

Etude biblique sur le mariage et le couple 05

Le pardon et la guérison dans le couple

1. Temps de lecture biblique (≠ 10 minutes)

Textes clés à lire ensemble :

- **Matthieu 18.21-35** : Parabole du serviteur impitoyable.
- **Colossiens 3.13** : Support mutuel et pardon réciproque
- **Éphésiens 4.31-32** : Bannissement de l'amertume et appel au pardon mutuel

Animation :

- Lecture à voix haute à tour de rôle (si souhaité) ou par l'animateur en soulignant les passages forts.
- Intercaler les commentaires de manière fluide après chaque lecture, sans entrer encore dans l'enseignement profond (réservé à la partie 2).
- Inviter à une écoute méditative : « Que disent ces versets sur le cœur de Dieu concernant la restauration des relations abimées ? »

Texte 1 : Matthieu 18.21-35 (Version Semeur)

« Pierre demande à Jésus : « Seigneur, si mon frère se rend coupable à mon égard, combien de fois devrai-je lui pardonner ? Irai-je jusqu'à sept fois ? » Jésus répond : « Je ne te dis pas d'aller jusqu'à sept fois, mais jusqu'à soixante-dix fois sept fois ». Puis Jésus raconte la parabole d'un roi qui annule une dette énorme de son serviteur misérable, mais ce dernier refuse de pardonner la petite dette de son camarade. Le roi, « fou de colère », punit sévèrement ce serviteur impitoyable, en avertissant que « votre Père céleste vous traitera, vous aussi, de la même manière si chacun de vous ne pardonne pas du fond du cœur à son frère ».

Commentaires et explications :

- **Pardon infini demandé par Jésus.** Jésus illustre que le pardon n'a pas de limite quantifiable (étendre 7 fois en affaire religieuse). Il enseigne un pardon « illimité » (70x7), signalant une attitude permanente de grâce.
- **Le roi miséricordieux vs. le serviteur cruel.** Dans la parabole, Dieu (le roi) est infiniment miséricordieux, mais l'homme qui a bénéficié de cette grâce refuse de l'accorder à autrui. Cela souligne la gravité morale et spirituelle de la rancune.
- **Conséquence de ne pas pardonner.** Celui qui ne pardonne pas « du fond du cœur » subit le jugement divin. Le verset final rappelle que la mesure dans laquelle on a été pardonné par Dieu (comme serviteur pardonné) engage à pardonner aussi généreusement. Pour un couple, cela signifie qu'aucune offense n'est trop grande pour être pardonnée quand on se sait soi-même pécheur pardonné par Dieu.

Texte 2 : Colossiens 3.13 (Version Semeur)

« Supportez-vous les uns les autres, et si l'un de vous a quelque chose à reprocher à un autre, pardonnez-vous mutuellement ; le Seigneur vous a pardonné : vous aussi, pardonnez-vous de la même manière. »

Commentaires et explications :

- **Support mutuel et pardon réciproque.** Le verset place « supporter » et « pardonner » au cœur de la vie en Christ. Dans un couple, cela signifie porter patiemment la faiblesse de l'autre tout en l'enveloppant de pardon.
- **Parce que le Seigneur a pardonné.** La justification donnée pour pardonner est explicite : Dieu nous a déjà pardonnés en Christ. Ce modèle divin est la source de notre pardon aux autres. Si Christ nous a pardonné (nos fautes contre lui), alors de manière analogue nous offrons le pardon aux offenses du conjoint.
- **Pardon mutuel et égalité.** L'usage de « vous aussi » et « mutuellement » souligne que le pardon n'est pas unilatéral : chacun des époux se tourne vers l'autre dans la grâce. On ne pardonne pas en se plaçant au-dessus (dominant), mais en tant qu'égaux devant Dieu, en écho de la même miséricorde qu'on a reçue.

