leurs pairs, et, à l'âge adulte, de faire moins d'études, d'avoir un mariage moins stable et d'occuper des postes professionnels moins importants que les enfants dont les parents se sont mariés et le sont restés<sup>4</sup>. »

### Résoudre les conflits avec succès

Pour réussir à résoudre les conflits, il faut éviter l'égoïsme, trouver des terrains d'entente et se concentrer sur les points communs plutôt que sur les différences. La résolution des conflits nécessite également une bonne communication, de la coopération et la volonté de trouver des solutions acceptables pour chacun. Bien que ce soit parfois douloureux, la résolution des conflits constitue une part saine de la vie. Elle peut renforcer la foi, la force morale, le caractère et la droiture.

Loren C. Dunn, des soixante-dix, a déclaré : « Il nous faut, peut-être plus que jamais auparavant, puiser en nous-mêmes la force de permettre au respect mutuel, à la charité et au pardon de guider nos rapports les uns avec les autres, d'être capables de ne pas être d'accord les uns avec les autres sans s'agresser, de baisser le ton et de construire sur des bases communes, en nous rendant compte qu'une fois la tempête passée, nous devons vivre ensemble<sup>5</sup>. »

L'Évangile nous enseigne qu'il faut éviter les querelles. Le Seigneur a donné ce commandement : « Soyez un ; et si vous n'êtes pas un, vous n'êtes pas de moi » (D&A 38:27). Il a enseigné aux Néphites que le diable est le père des querelles : « Il n'y aura plus de controverses parmi vous... Celui qui a l'esprit de querelle n'est pas de moi, mais est du diable, qui est le père des querelles, et il excite le cœur des hommes à se quereller avec colère » (3 Néphi 11:28-29).

Pour être unis, les conjoints doivent résister à la tentation d'être querelleurs, ils doivent apprendre à régler leurs conflits de façon aimable. Certains conflits se résolvent lorsque l'un choisit de ne pas réagir à une provocation, ou lorsque l'un demande pardon et change de comportement quand le besoin s'en fait sentir. Ce changement de comportement motive souvent l'autre personne à changer également. De nombreux conflits peuvent se résoudre si les deux conjoints essayent de se comprendre au lieu de vouloir changer l'autre.

### Directives scripturaires

Les Écritures donnent des directives pour empêcher et résoudre les conflits. Le roi Benjamin a mis son peuple en garde contre les querelles : « Ô mon peuple, prenez garde qu'il ne s'élève des querelles parmi vous » (Mosiah 2:32). Alma a dit que l'amour est une vertu qui permet d'éviter les querelles. Il a enseigné que chacun devrait aimer son prochain comme lui-même, afin qu'il n'y ait pas de querelles (voir Mosiah 23:15). Le Seigneur a commandé à ses disciples : « Cessez de vous quereller les uns avec les autres » (D&A 136:23). Il leur a demandé d'être « un » comme le Père et lui sont un (voir Jean 17:11).

La conversion à l'Évangile apporte également la paix et l'harmonie. Après le ministère du Sauveur auprès des Néphites et des Lamanites, « le peuple fut entièrement converti au Seigneur... et il n'y avait pas de querelles ni de controverses parmi eux... à cause de l'amour de Dieu qui demeurait dans le cœur du peuple. Et il n'y avait pas d'envies, ni de discordes, ni de tumultes... et assurément il ne pouvait y avoir de peuple plus heureux parmi tout le peuple qui avait été créé par la main de Dieu » (4 Néphi 1:2, 15-16).

Le mari et la femme qui sont réellement convertis, qui s'efforcent de s'aimer et qui se préoccupent du bien-être de l'autre, seront plus à même de résoudre les différends qui surviendront dans leur vie.

## UNE MÉTHODE POUR RÉSOUTRE LES CONFLITS

Cette méthode, adaptée de l'œuvre de la psychologue Susan Heitler, permet d'aider les conjoints à résoudre leurs conflits dans la bonne entente et de manière productive<sup>6</sup>. Elle les aide à trouver des solutions qui satisfont à la fois le mari et la femme.

Cette méthode en trois phases a les caractéristiques suivantes :

- Elle est basée sur la communication et l'échange de points de vue, qui représentent un élément essentiel de la résolution des problèmes.
- Elle fait appel à la coopération et non à la compétition, l'évitement, la contrainte ou l'affrontement.
- Elle s'applique à tous les problèmes et par conséquent mène à une solution qui convient à chacun.

### Première phase : Exprimer son point de vue

Dans cette phase, le mari et la femme exposent complètement leur point de vue sur le conflit. Par exemple, Jean peut dire : « Je veux m'occuper de nos finances : faire un budget, payer les factures, faire les comptes. » Jeanne peut dire : « Je veux m'occuper de nos finances. J'en ai le temps et la capacité. » Le mari et la femme écoutent respectueusement le point de vue de l'autre.

Parfois, lorsque les conjoints expriment clairement leurs opinions, ils découvrent que ce qu'ils veulent n'est pas vraiment en contradiction. Ils s'aperçoivent que le conflit n'était dû qu'à un malentendu.

Si chacun campe fermement sur ses positions et que celles-ci semblent toujours s'opposer, il se peut que les conjoints se retrouvent alors dans une impasse, devant des positions apparemment incompatibles. Dans l'exemple ci-dessus il se peut que ni Jean ni Jeanne ne veuillent renoncer à la gestion des finances du ménage. Lorsqu'ils se retrouvent dans une impasse, les conjoints passent alors à la phase suivante de la méthode de résolution des conflits.

### Deuxième phase : Étudier les préoccupations

Les conjoints étudient les préoccupations qui se cachent derrière leurs positions : leurs sentiments, leurs souhaits, leurs peurs, leurs souvenirs, leurs valeurs, ce qu'ils aiment et ce qu'ils n'aiment pas. Il s'agit ici de comprendre et d'accepter les préoccupations de l'autre et d'exprimer clairement ses inquiétudes.

En étudiant leurs préoccupations sous-jacentes, les conjoints constatent souvent qu'ils partagent les mêmes valeurs, sentiments et aspirations et que ceux-ci sont compatibles. Dans l'exemple de Jean et de Jeanne, Jean ne veut pas dépendre de Jeanne en ce qui concerne les finances. Il a peur de perdre la maîtrise de leur bien-être économique. Jeanne ne veut pas laisser à Jean la maîtrise totale de leurs finances parce qu'elle pense que la gestion financière est l'un de ses points forts. Tous deux attachent de l'importance à l'indépendance ainsi qu'à l'interdépendance. Tous deux viennent d'une famille où l'un des parents dominait les finances familiales et l'autre se sentait mis à l'écart.

Durant cette phase, l'opposition laisse la place à la coopération. Au lieu de se considérer comme des adversaires, le mari et la femme se voient comme des membres d'une même équipe, qui examinent la source de leur problème.

Lorsque cette phase est réussie, le mari et la femme ont élargi le cadre du problème. Ils passent des points de vue « ce que je veux » et « ce que tu veux » au point de vue « ce que nous voudrions ». Ils partent du principe que toute préoccupation de l'un est importante pour l'autre. Leurs opinions divergent mais leurs préoccupations sous-jacentes peuvent être différentes tout en étant compatibles. Généralement, leur empathie s'accroît lorsqu'ils parviennent à comprendre les peurs, les peines et

les aspirations de l'autre et en tiennent compte. Parfois, dès que les conjoints ont exprimé leurs préoccupations sous-jacentes, une solution leur saute aux yeux.

