

Bienvenue dans notre atelier sur la fidélité !

Récemment, un ami un peu âgé passe nous rendre visite à la maison ; nous lui proposons « un p'tit café ». Mais ayant des ennuis de santé en ce moment, il nous répond : non merci, c'est gentil mais je n'ai plus droit qu'à 1 café par jour, alors je le réserve à Marine (sa femme), c'est notre petit moment tous les 2.

Voilà qui nous a semblé un bel exemple de fidélité !

En effet, quand on pense à la fidélité, on pense immédiatement à la fidélité sexuelle, mais bien plus largement la fidélité, c'est être fidèle à la promesse d'amour que l'on s'est faite, la promesse de s'aimer et de se rendre heureux.

On peut être infidèle à son conjoint de bien d'autres manières qu'en prenant un amant ou une amante. Si je passe 3 heures tous les soirs sur Super Mario 3D ou FIFA 21 ou mes dimanches à jouer au rugby en délaissant mon épouse, est ce que je suis totalement fidèle à cette promesse ?

Alors, quels outils pour parvenir à cette fidélité tout au long de notre vie ? Comment rester fidèles à notre promesse d'amour ?

On ne réussit pas son couple par hasard, « réussir son couple » demande, un peu de travail et un peu d'investissement !

Mais une bonne nouvelle, il existe plein d'outils ! Et une personne sur laquelle on peut compter : Dieu !

Aujourd'hui, nous allons nous attarder sur deux exemples d'outils extraordinaires au service de nos couples pour y faire grandir l'amour :

I) Partager des projets communs

C'est-à-dire avoir des valeurs communes, faire des choix à deux, avoir des projets ensemble. Le 1er projet, c'est bien sûr d'élever des enfants ensemble, de les aimer, les aider à se construire. Mais ce peut être aussi des projets plus petits, à court terme comme construire une maison...

En ce qui nous concerne, nous nous sommes lancés un petit défi en couple : ne pas râler pendant 21 jours consécutifs... Et à chaque fois qu'on râle on repart à zéro. On a commencé il y a qlq mois, et on en est encore tous les deux à 21 jours ... dur dur ...

Cet été, nous démarrons le GR 10...etc...

II) Parler nos langages de l'amour

Oui on s'aime ! Mais encore faut-il se le dire !

Histoire de Nathalie

Au moment du décès de sa maman, une amie passe le WE chez sa sœur ; tout le WE son mari, type assez grande gueule et bruyant habituellement, est resté silencieux, à servir : il a fait les repas, il a apporté du thé, du coca, il changeait les bébés, il a été aux petits soins de tous, c'était touchant ! ; mais à la fin du WE sa femme a dit à sa sœur : « tu as vu, on dirait qu'il s'en fiche de moi, il ne m'a jamais rien dit, il ne m'a pas pris ds ses bras » ; en fait, ce mari avait énormément aimé, tout le WE, et elle n'avait rien vu car elle attendait autre chose ; elle n'a pas ressenti cet amour. Vous voyez les dégâts ? Et c'est un couple très solide et heureux. Donc Oui on s'aime ! Encore faut-il se le dire et les conjoints ne parlent pas tous le même langage !

Il existe 5 langages de l'amour. Chacun a son langage privilégié pour se sentir aimé, et ce n'est pas forcément le même !

Est-ce que vous avez des idées ? Quels peuvent être ces langages ? Comment exprimez-vous votre amour ?
Brainstorming avec les fiancés

- 1) Les paroles affectueuses et les paroles valorisantes : il s'agit d'exprimer clairement notre amour et notre estime de l'autre avec des mots.

Les paroles ont un très grand pouvoir : comme avec nos enfants, elles peuvent faire grandir ou démolir ; Les paroles valorisantes apportent la vie, tandis que les reproches incessants entraînent la mort du couple ;

Petit test : vous dites-vous au moins 1 fois/jour une parole affectueuse ? Tous les moyens sont permis : sms, dans la journée, petit post-it laissé sur la table en partant...