Texte 3 : Éphésiens 4.31 (Version Semeur)

« Faites disparaître du milieu de vous toute amertume, toute irritation, toute colère, tout éclat de voix, toute calomnie, et toute espèce de méchanceté. 32 Soyez bons et compréhensifs les uns envers les autres. Pardonnez-vous réciproquement comme Dieu vous a pardonné en Christ. »

Commentaires et explications :

- **Éliminer l'amertume et la colère.** Avant de donner un pas de pardon, Paul recommande de « faire disparaître » en nous ces sentiments noirs (amertume, colère, malveillance). Dans un couple, même des « riens » peuvent devenir légion de reproches accumulés. Ce verset demande d'enlever ces sources de division comme on ôterait un fardeau.
- **Pardonnez comme Dieu l'a fait.** L'injonction finale est très claire : la norme du pardon mutuel est le pardon divin. Dieu nous a pardonnés en Christ sans condition méritée. Ainsi, le couple est appelé à imiter ce pardon gracieux, se traitant l'un l'autre avec la même bonté et compréhension.
- **Bienveillance et compréhension.** Le verset 32 souligne que le pardon s'inscrit dans un caractère aimant : « bons, compatissants, compréhensifs ». Pardonnez n'est pas un acte isolé mais s'accompagne d'une douceur concrète envers l'autre (écoute, empathie, patience).

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

Objectif : Comprendre que le pardon est un choix personnel et spirituel, essentiel pour briser le cercle vicieux de la rancune et faire croître la guérison dans le couple, selon la Parole de Dieu et sous l'action du Saint-Esprit.

Introduction (3-5 minutes)

1. Question d'ouverture :

- a. Comment réagissons-nous face aux blessures et aux déceptions dans le couple ou les relations proches ?
- b. Pourquoi le pardon est-il souvent plus difficile à vivre dans le couple ou avec ceux que nous aimons le plus ?
- c. En quoi le pardon que Jésus nous a accordé à la croix peut-il transformer concrètement notre manière de pardonner ?

Etude biblique sur le mariage et le couple 05 – Le pardon et la guérison dans le couple

Ploërmel – Janvier 2026

« *Quand nous comprenons vraiment combien Dieu nous a pardonné, refuser de pardonner devient impossible.* » Pasteur Francis Chan, auteur de *Toi et moi pour toujours*, le mariage à la lumière de l'éternité.

Souvenons-nous que le mariage rassemble deux pécheurs pardonnés par Dieu, engagés à pardonner l'un à l'autre dans l'amour. La rancune, elle, creuse un fossé entre époux. Ainsi, ce temps veut nous rappeler que l'agapè chrétien (amour patient et miséricordieux) inclut le pardon en actes. Nous allons voir trois grands axes :

- Le pardon comme décision et acte spirituel
- Briser les chaînes du ressentiment
- Se réconcilier pour avancer