Si leurs préoccupations semblent incompatibles et qu'ils ne trouvent pas de solution, les conjoints devront peut-être étudier leurs inquiétudes plus profondément. Il est important de bien communiquer. La critique, l'attitude défensive ou l'agressivité interrompent le processus de collaboration. À l'opposé, le tact, l'écoute attentive visant à se comprendre, l'affection, l'humour et la bonne volonté facilitent la compréhension mutuelle et permettent de trouver des solutions qui conviennent aux deux conjoints. Les couples pourront trouver des renseignements sur la manière de bien communiquer à la deuxième séance.

### **Troisième phase : Choisir des solutions qui conviennent aux deux conjoints**

Parfois une solution acceptable s'impose aux conjoints lorsqu'ils étudient minutieusement ensemble leurs préoccupations sous-jacentes. Si ce n'est pas le cas, ils peuvent réfléchir à des possibilités et noter toutes les idées qui leur viennent à l'esprit. Puis ils peuvent chercher la solution qui répondra au mieux à la préoccupation la plus importante et modifier ou améliorer la solution jusqu'à ce qu'elle contienne les éléments qui satisferont chacun.

Chacun se concentre sur ce qu'il peut faire pour résoudre la préoccupation la plus importante au lieu d'essayer de déterminer ce que l'autre peut faire. Susan Heitler appelle ce processus de développement d'une solution « l'élaboration d'une palette de solutions, plutôt que la recherche d'une ou de la solution<sup>7</sup> ».

Lorsqu'ils ont trouvé une solution, les conjoints doivent se demander s'il reste toujours un aspect du problème à résoudre<sup>8</sup>. Si la solution les dérange ou s'ils n'arrivent pas à trouver de solution acceptable, ils peuvent revenir à la deuxième phase, en prenant plus de temps pour étudier les préoccupations sous-jacentes. Puis, en revenant la troisième phase, ils auront plus de chances de trouver une solution acceptable.

Trouver une solution peut être étonnamment facile si les conjoints ont minutieusement étudié ensemble leurs préoccupations sous-jacentes. Même lorsque les options sont limitées, les conjoints peuvent trouver une solution qui leur semble la meilleure ou qui leur paraît juste à tous les deux.

Dans l'exemple de Jean et de Jeanne, ils ont convenu d'établir ensemble un budget et de se partager la responsabilité du paiement des factures. Ils ont décidé de se consulter avant de dépenser de l'argent pour des choses qui ne font pas partie du budget. Ils ont convenu d'évaluer leur plan à la fin du mois.

La résolution des conflits ne se déroule pas toujours dans l'ordre des phases de la méthode. Au fil de leur discussion les conjoints auront peut-être besoin de revenir aux étapes précédentes de la méthode.

### **RÈGLES POUR DISCUTER DES PROBLÈMES**

Vous trouverez à la page 53 les règles à suivre pour discuter des problèmes. Celles-ci permettent aux conjoints d'utiliser avec succès la méthode de résolution des conflits. Un exemplaire de ces règles se trouve dans le manuel des participants, mais vous pourriez en faire des copies pour que les participants les consultent plus facilement pendant la séance ou pour ceux qui auraient oublié leur manuel.

Revoyez ces règles et discutez-en avec eux avant qu'ils ne s'entraînent à utiliser la méthode de résolution des conflits. Si certains ont des questions à propos d'une règle, vous pouvez, si nécessaire, revoir les principes de la deuxième séance.



## ACTIVITÉ D'APPRENTISSAGE : APPLIQUER LA MÉTHODE DE RÉOLUTION DES CONFLITS

Demandez à des conjoints de jouer une scène lors de laquelle ils utiliseront la méthode de résolution des conflits. Donnez-leur des conseils tout au long de la scène et indiquez-leur chaque fois à quelle phase de la méthode ils se trouvent. Demandez-leur d'utiliser le scénario ci-dessous, inventez-en un ou laissez-les choisir un petit conflit dans leur mariage. Les couples seront plus à même d'aborder de grands problèmes après avoir appris à utiliser la méthode pour résoudre de petits conflits.

### SCÉNARIO

Le mari possède une entreprise qui n'a connu qu'un faible succès en dix ans. Sa femme exerce le métier d'enseignante pour compléter leurs revenus. Elle veut qu'il vende son entreprise et trouve un autre emploi. Elle voudrait arrêter de travailler et rester à la maison pour s'occuper de leurs cinq enfants âgés de trois à douze ans. Il lui demande d'être patiente parce qu'il pense que son entreprise ira mieux dans peu de temps. Il a investi beaucoup de temps et d'efforts dans son entreprise et ne veut pas qu'elle fasse faillite.

### PREMIÈRE PHASE

Demandez aux conjoints de trouver et d'exprimer leurs différents points de vue. Rappelez-leur d'exprimer leur point de vue clairement et d'écouter celui de leur conjoint sans l'interrompre. S'ils commencent à se disputer, arrêtez-les et demandez-leur d'utiliser plus efficacement les méthodes de communication de la deuxième séance ainsi que les règles pour discuter des problèmes. Lorsqu'ils se sont fait part de leurs opinions, demandez-leur de s'assurer qu'ils les ont exprimées clairement. Une personne pourra dire : « Je t'ai fait part de mes souhaits et de mes sentiments les plus importants. As-tu fais pareil ? »

Pour faire la transition entre la première phase de la méthode de résolution des conflits et la deuxième, demandez-leur de résumer les souhaits qu'ils ont émis. Demandez-leur d'employer dans leur résumé les mots « **et** » (au lieu de « **oui, mais...** ») pour exprimer l'acceptation des souhaits conflictuels et « **nous** » (au lieu de « **je** »), pour donner un sentiment d'unité au processus de résolution du conflit. Le plan suivant peut être utile :

*Je veux...* (résumez votre point de vue).

**Et** tu veux... (résumez le point de vue de votre conjoint).

**Nous** devons... (résumez le conflit qui doit être résolu).

### DEUXIÈME PHASE

Demandez aux conjoints d'exprimer leurs préoccupations sous-jacentes, en utilisant les directives ci-dessus. Donnez-leur du temps pour étudier leurs préoccupations. Assurez-vous que chacun a l'occasion d'exprimer ses sentiments sans être interrompu ni critiqué. Si nécessaire, posez des questions pour les aider à révéler leurs préoccupations totalement. Pendant qu'ils discutent, notez leurs préoccupations au tableau. Puis demandez-leur de trouver les préoccupations qui sont complémentaires.

### TROISIÈME PHASE

Pour commencer cette phase, vous pourriez suggérer que la femme ou le mari demande : « Que pouvons-nous faire pour résoudre ce problème ? » Des réponses peuvent se présenter immédiatement si les conjoints ont étudié leurs préoccupations sous-jacentes minutieusement. Recommandez-leur de rechercher des solutions qui répondent aux besoins et aux préoccupations des deux conjoints.

