

# Etude biblique sur le mariage et le couple 04

## La communication : clé de l'harmonie conjugale

### 1. Temps de lecture biblique (≠ 10 minutes)

Textes clés à lire ensemble :

- **Proverbes 18.21** : La critique qui tue l'harmonie du couple.
  - **Jacques 1.19-20** : L'Écoute attentive et empathique.
  - **Ephésiens 4.29**: Des paroles douces face à la violence verbale.
- Piste de réflexion : « Comment Dieu désire nous voir communiquer en couple et avant tout communiquer avec Lui ? »

#### Texte 1 : Proverbes 18.21 (Version Semeur)

« *La mort et la vie sont au pouvoir de la langue : qui aime se répandre en paroles mangera les fruits qu'elles auront produits.* »

1. Les paroles sont créatrices, de bien, de mal; elles ont des conséquences pour nos vies. Jean nous dit que la terre a été créée par la parole (Jean 1) et que nous aussi pouvons créer d'une certaine façon.
2. La critique est ce qui a rapport avec une crise, qui correspond à un seuil, mais aussi, qui décide du sort de quelqu'un, qui amène des changements importants, nous dit le dictionnaire Le Robert. En gros la critique dit tu ne fais pas ce que je veux ou comme je le veux, elle exige. Elle peut être aussi une manière inefficace de demander de l'amour.
3. Jacques nous dit que cela n'est pas sans conséquences, les paroles ont apporté leur lot de bénédictions ou leur lot de malédictions, "...mangera les fruits qu'elles auront produits."

#### Texte 2 : Jacques 1.19-20

« *...Mais que chacun de vous soit toujours prêt à écouter, qu'il ne se hâte pas de parler, ni de se mettre en colère. Car ce n'est pas par la colère qu'un homme accomplit ce qui est juste aux yeux de Dieu.* »

1. Jacques rappelle l'importance de l'écoute empathique.
2. Le mari et sa femme doivent apprendre la maîtrise de soi et mettre un frein à leur langue.
3. La colère a des conséquences que Dieu réproouve (Abel/Caïn).

#### Texte 3 : Ephésiens 4.29

« *Ne laissez aucune parole mauvaise franchir vos lèvres; ayez au contraire des paroles empreintes de bonté...* »

1. Construire ou reconstruire son couple avec des paroles douces, garder un esprit de pardon.
2. Les langages de l'excuse
3. Aimer ce qui n'est pas aimable.

---

### 2. Temps d'enseignement biblique (≠ 30-40 minutes)

**Objectif** : Apprendre à parler et écouter selon les principes bibliques, trouver les moyens de gérer les conflits en harmonie avec le cœur de Dieu, accepter à l'aide du Saint Esprit et rester dans un esprit de pardon.

#### Introduction (3-5 minutes)

Questions d'ouverture :

- Les paroles ont-elles une action ?
- Puis-je être l'artisan du bonheur et/ou du malheur dans mon couple ?
- Ai-je les moyens d'instaurer un climat de paix et de joie dans mon foyer ?
- Le Seigneur me donne-t-il les clés pour échanger ? Et par où commencer ?

Selon la Bible, la communication est essentielle pour l'harmonie et la croissance d'un couple, car elle reflète l'unité divine et permet de résoudre les conflits, de se comprendre mutuellement et de bâtir une relation solide. Dans Genèse 3:8-9 (*Où es-tu Dieu savait où il était, mais c'était pour engager la conversation avec lui, afin qu'il ne s'effraie pas au point de ne pouvoir répondre, au cas où Il lui aurait annoncé immédiatement sa punition cf. Rachi*), on voit que la communication avec Dieu est vitale pour l'équilibre, et cela s'étend au couple comme un modèle pour apprendre à s'exprimer avec amour.