I. Le pardon comme décision et actes spirituel (8-10 minutes)

- **Un commandement divin** : Le pardon n'est pas une suggestion optionnelle ; c'est un commandement. Jésus l'enseigne à plusieurs reprises, notamment dans Matthieu 18. Le pardon est une discipline spirituelle que Dieu nous invite à pratiquer par amour.
- **L'imitation de Dieu** : Comme le rappelle Éphésiens 4.32, nous pardonnons « *comme Dieu nous a pardonnés en Christ* ». Ce parallèle montre que le pardon conjugal n'est pas basé sur les mérites de l'un ou de l'autre, mais sur la grâce divine. On pardonne parce que, spirituellement, on se reconnaît d'abord pardonné et aimé par le Seigneur.
- **Décision volontaire** : Pardonner est avant tout un acte de volonté soutenu par la foi. Souvent, les émotions nous poussent à rester blessés. Mais en Christ, nous recevons chaque jour la force du Saint-Esprit pour pardonner délibérément. Chaque matin, on peut choisir avec Dieu de ne plus retenir les offenses, même si la blessure est récente ou profonde. C'est là un sacrifice agréable à Dieu, semblable à offrir nos « douleurs » en prière.
- **Disproportion volontaire** : le serviteur reçoit l'annulation d'une dette écrasante, mais il étrangle ensuite son compagnon pour une somme dérisoire, révélant un cœur non transformé par la grâce reçue. Jésus montre ainsi que le pardon de Dieu n'est pas seulement une "décision juridique" extérieure, mais qu'il vise à produire en nous une miséricorde réelle envers les autres, surtout dans les relations proches. Le problème n'est pas la mémoire de la faute, mais la volonté de faire payer l'autre : tant que le conjoint reste "redevable", la relation devient un tribunal permanent plutôt qu'un lieu de grâce.
- **Avertissement sérieux** : Jésus termine la parabole par un avertissement explicite : « *C'est ainsi que mon Père céleste vous traitera, si chacun de vous ne pardonne pas à son frère de tout son cœur.* » (Matthieu 18.35). Cela signifie que le non-pardon n'est pas une simple faiblesse humaine "compréhensible", mais une désobéissance qui contredit la miséricorde reçue et endurecit le cœur, au point d'attirer la discipline de Dieu. Autrement dit, celui qui refuse de pardonner se place lui-même dans une incohérence spirituelle : il veut vivre de la grâce de Dieu tout en refusant de la laisser circuler vers l'autre, ce qui bloque la communion et la croissance du disciple.

Exemple concret. En mariage, il y a des manques, des actes ou des mots durs au quotidien. Par exemple, un mari qui oublie la date d'anniversaire ou une épouse qui élève la voix peut heurter l'autre. La décision de pardonner signifie qu'au lieu de ruminer, chacun prie et se rappelle de ce que le Christ a fait pour lui. On dit alors intérieurement : « *Je choisis de te libérer de cette faute, par amour pour Dieu et pour toi.* »

La décision de pardonner consiste à refuser de conserver le dossier ouvert pour le ressortir au prochain conflit. Le pardon commence par une décision devant Dieu puis peut nécessiter un chemin de vérité, d'aide et de reconstruction.

Exode divin : Le mot grec employé pour « pardonner » (**afiemi**) signifie littéralement « *laisser partir* ». L'acte de pardonner, c'est décider de ne plus retenir la faute de l'autre, de la laisser « partir » en Dieu. C'est un acte de foi : on remet la justice finale entre les mains de Dieu et on ne prend pas vengeance personnelle.

II. Briser les chaînes du ressentiment (8-10 mn)

- **Identifier la rancune.** Le ressentiment est souvent latent : irritations répétées, reproches glacés, silences coupables. Comme Paul l'écrit dans Éphésiens 4.31, nous devons « *faire disparaître du milieu de nous toute amertume, toute irritation, toute colère... toute espèce de méchanceté* ». En couple, ces attitudes de cœur sont des chaînes qui empêchent la bénédiction divine de circuler. La *rancune* est un poison qui mine l'amour.
- **Les conséquences destructrices.** L'orgueil entretient la rancune, lorsqu'on refuse de pardonner, on est « *comme ce serviteur impitoyable* », non touché par la miséricorde de Dieu. Chaque petit grief non pardonné ajoute une muraille entre époux. Psychologiquement, la rancune peut causer de l'amertume, de la dépression ou de l'agressivité. Spirituellement, elle bloque la prière du cœur et menace l'unité du couple.
- **Mémoire de dette** : Cela déforme l'écoute, chaque échange devient une enquête pour retrouver des preuves, et la blessure passée sert de grille de lecture pour interpréter (souvent négativement) les intentions du conjoint. On finit par "rappeler l'offense" au lieu de chercher l'amour, ce qui installe la division et entretient les disputes plutôt que la restauration. Rappelons-nous ce proverbe « *Celui qui couvre une offense recherche l'amour, celui qui la rappelle dans ses discours divise les amis.* » (Proverbes 17.9).
- **Détachement et confession.** Briser ces chaînes passe par l'humilité et la prière : reconnaître devant Dieu notre propre incapacité à pardonner sans son aide. C'est confesser à Dieu (et si besoin à l'autre) nos cœurs fermés, puis demander au Saint-Esprit de « fournir » ce pardon que nous ne pouvons pas spontanément donner. Concrètement, on peut décider d'écrire ou de dire : « *Je choisis de te pardonner pour... aide-moi Seigneur à penser à lui/elle autrement.* » C'est un acte volontaire d'offrir à Dieu nos émotions négatives car il les remplace par son amour.
- **Agir pour enlever l'amertume.** Il ne suffit pas de prier, il faut aussi agir : faire de la place à la patience, à la douceur et à la charité dans le couple. Cela peut vouloir dire prendre un moment pour écouter calmement les préoccupations de l'autre, ou même proposer une activité apaisante ensemble (marche, temps de prière à deux). Symboliquement, c'est comme arracher une mauvaise herbe : on ne regarde pas ce que l'autre mériterait, mais on enlève la plante (le ressentiment) de notre champ intérieur. Paul nous rappelle dans Hébreux 12.15 « *Veillez à ce que personne ne se prive de la grâce de Dieu, à ce qu'aucune racine d'amertume, produisant des rejetons, ne cause du trouble et que beaucoup n'en soient infectés.* ».

