



ÉTUDE BIBLIQUE SUR LE MARIAGE ET LE COUPLE

Le rôle de l'homme et de la femme dans le mariage

Eglise Vie Nouvelle Ploërmel

Novembre 2025

Carine & Julien Chenut

• Préambule

Le mariage et la famille occupent une place centrale dans le projet de Dieu pour l'humanité. Pourtant, dans une société où les repères évoluent rapidement et où les modèles proposés sont nombreux et parfois contradictoires, il est essentiel pour les chrétiens de revenir aux fondements solides de la Parole de Dieu.

Cette étude s'inscrit dans un cycle d'enseignements consacré au mariage, à la vie de couple et à la famille selon les principes bibliques. Elle s'adresse aussi bien aux couples mariés qu'aux couples en préparation au mariage, ainsi qu'aux célibataires qui désirent comprendre la vision de Dieu pour leur future vie conjugale.

Ces rencontres sont préparées et animées par Carine et Julien Chenut. Elles sont nées du constat que les questions relatives au couple, au mariage et à la vie familiale sont parfois peu développées dans nos églises, alors même que de nombreux croyants expriment le désir sincère d'être accompagnés et enseignés dans ces domaines essentiels de leur vie.

Convaincus que Dieu n'a pas laissé son peuple sans direction concernant la vie conjugale, nous proposons un temps d'étude mensuel autour de thèmes variés touchant aux réalités du couple, du mariage, de la famille et de la croissance spirituelle au sein du foyer. Notre prière est que chacun puisse y trouver un encouragement, des réponses bibliques, des outils pratiques et une vision renouvelée du projet de Dieu pour le couple chrétien.

Que ces études nous conduisent non seulement à acquérir des connaissances, mais aussi à laisser le Seigneur bâtir nos foyers selon sa volonté, pour Sa gloire et pour notre bien.

« Si l'Éternel ne bâtit la maison, ceux qui la construisent travaillent en vain » (Psaumes 127.1)

• Textes de références

Les textes bibliques sont tirés de la Bible pour les couples, version Semeur.

- **Ephésiens 5.21-33** : Le modèle du mariage chrétien
- **Colossiens 3.18-19** : Appel au respect mutuel
- **1 Pierre 3.1-7** : L'attitude dans le couple chrétien

*«²¹ vous soumettant les uns aux autres dans la crainte de Christ.
²² Femmes, soyez soumises à vos maris, comme au Seigneur;
²³ car le mari est le chef de la femme, comme Christ est le chef de l'Église, qui est son corps, et dont il est le Sauveur.
²⁴ Or, de même que l'Église est soumise à Christ, les femmes aussi doivent l'être à leurs maris en toutes choses.
²⁵ Maris, aimez vos femmes, comme Christ a aimé l'Église, et s'est livré lui-même pour elle,
²⁶ afin de la sanctifier par la parole, après l'avoir purifiée par le baptême d'eau,
²⁷ afin de faire paraître devant lui cette Église glorieuse, sans tache, ni ride, ni rien de semblable, mais sainte et irrépréhensible.
²⁸ C'est ainsi que les maris doivent aimer leurs femmes comme leurs propres corps. Celui qui aime sa femme s'aime lui-même.
²⁹ Car jamais personne n'a haï sa propre chair; mais il la nourrit et en prend soin, comme Christ le fait pour l'Église,
³⁰ parce que nous sommes membres de son corps.
³¹ C'est pourquoi l'homme quittera son père et sa mère, et s'attachera à sa femme, et les deux deviendront une seule chair.
³² Ce mystère est grand; je dis cela par rapport à Christ et à l'Église.
³³ Du reste, que chacun de vous aime sa femme comme lui-même, et que la femme respecte son mari. » (Ephésiens 5.21-33)*

Commentaires et explications :

1. Le verset 21 donne le ton : « soumettez-vous les uns aux autres » : il s'agit d'une soumission mutuelle, dans l'amour.
 2. Le mari est appelé à un leadership sacrificiel (non autoritaire), imitant le Christ qui se donne pour son Église.
 3. La femme est appelée à un respect confiant, non comme une inférieure, mais comme une alliée précieuse.
 4. Le modèle biblique dépasse les stéréotypes : il valorise les deux rôles, dans une logique d'amour et de service mutuel.
 5. L'amour reflète la relation de Dieu avec son peuple. Par sa fidélité, sa grâce et sa persévérance, il témoigne du caractère de Dieu et devient un témoignage visible de l'Évangile dans le couple.
-

«¹⁸Femmes, soyez soumises à vos maris, comme il convient dans le Seigneur. ¹⁹Maris, aimez vos femmes, et ne vous aigrissez pas contre elles.» (**Colossiens 3.18-19**)

Commentaires et explications :

1. Paul rappelle l'équilibre : ni domination, ni effacement.
2. Le mari ne doit jamais devenir amer, dur ou passif.
3. La soumission évoquée est volontaire, jamais imposée, et dépend d'un amour reçu et vécu.
4. Il convient de rappeler que les femmes chrétiennes découvraient la liberté en Christ et que les hommes quittaient une société romaine où ils étaient tout puissants. En Christ veut dire conforme à Jésus qui traitait les gens avec douceur et respect.
5. Paul appelait les femmes à reconnaître le rôle de responsable spirituel du foyer mais selon Christ, être responsable voulait aussi dire être le premier serviteur.