Ne laissez aucun d'entre eux critiquer les idées données pendant qu'ils réfléchissaient à des solutions. La critique freine la créativité et l'échange des idées, ce qui perturbe le processus de recherche de solutions possibles.

Lorsque le couple a trouvé des solutions possibles, demandez-lui de les évaluer et de rechercher une solution qui répondra au mieux aux souhaits et aux besoins des deux conjoints. Si l'un des conjoints se sent mal à l'aise par rapport à la solution qu'ils ont trouvée ou s'ils n'arrivent pas à trouver de solution, aidez-les à étudier leurs préoccupations sous-jacentes plus en profondeur (deuxième phase).

## DES RELATIONS HARMONIEUSES

Les conjoints peuvent trouver de la beauté dans leur mariage s'ils s'efforcent de vivre selon les principes de l'Évangile, s'ils travaillent diligemment à résoudre leurs désaccords et leurs conflits et s'ils s'efforcent de rechercher le bonheur et le bien-être de l'autre.

Gordon B. Hinckley a enseigné :

« Aucune autre disposition ne répond aux desseins divins du Tout-Puissant. L'homme et la femme sont ses créatures. Leur dualité est son dessein. Leurs relations et leurs rôles complémentaires sont fondamentaux pour ses objectifs. L'un est incomplet sans l'autre... »

« Le remède à la plupart des problèmes conjugaux ne se trouve pas dans le divorce. Il se trouve dans le repentir et le pardon, dans les expressions de gentillesse et de prévenance. Il se trouve dans la mise en pratique de la règle d'or<sup>9</sup>. »

Gordon B. Hinckley a également expliqué :

« Le mariage est beau lorsque l'on recherche et que l'on cultive la beauté... Je peux vous montrer dans l'Église de centaines de milliers de familles qui réussissent par l'amour et la paix, la discipline et l'honnêteté, la sollicitude et l'altruisme. »

« Mari et femme doivent être conscients du caractère solennel et sacré du mariage et des desseins de Dieu auxquels il répond. »

« On doit avoir la volonté d'ignorer les petits défauts, de pardonner et d'oublier. »

« On doit être maître de sa langue. La colère est un sentiment pervers et corrosif qui détruit l'affection et chasse l'amour... »

« On doit avoir l'Esprit de Dieu, dont on recherche la présence, que l'on s'attache à obtenir et que l'on renforce. On doit se rendre compte que chacun est enfant de Dieu. Que père, mère, fils et fille, chacun est de souche divine ; on doit se rendre compte que lorsqu'on offense l'un d'eux, c'est notre Père céleste que l'on offense<sup>10</sup>. »

## NOTES

1. *L'Étoile*, juillet 1995, p. 77.
2. « Overcoming Those Differences of Opinion », *Ensign*, janvier 1987, p. 60.
3. *The Argument Culture: Moving from Debate to Dialogue*, New York : Random House, 1998, p. 3.
4. *The Case for Marriage*, New York : Doubleday, 2000, p. 125.
5. Voir *L'Étoile*, juillet 1991, p. 78.
6. Voir *From Conflict to Resolution: Skills and Strategies for Individual, Couple, and Family Therapy* du Dr Susan M. Heitler. Copyright © 1990 de Susan Heitler. Utilisé avec l'autorisation de W. W. Norton & Company, p. 22-43.
7. *The Power of Two: Secrets to a Strong and Loving Marriage*, Californie : New Harbinger Publications, 1997, p. 202.
8. Voir Susan Heitler, *The Power of Two*, p. 203 ; *The Power of Two*, p. 41-42.
9. Voir *Le Liahona*, novembre 2004, p. 84.
10. Voir *L'Étoile*, juillet 1991, p. 70-71.

# RÈGLES POUR DISCUTER DES PROBLÈMES

**Décidez d'un moment et d'un lieu pour parler.** Ne commencez pas avant d'être tous deux prêts.

**Ne vous éloignez pas du sujet.** Si nécessaire, notez votre point de vue (première phase de la méthode) et gardez-le sous les yeux. Il est facile de s'écarter du sujet.

**Cherchez à comprendre et non à vous disputer.** Si vous cherchez à sortir gagnant de la dispute, vous serez tous les deux perdants.

**Laissez votre conjoint parler.** Vous devez avoir une chance égale de vous exprimer sans être interrompus.

**Parlez doucement.** Votre conjoint et vous pourrez plus facilement faire part de vos idées et de vos sentiments dans une ambiance stable, pacifique et calme. En parlant calmement, vous avez plus de chances de pouvoir écouter et ressentir les murmures du Saint-Esprit.

**Faites une pause, si nécessaire.** Si les esprits commencent à s'échauffer, faites une pause et convenez d'un moment pour reprendre la discussion une fois que vous serez calmés.

**Soyez gentils.** N'abordez pas les faiblesses et les points sensibles de votre conjoint.

**Employez un langage correct.** Les jurons et les insultes offensent, rabaisent et malmènent. Ils empêchent de résoudre les conflits.

**Parlez des problèmes actuels.** Ne reparlez pas du passé. Vous ne devez mentionner les problèmes antérieurs que s'ils font partie d'un problème non encore résolu.

**N'ayez pas recours à la violence.** Un comportement violent est destructeur et contraire aux principes de l'Évangile.

**Ne menacez pas de divorcer ou de vous séparer.** Ce genre de menaces a amené des personnes à prendre des mesures qu'elles ont regrettées par la suite.

**Recherchez de l'aide spirituelle.** Si vous le priez sincèrement pour obtenir son aide, le Seigneur dirigera vos efforts, adoucira votre cœur et vous aidera à trouver des solutions.

**Reposez-vous et réessayez.** Si vous ne parvenez pas à résoudre un problème par la méthode de résolution des conflits, convenez de le laisser de côté provisoirement. Convenez d'un moment pour en rediscuter avec une énergie renouvelée.

**Trouvez des solutions évaluables.** Par exemple, une solution telle que « Je m'occupe de la prière familiale et tu t'occupes de l'étude des Écritures » est une solution à la fois mesurable et observable.

**Planifiez l'exécution de la solution.** Répartissez les tâches et décidez à quel moment et à quelle fréquence vous les accomplirez.

**Mettez-vous d'accord sur l'utilisation de rappels.** Décidez si vous avez besoin de rappels ou non, de la personne qui les fera et de la manière dont elle les fera.

**Prévoyez des exceptions.** Prévoyez la manière dont vous gèrerez les circonstances qui interféreront avec la solution.

**Réévaluez et changez.** Fixez un jour et un moment pour réévaluer votre solution et procédez à des ajustements s'il le faut.



« POUR ENRICHIR LE MARIAGE, CE QUI IMPORTE LE PLUS, CE SONT LES PETITES CHOSES... LE MARIAGE, C'EST LA QUÊTE À DEUX DU BIEN, DU BEAU ET DU DIVIN. »

JAMES E. FAUST





# ENRICHIR LE MARIAGE

## OBJECTIFS DE LA SÉANCE

Au cours de cette séance, aidez les participants à :

- Comprendre que le manque d'attention et le manque d'enrichissement contribuent à l'échec du mariage.
- Apprendre les principes-clés et les activités qui enrichiront leur mariage.
- Élaborer un plan pour enrichir leur mariage.