Exemple concret : Après une journée chargée (travail, transports, enfants), l'un rentre tard et oublie d'envoyer un message ; l'autre, déjà fatigué, ne dit rien sur le moment mais "fait payer" en étant froid toute la soirée. Le lendemain, au lieu d'exprimer la blessure simplement ("*je me suis senti oublié*"), la personne ressort des dossiers : "*de toute façon tu fais toujours passer le boulot avant nous*" / "*tu ne fais jamais attention*". À partir de là, l'échange n'est plus une écoute pour comprendre, mais une lutte pour prouver que l'autre a tort, et le couple glisse d'une alliance à une rivalité.

Dans la vie de couple, le ressentiment se repère souvent par des silences punitifs, du sarcasme ("*ah oui, monsieur est parfait*"), une froideur qui s'installe, du retrait (chacun sur son téléphone), des reproches automatiques, et des phrases qui enferment l'autre dans une étiquette : "*tu fais toujours ça*" / "*tu ne fais jamais d'efforts*". Quand ces réflexes deviennent habituels, le conjoint n'est plus perçu comme un allié donné par Dieu, mais comme un adversaire à contrer, et l'unité spirituelle s'abîme : on prie moins ensemble, on n'a plus envie de se bénir, et chaque discussion ressemble à un procès plutôt qu'à une recherche de paix.

« Pardonner ne signifie pas minimiser le mal mais remettre la justice entre les mains de Dieu. » Pasteur Tim Keller, auteur de *Le Pardon, pourquoi pardonner et comment y parvenir*.