*«3 Femmes, soyez de mêmes soumises à vos maris, afin que, si quelques-uns n'obéissent point à la parole, ils soient gagnés sans parole par la conduite de leurs femmes,
2 en voyant votre manière de vivre chaste et réservée.
3 Ayez, non cette parure extérieure qui consiste dans les cheveux tressés, les ornements d'or, ou les habits qu'on revêt,
4 mais la parure intérieure et cachée dans le coeur, la pureté incorruptible d'un esprit doux et paisible, qui est d'un grand prix devant Dieu.
5 Ainsi se paraient autrefois les saintes femmes qui espéraient en Dieu, soumises à leurs maris,
6 comme Sara, qui obéissait à Abraham et l'appelait son seigneur. C'est d'elle que vous êtes devenues les filles, en faisant ce qui est bien, sans vous laisser troubler par aucune crainte.
7 Maris, montrer à votre tour de la sagesse dans vos rapports avec vos femmes, comme avec un sexe plus faible; honorez-les, comme devant aussi hériter avec vous de la grâce de la vie. Qu'il en soit ainsi, afin que rien ne vienne faire obstacle à vos prières.» (1Pierre 3.1-7)*

Commentaires et explications :

1. L'épouse est valorisée : « précieuse » (v.4), « héritière avec vous de la grâce de la vie » (v.7).
 2. Pierre invite à la compréhension, l'honneur, et l'équilibre dans la relation conjugale.
 3. Il avertit : un homme qui traite mal son épouse entrave ses propres prières.
 4. L'épouse est appelée à exercer une influence spirituelle par sa conduite. Pierre souligne que son témoignage, sa pureté de vie, sa douceur et sa confiance en Dieu peuvent avoir un impact profond sur son mari, même lorsque celui-ci ne partage pas pleinement sa foi (v.1-4).
 5. La véritable beauté, selon Dieu, est avant tout intérieure. Plus que l'apparence extérieure, Pierre met en valeur « la parure cachée du cœur », un esprit doux et paisible qui manifeste une foi authentique et qui est d'un grand prix devant Dieu (v.3-4).
-

6. Le mari est appelé à vivre avec son épouse dans la compréhension, le respect et l'honneur. Il doit reconnaître sa valeur, prendre soin d'elle avec considération et exercer sa responsabilité conjugale dans un esprit d'amour et de service plutôt que de domination (v.7).
7. Mari et femme sont égaux en dignité spirituelle devant Dieu : ils sont « cohéritiers de la grâce de la vie » (v.7). Bien que leurs rôles soient présentés comme complémentaires, ils partagent le même salut, la même valeur aux yeux de Dieu et la même vocation à glorifier Christ dans leur couple.

1. Quel est le rôle des époux dans le couple ?

Question de réflexion :

- Quels rôles Dieu donne-t-il à l'homme et à la femme dans le couple ?
- Comment distinguer autorité spirituelle et abus de pouvoir ?
- La soumission est-elle une faiblesse ou une force dans le royaume de Dieu ?
- Un couple biblique peut-il vraiment vivre l'égalité et la complémentarité ?

« Dans un monde qui confond autorité et autoritarisme, ou égalité et effacement des différences, la Parole de Dieu nous révèle un chemin de complémentarité harmonieuse. Le mariage biblique n'est pas une lutte de pouvoir ni un déséquilibre de valeur, mais une alliance dans laquelle chacun — homme et femme — a un rôle unique, précieux, et spirituellement engagé. »

L'objectif est de comprendre que les rôles dans le couple biblique ne sont pas des chaînes, mais des missions complémentaires dans l'amour, en harmonie avec le cœur de Dieu et accepté à l'aide du Saint Esprit.

« Deux valent mieux qu'un, parce qu'ils retirent un bon profit de leur travail. En effet, s'ils tombent, l'un relève son compagnon. Mais malheur à celui qui est seul et qui tombe sans avoir un autre pour le relever ! » (Ecclésiaste 4.9-10)

Ce verset, bien que souvent utilisé pour l'amitié ou la fraternité, exprime une vérité profonde sur le soutien mutuel dans le couple. Il montre que l'union des différences permet de se porter, se relever, se fortifier — image parfaite de ce que Dieu attend d'un mariage construit sur la complémentarité et non sur la rivalité.

1. Le mari : un leader serviteur

L'image du mari renvoie à Christ et sa relation à l'Église, qu'il chérit, qu'il sanctifie et dont il prend soin allant jusqu'à à la croix pour elle. C'est ainsi que doit-être le mari

« Maris, aimez vos femmes comme Christ a aimé l'Église, et s'est livré lui-même pour elle, afin de la rendre sainte en la purifiant par le lavage de l'eau, par la parole, pour faire paraître devant lui cette Église glorieuse, sans tache, sans ride, ni rien de semblable, mais sainte et irrépréhensible. C'est ainsi que les maris doivent aimer leurs femmes comme leurs propres corps. Celui qui aime sa femme s'aime soi-même. Car jamais personne n'a haï sa propre chair; au contraire, il la nourrit et en prend soin, comme Christ le fait pour l'Église. » (Ephésiens 5.25-29)

Le verbe « **aimez** » désigne ici un amour volontaire et sacrificiel, l'agapè divin, non un amour émotionnel ou passionnel. Paul établit une équivalence radicale : l'amour du mari envers sa femme doit copier, refléter et incarner l'amour du Christ pour son Église. Le mari n'est pas un chef autoritaire mais un serviteur qui se donne, qui se « livre » (paradidōmi : remettre, se rendre, consacrer).