## I. La parole créatrice Proverbes 18.21 (10-12 min)

### 1. En bien ou en mal

- *La mort et la vie sont au pouvoir de la langue* : la parole crée la joie et le bonheur dans le couple, ou la tristesse et la colère. La parole peut être une arme si elle n'est pas maîtrisée, les mots ont un pouvoir et peuvent être toxiques et destructeurs (CF. Jean1).
- Jacques au chapitre 3.3-12 nous dit que la langue est un feu, allumée au feu de l'enfer, elle enflamme toute notre existence.
- Il nous est dit en 1 Pierre 3.9 de ne pas rendre injure pour injure, mal pour mal, d'ailleurs qui d'entre nous ne répond pas du tac au tac face aux paroles mal dites, hors de propos, même sur le ton de la plaisanterie cynique ou sarcastique. Au contraire, il nous est demandé de répondre par la bénédiction, afin d'être nous-même bénis comme l'explique les versets 10-12.
- Comprendre que les attaques verbales ont pour origine une piètre estime de soi, et ceux qui dénigrent ont souvent été humiliés verbalement.

### 2. Critique quand tu nous tiens...

- Dans le contexte d'un couple, la critique destructive est souvent liée au mépris ou à l'insulte, où l'on avilit l'autre en le considérant comme incompetent ou stupide, ce qui endure le cœur et nuit à l'harmonie. La Bible met en garde contre la critique stérile et négative, qui peut être dangereuse et diviser. Face à la critique, il est conseillé de protéger son cœur plutôt que sa réputation, en évitant les réactions égoïstes.
- Toutefois dans la Bible, la critique peut être constructive si elle est utile, aimante et fondée sur la vérité, comme une correction douce motivée par l'amour (Galates 6:1), car les chrétiens sont appelés à garder un cœur tendre et à exprimer les reproches avec affection, basés sur des preuves valables.
- La critique destructrice est associée à un manque d'amour, contrastant avec les langages d'amour comme les paroles valorisantes, remplacer la critique par des mots qui édifient, pour préserver l'esprit du conjoint.

### 3. Les fruits que nous semons

- Les mots ont une puissance immense : ils peuvent justifier ou condamner (Matthieu 12:37), influencer tous les aspects de la vie, y compris la relation avec Dieu et les autres. Comme des graines semées, les paroles produisent des fruits – bien ou mal – et accomplissent leur but, à l'image de la Parole de Dieu qui crée et soutient (Ésaïe 55:11). Ils ont le pouvoir de bénir ou de détruire, de guérir ou de blesser, comme souligné dans de nombreux versets (Proverbes 12:18, Jacques 3:5-6), comme vu en 1.
- Proverbes 18:21 propose un moyen simple mais profond : maîtriser sa langue pour choisir des mots qui donnent la vie plutôt que la mort. Il invite à une responsabilité personnelle – aimer la parole signifie en user avec sagesse, car on récolte ce qu'on sème. Dans un couple, cela signifie éviter les paroles destructrices pour favoriser des expressions qui édifient et unissent.
- Nos paroles doivent honorer Dieu.
- Les mots peuvent tuer l'esprit du conjoint ou le vivifier, les utiliser pour exprimer l'amour, en lien avec les cinq langages, afin de récolter des fruits positifs comme l'intimité et la paix

Question : Dans une dispute se demander : "Est-ce que mes paroles envers mon conjoint ont dépassés ma pensée ? Sont-elles le reflet de mon cœur ? Quelles sont les dispositions de mon cœur ?

## II. L'écoute attentive (Jean 15.12-13) (10-12 min)

« ...Mais que chacun de vous soit toujours prêt à écouter, qu'il ne se hâte pas de parler, ni de se mettre en colère. Car ce n'est pas par la colère qu'un homme accomplit ce qui est juste aux yeux de Dieu. »

### 1. L'écoute empathique

- Dans le contexte du couple, ce verset offre un moyen pratique pour gérer les désaccords avec amour et respect, évitant que la colère humaine n'entrave la justice divine.
- Écouter d'abord, parler avec sagesse. Avoir une écoute, aidant à combattre l'indifférence et à construire une complicité fondée sur la Parole de Dieu.
- La Parole de Dieu encourage une écoute active et empathique, comme dans Matthieu 18:19, où l'accord mutuel à travers la parole renforce l'unité. Éphésiens 4:29 insiste sur l'importance de paroles édifiantes qui bâtissent plutôt que de détruire, soulignant que la communication bienveillante est clé pour prendre soin du couple. Dans un contexte chrétien, prioriser Dieu dans la communication aide à discerner les désirs profonds et à éviter les malentendus, en mettant de côté les intérêts personnels pour écouter l'autre.