III. Se réconcilier pour avancer (10-12 minutes)

- **Pardon ouvre le chemin de la paix** : Une fois le pardon donné du cœur, le chemin est prêt pour la réconciliation. Le pardon est indispensable à la vie à deux, c'est ce qui permet le renouvellement continu de l'alliance conjugale comme l'explique Proverbes 28.13 « *Celui qui cache ses transgressions ne réussira pas, mais on aura compassion de celui qui les reconnaît et les abandonne.* ». Autrement dit, chaque pardon rétablit un peu plus de proximité spirituelle. Il ne s'agit pas seulement d'éviter le conflit, mais de *guérir* la relation.
- **Réconciliation concrète** : Pardonner au niveau du cœur doit se traduire par des gestes de réconciliation extérieure. Cela peut être dire à voix haute « *Je te demande pardon* » et « *Je te pardonne* », même si ces mots sont difficiles. Cela peut aussi être un acte simple comme un câlin, un baiser réconciliateur, une main tendue en signe de paix. Dans tous les cas, on sort de la froideur pour renouer le contact. Paul nous rappelle « *Ne rendez à personne le mal pour le mal. Recherchez ce qui est bien devant tous les hommes. S'il est possible, autant que cela dépend de vous, soyez en paix avec tous les hommes. Ne vous vengez point vous-mêmes, bien-aimés, mais laissez agir la colère; car il est écrit: A moi la vengeance, à moi la rétribution, dit le Seigneur.* » (Romains 12.17-19)
- **Garder la vigilance** : Réconcilier ne signifie pas nier l'offense, mais la placer dans le cadre de l'amour conjugal. Parfois, une offense répétée peut exiger des limites temporaires (par exemple, prendre un peu de distance saine ou demander de l'aide pastorale) avant de se remettre ensemble. Toutefois, l'objectif final reste de restaurer la relation dans la grâce mutuelle. Le pardon et la réconciliation sont liés mais distincts : on pardonne toujours, mais la confiance se reconstruit pas à pas quand l'offenseur montre un vrai changement « *Frères et sœurs, si un homme vient à être surpris en faute, vous qui êtes spirituels, redressez-le dans un esprit de douceur. Veille sur toi-même, de peur que toi aussi, tu ne sois tenté.* » (Galates 6.1). Dans le couple, quand les deux partenaires ont pardonné l'un à l'autre, alors la confiance peut renaître et l'amour grandit.
- **Avancer ensemble** : Quand un couple s'efforce de se pardonner réciproquement, c'est tout leur avenir qui change : les décisions se prennent à deux dans une atmosphère de paix, la communication redevient ouverte, et l'intimité émotionnelle et spirituelle se restaure. C'est la bénédiction de Dieu qui vient sur celui qui « revêt le nouveau caractère forgé par le Saint-Esprit », fait de compassion, bonté, humilité, douceur et patience.
- **Pas de négation de la faute** : La réconciliation choisit de travailler à la paix et à la confiance, avec vérité et amour. Dans un couple chrétien, cela veut dire qu'on peut regarder l'offense en face (sans l'excuser), tout en parlant d'une manière qui cherche à restaurer plutôt qu'à humilier, afin que la relation puisse grandir et se reconstruire sur un terrain sain. Comme l'Écriture le formule : « *Mais en disant la vérité dans l'amour, nous grandirons à tout point de vue vers celui qui est la tête, Christ.* » (Éphésiens 4.15). Ainsi, la vérité protège le couple du déni et des non-dits, et l'amour protège le couple de la dureté ; ensemble, ils rendent possible un chemin où la confiance se rebâtit pas à pas, avec des paroles justes et des actes cohérents.

Exemple concret : « *Mettez-vous en colère mais n'allez pas jusqu'à pécher; que votre colère s'apaise avant le coucher du soleil.* » (Éphésiens 4.26)

Après une journée chargée (boulot, transports, devoirs des enfants), une dispute éclate pour une remarque mal interprétée et le ton monte. Plutôt que de finir la soirée chacun de son côté, le couple met en place un temps simple de réparation : avant de se coucher, ils prennent 5 minutes pour se calmer, prier brièvement (même une phrase), puis déclarer la paix (*"je ne veux pas dormir fâché contre toi ; on en reparle demain posément"*).

Et si la blessure est plus lourde ou répétitive (mensonge, manque de respect, conflit qui revient chaque semaine), ils décident aussi d'un cadre de suivi : en parler avec un couple mûr de l'église ou un responsable, fixer un rendez-vous, et convenir de pas concrets (limites temporaires, engagements, points réguliers) afin que la réconciliation ne reste pas un mot, mais devienne une trajectoire réelle.

« Le pardon est l'acte le plus puissant de l'amour, car il libère à la fois celui qui pardonne et celui qui est pardonné. » Pasteur Billy Graham, auteur de La repentance.