Cette notion de don total oriente l'ensemble du rôle conjugal du mari vers l'abnégation, l'investissement personnel et la disponibilité sans limites. Le Christ n'a pas cherché son propre confort ni exigé obéissance avant de servir; il a servi en premier, jusqu'à la mort sur la croix. Le mari est appelé à cette même logique : aimer en premier, servir sans condition préalable d'obéissance ou de reconnaissance.

La phrase « **afin de la rendre sainte** » révèle la vocation spirituelle du mari : ce n'est pas seulement maintenir l'union mais œuvrer à la croissance spirituelle de son épouse. « Purification » (hagiazō) signifie mettre à part, sanctifier, rendre conforme à la volonté de Dieu. Le mari devient, en quelque sorte, un pasteur de l'âme de son épouse, non par autorité coercitive, mais par l'exemple, la prière, l'encouragement spirituel et la création d'un foyer où règnent la paix du Christ et la présence de Dieu.

Le but ultime : une Église (et par extension, une épouse) « **sans tache, sans ride** », c'est-à-dire libre de la culpabilité, de blessure et de déformation morale; intègre, lumineuse, entièrement libre pour servir Dieu. C'est un appel à la transformation profonde et respectueuse, jamais par la force, mais par l'amour qui crée un espace de confiance, de pardon et de sanctification réciproque.

L'image « **comme ses propres corps** » établit parallèle sur la nature réelle : en aimant son épouse, le mari s'aime lui-même, car ils ne sont plus deux mais une seule chair (Genèse 2.24). « Nourrir » (ektrophō : élever, éduquer, pourvoir) et « chérir » (thalpō : réchauffer, entourer de soin bienveillant) décrivent des gestes concrets : pourvoir aux besoins matériels, émotionnels et spirituels, entourer de tendresse, protéger.

On retrouve la notion d'affectif, de chaleureux. Le mari doit incarner cette chaleur, cette attention délicate. Comme le Christ nourrit l'Église (lui procure instruction, grâce, édification), le mari doit pourvoir à la prospérité intégrale de sa femme. Cette harmonie n'est jamais imposée mais résulte de l'amour sacrificiel qui crée sécurité et dignité.

« Maris, aimez vos femmes et ne vous aigrissez pas contre elles. » (Ephésiens 6.20)

L'apostrophe « **ne vous aigrissez pas** » (μὴ πικραίνεσθε) est une prohibition active. Paul ne se contente pas de commander l'amour; il interdit expressément la dureté, l'animosité, le ressentiment, la froideur passive ou l'hostilité souterraine envers l'épouse. C'est une mise en garde grave : un mari qui nourrit de l'amertume, même silencieuse ou justifiée par ses yeux, viole l'Évangile.

L'amertume est le contraire de l'agapè; elle bloque la communion spirituelle, empoisonne le foyer et crée une atmosphère de crainte ou de domination au lieu d'amour. Gary Chapman, dans ses analyses, souligne que le ressentiment non exprimé est une forme d'abus émotionnel qui isole le conjoint.

Le parallèle syntaxique est révélateur : en Colossiens 3.18, Paul dit aux femmes « **soyez soumises** »; en 3.19, il dit aux maris « **aimez et ne vous aigrissez pas** ». La soumission de la femme est conditionnée par un amour actif et bienveillant du mari. Il n'y a pas d'asymétrie d'exigence; chacun a une responsabilité : respecter pour la femme, aimer sans dureté pour le mari. Aucun n'est autorisé à nuire, critiquer ou mépriser l'autre. C'est un appel au respect mutuel des personnes, chacun en assumant sa part de maturité spirituelle.

L'amertume se manifeste par : le sarcasme, les reproches répétés non résolus, le mépris silencieux, la froideur physique comme punition, l'indifférence affective, les critiques constantes. Paul commande au mari d'éteindre ces attitudes. Cela implique travail intérieur (pardon, lâcher-prise), communication honnête (exprimer ses blessures sans attaque), réconciliation active (demander pardon, chercher à comprendre).

«De même, vous, les maris, vivez avec vos femmes en tenant compte de leur nature plus délicate; traitez-les avec honneur, comme à des cohéritières de la grâce de la vie, afin que rien ne fasse obstacle à vos prières.» (1Pierre 3.7)

A savoir :

Même si Pierre s'adresse aux maris, le principe est bilatéral. Dans le contexte du chapitre 3, les six versets précédents (1 Pierre 3.1–6) parlent précisément aux femmes :

« Femmes, soyez soumises à vos maris, afin que, même si certains n'obéissent pas à la Parole, ils soient gagnés sans parole par la conduite de leurs femmes... »

Pierre y enseigne que la femme pieuse se distingue par la douceur, la paix et le respect. Ce comportement n'a pas seulement une influence humaine, mais aussi spirituelle : il manifeste une foi vivante qui plaît à Dieu. Ainsi, si une épouse agit avec orgueil, dureté ou amertume persistante, sans repentance, cela crée aussi une barrière dans sa vie de prière — non pas parce qu'elle ne "respecte pas assez son mari" en soi, mais parce que le péché non confessé (ici le manque d'amour ou de soumission biblique) fait obstacle à la communion avec Dieu (voir Ésaïe 59.2 ; Psaume 66.18).

