



## Unis pour la vie – Cours de préparation au mariage

# 8. La résolution des conflits et le pardon

« Un homme furieux excite des querelles, mais celui qui est lent à la colère apaise les disputes. »

**Proverbes 15.18**

« Mieux vaut habiter à l'angle d'un toit, que de partager la demeure d'une femme querelleuse. »

**Proverbes 21.9**

1. Les conflits font partie du mariage
2. L'origine des conflits
3. À quoi ressemblent vos conflits
4. Les conséquences d'un conflit
5. Comment résoudre un conflit
6. Suggestions pratiques
7. Le pardon

### 1. Les conflits font partie du mariage

Aucun mariage n'est exempt de conflits. Il est utopique de penser que nous pouvons toujours vivre dans l'harmonie. Dans ce monde déchu, les conflits font inévitablement partie de la relation conjugale. Le diable cherche à semer la pagaille entre nous. Les vœux du mariage prévoient de « mauvais jours », et cela peut inclure un désaccord qui dépasse la mesure. Les émotions surgiront alors, nous nous sentirons blessés, incompris, en colère ou animés de haine. Cependant, les conflits peuvent devenir des tremplins qui feront avancer notre relation, pourvu que nous réagissions de façon constructive par la grâce de Dieu. La sagesse de la Parole de Dieu et l'action puissante de l'Esprit Saint dans nos cœurs nous rendront capables de nous pardonner à l'exemple de Jésus et de résoudre nos conflits de manière créative. Ce sera la seule façon de conserver un amour durable et profond.

### 2. L'origine des conflits

1. Quelles sont les sources possibles de conflits entre époux? (Rm 15.1-7; Ph 2.3-4; Jr 17.9; Rm 7.18-19; Jc 4.1-3; 1 Co 3.1-3; Ga 5.13-21).
2. Parmi les circonstances suivantes, lesquelles sont pour vous des occasions de conflit?
  - La fatigue

- Des besoins non satisfaits
  - Des difficultés financières
  - Un emploi du temps très chargé
  - Mon passé familial
  - Ma parenté
  - Un manque de communion avec Dieu
3. Parmi les attitudes suivantes, lesquelles provoquent des discordes entre vous?
- Des attentes irréalistes
  - Une réticence à vouloir communiquer
  - Des sarcasmes et des remarques humiliantes
  - De fausses conclusions
  - Des conclusions hâtives
  - Un manque de souplesse
  - Des habitudes qui provoquent l'irritation
  - Un manque de tact
  - Des critiques
  - Des pointes lancées en public

### 3. À quoi ressemblent vos conflits

4. Quel a été l'un des principaux sujets de conflit entre vous récemment?
5. L'un de vous s'est-il déjà exprimé durement ou s'est-il montré violent durant une querelle?
6. L'un de vous deux a-t-il le plus souvent « raison »? Êtes-vous capable d'être conciliant ou insistez-vous toujours pour avoir raison ou pour faire les choses à votre façon?

### 4. Les conséquences d'un conflit

7. Quels sont les effets d'un esprit querelleur? (Pr 21.9,19).
8. Pourquoi est-ce grave d'infliger des blessures verbales à l'autre? (Mt 5.21-22).
9. Quelle importance Jésus accorde-t-il à la résolution des conflits? (Mt 5.23-24; Mt 6.14-15).
10. Quelles peuvent être les conséquences désastreuses d'un conflit non résolu?
11. De quelle façon le conflit peut-il s'avérer bénéfique?

### 5. Comment résoudre un conflit

12. Comment arrivez-vous à résoudre des désaccords entre vous?
13. Êtes-vous satisfait/e de la manière dont vous réglez vos désaccords?
14. Quels sont les facteurs favorisant la résolution d'un conflit? (Pr 10.12; 17.9; 1 Pi 4.8; Pr 15.1; Pr 15.18; Pr 19.11; 1 Co 13.1-7; Ga 5.22-23; Ga 6.1-2; Ép 4.25-26).
15. Voici différentes façons dont les couples abordent les conflits. Décrivez chacune d'elles selon votre expérience ou vos observations et indiquez le pour et le contre dans chacun des cas.

- Je gagne, tu perds.
  - Je me retire.
  - Je cède.
  - Je suis prêt/e à faire la moitié du chemin.
  - Je t'aime suffisamment pour travailler à la meilleure solution avec toi.
16. Parmi les expressions suivantes, laquelle correspond à la façon dont vous avez réglé un conflit récent entre vous? Quels étaient les avantages et les inconvénients de cette approche?
- « Ce n'est pas assez important pour que j'en parle, et cela risquerait d'ailleurs de nuire à notre relation. Je vais donc l'oublier. »
  - « Quoi que nous fassions, nous ne trouverons pas de solution à notre conflit; alors, pourquoi essayer? »
  - « Parlons-en ensemble. Jésus-Christ peut nous aider à résoudre ce conflit. »
  - « Je lui en parlerai certainement un jour, mais pour l'instant attendons encore un peu. Peut-être que cela va s'arranger tout seul. Nous avons d'autres sujets de conversation. »
17. Pourquoi est-il important de rechercher la paix entre nous? (Ép 4.2-3; 1 Pi 3.8-12).
18. Que signifie avoir une pensée commune? Quels en sont les bienfaits? (Ph 2.2-3; 3.15-16).