### 2. Maîtrise de soi et de sa langue

- Jacques 1:19-20 propose un principe clé pour la communication : « ...chacun doit être prompt à écouter, lent à parler, lent à se mettre en colère.. » Cela enseigne une approche équilibrée : prioriser l'écoute pour comprendre l'autre, éviter les paroles hâtives qui blessent, et contrôler la colère pour ne pas escalader les conflits.

### 3. Les conséquences de la colère

- "Car ce n'est pas par la colère qu'un homme accomplit ce qui est juste aux yeux de Dieu. "
- La colère a des conséquences que Dieu réprovoque (Genèse 4.3-7 Abel/Caïn/la mort/le bannissement).
- La justice de Dieu se trouve dans le fruit : patience, amour, bonté, bienveillance, paix, joie, maîtrise de soi, douceur, fidélité.

## III. Dieu nous montre comment gérer nos conflits (Ephésiens 4.29) (10-12 min)

« Ne laissez aucune parole mauvaise franchir vos lèvres; ayez au contraire des paroles empreintes de bonté... »

Paul établit 3 principes dans ce verset :

1. S'abstenir du mal dans la communication.
2. Choisir activement le bien dans la communication.
3. Communiquer la grâce, c'est-à-dire favoriser la croissance de l'autre.

Ces trois principes deviennent un cadre idéal pour la communication conjugale.

### 1. Construire ou reconstruire son couple avec des paroles douces, un esprit de pardon.

#### a. Des paroles douces : la puissance de la bénédiction quotidienne

À la lumière de ce verset, communiquer dans le couple implique :

- Remplacer les paroles critiques par des paroles qui **édifient**.
- S'entraîner à dire : « Merci pour... », « J'apprécie quand tu... », « Je suis reconnaissant(e) pour toi parce que... », que vos paroles servent à construire les autres.
- Instaurer un « **rituel d'encouragement** » : chaque soir, chacun dit quelque chose de positif sur l'autre, ou même déclare son amour.
- Utiliser un ton calme lors des désaccords : « **la douceur de la langue brise les os** » (Prov 25:15).

#### b. Un esprit de pardon : reconstruire ce qui a été cassé

Le manque de pardon entretient une dette émotionnelle dans le couple.

Le pardon chrétien se fonde sur :

- **La grâce reçue** : « comme Dieu vous a pardonné » (Éph 4:32).
- La volonté de **ne plus nourrir la rancune**.
- Dire explicitement : « **Je choisis de te pardonner** » après une demande d'excuse.
- Renoncer à ressortir les erreurs passées.
- Créer un « **espace de réconciliation** » hebdomadaire : parler calmement d'un point de tension et prier ensemble, remplacer les paroles critiques par des paroles qui **édifient**. S'entraîner à dire : « Merci pour... », « J'apprécie quand tu... », « Je suis reconnaissant(e) pour toi parce que... », que vos paroles servent à construire les autres.
- Instaurer un « **rituel d'encouragement** » : chaque soir, chacun dit quelque chose de positif sur l'autre.
- Utiliser un ton calme lors des désaccords : « **la douceur de la langue brise les os** » (Prov 25:15).

## 2. Un esprit de pardon : reconstruire ce qui a été cassé

Le manque de pardon entretient une dette émotionnelle dans le couple.

Le pardon chrétien se fonde sur :

- **La grâce reçue** : « comme Dieu vous a pardonné » (Éph 4:32).
- La volonté de **ne plus nourrir la rancune**.
- Dire explicitement : « **Je choisis de te pardonner** » après une demande d'excuse.
- Renoncer à ressortir les erreurs passées.
- Créer un « **espace de réconciliation** » hebdomadaire : parler calmement d'un point de tension et prier ensemble.

## 2. Les langages de l'excuse

Gary Chapman explique que les personnes ne reçoivent pas les excuses de la même manière. Il identifie **5 langages de l'excuse**, comparables aux langages de l'amour. Intégrés dans Éphésiens 4:29, ils permettent de « communiquer la grâce ».

