CHÉRI(E), PRENDS L'INITIATIVE !



Voici une réponse irrésistible à la vieille complainte à propos de la prise de décision : « J'ignore ce que *tu* voudrais faire ? » Surprenez votre conjoint en prenant toutes les décisions et les dispositions nécessaires pour une journée à l'extérieur (ou à l'intérieur). Laissez votre conjoint se détendre pendant que vous vous occupez de la planification et des détails.

9

ALLER PLUS LOIN

La réussite de cette aventure dépendra de votre aptitude à prendre des décisions et à élaborer des plans que votre conjoint appréciera. Un peu de travail préalable vous aidera à créer une expérience mémorable. Votre meilleure stratégie consiste à écouter et à prendre note de tous les commentaires et apartés que fait votre conjoint lorsque vous êtes ensemble : « J'ai hâte de voir ce film » ; « Il me faudrait un massage » ; « Ça fait une éternité que nous n'avons pas fait de randonnée ! » ; « Les voisins ont affirmé que ce nouveau restaurant

© Farel – Tous droits réservés – XL6.com

de fruits de mer est extra. » Si votre conjoint n'est pas particulièrement bavard sur le sujet, vous devrez peut-être le stimuler en lui posant quelques questions approfondies mais discrètes.

PERSONNALISER L'AVENTURE

Vous pouvez orienter cette aventure dans différentes directions. Si elle se déroule à l'extérieur, vous pouvez presque tout prévoir : l'heure de votre départ, la tenue vestimentaire de votre conjoint, la musique que vous écoutez en voiture ou les sujets de conversation au dîner. Si vous restez à l'intérieur, planifiez le dîner, décidez quel film regarder en famille et quels livres lire à l'heure du coucher.

N'oubliez pas que votre but est d'être utile et non de tout contrôler. Vous voulez que votre conjoint se sente temporairement soulagé du fardeau de la prise des décisions.

Pendant vos discussions à bâtons rompus, évoquez un peu le côté agréable que constitue une pause occasionnelle dans la prise de décision, d'être momentanément déchargé d'autres responsabilités, et de pouvoir compter sur quelqu'un d'autre pour porter ce fardeau.



PARLER LE BON LANGAGE

Si les services rendus expriment le principal langage d'amour de votre conjoint, cette activité lui causera probablement une profonde satisfaction. Vous pouvez continuer à lui témoigner votre amour de manière efficace en répétant fréquemment cet exercice. Recherchez chaque semaine (ou chaque jour, si vous êtes ambitieux) une occasion de soulager votre conjoint d'une lourde responsabilité décisionnelle. Cela peut aller de la planification et de la préparation d'un repas du soir à la négociation des détails d'un covoiturage.

© Farel – Tous droits réservés – XL6.com

MÉDITATION EN COUPLE

Lisez ensemble Galates 6.2 :

> *Aidez-vous les uns les autres à porter vos fardeaux. De cette manière, vous accomplirez la loi de Christ.*

Inspirez-vous des questions suivantes pour guider votre discussion sur le passage. (Dites-vous bien que les réponses entre parenthèses ne sont que de simples suggestions, des idées pour stimuler votre réflexion et vous donner de quoi réagir. Ne les considérez surtout pas comme les « bonnes » réponses aux questions !)

- Comment portons-nous les fardeaux de l'autre dans notre mariage ? (Vous partagez avec l'autre les bonnes et les mauvaises choses qui se passent dans votre vie. Vous vous accordez mutuellement « un congé » dans le cycle des exigences de la vie familiale et des responsabilités d'adulte.)
- Que se passe-t-il si la répartition des charges se déséquilibre ? (Si une personne fait tout le « gros du travail » dans la relation, elle peut s'épuiser – sinon physiquement, du moins émotionnellement ou mentalement. Avec le temps, cet épuisement peut se transformer en ressentiment.)
- Comment savez-vous quand il est temps de porter le fardeau et quand il est temps de le confier à votre conjoint ? (Tout simplement en en parlant. Et si l'idéal est de maintenir ouverte la ligne de communication, tout le monde n'est pas à l'aise pour parler de ses difficultés et de ses besoins. C'est pourquoi il est important de rester à l'écoute des humeurs, de l'état d'esprit et des luttes silencieuses de chacun.)