## S'AIMER ET SE CHÉRIR

La Première Présidence et le Collège des douze apôtres ont proclamé le caractère essentiel du mariage et de la famille dans le plan de notre Père céleste pour ses enfants. Ils ont déclaré : « Le mari et la femme ont la responsabilité solennelle de s'aimer et de se chérir<sup>1</sup> » Boyd K. Packer, président du Collège des Douze, a dit : « Il n'est pas d'union qui ait une capacité plus grande d'exalter un homme et une femme que l'alliance du mariage. Aucune obligation dans la société ou dans l'Église ne la dépasse en importance<sup>2</sup>. »

Le mari et la femme ne peuvent pas se permettre de négliger leur relation conjugale. Malheureusement, beaucoup le font. Lorsqu'il était membre des soixante-dix, James E. Faust, a parlé des causes du divorce puis s'est concentré sur une en particulier :

« Parmi elles, il y a... l'égoïsme, l'immaturité, le manque d'engagement, le manque de communication, l'infidélité et tout le reste, qui est évident et bien-connu.

« L'expérience m'a montré qu'il y a une autre raison qui semble moins évidente mais qui précède toutes les autres et s'y rapporte. C'est le manque d'enrichissement constant du mariage. C'est l'absence de ce plus qui le rend précieux, merveilleux et extraordinaire, alors qu'il représente aussi un travail ingrat, difficile et monotone<sup>3</sup>. »

Pendant la période des fréquentations, l'homme et la femme passent beaucoup de temps ensemble. Ils se concentrent sur leur relation et chacun cherche à combler les besoins de l'autre. Ils expriment souvent leur affection en faisant preuve de gentillesse et de respect, en étant généreux, en discutant de buts et de valeurs, en passant du temps ensemble, en se faisant des compliments, en parlant et en écoutant, en s'offrant des cadeaux, en célébrant des occasions particulières et en s'envoyant des mots, des lettres et des cartes d'amour.

Cependant, après leur mariage, les études, le métier, les enfants et le service commencent à remplir leur vie. Le travail, la famille, les activités personnelles et le service à l'Église et dans la collectivité leur prennent beaucoup de temps. À mesure que leurs responsabilités augmentent, certains conjoints se parlent moins et moins souvent. Le temps passe et le mari et la femme s'investissent trop dans d'autres activités. Leur mariage cesse d'être aussi important qu'il l'a été, et leur relation en pâtit. Les gestes

de gentillesse se font plus rares ou cessent complètement, la communication devient épisodique et banale et les expressions d'amour et d'affection diminuent. Les conjoints commencent à ne plus se soucier de ce qu'ils disent et de ce qu'ils font. La poésie s'évanouit et la relation conjugale commence à déperir.

Marlin K. Jensen, des soixante-dix, nous a mis en garde contre les manœuvres du diable visant à détourner les gens de la priorité du mariage : « Des voix séduisantes nous parlent d'accomplissements et d'acquisitions matériels qui peuvent nous conduire sur des chemins dangereux dont nous ne pouvons sortir qu'au prix de grands efforts. Les petits choix, insignifiants en apparence, auront tout au long de notre route de grandes conséquences qui détermineront notre destinée finale<sup>4</sup>. » Trop souvent, des hommes et des femmes troquent des promesses de paix, de bonheur et de vie éternelle pour des possibilités fugaces de prestige, de pouvoir et de fierté. Les petits choix s'accumulent jusqu'à ce que certains se réveillent pour découvrir qu'ils ont perdu ce à quoi ils attachaient le plus d'importance.

### FAIRE CHANGER LES CHOSES

Spencer W. Kimball a parlé de ce problème : « De nombreuses personnes... permettent à leur mariage de s'étioler, de s'affaiblir et de perdre de sa valeur... Ces personnes feraient bien de se remettre en question, de recommencer à se faire la cour, d'exprimer leur affection, de reconnaître les petites attentions et d'augmenter leur considération pour que leur mariage retrouve sa beauté, sa douceur et sa progression<sup>5</sup>. » Pour que leur mariage retrouve de sa valeur, le président Kimball a conseillé aux conjoints d'entretenir leur amour : « On ne peut attendre que l'amour dure éternellement s'il n'est pas continuellement nourri de portions d'amour, de manifestations d'estime et d'admiration, d'expressions de gratitude et d'actes d'abnégation<sup>6</sup>. »

La Première Présidence et le Collège des douze apôtres ont déclaré : « La famille est essentielle au plan du Créateur pour la destinée éternelle de ses enfants<sup>7</sup>. » Les Écritures affirment : « L'homme quittera son père et sa mère et s'attachera à sa femme » (Moïse 3:24). Étant donné que la famille est essentielle au plan du Créateur, les personnes qui souhaitent lui obéir mettront leur mariage et leur famille au centre de leur vie. Bien que de nombreuses activités de la vie soient louables, elles ne doivent pas devenir importantes au point d'empêcher les conjoints d'investir le temps et l'énergie nécessaires à l'enrichissement de leur relation. Lorsque le mari et la femme mettent leur conjoint et leur mariage au premier plan, ils connaissent le bonheur et la paix et goûtent à la joie des liens d'un mariage éternel.

L'Évangile de Jésus-Christ aide les gens à accorder une grande priorité à leur mariage. En termes de priorité, le mariage arrive en deuxième position, tout de suite après l'amour pour Dieu. Marjorie P. Hinckley a évoqué les priorités de l'homme qu'elle a épousé : « Alors que le mariage approchait, je savais sans l'ombre d'un doute que Gordon m'aimait. Mais en fait, je savais également que je n'aurais jamais la première place pour lui. Je savais que je passerais en second et que le Seigneur passerait en premier. Et cela me convenait<sup>8</sup>. »

Lorsque le mari et la femme aiment Dieu et obéissent à ses commandements, ils s'aiment, se chérissent et se traitent mutuellement avec respect. Ils respectent les alliances qu'ils ont contractées. Aimer et servir Dieu est leur priorité absolue; aimer et servir leur conjoint vient tout de suite après ou même est une partie du respect de cette priorité absolue. De plus, lorsqu'ils aiment Dieu, leur capacité de s'aimer l'un l'autre s'accroît et leur engagement d'être fidèles à leur conjoint devient inébranlable.

Tout comme des décisions de moindre importance peuvent éloigner des personnes de leur mariage, les petits actes de gentillesse, de charité et d'amour, insignifiants en

apparence, peuvent guérir les blessures émotionnelles et poser les bases d'une relation saine et épanouissante.

Le président Faust a déclaré : « Pour enrichir le mariage, ce qui importe le plus, ce sont les petites choses. C'est le fait de s'apprécier constamment et de montrer avec prévenance sa gratitude. C'est s'encourager et s'aider mutuellement à progresser. Le mariage, c'est la quête à deux du bien, du beau et du divin<sup>9</sup>. »

Le mari et la femme enrichiront leur mariage en axant leur relation sur l'Évangile, en prenant du temps l'un pour l'autre, en s'amusant ensemble, en discutant souvent et de manière positive, et en ayant des gestes de gentillesse l'un pour l'autre.