Les 5 langages appliqués au couple :

1. **Exprimer le regret** : « Je suis vraiment désolé(e) pour ce que j'ai dit. »  
→ Répond à l'appel biblique à bannir les « mauvaises paroles ».
2. **Assumer la responsabilité** : « J'ai eu tort, je n'aurais pas dû dire ça. »  
→ Version Segond : éviter les paroles « corrompues » implique reconnaître leurs effets.
3. **Réparer / restituer** : « Que puis-je faire pour te montrer que je veux réparer ? »  
→ Communique la grâce par l'action.
4. **Exprimer le désir de changer** : « Je veux travailler à ne plus agir ainsi. »  
→ Colombe : « paroles propres à édifier » implique un engagement de croissance.
5. **Demander pardon explicitement** : « Me pardonnes-tu ? »  
→ Donne à l'autre un rôle actif dans la guérison.

## 3. Aimer celui/celle qui n'est pas aimable.

Cet axe découle directement de la dernière expression d'Éphésiens 4:29 : **communiquer la grâce**.

Or la grâce s'exprime précisément lorsque l'autre ne le mérite pas.

### 1. Reconnaître que l'autre est un don de Dieu, non un ennemi

« L'amour véritable commence là où le sentiment s'arrête. »

Aimer celui/celle qui n'est pas aimable signifie :

- Répondre par la douceur quand l'autre est irritable.
- Choisir une réaction réfléchie plutôt qu'émotionnelle.

- Accueillir les faiblesses de l'autre comme Dieu accueille les nôtres.

## 2. Utiliser les langages de l'amour lors des moments difficiles

Quand le conjoint est « moins aimable », c'est là que les langages de l'amour deviennent les plus puissants :

- Paroles valorisantes → antidote aux paroles malsaines.
- Temps de qualité → brise les murs émotionnels.
- Services rendus → communique un amour actif.
- Cadeaux significatifs → rappelle la valeur de l'autre.
- Toucher physique → restaure la connexion émotionnelle.

## 3. Transformer les conflits en opportunité de croissance

- Poser la question : « Comment puis-je t'aimer maintenant, même si c'est difficile ? »
- S'inspirer de l'amour sacrificiel d'Éphésiens 5:25.
- Chercher à comprendre avant de vouloir être compris.

Que chaque parole dans le couple soit un agent de restauration, de pardon et de grâce, permettant d'aimer même dans la difficulté, de reconnaître ses torts et de construire un amour durable.

## IV. Résumé – Ce que nous avons appris (3-5 minutes)

- Nos paroles ont le pouvoir de donner la vie ou de blesser, et chaque mot semé dans le couple portera un fruit.
- Écouter avant de parler et maîtriser sa colère ouvre la voie à la paix et à la compréhension mutuelle.
- Maîtriser sa langue, c'est choisir la douceur plutôt que la réaction impulsive et destructive.
- Gérer les conflits selon l'Évangile, c'est s'abstenir du mal, rechercher le bien et communiquer la grâce par des mots qui édifient.
- Le pardon et les langages de l'excuse restaurent la confiance et guérissent les blessures du cœur.
- Aimer même quand c'est difficile, c'est transformer chaque tension en occasion de croissance, à l'image de l'amour de Christ.

## Application concrète pour le mois :

### Exercice à faire en couple (ou seul si en recherche) :

- Identifier le langage d'excuse principal de chacun.
- S'exercer à formuler des excuses complètes comprenant les 5 dimensions.
- Faire une « **révision mensuelle** » : ce qui a blessé, ce qui a été bien réparé, les progrès accomplis.
- Lors d'un moment tendu :
  - **-Respirer – se taire** (éviter la mauvaise parole).
  - **-Regarder l'autre comme Dieu le voit** (grâce).
  - **-Dire une phrase d'amour choisi**, comme : « Je suis fâché(e), mais je veux te parler avec respect. », « Ce que tu es compte plus que ce que tu as fait. »
- Exercice — Les 5+5 : Objectif : apprendre l'écoute active (Jacques 1:19). Durée : 10 minutes
- L'un parle pendant **5 minutes** sans être interrompu.
- L'autre écoute sans juger, sans conseiller, sans proposer de solution.
- Puis l'auditeur résume en une phrase : « **Ce que j'entends, c'est que tu te sens... et tu aimerais...** »
- On inverse ensuite les rôles.
- **But** : comprendre avant de vouloir être compris.
- Exercice— Identifier ce qui fait "déclencher" : Objectif : anticiper les zones sensibles du couple. Durée : 15 minutes
- Chacun répond à ces 3 questions :
  1. Quels types de paroles me blessent profondément ?

