



Bulletin Mensuel

Jean-Michel Etienne, Ph.D.

Avril 2024



Comment développer une communication conjugale efficace ?

Quelle est l'efficacité de votre communication avec votre conjoint lorsqu'il y a un problème sérieux dans votre mariage ? Pouvez-vous en discuter de manière constructive ou les lignes de communication sont-elles immédiatement coupées ? Il convient de répondre à cette question avant que le besoin ne s'en fasse sentir, afin de pouvoir prendre des mesures pour renforcer le lien qui vous unit l'un à l'autre.

Votre capacité à communiquer avec votre conjoint est fondamentale pour l'approfondissement de votre relation et, en fin de compte, pour le succès de votre mariage. Tous les mariages ratés peuvent être attribués à l'incapacité de l'un ou des deux partenaires à communiquer. Si deux personnes n'ont aucun moyen de communiquer, elles ne peuvent pas résoudre les conflits. Par conséquent, leur mariage deviendra une impasse solitaire ou la relation se dissoudra complètement. De même, tout mariage agréable et satisfaisant est directement lié aux compétences et à l'efficacité du couple dans l'art de la communication.

Si vous désirez vraiment une plus grande intimité et une meilleure compagnie avec votre partenaire, votre capacité à communiquer doit s'améliorer. Comment y parvenir ? Voici quelques étapes simples.

1. Êtes-vous disposé à le faire ? C'est ici que commence toute communication efficace. Le changement dans n'importe quel domaine de votre vie exige un cœur bien disposé. Dieu ne vous forcera pas à communiquer, pas plus qu'il ne vous forcerait à entrer en relation avec lui-même. Par conséquent, dans quelle mesure êtes-vous prêt à consacrer le temps nécessaire pour développer vos compétences en matière de communication ? Êtes-vous prêt à demander pardon pour tout échec dans ce domaine de votre relation ? Êtes-vous également désireux d'apprendre de nouvelles façons de devenir un meilleur communicateur ?

2. Abandonnez vos excuses. Si vous voulez vraiment permettre à Dieu d'améliorer votre capacité à communiquer, vous devez d'abord abandonner toutes les excuses que vous avez établies dans votre esprit. Une excuse est une raison que vous utilisez pour vous soustraire à votre responsabilité de communiquer avec votre conjoint. Quelles sont ces excuses ? Certains

m'ont dit : "C'est la faute de mes parents si je ne communique pas. Je n'ai jamais eu de bon exemple dans ma famille pendant mon enfance." En général, les gens pensent qu'il s'agit d'une excellente excuse. Mais ce n'est pas le cas.

3. Reconnaissez vos échecs. L'étape suivante pour devenir un communicateur efficace consiste à reconnaître ses échecs en matière de communication. Cela signifie que vous devez humblement et honnêtement examiner devant Dieu où vous avez échoué, puis le confesser à votre conjoint.

4. Prenez le temps. Souvent, les couples me disent qu'ils n'ont tout simplement pas le temps de développer une meilleure communication. Personnellement, je pense qu'il s'agit là d'une autre bonne excuse. Je dis cela parce que nous avons tous eu beaucoup de temps pour communiquer lorsque nous sortions ensemble ; pourquoi pas maintenant ? Le problème n'est pas d'avoir besoin de plus de temps, mais de mieux utiliser le temps dont nous disposons. Par conséquent, lorsque vous choisissez de prendre le temps de communiquer, vous manifestez votre désir d'aimer. La communication est donc tout simplement un choix d'amour.

5. Réduisez vos distractions. Pour consacrer plus de temps à la communication, vous devez également déterminer ce qui vous prend du temps. Quelles sont les choses qui vous empêchent de communiquer avec votre conjoint ? De quel type de distractions s'agit-il ? Elles sont nombreuses. Certaines personnes laissent la télévision allumée jour et nuit. Pourquoi ne pas essayer de l'éteindre juste pour une heure après le dîner pour que vous puissiez vous asseoir et parler ensemble ? Essayez-le et vous verrez que même les enfants viendront s'asseoir avec vous. Pour les bourreaux de travail qui rentrent tard ou ramènent du travail à la maison, pourquoi ne pas réserver plusieurs soirs où vous choisirez de rentrer à l'heure et de laisser tout le travail au bureau ? Ne serait-ce pas formidable de dîner ensemble avec votre conjoint et vos enfants ?

6. Sorties et loisirs. Pouvez-vous vous souvenir de vos premiers rendez-vous et des heures que vous avez passées ensemble à faire des choses amusantes ? Quels ont été les fruits de ces moments passés ensemble ? Votre amitié n'a-t-elle pas grandi naturellement et, finalement, votre désir romantique l'un pour l'autre ? À quand remonte la dernière fois où vous êtes parti seul avec votre conjoint pour faire un tour en voiture ou une promenade dans votre quartier pour faire un peu d'exercice ? Si vous souhaitez développer votre communication, voici un moyen d'y parvenir. Pourquoi ne pas réserver du temps pour un rendez-vous cette semaine ou une soirée en tête-à-tête ? Essayez et vous verrez comment votre communication s'améliorera.

7. Prier ensemble. La prière est un autre outil très important pour encourager une communication plus profonde au sein d'un mariage. Vous vous demandez peut-être comment la prière peut influencer notre communication ? C'est très simple. Lorsque vous priez avec votre conjoint, vous communiquez les choses qui sont les plus importantes pour vous. Dans la prière, vous direz au Seigneur des choses que vous ne diriez pas dans une conversation normale avec votre conjoint.

Si vous le voulez, Dieu peut faire de vous un communicateur efficace et équilibré. Tout ce qu'il demande, c'est que vous vous abandonniez à son contrôle et à sa seigneurie (Romains 12:1-2). En vous soumettant, Dieu fera de vous un exemple de communicateur efficace pour votre conjoint et vos enfants. Laissez Dieu commencer le travail aujourd'hui et vous commencerez à apprécier votre relation conjugale comme vous ne l'avez jamais fait auparavant !