- 2) Le temps gratuit, les moments de qualité : c'est le moment que l'on consacre à l'autre gratuitement pour lui faire plaisir et sans rien attendre en retour. C'est perdre du temps avec l'autre, passer un bon moment ensemble, en accordant à son conjoint toute son attention ;
- 3) Le 3ème langage va s'exprimer par l'attention qui passe par un petit cadeau, un bouquet de fleur, une lettre ... Cela donne le sentiment d'être aimé car le conjoint pense à moi ;
- 4) Un service rendu : cette 4ème façon d'exprimer notre amour à l'autre consiste à faire certaines choses pour lui, pour répondre à ses besoins de façon concrète : passer l'aspirateur, déboucher un évier, entretenir la voiture, sortir la poubelle, faire la vaisselle. Pour certaines personnes les actes valent mieux que les paroles.

AM « *Ma chérie, je décrocherais la lune pour toi, tu es la plus belle de la terre* »

Pri « *Oui, ben en attendant tu peux pas plutôt vider le lave-vaisselle ?* ».

Attention aussi à le faire gratuitement, sans rien attendre en retour, sinon on rentre dans du donnant-donnant, cela fausse la relation.

- 5) Et enfin, le toucher physique est un moyen de manifester notre amour concrètement. Pas seulement les unions sexuelles ! Tous ces petits gestes tendres que l'on peut avoir pour l'autre,

Priscille : Personnellement, je ne déteste pas les bouquets de fleurs ou qu'Antoine-Marie me dise qu'il me trouve belle, mais le moment où je me sens le plus aimée c'est quand je lui confie ma fatigue et qu'il me répond : vas te reposer, je m'occupe de tout ! du dîner, de coucher les enfants...

Mon langage de l'amour, c'est... ?

Les services !

AM : personnellement, je ne déteste pas que Priscille me fasse des compliments ou m'embrasse, mais je ne me sens jamais autant aimé que lorsque je reçois un cadeau surprise, quel qu'en soit la valeur car je sais qu'elle a pensé à moi.

Mon langage de l'amour, c'est... ?

Les cadeaux !

3 petites remarques concernant ces 5 langages :

- a) En général nous ne sommes pas 100 % attachés à un seul langage, et chacun d'entre eux nous apporte quelque chose, mais il existe une forme prédominante. Et on est souvent bilingue, avec 2 langages forts.

b) On a tendance à donner celui qu'on attend nous-mêmes. Mais ce n'est pas forcément celui que l'autre attend et qui lui prouve notre amour concrètement : ça ne sert à rien de dire : Lui « mais je lui ai offert un bouquet de fleurs ! » si son langage est les moments de qualité, elle voulait simplement partager un petit café avec lui !
Sinon on arrive à des frustrations : « Tu ne me dis jamais que tu tiens à moi ! » « Comment ? Je sors la poubelle tous les soirs ! »
Et les réservoirs affectifs ne se remplissent pas !

c) et enfin dernière remarque : notre langage vient souvent de ce qu'on a le plus reçu dans notre enfance, ou au contraire le plus manqué...
⇒ *Cœur à cœur : Il est important de découvrir le langage d'amour de l'autre, celui qui le rend le plus heureux, celui qui lui fait comprendre que vous l'aimez. Nous vous proposons maintenant de prendre le temps de les découvrir ensemble :*

Pour découvrir son propre langage d'amour, on peut se poser la question :
de quoi je me plains le plus ?