## 6. Suggestions pratiques

Soyons bien déterminés à faire face aux problèmes qui surviendront dans notre mariage et à y travailler à deux plutôt que de nous séparer à cause d'eux. Adoptons une attitude qui veut régler le problème, et non qui cherche des problèmes partout. Soyons absolument résolus à faire de notre mariage une réussite avec l'aide de Dieu; soyons toujours engagés à fond dans cette tâche. Consacrions toutes nos forces à régler les problèmes, plutôt que de rêver à la fuite et au divorce.

Voici une suggestion d'étapes à suivre qui pourra nous aider à résoudre nos conflits :

- a. Reconnaître le conflit.
- b. Choisir le moment le plus approprié pour en discuter.
- c. Écouter l'autre attentivement.
- d. Définir le problème clairement selon les deux points de vue.
- e. Établir ce sur quoi nous pouvons être d'accord.
- f. Identifier en quoi nous attisons le problème.
- g. Demander pardon si nécessaire.
- h. Identifier les solutions de rechange possibles.
- i. Dire quels changements chacun est prêt à apporter pour arriver à une solution.
- j. Résumer la meilleure solution envisagée pour les deux.
- k. Prier Dieu pour qu'il nous aide à faire tout le nécessaire pour parvenir à une solution.
- l. Adopter de nouveaux comportements.
- m. En toutes choses, dépendre entièrement de la grâce de Dieu en Jésus-Christ.

Pour avoir un mariage réussi, il est essentiel de dépendre de Dieu chaque jour. En tant que chrétiens, nous avons des ressources inestimables qui dépassent toute « méthode » de résolution des conflits. Le pardon que nous avons en Jésus-Christ et la puissance de son Esprit qui habite en nous nous rendront capables de nous pardonner réciproquement, de renouer notre relation et de continuer ensemble par sa grâce avec un amour plus profond pour celui ou celle que Dieu nous a donné/e pour la vie.

## 7. Le pardon

Le mariage chrétien est l'union de deux pécheurs pardonnés par Dieu qui admettent leurs torts, qui sont capables de pardonner et qui grandissent en Jésus-Christ par sa seule grâce. Il est nécessaire de demander pardon. Ce sont les disputes non réglées ou mal réglées qui sont les plus à redouter dans le mariage. C'est pourquoi le pardon est si important dans la vie à deux. C'est l'orgueil qui entretient les conflits et creuse un fossé entre mari et femme. Un différend ne se règle vraiment que dans l'humiliation. Reconnaître ses torts, plaider coupable sans accuser l'autre et se retrouver ensemble auprès de celui qui pardonne et qui relève, tel est le grand « secret » pour vivre toujours plus unis. Le Seigneur résiste aux orgueilleux, mais il accorde sa grâce aux humbles (1 Pi 5.6; Jc 4.6).

Il est également nécessaire de pardonner. Le pardon est indispensable à la vie à deux, c'est ce qui permet le renouvellement continu de l'alliance conjugale. Dans sa magnifique parabole du serviteur impitoyable (Mt 18.23-35), Jésus nous enseigne la nécessité de pardonner et la motivation par excellence du pardon. Quand nous refusons de pardonner, nous sommes comme ce serviteur impitoyable. Notre refus de pardonner à ceux qui nous ont fait du mal démontre que nous ne sommes pas assez touchés par la grandeur du pardon de Dieu. Si nous reconnaissons tout ce que Dieu nous a pardonné, nous ferons preuve de miséricorde envers les autres. Peu importe la gravité et la quantité des offenses que nous subissons, elles ne peuvent se mesurer à la gravité des offenses dont nous avons été pardonnés en Jésus-Christ. En lui se trouvent la source et la motivation par excellence du pardon.

19. Gardez-vous rancune contre votre fiancé/e? Lui rappelez-vous des fautes déjà pardonnées?
20. Pourquoi le pardon est-il si important dans la vie à deux? À quelle source devons-nous puiser pour pouvoir pardonner? (Mt 18.21-35).
21. Quand avez-vous demandé pardon à votre futur conjoint la dernière fois?
22. Quelles paroles peuvent encourager l'autre à demander pardon?

---

**Paulin Bédard**, pasteur

*Unis pour la vie – Cours de préparation au mariage* (les leçons se trouvent dans des articles séparés), ou encore

*Unis pour la vie – Cours de préparation au mariage* (l'ensemble du cours est réuni dans un même document).

L'auteur est pasteur de l'Église chrétienne réformée de Beauce, Québec, Canada, et directeur du site *Ressources chrétiennes*.

[www.ressourceschretiennes.com](http://www.ressourceschretiennes.com)



2022. Utilisé avec permission. Cet article est sous licence Creative Commons.  
Patrimoine – Partage dans les mêmes conditions 4.0 International ([CC BY-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/))