## ACTIVITÉ D'APPRENTISSAGE FORTIFIER SON MARIAGE

*Demandez aux participants de réfléchir aux bienfaits qui découleraient s'ils déployaient plus d'énergie dans leur mariage. Demandez-leur de noter les bienfaits qui leur viennent à l'esprit au fil de leur discussion. (Exemples de bienfaits possibles : Ressentir plus de bonheur, d'amour, la paix de l'esprit, le sentiment d'avoir un but et de s'épanouir, avoir une meilleure santé physique, émotionnelle et spirituelle, une sexualité plus épanouie, et une meilleure communication.)*

*Demandez aux participants de faire la liste des petites choses qu'ils peuvent faire pour améliorer leur mariage. Par exemple : montrer régulièrement de l'intérêt et de la gratitude, s'encourager mutuellement et aider leur conjoint lorsqu'il rencontre des difficultés ou qu'il traverse des épreuves. Demandez aux participants de discuter avec leur conjoint des choses précises qu'ils peuvent faire.*

*Exhortez les participants à s'engager à commencer de mettre en œuvre les idées dont ils ont discuté. Suggérez-leur de surprendre leur conjoint par des communications et des actions empreintes d'amour, de lui faire part de leur approbation, de leur gratitude et de leur affection en ayant conscience de ses besoins.*

## Axer son mariage sur l'Évangile de Jésus-Christ

Le président Faust a fait la remarque suivante : « Il est un élément particulièrement enrichissant qui, plus que tout, peut contribuer à unir spirituellement un homme et une femme d'une manière très réelle et sacrée. C'est la présence du divin dans le mariage<sup>10</sup>. »

Spencer W. Kimball a enseigné que le mari et la femme connaîtront un grand bonheur s'ils aiment le Seigneur et s'aiment plus que leur propre personne, s'ils vont au temple ensemble régulièrement, s'ils prient ensemble, s'ils assistent à leurs réunions de l'Église, s'ils sont totalement chastes et travaillent ensemble à l'édification du royaume de Dieu<sup>11</sup>.

Lorsque la femme et le mari axent leur relation sur l'Évangile de Jésus-Christ, leur mariage et leur vie personnelle s'améliorent. Les conjoints doivent prier ensemble matin et soir, étudier les Écritures et tenir leur soirée familiale chaque semaine.

L'Évangile enseigne aux gens à s'aimer, à se rendre service et à « porter les fardeaux les uns des autres » (Mosiah 18:8). Lorsque les personnes prennent sur elles le nom du Christ, elles font alliance d'aimer les autres de cette manière. Quand les conjoints respectent les alliances qu'ils ont contractées, les attitudes et les actes chrétiens nourrissent et renforcent leur mariage.

Le président Faust a expliqué que l'une des plus grandes sources de bonheur est « la compagnie et les fruits d'une Présence Sainte et Divine ». Il a ajouté : « L'unité spirituelle est l'ancre... Les divorces sont en augmentation parce que, dans bien des cas, il manque

à l'union cet enrichissement qui vient de la bénédiction sanctificatrice qui découle du respect des commandements de Dieu. C'est un manque de nourriture spirituelle<sup>12</sup>. »

### ACTIVITÉ D'APPRENTISSAGE : RECHERCHER L'UNITÉ SPIRITUELLE

*Demandez aux participants de discuter de ce qu'ils pensent de la recherche d'une plus grande unité spirituelle dans le mariage. Quelle importance ce principe revêt-il pour eux ? Quelles différences pourrait-il faire dans leur relation ? Que doivent-ils changer pour atteindre l'unité spirituelle dans leur mariage ? Demandez-leur de noter des buts auxquels ils aimeraient travailler avec leur conjoint pour accroître la spiritualité et l'unité de leur mariage. Ils doivent également noter qui sera responsable de mettre en place les activités visant à atteindre leurs buts.*

### Consacrer du temps à son conjoint

Le mari et la femme doivent continuellement chercher des moyens d'entretenir leur relation. La plupart du temps, les activités qui absorbent le temps et l'énergie sont bonnes. Les études, la carrière, l'éducation des enfants, les appels dans l'Église et le respect des obligations civiles et militaires font tous concurrence au mariage et au temps passé en famille.

S'adressant aux dirigeants de l'Église, Gordon B. Hinckley a fait cette mise en garde : « Il est impératif de ne pas négliger votre famille. Vous n'avez rien de plus précieux... En fin de compte, c'est cette relation familiale que nous emporterons avec nous dans l'au-delà<sup>13</sup>. »

Il y a parfois des décisions difficiles à prendre. Lorsque le bonheur et la stabilité du mariage sont en jeu, il se peut qu'il faille sacrifier des emplois bien rémunérés mais accaparants et remettre à plus tard des buts financiers et personnels. Il se peut qu'il faille même réduire le temps passé au service des autres pour le consacrer à cette relation des plus sacrées qu'est le mariage.

Le président Hinckley a donné ce conseil : « Déterminez avec les membres de votre [famille] quand et combien de temps vous passerez avec eux. Puis, tenez-vous-y. Essayez de ne rien laisser s'interposer. Considérez ce temps comme sacré. Considérez-vous comme engagés. Considérez cela comme un moment de plaisir bien mérité.

« Que le lundi soir soit un moment sacré pour la soirée familiale. Passez une soirée seul avec votre femme. Organisez des vacances avec toute votre famille<sup>14</sup>. »

### ACTIVITÉ D'APPRENTISSAGE : DONNER LA PRIORITÉ À SON MARIAGE ET FAIRE DES PLANS POUR L'AMÉLIORER

*Le mari et la femme trouveront peut-être utile de voir si leurs priorités sont semblables. Recopiez la liste suivante au tableau. Demandez aux participants de classer ces sept priorités de la plus importante à la moins importante. Puis demandez-leur de classer ces priorités en fonction de ce qu'ils pensent être les priorités de leur conjoint.*

- Atteindre des buts professionnels
- Magnifier son appel dans l'Église
- Rendre service à la collectivité



- Accroître son amour et sa foi envers notre Père céleste et Jésus-Christ
- Réussir son mariage
- Avoir une bonne relation avec ses enfants
- Cultiver des talents.

*Demandez aux participants de comparer leur liste avec celle de leur conjoint, et de discuter de leurs points communs et de leurs divergences d'opinion. Demandez-leur si les différences sont assez grandes pour être l'indication de problèmes dans leur mariage.*

*Demandez aux participants d'élaborer un plan pour accorder plus de temps et d'attention à leur mariage. Aidez-les à étudier des idées telles que les suivantes: mettre le point « réserver un moment pour nous deux », à l'ordre du jour du conseil de famille hebdomadaire, réduire les activités moins importantes, prendre un moment pour se parler à la fin de la journée de travail, et prévoir des sorties ensemble, ne serait-ce qu'une promenade dans un parc ou dans le quartier.*

## **S'amuser ensemble**

Les dirigeants de l'Église ont enseigné que les activités récréatives fortifient la vie de famille. La Première Présidence et le Collège des Douze ont inclus « les divertissements sains » dans les principes à suivre pour avoir une famille et un mariage heureux<sup>15</sup>.