IV. Ce que nous devons retenir (5-7 minutes)

- **Le pardon est un choix spirituel essentiel** : Jésus nous appelle à pardonner sans compter, imitant la miséricorde infinie de Dieu (Matthieu 18.21-35). Dans le couple chrétien, pardonner devient un acte volontaire et quotidien, soutenu par le Saint-Esprit.
- **La rancune est un frein à l'amour** : Toute amertume, colère ou méchanceté doit disparaître de notre vie (Éphésiens 4.31). Refuser de pardonner, c'est « ne pas être touché par la grandeur du pardon de Dieu », et cela blesse l'union conjugale.
- **Le pardon mutuel renouvelle l'alliance du couple** : En pardonnant à l'autre, on restaure la paix du Christ dans le foyer et on fait croître l'amour conjugal, le pardon est indispensable à la vie à deux, c'est ce qui permet le renouvellement continu de l'alliance conjugale. Guérir un couple passe par des gestes concrets de réconciliation, même après une offense grave.
- **Dépendre de Dieu** : Nous ne pouvons pas pardonner en nous-mêmes, mais en nous appuyant sur la grâce de Dieu, qui nous a aussi pardonnés. Éphésiens 4.32 résume bien ce cercle vertueux de la grâce : « *Pardonnez-vous réciproquement comme Dieu vous a pardonné en Christ* ». La source du pardon véritable est Jésus-Christ, et le Saint-Esprit renouvelle nos cœurs pour agir ainsi.
- **Guérison du cœur et de la relation, par la confession et la prière** : Jacques 5.16 relie explicitement la restauration à une démarche spirituelle concrète : « *Confessez vos péchés les uns aux autres et priez les uns pour les autres, afin que vous soyez guéris*. ». Cela rappelle qu'un couple guérit rarement "avec le temps seulement" : il guérit quand la vérité sort, quand l'humilité remplace la défense, et quand on cherche Dieu ensemble.
- **Le non-dit et le rappel constant de l'offense nourrissent la division** ; l'amour choisit de couvrir plutôt que de rouvrir sans cesse la plaie. Proverbes 17.9 donne une sagesse très pratique : « *Celui qui couvre une offense recherche l'amour, celui qui la rappelle dans ses discours divise les amis*. » Dans le couple, cela encourage à traiter les sujets réels (sans déni), mais à renoncer aux "piques", aux dossiers ressortis, et aux phrases qui rappellent l'échec de l'autre pour le faire payer.

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

Objectif : rendre l'enseignement vivant, illustrer les textes bibliques par des exemples concrets.

- Témoignage d'un couple :
 - Les blessures dans le couple, comment celui-ci s'est retrouvé au bord de la rupture
 - *Ce qui a amené à des telles conséquences*
 - La traversée du désert où comment un couple ne forme plus une seule chair
 - *Comment la vie s'est dégradée*
 - Le moment où le couple à retrouve l'unité avec l'aide de Dieu
 - *La guérison et le pardon sont devenus une réalité*

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

Exemples de questions pour lancer la discussion :

- **Expériences de pardon.** Quel exemple personnel (sans entrer dans des détails blessants) pouvez-vous donner où le pardon, donné ou reçu, a transformé une situation difficile ?
- **Limites du pardon.** Comment distinguer entre pardonner et laisser des comportements répétitifs se perpétuer ? Est-il parfois juste de poser des limites après avoir pardonné (par exemple en cherchant une aide extérieure, ou en gardant ses distances quelques temps) ?
- **Réalités concrètes.** Comment le pardon peut-il changer vos interactions quotidiennes (conversation, travail d'équipe, intimité) dans votre couple ? Quels sont, selon vous, les fruits du pardon dans la relation ?
- **Pardon et amour.** Quelle relation voyez-vous entre « aimer comme Christ aime » et « pardonner » ? Peut-on aimer sans pardonner ? Inversement, pardonner suffit-il à aimer ?
- **Rôle de l'Esprit Saint.** Avez-vous déjà prié pour demander au Saint-Esprit de vous aider à pardonner ? Quelles attitudes ou prières vous ont le plus encouragés pour pardonner dans votre couple ?

Mise en œuvre :

- Veiller à ce que chacun puisse s'exprimer.
- Encourager l'écoute active et la participation.

5. Quiz de compréhension (≠ 10 minutes)

Objectif : ancrer les enseignements de manière ludique.