© Farel – Tous droits réservés – XL6.com

- Indiquez comment votre conjoint pourrait porter un de vos fardeaux en ce moment. (Il peut s'agir de quelque chose d'aussi simple que de vous remplacer un soir pour la préparation du dîner ou d'une faveur plus permanente, comme un moment régulier chaque soir pour vous entretenir de vos luttes et de vos besoins.)

Priez ensemble, en remerciant Dieu pour sa sagesse et sa compassion en créant le mariage comme une relation dans laquelle deux personnes portent les fardeaux l'une de l'autre. Remerciez-le pour votre conjoint et les nombreuses façons dont il vous aide à assumer vos responsabilités. Demandez à Dieu de vous donner la sagesse de reconnaître les besoins de l'autre et le courage de vous exprimer lorsque vous avez besoin de l'aide de votre conjoint.

Méditation de *La Bible pour le couple*, « Porter les fardeaux les uns des autres », p. 1603.

© Farel – Tous droits réservés – XL6.com

OFFREZ-LUI UNE CHANCE



Chacun a des goûts différents – quant à la nourriture, aux livres, aux films, aux passe-temps. Le fait que deux personnes ne partagent pas les mêmes goûts ne les rend cependant pas incompatibles ; cela en fait des individus. Il y aura inévitablement des choses que votre conjoint aime mais que vous-même n'aimez pas et réciproquement. Voici une occasion de changer votre point de vue et (peut-être) celui de votre conjoint. Chacun de vous choisira une chose que l'autre pourra essayer.

23

ALLER PLUS LOIN

Il serait regrettable que vous et votre conjoint tentiez quelque chose de nouveau, et que le résultat ne soit pas conservé pour la postérité. Faites des photos ou une vidéo pour garder le souvenir de l'expérience. Vous n'avez pas à les montrer à qui que ce soit, mais elles resteront un bon souvenir pour vous rappeler cette aventure.

© Farel – Tous droits réservés – XL6.com

Une autre option consiste à prolonger l'aventure sur tout le week-end, en la divisant en deux parties. Le premier jour, l'un d'entre vous sera chargé de fixer l'ordre du jour, de planifier les choses pour que l'autre essaie. Le deuxième jour, ce sera au tour de l'autre de diriger les opérations.

PERSONNALISER L'AVENTURE

N'oubliez pas que votre but est la détente et le plaisir. Vous vous assurerez donc que tout ce que vous demanderez à votre conjoint d'essayer ne le pousse pas trop loin de sa zone de confort. Essayer de faire des sushis est une chose ; sauter en parachute est une tout autre chose.



Une façon d'aborder cette aventure consiste pour chacun d'entre vous à préparer une liste de quatre ou cinq choses que votre conjoint n'a jamais faites, et à le laisser choisir celle qu'il veut tenter. Les listes peuvent inclure des activités allant d'apprendre à jouer au golf, à une séance de manucure ou de pédicure, en passant par une séance de yoga ou une partie de pêche.

Avant que chacun n'essaie quelque chose de nouveau, partagez vos sentiments à ce sujet – vos idées préconçues sur ce dont il s'agit. Après l'avoir fait, parlez de l'expérience réalisée. L'avez-vous appréciée ? Confirme-t-elle ou infirme-t-elle vos idées préconçues ? S'agit-il d'une activité que vous tenteriez de nouveau ? L'expérience vous a-t-elle ouvert l'esprit ou fait repenser à votre attitude envers d'autres choses ?

Soyez honnête et prévenant dans vos réponses. Si vos idées préconçues se sont révélées fausses, reconnaissez-le. Si, en revanche, elles se sont révélées justes, ne jubilez pas et ne

© Farel – Tous droits réservés – XL6.com

dites pas : « Je te l'avais bien dit ! » Souvenez-vous que, quoi que vous ayez fait, c'était une chose que votre conjoint trouve agréable. Mépriser cette expérience revient à humilier votre conjoint.



PARLER LE BON LANGAGE

Si votre conjoint apprécie particulièrement les moments de qualité que vous lui consacrez, vous pouvez accomplir quelque chose de significatif pour lui ou elle en abordant simplement l'aventure avec la bonne attitude. Faites preuve d'enthousiasme, de curiosité et d'intérêt dans ce que vous allez faire – pour la simple raison que votre conjoint en tire profit et plaisir.