Les psychologues Howard Markman, Scott Stanley et Susan Blumberg ont fait remarquer que les conjoints qui ont des problèmes ne se trouvent pas sans attrait de manière soudaine. Ils ont expliqué : « La raison principale pour laquelle l'attirance disparaît est que les conjoints négligent les éléments mêmes qui ont construit et ont préservé cette attirance au départ : l'amitié et le divertissement<sup>16</sup>. » Ils ont recommandé aux conjoints de se réserver du temps pour se divertir ensemble et de ne pas essayer de résoudre leurs problèmes pendant ce temps-là<sup>17</sup>.

Susan Page, écrivain, a fait observer : « Les sociologues qui ont étudié le temps de loisir confirment la conclusion que j'ai tirée de mes entretiens [avec des couples heureux] : Les maris et les femmes qui se divertissent ensemble ont plus tendance à être satisfaits de leur mariage que ceux qui ne le font pas<sup>18</sup>. »

Elle a expliqué que les couples avec lesquels elle a eu des entretiens font de nombreuses choses ensemble : « Ils dansent, font de la course à pied ou de l'exercice, de la randonnée, du ski, du volley-ball... vont au restaurant, au cinéma, au théâtre ou à des concerts, reçoivent des amis, jouent à des jeux de société, etc. » Elle ajoute : « Pour la plupart de ces gens-là, la télévision ne constituait pas un divertissement, excepté lorsqu'ils regardaient une émission spéciale ensemble<sup>19</sup>. »

Howard Markman, Scott Stanley et Susan Blumberg ont parlé d'activités de ce genre : faire de l'exercice, de la natation, de la randonnée, du yoga, jouer à chat, cuisiner, ramasser des coquillages, regarder des films, boire un soda et discuter (parler de ses buts, ses rêves, ses projets, ses espoirs et faire des compliments)<sup>20</sup>. Les activités en elles-mêmes ne sont pas aussi importantes que l'état d'esprit des conjoints pendant ces activités. Accomplir des tâches ménagères ensemble peut être agréable. Bien souvent les activités les plus agréables sont les moins chères.

Pendant qu'ils réfléchissent à des activités qu'ils pourraient faire ensemble, rappelez aux conjoints qu'ils ne doivent pas uniquement penser à des activités qu'ils aiment tous les deux faire. S'ils choisissent les activités à tour de rôle et se disent chacun leur tour ce qui les intéresse, ils parviendront à mieux se comprendre et peut-être à trouver de nouveaux centres d'intérêt. Leur volonté d'essayer de nouvelles activités et leur

soutien mutuel enrichiront leur mariage. Le mari et la femme n'ont pas besoin de renoncer aux bonnes choses qu'ils font; ils peuvent commencer à avoir un grand nombre de ces activités en commun et y participer ensemble.

Ezra Taft Benson a fait remarquer que les soirées familiales constituent de bons moments pour se divertir en famille : « La soirée familiale doit être prévue une fois par semaine comme un moment de divertissement, de projets de travail, de saynètes, de chants autour du piano, de jeux, de rafraîchissements qui sortent de l'ordinaire et de prières en famille. Comme les maillons d'une chaîne, cette habitude unira la famille dans l'amour, la fierté, la tradition, la force et la loyauté<sup>21</sup>. »

### ACTIVITÉ D'APPRENTISSAGE : PLANIFIER DES ACTIVITÉS À FAIRE ENSEMBLE

*Demandez aux conjoints de réfléchir à des activités saines auxquelles ils prendront plaisir ensemble. Demandez-leur de noter tout ce qui leur vient à l'esprit pour que leur liste soit la plus longue possible. Demandez-leur de choisir dans leur liste une ou deux activités qu'ils feront chaque semaine du mois suivant. Vous pourriez aussi les inciter à planifier la manière dont ils fêteront les grands événements de leur mariage comme une deuxième lune de miel ou leur dixième, vingtième, vingt-cinquième ou trentième anniversaire de mariage.*

### Discuter régulièrement et de manière positive

Russell M. Nelson, du Collège des Douze, a souligné l'importance de se parler souvent : « Certains couples ne semblent pas s'écouter. Il est essentiel de prendre le temps de se parler pour garder intactes les lignes de communication. Si le mariage est une relation de première importance dans la vie, il mérite nos heures de plus grande écoute! Cependant on donne souvent la priorité à des rendez-vous de seconde importance, ce qui ne laisse que les moments perdus pour écouter son précieux conjoint<sup>22</sup>. »

Le président Faust a déclaré : « On peut enrichir la vie conjugale par une meilleure communication... Nous communiquons de mille façons différentes, par exemple par un sourire, une main passée dans les cheveux ou posée délicatement et en nous souvenant tous les jours de dire 'je t'aime' et 'tu es belle'. Deux autres mots importants qu'il est important de dire, sont, lorsque c'est nécessaire : 'Excuse-moi'. L'écoute est une excellente communication<sup>23</sup>. »

La deuxième séance faisait référence à l'étude de John Gottman, qui s'est rendu compte que les conjoints qui sont heureux ensemble communiquent de façon positive en s'intéressant l'un à l'autre, en étant tendres, prévenants et reconnaissants, en témoignant leur souci pour l'autre et leur compassion, en acceptant le point de vue différent de l'autre, en étant joueurs, et en faisant partager leur joie lorsqu'ils s'amusent<sup>24</sup>.

Dans ses recherches sur la réussite conjugale, Susan Page a également remarqué qu'une communication efficace est essentielle. Les gens heureux dans leur mariage « rencontrent relativement peu d'impasses dans leur communication. Ils sont capables de parler facilement de sujets difficiles. Ils sentent qu'ils se comprennent mutuellement. Ils se cachent très peu de choses et ils peuvent compter sur leur capacité de résoudre les conflits. » Susan Page a observé que certains conjoints n'ont jamais appris les règles de la communication mais qu'ils semblent les suivre intuitivement. D'autres ont appris ces règles dans des livres, des articles, des ateliers, des discours ou avec des psychologues<sup>25</sup>.

## ACTIVITÉ D'APPRENTISSAGE : AMÉLIORER LA COMMUNICATION

Demandez à chaque couple de revoir les caractéristiques d'une bonne communication. Demandez aux participants de parler de ce qu'ils réussissent à faire dans leur communication et d'évaluer leurs progrès depuis la deuxième séance. Puis donnez-leur la tâche suivante.

Ils doivent tous les jours avoir une conversation (pendant cinq minutes les jours de travail et pendant au moins quinze minutes deux fois par semaine) durant les deux semaines à venir, à propos de ce qu'ils ressentent l'un pour l'autre et à propos de leur vie conjugale. Demandez-leur de discuter d'abord de ce qui leur a plu dans leur relation pendant la journée puis de ce qu'ils ont le plus apprécié dans leur relation pendant la journée. Dites-leur de ne pas utiliser ce moment pour faire des commentaires négatifs, discuter de soucis ou résoudre des problèmes. Ils devront faire au moins un compliment par jour portant sur les points forts de leur conjoint.

Cette activité les aidera à voir les points forts de leur relation et à exprimer leurs bons sentiments. Elle peut fortifier leur mariage mais seulement s'ils sont sincères pendant cette activité.