John MacArthur écrit à ce sujet :

« Ce principe vaut pour toute relation : la désobéissance ou le manque d'amour dans le foyer entrave la prière. Dieu ne peut bénir spirituellement un cœur qui refuse d'aimer comme Christ aime. »

Le terme « **nature plus délicate** » signifie littéralement « plus faible ». Or, cette faiblesse n'est pas morale ou intellectuelle, mais désigne une réalité physiologique (la femme, statistiquement, possède moins de force physique) ou peut-être une plus grande sensibilité émotionnelle et relationnelle.

Pierre appelle à une compréhension tendre, à une attention particulière, non à une domination justifiée par cette différence. C'est l'inverse : la prétendue faiblesse physique ou relationnelle appelle une sollicitude accrue, une protection bienveillante.

Gary Chapman souligne que reconnaître et célébrer les différences est un langage d'amour : comprendre que l'autre n'a pas les mêmes besoins, la même sensibilité, ou les mêmes modes de communication. Le mari qui « tient compte » adapte son écoute, sa voix, ses gestes, son ton, à la sensibilité de sa femme.

« **Traitez-les avec honneur** » : le mot traiter signifie estimer hautement, valoriser, respecter profondément. L'honneur n'est pas une concession gracieuse mais une reconnaissance de dignité égale. Pierre utilise l'expression « cohéritières de la grâce de la vie » : la femme est héritière à part égale des promesses de Dieu, de la grâce du salut, de l'éternité bienheureuse.

Elle n'est pas une servante ou une dépendante spirituellement; elle est une partenaire à égal titre dans l'œuvre de Dieu. Cette affirmation de l'égalité spirituelle radicale fonde l'exigence d'honneur : comment un mari traiterait-il durement ou avec mépris celle qui est sa cohéritière du Royaume éternel ?

« **Afin que rien ne fasse obstacle à vos prières** » : L'apôtre assure que maltraiter son épouse entrave la vie spirituelle du mari. La prière du mari ne monte pas vers Dieu si sa relation conjugale est en rupture d'alliance. C'est une affirmation profonde : Dieu ne peut exaucer un homme qui blesse sa femme. Cela implique que l'honneur conjugal est indissociable de la vie spirituelle; il ne s'agit pas d'une question éthique séparée mais d'une dimension centrale de la marche avec Dieu. Le mari qui néglige, rabaisse ou maltraite son épouse se ferme lui-même à la communion avec le Père.

2. L'épouse : un respect confiant et actif

L'épouse est appelée à un respect confiant et actif, volontaire et christocentrique, qui coopère à la mission du couple sans infériorité ni effacement, en exprimant une influence sage, honorable et courageuse dans le Seigneur.

«Vous femmes, en particulier, chacune à son mari, et cela par égard pour le Seigneur. Le mari, en effet, est le chef de sa femme comme Christ est la tête, le chef de l'Eglise qui est son corps et dont il est le Sauveur. Mais comme l'Eglise se soumet à Christ, qu'ainsi aussi la femme se soumette en toute circonstance à son mari.» (Ephésiens 5.22-24)

Cela place la soumission dans une relation à Christ et l'attitude clé de respect comme aboutissement du passage. Le verset 21 « Soumettez-vous les uns aux autres, dans la crainte du Christ », verset-cadre qui empêche toute lecture autoritariste et installe une dynamique mutuelle de service et d'honneur.

Il fonde la symétrie: la soumission mutuelle signifie que l'épouse se donne dans le respect, et le mari dans l'amour sacrificiel; chacun se place sous Christ et au service du bien de l'autre, ce qui rend caduque toute lecture hiérarchique oppressive.

« [...] Gagnez-les sans parole par votre conduite pure et respectueuse [...] » (1Pierre 3.1-6 - Semeur)
«Femmes, soyez soumises à vos maris, comme il convient dans le Seigneur »
(Colossiens 3.18)

Ce verset rappelle le cadre « **dans le Seigneur** » qui oriente, limite et sanctifie cette posture relationnelle. Il situe l'attitude de l'épouse dans la relation à Christ, non dans la peur du mari: la soumission est un acte d'adoration et de confiance envers Jésus, ce qui exclut toute obéissance au péché, à l'injustice ou à la violence, et fonde une coopération libre et intelligente à la vocation du foyer. Il fixe une limite biblique : la soumission est volontaire, adressée à Christ, et cesse là où l'on exigerait le mal; elle suppose un conjoint qui cherche le bien de Dieu, et n'autorise jamais l'emprise, l'injustice ou l'idolâtrie relationnelle.

Le parallèle « **comme l'Eglise se soumet au Christ** » ne justifie en rien la domination; il décrit une coopération joyeuse à un amour qui sanctifie, puisque l'analogie du mari est celle du Christ qui se livre et non d'un chef despotique, ce qui fait du respect une réponse à l'amour, non une capitulation.

Le v.33 conclut: « **que la femme respecte son mari** »; le respect biblique est une disposition active qui reconnaît la dignité, valorise l'initiative, parle avec honnêteté et bienveillance, et soutient la mission spirituelle commune, loin du mutisme ou de la flatterie.

« **Sans parole** » n'interdit pas l'expression, mais souligne que la conduite cohérente, pure et respectueuse a une puissance persuasive lorsque les mots ne suffisent plus, surtout dans des contextes où l'époux n'obéit pas encore pleinement à la Parole.