MÉDITATION EN COUPLE

Lisez ensemble Josué 1.9 :

> *Je t'ai donné cet ordre : Prends courage et tiens bon, ne crains rien et ne te laisse pas effrayer, car moi, l'Éternel ton Dieu, je serai avec toi pour tout ce que tu entreprendras.*

Appuyez-vous sur les questions suivantes pour guider votre discussion du passage. (Dites-vous bien que les réponses entre parenthèses ne sont que de simples suggestions, des idées pour stimuler votre réflexion et vous donner de quoi réagir. Ne les considérez surtout pas comme les « bonnes » réponses aux questions !)

- Dans ce passage, Dieu parle à Josué, qui vient d'être établi chef du peuple hébreu après la mort de Moïse. C'était à Josué que revenait la tâche d'accomplir ce que Moïse n'avait pas pu faire : conduire le peuple dans la Terre promise et chasser les nations qui s'y étaient installées. Compte tenu des circonstances, quelles craintes Josué pouvait-il nourrir ? (Il remplaçait l'un des plus

© Farel – Tous droits réservés – XL6.com

grands leaders qui aient jamais vécus. Les personnes qu'il dirigeait étaient imprévisibles. Les ennemis qu'il allait affronter étaient puissants et intimidants.)

- Pourquoi ces craintes étaient-elles finalement sans fondement ? (Dieu avait promis d'accompagner Josué et le peuple hébreu à chaque étape du parcours.)
- Pourquoi est-il important de noter que Dieu n'a pas promis d'aider Josué et le peuple hébreu à éviter les dangers qu'ils allaient affronter ? (Dieu *veut* que nous abordions des situations difficiles et des circonstances qui nous effraient. C'est ainsi que nous apprenons à lui faire confiance – en nous appuyant sur lui lorsque nous manquons de courage ou de force.)

Priez ensemble, en remerciant Dieu non seulement pour sa protection mais aussi de vous avoir mis dans des situations qui mettent votre foi à l'épreuve et vous rapprochent de lui. Demandez-lui de vous donner la sagesse et la clarté d'esprit pour reconnaître sa présence dans chaque situation rencontrée.

Méditation de *La Bible pour le couple*, « La vraie prospérité », p. 286.

© Farel – Tous droits réservés – XL6.com

TABLE DES MATIÈRES

Introduction de Gary Chapman 5
Quels sont les cinq langages de l'amour? Quel est le vôtre?..... 9
1. Comme si nous étions en 1999… 11
2. Un trajet avec chauffeur 15
3. Premières impressions 19
4. Danse avec moi 23
5. Commentez votre vidéo de mariage 27
6. Comment t'embrasser? Permets-moi de te le montrer! ... 31
7. Conseils aux novices 35
8. La journée du sable 39
9. Chéri(e), prends l'initiative! 43
10. Un tour au marché fermier 47
11. Double suspension 51
12. Un tour à vélo d'intérieur 55
13. Tenir une collection 59
14. Un repas avec un nouvel ami 63
15. Les défis des expressions 67
16. Bande sonore 71
17. Préparez vos vacances de rêve 75
18. Un puzzle familial 79
19. Nouvelles d'un autre endroit 83
20. Observateurs avec une touche de fantaisie 87
21. Laissez votre empreinte 91
22. Faire un bonhomme de neige inoubliable 95
23. Offrez-lui une chance 99
24. Faire un mini vide-grenier 103

© Farel – Tous droits réservés – XL6.com

25. Souhaits 107
26. Des mèmes pour vous 111
27. Secouristes 115
28. Contre la montre 119
29. À réserver pour un jour pluvieux 123
30. Pour les oiseaux 127
31. Observateurs d'étoiles 131
32. Travaux créatifs 135
33. Artistes en graffiti 139
34. Moins de pollution visuelle 143
35. Le saviez-vous ? 147
36. Un tour dans la ville natale 151
37. Le sujet : les pommes 155
38. Les anges du refuge 159
39. Nuit blanche 163
40. Une journée en 1800… 167
41. Action ou vérité ? 171
42. Aussi bons que soient vos souvenirs passés 175
43. 10 000 pas (multipliés par 2) 179
44. Consolider 183
45. Double rendez-vous : version junior 187
46. La parole est aux enfants 191
47. Impulsivement 195
48. Cartes d'anniversaire 199
49. Jeux improvisés 203
50. Double rendez-vous : version sénior 207
51. Racontez votre histoire 211
52. Donner un titre à cet air 215
Index 219

© Farel – Tous droits réservés – XL6.com