Si vous lui dites souvent : « on ne fait jamais rien ensemble », vous recherchez.... ? les moments de qualité !
Si vous attendez avec impatience de voir si votre mari va vous rapporter quelque chose de son voyage, c'est que vous parlez.... ?

le langage des cadeaux;

Si vous vous dites souvent : « elle ne me fait jamais de compliment », vous avez besoin de paroles valorisantes ;

Si vous lui dites : « tu ne m'aides jamais, je fais toujours tout toute seule », vous êtes sensibles au langage des services rendus ;

Si vous lui dites : « j'ai l'impression que tu ne me toucherais jamais si je n'en prenais pas l'initiative », c'est que le langage du contact physique est important pour vous.

En résumé, dans ce que mon conjoint oublie de faire, qu'est ce qui me blesse le plus ? Exemples :
A quel moment me suis-je senti le plus aimé ?

Quel est son comportement de fiancé qui le rendait si différent des autres ?

Inversement, pour découvrir le langage d'amour de son conjoint : Qu'est-ce qu'il me réclame le plus ?

Voilà, découvrez le langage d'amour de votre conjoint, et ensuite soyez fidèles en apprenant à le lui parler, pas avec votre langage à vous, mais avec le sien. Parce qu'on a tous besoin d'être aimé, que notre réservoir affectif soit rempli. Et si notre réservoir affectif est rempli, nous sommes heureux et capables de rendre l'autre heureux.

Pour conclure :

Les langages de l'amour = un bel outil pour réussir à être fidèles à notre promesse de nous aimer. Mais comme couple marié chrétiennement, nous avons aussi la chance de pouvoir nous appuyer sur quelqu'un, capable de nous donner tout ce dont nous avons besoin pour renforcer notre amour et y rester fidèle : Dieu !

N'hésitons pas à demander à Dieu de nous aider à être fidèle dans notre couple. Il est la Fidélité absolue avec nous. N'hésitons pas à Lui demander dans la prière de nous fortifier,

De ne pas céder aux tentations d'infidélité,

De nous donner le désir de rendre heureux notre conjoint

De nous inspirer des paroles bienveillantes, des gestes tendres

De nous aider à pardonner

Ou à demander pardon

De nous aider à donner le meilleur de nous-même !

La prière est une arme fatale !

Questions à se poser pour découvrir son langage d'amour et celui de son conjoint :

De quoi je me plains le plus ?

Qu'est-ce qu'il me réclame le plus ?

Dans ce que mon conjoint oublie de faire, qu'est ce qui me blesse le plus ?

A quel moment me suis-je senti le plus aimé ?

Quel est son comportement de fiancé qui le rendait si différent des autres ?

Questions à se poser pour découvrir son langage d'amour et celui de son conjoint :

De quoi je me plains le plus ?

Qu'est-ce qu'il me réclame le plus ?

Dans ce que mon conjoint oublie de faire, qu'est ce qui me blesse le plus ?

A quel moment me suis-je senti le plus aimé ?

Quel est son comportement de fiancé qui le rendait si différent des autres ?

Questions à se poser pour découvrir son langage d'amour et celui de son conjoint :

De quoi je me plains le plus ?

Qu'est-ce qu'il me réclame le plus ?

Dans ce que mon conjoint oublie de faire, qu'est ce qui me blesse le plus ?

A quel moment me suis-je senti le plus aimé ?

Quel est son comportement de fiancé qui le rendait si différent des autres ?

Questions à se poser pour découvrir son langage d'amour et celui de son conjoint :

De quoi je me plains le plus ?

Qu'est-ce qu'il me réclame le plus ?

Dans ce que mon conjoint oublie de faire, qu'est ce qui me blesse le plus ?

A quel moment me suis-je senti le plus aimé ?

Quel est son comportement de fiancé qui le rendait si différent des autres ?

Questions à se poser pour découvrir son langage d'amour et celui de son conjoint :

De quoi je me plains le plus ?

Qu'est-ce qu'il me réclame le plus ?

Dans ce que mon conjoint oublie de faire, qu'est ce qui me blesse le plus ?

A quel moment me suis-je senti le plus aimé ?

Quel est son comportement de fiancé qui le rendait si différent des autres ?