« **L'être intérieur... esprit doux et paisible** » désigne une force maîtrisée, une sérénité enracinée en Dieu, qui n'est ni soumission servile ni effacement, mais stabilité spirituelle capable d'apaiser, d'influencer et d'orienter le foyer vers la paix du Christ. L'être intérieur, lié à un esprit doux et paisible, a une grande valeur devant Dieu, présentant la puissance transformatrice de la conduite et la beauté intérieure comme force spirituelle et non de la passivité.

L'ornement véritable n'est pas l'apparat extérieur, mais la beauté incorruptible du caractère en Dieu; cette hiérarchie de valeurs protège la femme de pressions culturelles et recentre la relation sur la sainteté, la confiance et la vérité dans l'amour.

Respect confiant: portrait biblique

- Le respect biblique dit la vérité avec douceur, honore publiquement le mari et le confronte loyalement en privé, cherche l'unité et refuse la complicité avec le péché; il exprime confiance et encouragement tout en maintenant une colonne vertébrale spirituelle.
- Il soutient la vocation du mari: prière d'intercession, reconnaissance des efforts, participation aux décisions, et contribution compétente aux choix familiaux, car l'alliée « prudente » édifie sa maison par la sagesse et la crainte du Seigneur.

Garde-fous et dignité de l'épouse

- La soumission biblique n'est jamais un blanc-seing à l'abus: tout ce qui contredit l'amour de Christ doit être refusé; l'épouse est cohéritière de la grâce et sa dignité commande l'honneur, la protection et l'écoute, avec recours à l'accompagnement pastoral et professionnel en cas de maltraitance.
- 1 Pierre 3 relie directement l'honneur dû à l'épouse à la vie de prière du mari, confirmant que la relation conjugale est une réalité spirituelle et que la femme n'est jamais un moyen mais une partenaire dans la grâce.

3. Soumission mutuelle et co-responsabilité

La soumission mutuelle et la co-responsabilité décrivent une dynamique conjugale où chacun se met au service de l'autre sous l'autorité du Christ, en cherchant ensemble la volonté de Dieu et en assumant conjointement les décisions, dans l'esprit des vertus de la paix, du pardon et de l'amour qui unissent.

«*Soumettez-vous les uns aux autres, dans la crainte du Christ.*» (Ephésiens 5.21)

Éphésiens 5.21 constitue la clé de lecture de tout l'enseignement de Paul sur le mariage : « **vous soumettant les uns aux autres dans la crainte de Christ** ». Avant d'aborder les responsabilités spécifiques du mari et de l'épouse, l'apôtre établit un principe général qui s'applique à tous les croyants, y compris au sein du couple. La soumission n'est donc pas présentée comme une exigence à sens unique, mais comme une attitude réciproque fondée sur l'humilité et le service mutuel.

Cette soumission mutuelle s'exerce « **dans la crainte du Christ** », c'est-à-dire dans le respect, la révérence et l'obéissance envers Jésus. Le Seigneur devient la référence suprême de la relation conjugale. Ainsi, ni le mari ni l'épouse ne cherchent à imposer leur volonté ou à défendre leur propre intérêt avant tout. Chacun apprend à renoncer à lui-même pour rechercher le bien de l'autre et l'harmonie du couple.

Dans cette perspective, toute forme de domination, de tyrannie ou d'abus d'autorité est exclue. La soumission biblique n'encourage ni le contrôle ni la passivité. Elle appelle au contraire les deux époux à se mettre volontairement au service l'un de l'autre. Le mari manifeste cette attitude en servant son épouse, en l'écoutant, en la considérant avec honneur et en recherchant son bien. L'épouse, de son côté, exprime cette même disposition en soutenant son mari et en collaborant avec lui dans la construction du foyer et dans la poursuite des objectifs spirituels du couple.

Le verset 21 précède ainsi les versets 22 à 33 et en constitue la porte d'entrée indispensable. Les rôles particuliers confiés au mari et à l'épouse ne doivent jamais être séparés de ce principe de mutualité. L'amour sacrificiel demandé au mari et le respect confiant demandé à l'épouse s'inscrivent tous deux dans une dynamique de service réciproque. La relation conjugale devient alors un échange mutuel d'honneur, de déférence et d'amour, où chacun cherche l'édification de l'autre pour la gloire de Christ.

«Revêtez-vous de compassion, de bonté, d'humilité, de douceur, de patience... supportez-vous les uns les autres, et si l'un a sujet de se plaindre de l'autre, pardonnez-vous réciproquement... que la paix de Christ règne dans vos cœurs... et quoi que vous fassiez... faites tout au nom du Seigneur Jésus» (Colossiens 3.12-17)

Colossiens 3.12-17 constitue un guide essentiel pour la vie intérieure du couple et l'exercice quotidien de la co-responsabilité. Paul ne commence pas par des méthodes de communication ou d'organisation, mais par la transformation du cœur. Il invite les croyants à se revêtir de compassion, de bonté, d'humilité, de douceur et de patience, des qualités qui façonnent profondément la manière dont mari et femme vivent et prennent des décisions ensemble.