2. Qu'est-ce qui, dans ma manière de parler, peut blesser l'autre ?
3. Quelles paroles m'apaisent ?
4. On compare ensuite les réponses.

**But :** apprendre à ne plus appuyer sur "les boutons sensibles" du conjoint.

---

### 3. Partage d'expérience et témoignages (≠ 10 minutes)

**Objectif :** illustrer le thème par du vécu

Proposition :

- Témoignage d'un couple sur :
    - Comment ils ont réussi à rebondir après un conflit.
    - Un moment où ils ont choisi d'aimer malgré la tension évidente.
- 

### 4. Questions / réponses en groupe (≠ 30 minutes)

**Exemples pour lancer la discussion :**

- Selon Proverbes 18.21, pourquoi les paroles ont-elles un impact aussi fort dans la relation de couple, et quels "fruits" peuvent-elles produire ?
- Que nous enseigne Jacques 1.19-20 sur l'ordre à suivre dans la communication (écouter, parler, se mettre en colère), et pourquoi cet ordre est-il essentiel dans le couple ?
- D'après Éphésiens 4.29, qu'est-ce qu'une parole "mauvaise" et qu'est-ce qu'une parole "empreinte de bonté", et comment ces distinctions influencent-elles l'harmonie conjugale ?
- Pourquoi la colère humaine est-elle incompatible avec ce qui est "juste aux yeux de Dieu", et quelles conséquences peut-elle avoir dans un mariage ?
- Quels sont les trois principes que Paul établit pour gérer les conflits (Éphésiens 4.29), et comment ces principes peuvent-ils guider la communication entre mari et femme ?

**Mise en œuvre :**

- Veiller à ce que chacun puisse s'exprimer.
  - Encourager l'écoute active et la participation
  - Favoriser le respect, l'écoute bienveillante, la confidentialité.
- 

### 5. Quiz de compréhension (≠ 10 minutes)

**1. Selon Proverbes 18.21, quel pouvoir la langue a-t-elle dans un couple ?**

- A) Aucun, ce ne sont que des mots.
- B) Elle peut donner la vie ou la mort.
- C) Elle sert seulement à se défendre.

*Réponse : B – Les paroles peuvent édifier ou blesser, selon leur usage.*

**2. Jacques 1.19-20 conseille :**

- A) Parler vite et écouter ensuite.
- B) Être prompt à écouter, lent à parler, lent à se mettre en colère.

C) Ignorer la colère de l'autre.

*Réponse : B – L'écoute précède la parole et aide à maîtriser la colère.*

### 3. Selon Éphésiens 4.29, que devons-nous éviter dans notre communication ?

A) Les paroles mauvaises.

B) Les paroles douces.

C) Les compliments.

*Réponse : A – Il faut s'abstenir de paroles qui blessent et choisir celles qui édifient.*

### 4. Quelle est la différence entre critique destructrice et critique constructive ?

A) La critique constructive est douce, basée sur l'amour et vise à aider, la critique destructrice humilie ou méprise.

B) Il n'y a aucune différence.

C) La critique constructive blesse plus.

*Réponse : A – La critique constructive cherche à corriger avec amour, la destructrice à blesser.*

### 5. Quel principe biblique est essentiel pour gérer un conflit dans le couple ?

A) Réagir impulsivement pour se faire entendre.

B) Communiquer avec bonté, s'abstenir du mal et pratiquer la grâce.

C) Toujours avoir raison.

*Réponse : B – Éphésiens 4.29 enseigne à parler pour édifier, protéger le couple et communiquer la grâce.*

---

## 6. Temps de prière et d'intercession (≠ 10 minutes)

### Sujets possibles :

- Pour les couples en tension ou en froid affectif.
- Pour réussir à cultiver la maîtrise de soi, la douceur, la patience...
- Pour aimer son conjoint au-delà des blessures passées.