### Avoir des gestes de gentillesse

Gordon B. Hinckley a mis l'accent sur l'importance de la gentillesse dont la femme et le mari doivent faire preuve l'un envers l'autre : « Si chaque mari et chaque femme faisaient constamment tout leur possible pour assurer le bien-être et le bonheur de leur conjoint, il y aurait très peu voire pas du tout de divorces. On n'entendrait jamais de dispute. On ne porterait jamais d'accusations. Il n'y aurait jamais d'explosion de colère. L'amour et la prévenance remplaceraient les sévices et la méchanceté. »

Le président Hinckley a recommandé aux hommes de l'Église d'aider les femmes de leur vie à exprimer et à cultiver leurs talents et leurs autres points forts : « Les femmes de notre vie sont... dotées de qualités particulières, de qualités divines, qui les poussent traiter leur entourage avec gentillesse et amour. Nous pouvons favoriser cette générosité si nous leur donnons l'occasion d'exprimer les talents et les élans qu'elles ont en elles. Dans notre grand âge, ma chère épouse m'a dit tout bas un soir : 'Tu m'as toujours laissée m'épanouir et je t'ai aimé pour cela<sup>26</sup>.' »

La cour que l'on fait avant le mariage est encore plus importante après le mariage. Le mari et la femme s'aident à affronter les difficultés de la vie lorsqu'ils font preuve d'un respect, d'une gentillesse et d'une affection sincères l'un envers l'autre. Les relations souffrent extrêmement lorsque ces éléments font défaut. Les gestes continus de gentillesse et les expressions d'amour créent des liens forts et durables entre le mari et la femme.

## ACTIVITÉ D'APPRENTISSAGE : FAIRE UNE LISTE « DE GESTES DE GENTILLESSE »

Pour aider les participants à montrer plus d'intérêt et d'affection à leur conjoint, demandez-leur de faire une liste d'au moins dix choses qu'ils voudraient que leur conjoint fasse plus souvent. Leurs souhaits doivent être précis (« Me demander comment s'est passée ma journée ») car les demandes d'ordre général (« S'intéresser plus à moi »), sont difficiles à évaluer. Les souhaits ne doivent pas concerner de sujets qui se trouvent au cœur d'un grave problème de couple. Les souhaits doivent également être simples et peu coûteux. Suggérez aux conjoints de demander des gestes de gentillesse tels que des compliments, des messages d'amour, des appels téléphoniques, etc.

Il pourrait également s'agir de faire la lessive ou d'autres tâches ménagères, de se tenir par la main, de se faire des câlins sur le canapé, de montrer de la gratitude, de s'appeler au téléphone, de surveiller les enfants, d'écouter, de rendre visite ensemble à des amis ou à de la famille, de changer les couches du bébé ou de faire les courses.

Demandez aux participants de faire, durant la semaine à venir, au moins trois des choses que leur conjoint a notées, même s'il oublie de faire de même. Ils ne doivent pas se montrer contrariés ou déçus si leur conjoint ne fait pas ce qu'ils ont demandé dans leur liste.

Demandez aux participants de noter ce qu'ils ressentent lorsque leur conjoint fait les choses qu'ils ont demandées dans leur liste. Conseillez-leur de remercier leur conjoint pour ces gestes de gentillesse. Ils doivent également noter ce qu'ils ressentent lorsqu'ils font quelque chose pour leur conjoint.

Bien que ce soit un exercice prévu à l'avance, il peut aider les participants à améliorer leur relation conjugale, en particulier s'ils font de ces activités un moyen d'exprimer l'amour, la reconnaissance, et le dévouement sincères qu'ils ressentent pour leur conjoint.

Demandez aux participants de planifier un moment dans un mois, six mois et un an où ils évalueront s'ils ont réussi à appliquer les enseignements de cette séance.

## LE BONHEUR CONJUGAL

Le mariage sera épanoui si le mari et la femme font preuve d'amour et de reconnaissance l'un envers l'autre. Les gestes de tendresse, de considération et de compassion en constituent des aliments essentiels. Lorsque les gens reçoivent ces aliments, ils se sentent débordants de vitalité et motivés pour atteindre tout leur potentiel. Le mari et la femme ne doivent pas s'attendre à ce que tout se passe toujours bien. Mais, s'ils s'aiment et se respectent, ils éprouveront une grande satisfaction dans leur mariage. Comme l'a fait remarquer le président Faust, « le bonheur conjugal et familial peut dépasser de beaucoup toutes les autres formes de bonheur<sup>27</sup> ».

Les conjoints goûteront un grand bonheur s'ils vivent l'Évangile, se conforment aux principes inspirés énoncés par les dirigeants de l'Église et appliquent des principes et des méthodes relationnels corrects. Il y aura des difficultés. Cependant, les couples peuvent trouver de l'espoir dans les paroles de Spencer W. Kimball : « S'il y a des problèmes, vous n'échouez que si vous ne continuez pas d'essayer<sup>28</sup>! » La persévérance apportera la récompense promise d'un plus grand bonheur dans cette vie et d'une vie de famille éternelle dans le monde à venir.

## NOTES

1. « La famille : Déclaration au monde », *Le Liahona*, octobre 2004, p.49.
2. *L'Étoile*, octobre 1981, p.26.
3. Voir *L'Étoile*, avril 1978, p.11.
4. Voir *Le mariage éternel, Manuel de l'étudiant*, p.165.
5. Voir *Le mariage éternel, Manuel de l'étudiant*, p.172.
6. Voir *Le mariage éternel, Manuel de l'étudiant*, p.172.
7. « La famille : Déclaration au monde », *Le Liahona*, octobre 2004, p.49.
8. Cité dans Sheri L. Dew, *Go Forward with Faith : The Biography of Gordon B. Hinckley*, Salt Lake City: Deseret Book, 1996, p.114.
9. *L'Étoile*, avril 1978, p.12.
10. *L'Étoile*, avril 1978, p.12.
11. Voir *Le mariage éternel, Manuel de l'étudiant*, p.172.
12. Voir *L'Étoile*, avril 1978, p.12.

13. Voir Gordon B. Hinckley, « Se réjouir de l'honneur de servir », *Réunion mondiale de formation des dirigeants*, juin 2003, p.23.
14. Voir *Réunion mondiale de formation des dirigeants*, juin 2003, p.24.
15. « La famille : Déclaration au monde », *Le Liahona*, octobre 2004, p.49.
16. *Fighting for Your Marriage*, San Francisco : Jossey-Bass, Inc., 1994, p.262-263.
17. *Fighting for Your Marriage*, p.254-256.
18. *The 8 Essential Traits of Couples Who Thrive*, New York : Dell Publishing, 1997, p.56.
19. *The 8 Essential Traits*, p.54.
20. *Fighting for Your Marriage*, p.257-261.
21. Voir *L'Étoile*, octobre 1983, p.124.
22. Voir *L'Étoile*, juillet 1991, p.23.
23. Voir *L'Étoile*, avril 1978, p.11.
24. Tiré du livre *Why Marriages Succeed or Fail* du Dr John Gottman. Copyright © 1994 de John Gottman. Réimprimé avec la permission de Simon & Schuster, Inc. État de New York. Pages 59-61.
25. *The 8 Essential Traits*, p.133.
26. Voir *Le Liahona*, novembre 2004, p.84-85.
27. Voir *L'Étoile*, avril 1978, p.12.
28. *L'Étoile*, avril 1981, p.8.