Ces vertus créent un climat favorable à une véritable concertation au sein du couple. La compassion conduit à prendre en compte les besoins et les difficultés de l'autre. L'humilité permet d'écouter sans chercher à imposer systématiquement son point de vue. La douceur favorise le dialogue plutôt que l'affrontement, tandis que la patience aide à supporter les limites et les faiblesses réciproques. Paul souligne également l'importance du pardon, qui empêche les blessures et les conflits non résolus d'altérer durablement la relation. Ainsi, les décisions du couple peuvent naître d'un cœur apaisé plutôt que d'une lutte de pouvoir.

L'apôtre ajoute ensuite deux principes fondamentaux pour le discernement : « **que la paix du Christ règne dans vos cœurs** » et « **que la parole de Christ habite en vous richement** ». Dans le cadre du mariage, ces exhortations encouragent les époux à rechercher ensemble la volonté de Dieu par la prière, la méditation des Écritures, la gratitude et la louange. Lorsque la présence de Christ occupe une place centrale dans le foyer, elle favorise une sagesse partagée et une meilleure capacité à discerner les choix à faire.

Enfin, Paul élargit cette perspective à l'ensemble de la vie quotidienne : « **quoi que vous fassiez, en parole ou en œuvre, faites tout au nom du Seigneur Jésus** » (v.17). Cette vision sanctifie tous les domaines de la vie conjugale : la gestion des finances, l'organisation du temps, l'éducation des enfants,

les responsabilités familiales et le service envers les autres. Le mariage n'est plus seulement une association pratique, mais une œuvre commune accomplie sous l'autorité de Christ et pour sa gloire.

«En toute humilité et douceur, avec patience, vous supportant les uns les autres avec amour; appliquez-vous à conserver l'unité de l'Esprit par le lien de la paix » (Ephésiens 4.2-3)

Éphésiens 4.2-3 met en lumière les attitudes indispensables pour discerner, communiquer et prendre des décisions ensemble sans compromettre l'unité du couple. Paul exhorte les croyants à vivre avec « **toute humilité et douceur** », rappelant que les relations harmonieuses ne reposent pas seulement sur de bonnes méthodes, mais avant tout sur un cœur transformé par l'Esprit de Dieu.

L'humilité conduit chaque conjoint à renoncer à l'orgueil, à l'esprit de supériorité et au besoin d'avoir toujours raison. Elle permet de reconnaître que l'autre possède également une sagesse, une expérience et une sensibilité qui méritent d'être entendues. Dans le mariage, l'humilité favorise l'écoute sincère et la recherche commune de ce qui est juste et bon, plutôt que la défense de ses propres intérêts.

La douceur complète cette attitude. Elle ne consiste pas à éviter les désaccords ou à nier les difficultés, mais à les aborder avec un esprit paisible et respectueux. La douceur choisit des paroles qui édifient plutôt que des paroles qui blessent. Elle permet de désamorcer les tensions et de préserver la relation même lorsque les opinions divergent. Un couple où chacun cherche avant tout à aimer plutôt qu'à triompher dans une discussion crée un climat favorable à la grâce et à la compréhension mutuelle.

Paul ajoute : « **supportez-vous les uns les autres avec amour** ». Dans la vie conjugale, cela implique d'accepter l'autre dans sa réalité, avec ses limites, ses faiblesses et son rythme de croissance. La patience devient alors un élément essentiel de la vie commune. Elle apprend aux époux à persévérer dans l'amour malgré les frustrations, les différences de tempérament ou les imperfections qui apparaissent au fil du temps. Cette attitude participe à une véritable sanctification mutuelle, chacun apprenant à aimer comme Dieu lui-même aime avec patience et miséricorde.

Enfin, l'apôtre exhorte les croyants à « **conserver l'unité de l'Esprit par le lien de la paix** ». Cette unité n'est jamais acquise automatiquement ; elle doit être entretenue et protégée. Dans le couple chrétien, elle se construit par le pardon, la réconciliation, la prière commune et la recherche constante de la paix. Lorsque Christ demeure au centre de la relation, la paix devient plus qu'un simple sentiment : elle devient une réalité spirituelle qui fortifie le foyer, soutient les époux dans les épreuves et contribue à leur joie commune.

«Par-dessus tout, revêtez-vous de l'amour, qui est le lien de la perfection... Que la paix du Christ, à laquelle vous avez été appelés pour former un seul corps, règne dans vos cœurs» (Colossiens 3.14-15)

Dans Colossiens 3.14-15, Paul place l'amour au sommet de toutes les vertus chrétiennes : « **Par-dessus toutes ces choses, revêtez-vous de l'amour, qui est le lien de la perfection.** » L'image du vêtement souligne que l'amour doit être porté et manifesté chaque jour. Dans le mariage, il ne se réduit pas à un sentiment ou à une émotion passagère ; il est une décision spirituelle qui se traduit par des actes concrets de pardon, de service, de patience et de fidélité. C'est cet amour qui maintient l'unité lorsque les différences apparaissent, lorsque les émotions fluctuent ou lorsque les circonstances deviennent difficiles. Il constitue le lien qui rend la relation solide, mature et conforme au projet de Dieu.

Sans cet amour véritable, les autres dimensions de la vie spirituelle du couple perdent une grande partie de leur portée. La prière, le service ou même les convictions spirituelles ne peuvent produire pleinement leur fruit lorsque les cœurs sont divisés. L'amour biblique est le fondement qui permet à toutes les autres qualités chrétiennes de s'exprimer harmonieusement dans la relation conjugale.