### Déroulement :

- Prière (commencé par Carine / Julien ou par une personne présente et à l'aise).
- Cantiques (à choisir par Carine).

## 7. Annexes :

### Réponses aux questions / réponses en groupes :

1. Parce que les paroles ont un pouvoir créateur : elles peuvent apporter la vie (encouragement, paix, amour) ou la mort (blessure, colère, distance).  
Elles produisent des "fruits" : soit de bénédiction (intimité, respect, confiance), soit de malédiction (rupture, ressentiment), selon ce qui est semé.
2. être prompt à écouter, lent à parler, lent à se mettre en colère. Cet ordre protège le couple des réactions impulsives, évite la montée de la colère, et permet de comprendre avant de vouloir être compris, ce qui favorise la paix.
3. Une parole mauvaise : critique destructive, blessure, sarcasme, mépris, accusation. Une parole empreinte de bonté : mot qui édifie, encourage, apaise, respecte et communique la grâce. Les paroles mauvaises détruisent la confiance ; les paroles empreintes de bonté réparent, fortifient et unissent.
4. Parce que la colère humaine :

- conduit à des paroles injustes,
- fait perdre le contrôle,
- brise la communion et la paix,
- mène aux décisions précipitées et aux blessures. Comme avec Caïn, elle peut conduire à des actes ou des paroles destructrices et engendrer séparation, froideur ou rupture émotionnelle dans le couple.

5. Paul enseigne à :

- S'abstenir du mal dans la communication (ne pas laisser sortir des paroles blessantes).
- Choisir activement le bien (paroles empreintes de bonté, de douceur).
- Communiquer la grâce (paroles qui aident l'autre à grandir, qui réparent).

Appliqués au couple, ces principes aident à :

- désamorcer les tensions,
- créer un climat de respect,
- reconstruire même après un conflit,
- faire de la communication un lieu de guérison et non de blessure.

### Proposition d'échange à faire chez soi :

## Échange en couple : "Où en sommes-nous ?"

### Principe général

- On parle à **tour de rôle**.
- On parle en **"je"**, pas en **"tu"**.
- On écoute **sans interrompre**.
- On reformule pour montrer qu'on a compris.
- On ne cherche pas à régler un conflit : on cherche à **se comprendre**.

## 1. Les paroles dans notre couple

### Question 1 :

*Quelles paroles prononcées par toi m'ont fait du bien ces dernières semaines ? Pourquoi ?*

### Question 2 :

*Y a-t-il des paroles que je prononce parfois qui te blessent, même si ce n'est pas mon intention ?*

### Question 3 :

*Y a-t-il une manière de parler que nous devrions davantage encourager chez l'un et l'autre ?*

---

## 2. L'écoute

### Question 4 :

*Quand te sens-tu le plus écouté(e) par moi ? Dans quels moments ?*

### Question 5 :

*Qu'est-ce qui t'empêche parfois de te sentir entendu(e) ?*

### Question 6 :

*Comment puis-je mieux t'écouter ? (exemples concrets : poser des questions, lâcher le téléphone, reformuler, regarder dans les yeux...)*

---

### **3. La colère et la gestion des tensions**

#### **Question 7 :**

*Qu'est-ce qui me blesse ou me met facilement en colère dans nos échanges ?*

#### **Question 8 :**

*Lors d'un désaccord, qu'est-ce qui t'aide le plus à te calmer ou à retrouver la paix ?*

#### **Question 9 :**

*Comment pouvons-nous mieux gérer nos colères sans nous blesser ?*

---

### **4. Parler pour édifier**

#### **Question 10 :**

*Quelles sont les paroles que tu aimerais entendre plus souvent de ma part ?*

#### **Question 11 :**

*Dans quel domaine ai-je besoin d'encouragement ? Et toi, dans quel domaine as-tu besoin que je t'encourage davantage ?*

#### **Question 12 :**

*Quelle parole simple pourrais-je dire plus régulièrement pour te fortifier ?*