# ANNEXE

# FORTIFIER LE MARIAGE

## COURS POUR L'AMÉLIORATION DES RELATIONS CONJUGALES

Préparé par LDS Family Services (Services SDJ pour la famille)

### QU'EST-CE QUE CE COURS PEUT M'APPORTER ?

Ce cours propose aux gens mariés des aides pratiques axées sur l'application de l'Évangile. Il a pour but de vous aider à :

- Comprendre l'influence des principes et des alliances éternels sur le mariage.
- Bien communiquer avec votre conjoint et vos enfants.
- Favoriser l'unité, l'égalité et l'échange au sein du mariage.
- Surmonter les problèmes de colère.
- Apprendre des méthodes de résolution des conflits.
- Enrichir votre mariage et en faire une priorité.

### QUI PEUT ASSISTER À CE COURS ?

Ce cours est très utile pour les personnes qui ont des difficultés conjugales mais les principes qui y sont enseignés peuvent améliorer n'importe quel mariage. Il est fortement recommandé que votre conjoint et vous y assistiez ensemble.

### COMBIEN DE TEMPS DURE LE COURS ?

La durée du cours varie selon les besoins des participants. Généralement, on planifie six à huit séances à raison d'une séance par semaine. Chaque séance dure approximativement quatre-vingt-dix minutes.

### QUE ME DEMANDERA-T-ON DE FAIRE SI J'ASSISTE À CE COURS ?

Il vous faudra assister à chaque séance. Vous recevrez le manuel *Fortifier le mariage : Guide de documentation pour les couples*, que l'on vous demandera d'étudier. Ce guide contient des renseignements sur le cours et des activités qui vous aideront à renforcer votre mariage. On vous demandera également de remplir un questionnaire à la fin du cours pour évaluer son efficacité. Vous ne serez pas tenu d'y indiquer votre nom. Tous les renseignements seront strictement confidentiels.

### COMBIEN COÛTE LE PROGRAMME ?

Une somme de \_\_\_\_\_ vous sera demandée pour couvrir les frais.

### QUAND ET OÙ LE COURS SERA-T-IL DONNÉ ?

Le prochain cours Fortifier le mariage est prévu pour \_\_\_\_\_.

Il commencera à \_\_\_\_\_ à \_\_\_\_\_.

### COMMENT PUIS-JE M'INSCRIRE À CE COURS OU OBTENIR DAVANTAGE DE RENSEIGNEMENTS ?

Vous pouvez appeler le \_\_\_\_\_

Ou le \_\_\_\_\_ à LDS Family Services, \_\_\_\_\_.

### QUI DONNERA LE COURS ?

Un représentant de LDS Family Services ou un bénévole de paroisse ou de pieu.



# LISTE DE PRÉPARATION

De petits détails peuvent contribuer au bon déroulement du cours. La liste ci-dessous vous aidera à vous en souvenir.

Le matériel suivant a été réservé :

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Un micro ou un système de sonorisation                | <input type="checkbox"/> Des craies  |
| <input type="checkbox"/> Des cassettes vidéos ou des DVD                       | <input type="checkbox"/> Un chevalet de conférence et des recharges papier |
| <input type="checkbox"/> Une estrade   | <input type="checkbox"/> Des feutres                                       |
| <input type="checkbox"/> Un rétroprojecteur                                    | <input type="checkbox"/> Des feuilles de papier vierges                    |
| <input type="checkbox"/> Un téléviseur et un magnétoscope ou un lecteur de DVD | <input type="checkbox"/> Des crayons                                       |
| <input type="checkbox"/> Un tableau  | <input type="checkbox"/> Autre : _____                                     |

- Toute la documentation nécessaire pour les participants a été copiée et collationnée.
- La salle a été réservée.
- La salle a été préparée pour le nombre de participants inscrits.
- Des chaises supplémentaires sont disponibles.
- Les toilettes sont propres et faciles à trouver. (Si ce n'est pas le cas, des flèches ont été disposées.)
- La climatisation ou le chauffage de la salle a été allumé à l'avance pour que la salle soit agréable.



# QUESTIONNAIRE D'ÉVALUATION DU PROGRAMME

Nous vous remercions d'avoir participé à notre atelier sur le mariage. Vous avez consacré du temps pour acquérir des connaissances et apprendre des méthodes dans le but d'améliorer votre mariage. Nous aimerions savoir si cet atelier vous a aidé à atteindre cet objectif. Veuillez remplir ce questionnaire d'évaluation. N'inscrivez pas votre nom. Nous voulons que vous répondiez aux questions librement, sans craindre de révéler votre identité. Avec votre aide, nous pourrions améliorer les prochains ateliers sur le mariage.

Veuillez entourer, dans chaque colonne, la réponse qui décrit le mieux la manière dont vous évaluez votre réussite aujourd'hui, à la fin de ce cours.

	Ma réussite actuelle :			Par rapport à avant le cours, je suis :		
A. Confiance que notre mariage sera éternel.	Faible	Passable	Bonne	Pire	Pareil(le)	Meilleur(e)
B. Capacité de mieux communiquer avec mon conjoint.	Faible	Passable	Bonne	Pire	Pareil(le)	Meilleur(e)
C. Égalité dans notre mariage et prise de décisions conjointe.	Faible	Passable	Bonne	Pire	Pareil(le)	Meilleur(e)
D. Capacité de maîtriser et de résoudre mes sentiments de colère.	Faible	Passable	Bonne	Pire	Pareil(le)	Meilleur(e)
E. Capacité de résoudre les conflits avec mon conjoint à la satisfaction de tous les deux.	Faible	Passable	Bonne	Pire	Pareil(le)	Meilleur(e)
F. Priorité donnée à notre relation.	Faible	Passable	Bonne	Pire	Pareil(le)	Meilleur(e)

Dans quels domaines ce cours sur le mariage vous a-t-il le plus aidé(e) ?

---

---

Dans quels domaines avez-vous encore besoin d'aide pour vous améliorer ?

---

---

Quelles améliorations pourrait-on apporter à ce cours ?

---

---

Qu'est-ce qui vous a plu ou déplu dans la manière d'enseigner de l'instructeur ?

---

---

Combien de leçons avez-vous lues ? \_\_\_\_\_

Sur une échelle de un à cinq, évaluez l'aide que les leçons vous ont apportée.

Inutile Très utile  
1            2            3            4            5

Avez-vous fait les activités d'apprentissage de chaque leçon ? \_\_\_\_\_ Oui \_\_\_\_\_ Non

Sur une échelle de un à cinq, évaluez l'aide que les activités d'apprentissage vous ont apportée.

Inutiles Très utiles  
1            2            3            4            5

# FORTIFIER LE MARIAGE

*Nous certifions que*

---

*a achevé le cours*

*Fortifier le mariage*

*Cours des*

*Services SDJ pour la famille*

---

DIRECTEUR DE L'AGENCE

---

INSTRUCTEUR

---

DATE



SERVICES SDJ POUR  
*La Famille*