Voir le quiz en annexe, fin de document. Explication simple avec des versets.

#	Affirmation	Vrai	Faux
1	Dans l'étude, le pardon biblique est présenté comme un acte spirituel volontaire, même quand les émotions ne suivent pas encore.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Selon l'étude, briser le ressentiment consiste surtout à attendre que le temps efface la douleur, sans action concrète.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	L'étude enseigne que "pardonner" et "se réconcilier" sont identiques et se font toujours au même rythme.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	L'étude relie la guérison relationnelle à une démarche de confession et de prière (pas seulement à la communication).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	L'étude souligne que rappeler sans cesse l'offense divise, tandis que "couvrir" l'offense recherche l'amour.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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

A. Sujets possibles :

- Pour les couples présents : pardon, oubli des blessures passées et guérison.

- Pour ceux en difficulté ou séparés.
- Pour apprendre à pardonner comme Christ nous a pardonné.
- Pour que le baume du Saint Esprit applique sur nous sa consolation et sa paix.
- Selon les situations présentes et en rapport avec le thème de l'étude

Exemple : « *Seigneur Jésus, nous venons devant toi pour accueillir Ta Parole sur le pardon et la guérison. Dans l'humilité, nous te demandons d'ouvrir nos cœurs. Donne-nous la volonté de pardonner à notre conjoint(e) comme Tu nous as pardonné, et accorde-nous la force du Saint-Esprit pour faire disparaître toute rancune. Que Ta paix règne dans notre foyer et que notre amour grandisse. Amen.* »

B. Déroulement :

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

Application concrète pour le mois (à faire en couple ou seul):

1. Prier plusieurs fois par semaine, même brièvement, pour :

- Pour remercier Dieu
- Pour vous remettre entre ses mains
- Pour vous aider à pardonner et guérir les blessures du passé

2. Prenez 20 minutes cette semaine pour parler ensemble ou réfléchir seul de ces questions :

- **Conflit récent.** Pensez à une mésentente récente (sujet important ou mineur). Comment chacun l'a-t-il vécue ? Avez-vous pu exprimer vos blessures ? Dans quel état d'esprit le pardon a-t-il (ou n'a pas) été accordé ?
- **Obstacles au pardon.** Pour chaque personne, quel sentiment rend difficile de pardonner (fierté, peur, attente d'excuse etc.) ? Quelles paroles ou actions de l'autre vous blessent le plus souvent ? Avez-vous déjà prié pour recevoir la grâce de pardonner ces offenses ?
- **Motifs de gratitude.** Rappelez-vous de deux choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant(e) envers votre conjoint(e). Comment ces souvenirs peuvent-ils renforcer votre volonté de pardonner aujourd'hui ?
- **Écritures inspirantes.** Choisissez ensemble un verset biblique sur le pardon (par ex. Matthieu 6:14-15, 1 Corinthiens 13:5 ou Colossiens 3:13 ou un autre) et discutez de ce qu'il signifie pour vous. Essayez de l'appliquer dès qu'un conflit pointe.

3. Exercices pratiques :

- **Temps de prière quotidien.** Engagez-vous à prendre un moment chaque jour pour demander à Dieu, individuellement et/ou ensemble, de vous aider à pardonner les torts de l'autre. Écrivez dans un carnet ou sur l'ordinateur une chose dont vous demandez pardon ou que vous pardonnez chaque jour.
- **Lettre ou mot de pardon.** Si une blessure du passé n'a pas été résolue, chacun peut écrire une lettre (même simple) où il exprime son pardon et sa volonté de tourner la page, puis la lire devant l'autre ou s'échanger. Cette démarche symbolique aide souvent à libérer les émotions.
- **Gestes de réconciliation.** Préparez un moment spécial (dîner, promenade, prières ensemble) dédié à la réconciliation. Pendant ce moment, faites silence, exprimez vos pensées sincères, remerciez Dieu pour l'autre et, si besoin, exprimez verbalement un pardon ou un désir de réparer une offense.