Paul poursuit en exhortant les croyants : « **Que la paix de Christ règne dans vos cœurs.** » Cette paix ne désigne pas simplement l'absence de conflits, mais la présence active et souveraine du Christ au sein de la relation. Dans les moments de désaccord, elle devient un véritable critère d'arbitrage. La question n'est plus seulement de savoir qui a raison, mais comment honorer Jésus dans la situation rencontrée. Lorsque mari et femme choisissent de se soumettre à la paix du Christ plutôt qu'à leur colère, à leur orgueil ou à leur désir d'imposer leur volonté, ils permettent à Dieu de préserver l'unité du foyer. La paix du Christ rassemble ce que l'égoïsme tend à diviser et restaure ce que les tensions pourraient détruire.

Enfin, Paul ajoute une exhortation souvent négligée : « **Soyez reconnaissants.** » La reconnaissance nourrit la santé spirituelle et affective du couple. Elle apprend à regarder les bénédictions de Dieu avant les manquements de l'autre, à apprécier les qualités de son conjoint plutôt qu'à se focaliser sur ses défauts. Un cœur reconnaissant combat l'amertume, entretient la tendresse et favorise une atmosphère de joie. Remercier régulièrement Dieu pour son époux ou son épouse rappelle que le mariage est un don de sa grâce et que l'amour véritable se reçoit avant de se réclamer. Ainsi, l'amour, la paix et la reconnaissance deviennent ensemble des piliers essentiels pour construire un foyer stable, uni et centré sur Christ.

Co-décision et rôles complémentaires

- La co-responsabilité implique d'honorer les compétences et dons de chacun: tantôt l'un mène une décision selon son expertise, tantôt l'autre, mais toujours après écoute, prière et recherche d'un consensus éclairé par la Parole, la paix et l'amour comme critères de validation.
- En cas de désaccord persistant, revenir aux critères bibliques: vérité dite avec douceur, temps de prière, consultation d'un conseiller spirituel mûr, puis pas à pas vers la solution la plus conforme à l'amour et à la paix du Christ, sans pression ni manipulation.

Indicateurs de soumission mutuelle

- Attitudes: parler en « nous », rechercher le bien de l'autre, renoncer à « gagner »; capacité de demander pardon rapidement, de reconnaître ses angles morts, et de valoriser l'apport de l'autre dans la décision.
- Pratiques: moments réguliers de prière et de lecture biblique à deux, temps de gratitude commun, réunions de couple pour planifier, revoir et ajuster; règles de discussion (écoute active, non-interruption, interdiction du mépris) pour préserver l'unité de l'Esprit.

4. Résumé : ce que nous avons appris

1. Le mari : amour sacrificiel signifie initier le service, le pardon et la protection, en visant la sanctification, la sécurité et l'édification de son épouse au quotidien.
2. Le mari: nourrir et chérir signifie que le leadership biblique est pastoral et responsable: « nourrir et chérir » sa femme comme son propre corps par des paroles qui édifient, une présence fidèle et des gestes concrets d'attention.

3. L'épouse: respect confiant décrit une coopération libre et intelligente qui honore, encourage et soutient la mission conjugale, sans effacement ni complicité avec le mal.
4. L'épouse: influence douce et forte avec sa beauté intérieure, « esprit doux et paisible », exerce une influence persévérante qui gagne par la conduite, en disant la vérité avec douceur et en honorant la dignité de l'époux.
5. Soumission mutuelle : encadre tous les rôles: décisions cherchées ensemble « dans la crainte du Christ », orientées par la paix, le pardon et l'amour.
6. Co-responsabilité: discerner et agir ensemble, c'est honorer les dons de chacun, prier et écouter pour viser le consensus; en cas de blocage, revenir aux critères bibliques (vérité, paix, amour) et, si besoin, demander un accompagnement mûr.

A retenir à tout prix !

Tout ce qui contredit l'amour, la paix et la vérité de Christ n'entre pas dans le cadre de la soumission mutuelle; si l'un demande ce qui est injuste ou nocif, l'autre, en conscience devant Dieu, dit la vérité avec douceur et cherche un accompagnement, car « dans le Seigneur » borne toute demande.

Le pardon réciproque est non négociable pour que la paix du Christ règne; refuser l'amertume, bannir la dureté et la manipulation émotionnelle, et privilégier la réconciliation avant toute reprise de décision majeure.

2. Application & quiz

Objectif : Prendre un temps pour échanger et comprendre ce que nous sommes en tant que couple

Prendre le temps de prier ensemble :

- Pour que les maris revêtent l'amour sacrificiel et le service du Christ
- Pour que les épouses vivent un respect confiant, une parole qui édifie et une sagesse paisible
- Pour la guérison des blessures, le rejet de l'amertume et une communication renouvelée

« En présence du Seigneur Jésus, nous voulons accueillir sa Parole et marcher dans l'amour. Nous venons comme un seul corps, décidés à nous soumettre l'un à l'autre dans la crainte du Christ, à nous pardonner et à chercher ensemble sa volonté. Que l'Esprit Saint ouvre nos oreilles, adoucisse nos paroles et unisse nos cœurs dans la paix. En répondant à ces questions, parlons avec sincérité, écoutons sans interrompre, écrivons nos engagements, puis prions pour que Jésus nous apprenne à aimer comme il a aimé l'Église, avec respect, douceur et fidélité. Amen. »