- **Engagement quotidien.** Fixez-vous l'un et l'autre un acte concret dans la semaine (par exemple, s'excuser rapidement pour une faute même mineure, ou accomplir un service agréable pour l'autre) qui manifeste l'amour sacrificiel et le respect (cf. Éphésiens 5:25-33 dans une lecture future). C'est dans ces petits gestes de douceur et de respect que le pardon se cultive.
- **Bilan intermédiaire :** Invitez-vous entre couple ou frères et sœurs pour partager comment vous avez pu (ou non) suivre ces engagements. Soyez honnêtes et encouragez-vous mutuellement : l'essentiel est la démarche d'ouverture encouragée par l'Esprit Saint, non la perfection immédiate.

#	Question	A	B	C	D
1	Selon Matthieu 18.21-22, quelle "mesure" Jésus donne-t-il au pardon ?	Jusqu'à 7 fois	Jusqu'à 70 fois 7 fois	Seulement si l'autre s'excuse	Seulement pour les petites fautes
2	Dans la parabole de Matthieu 18.23-35, que représente la grande dette remise par le roi ?	Les efforts du serviteur	Le pardon immense de Dieu	Un prêt bancaire	Une simple erreur administrative
3	D'après Colossiens 3.13, quel est le fondement du pardon mutuel ?	La personnalité du conjoint	La peur du conflit	Le pardon reçu du Seigneur	Le temps qui passe
4	Éphésiens 4.31 demande de faire disparaître du milieu de nous...	La tristesse et la fatigue	L'amertume, la colère, la méchanceté	Les émotions en général	Les discussions difficiles
5	Éphésiens 4.32 appelle les croyants à se pardonner...	Quand on en a envie	Après une compensation	Comme Dieu a pardonné en Christ	Uniquement si l'autre promet de changer
6	Dans l'étude, "pardonner" est d'abord décrit comme...	Une émotion spontanée	Une décision et un acte spirituel	Une faiblesse	Une technique psychologique
7	Quel est un signe fréquent de ressentiment dans le couple (selon l'étude) ?	Les assiettes qui volent	Les silences punitifs et reproches accumulés	La confession humble	La prière en commun
8	Quel danger spirituel l'étude associe au maintien de l'amertume ?	Elle renforce l'unité	Elle n'a aucun effet	Elle peut faire obstacle à la vie spirituelle	Elle rend plus triste
9	Jacques 5.16 relie la guérison relationnelle à...	L'oubli total	La confession et la prière	La fuite du problème	Le fait d'avoir raison
10	Selon l'étude, "se réconcilier pour avancer" implique surtout...	Oublier l'offense immédiatement	Reprendre le lien par des gestes concrets	Ne plus jamais aborder le sujet	Attendre que l'autre devine

#	Bonne réponse	Versets (justification)
1	B	Matthieu 18.21-22 (Jésus appelle à un pardon sans calcul).
2	B	Matthieu 18.23-35 (le roi remet une dette énorme, image de la grâce reçue).
3	C	Colossiens 3.13 : « Tout comme Christ vous a pardonné, pardonnez-vous aussi. »
4	B	Éphésiens 4.31 (liste de ce qui doit disparaître : amertume, colère, etc.).
5	C	Éphésiens 4.32 : « Pardonnez-vous réciproquement comme Dieu vous a pardonné en Christ. ».
6	B	L'étude insiste : le pardon est un choix/acte spirituel soutenu par la foi.
7	B	L'étude décrit le ressentiment par irritations répétées, reproches glacés, silences coupables.
8	C	L'étude enseigne que la rancune "bloque" et abîme la vie spirituelle du couple (Éphésiens 4.31-32 + 1Pierre 3.7).
9	B	Jacques 5.16 : confession réciproque + prière "afin que vous soyez guéris".
10	B	L'étude parle de gestes et paroles de réconciliation (" <i>je te demande pardon / je te pardonne</i> ") et d'avancer concrètement.