<p>Après avoir relu Éphésiens 5.21-33, qu'avons-nous compris de la différence entre autorité et autoritarisme, et entre respect et effacement dans notre couple aujourd'hui ? Quels exemples concrets voyons-nous chez nous ?</p>	<p>En quoi l'appel « Soumettez-vous les uns aux autres, dans la crainte du Christ » éclaire-t-il notre manière de décider ensemble (écoute, prière, recherche de consensus) ? Quelle décision en cours allons-nous traiter différemment à la lumière de ce verset ?</p>
<p>Pour l'époux: qu'est-ce qu'aimer « comme Christ a aimé l'Église » change dans mes priorités, mon ton, mes gestes au quotidien (nourrir et chérir) ? Pour l'épouse: qu'est-ce que « respecter son mari » signifie concrètement sans renoncer à la vérité ni à la justice ? Donnez chacun deux actions précises ?</p>	<p>Colossiens 3.18-19 nous met en garde contre la dureté et l'amertume: où repérons-nous des traces de sarcasme, de froideur, de reproches récurrents dans notre communication ? Quel pas de pardon et de réconciliation allons-nous poser dès aujourd'hui ?</p>
<p>1 Pierre 3.1-7 montre la puissance d'une conduite « pure et respectueuse » et l'importance de « l'honneur » dû au conjoint: comment pouvons-nous honorer l'autre publiquement et le reprendre avec douceur en privé lorsque c'est nécessaire ? Donnez des exemples concrets adaptés à votre contexte familial et social.</p>	<p>À la lumière de Colossiens 3.12-17 (compassion, bonté, humilité, douceur, patience), laquelle de ces vertus le Seigneur nous appelle-t-il chacun à revêtir plus intentionnellement ce mois-ci ? Quels indicateurs observerons-nous pour discerner une progression réelle ?</p>
<p>Quand parlons-nous en « nous » (co-responsabilité) plutôt qu'en « toi/moi » (opposition) dans nos décisions (finances, temps, service, parentalité) ? Choisissons une pratique hebdomadaire de co-décision (rituel simple) et précisons son déroulé et son moment fixe.</p>	<p>Comment l'intégration de nos langages de l'amour (paroles valorisantes, moments de qualité, services rendus, cadeaux, toucher) rend-elle tangible l'amour sacrificiel et le respect confiant dans notre couple ? Chacun propose une action hebdomadaire dans le langage principal de l'autre (sous réserve d'avoir fait le questionnaire de l'étude précédente).</p>
<p>Où avons-nous besoin d'aide extérieure (accompagnement pastoral, mentoring, conseil) pour mieux vivre soumission mutuelle et co-responsabilité ? Quelles limites saines devons-nous poser pour rester « dans le Seigneur » et prévenir toute forme de manipulation ou de blessure ?</p>	<p>Quelle prière commune allons-nous faire chaque semaine pour demander à Jésus de sanctifier notre couple (temps, lieu, contenu), et quel passage biblique choisirons-nous pour nourrir cette prière (repérer des versets bibliques qui nous parlent) ? Écrivons une courte prière d'engagement à lire ensemble</p>

Question	Réponse biblique (avec verset)
1. La soumission dans le mariage biblique est-elle mutuelle avant d'être unilatérale ?	Oui. Paul pose d'abord le principe général de la soumission réciproque : « vous soumettant les uns aux autres dans la crainte de Christ » (Éphésiens 5.21). Les rôles spécifiques du mari et de l'épouse s'inscrivent ensuite dans ce cadre de service mutuel.
2. Le leadership du mari selon Éphésiens est-il un droit de commander ?	Non. Le modèle donné au mari est celui du Christ qui aime et se sacrifie : « Maris, aimez vos femmes, comme Christ a aimé l'Église et s'est livré lui-même pour elle » (Éphésiens 5.25). Le leadership biblique est un service empreint d'amour et de sacrifice, non une domination.
3. Le respect de l'épouse implique-t-il le silence et l'effacement ?	Non. Le respect demandé à l'épouse ne supprime ni sa dignité ni sa valeur. Elle est appelée à manifester un esprit doux et paisible (1 Pierre 3.4) tout en étant reconnue comme « héritière avec vous de la grâce de la vie » (1 Pierre 3.7).
4. 1 Pierre 3 relie-t-il l'honneur dû à l'épouse à l'exaucement des prières ?	Oui. Pierre exhorte les maris à vivre avec leurs femmes « en leur portant honneur » afin que « rien ne vienne faire obstacle à vos prières » (1 Pierre 3.7). Dieu prend au sérieux la manière dont l'épouse est traitée.
5. Colossiens 3.19 bannit-il toute amertume du mari envers sa femme ?	Oui. Paul ordonne clairement : « Maris, aimez vos femmes, et ne vous aigrissez pas contre elles » (Colossiens 3.19). L'amour chrétien exclut la dureté, le ressentiment et l'amertume.
6. Les rôles conjugaux visent-ils la sanctification réciproque et le témoignage ?	Oui. Le mari est appelé à aimer son épouse comme Christ aime l'Église afin de contribuer à sa sanctification (Éphésiens 5.25-27), tandis que l'épouse peut gagner son mari par son témoignage et sa conduite (1 Pierre 3.1-2). Le mariage devient ainsi un lieu de croissance spirituelle et un témoignage de l'Évangile.