



## Parle-moi

1. Une négligence dangereuse
2. Une conversation difficile
3. La réaction d'évitement
4. Les problèmes quotidiens
5. Continuez à parler

J'aime le livre des Proverbes. Après des années de lecture des Proverbes, je suis arrivé à une conclusion profonde : Si les Proverbes mentionnent souvent une chose, c'est qu'elle est importante.

Alors, de quoi les Proverbes parlent-ils souvent? De l'argent. De l'adultère. De l'orgueil. Ce livre dit aussi beaucoup de choses au sujet de nos *paroles*.

Les Proverbes mettent en garde contre la vantardise, les commérages et les disputes inutiles. En même temps, les Proverbes célèbrent les sages conseils, les paroles douces et les exhortations affectueuses. À plusieurs reprises, la puissance de la communication ordinaire est mise en évidence.

Tous ceux qui sont mariés le savent : parler ensemble est vital! Lorsque je parle avec de jeunes couples qui se préparent à se marier, ils mentionnent tous ce point comme une chose sur laquelle ils doivent travailler, ou une chose qu'ils apprécient vraiment dans leur relation : une bonne communication! Et lorsque vous commencez à fréquenter quelqu'un, vous avez parfois l'impression que vous pourriez parler indéfiniment. Il y a tellement de choses à dire.

### 1. Une négligence dangereuse

Mais que se passe-t-il dans la réalité? Les époux et les épouses commencent à négliger cette activité essentielle. Nous savons qu'elle est essentielle, mais nous essayons d'aller de l'avant sans elle. C'est comme si nous enlevions toute l'huile de notre moteur et que nous commençons à rouler, juste pour voir ce qui va se passer.

Enlever l'huile du moteur serait une destruction intentionnelle et délibérée de l'automobile. Cependant, lorsque nous cessons de communiquer dans le mariage, c'est souvent par accident. C'est une mauvaise habitude que nous prenons sans nous rendre compte de la destruction qu'elle peut entraîner.

Nous savons que c'est important, mais je crains qu'il ne soit trop fréquent que des couples mariés vivent sans vraiment communiquer. Comment cela se produit-il?

La réponse la plus simple est que nous sommes trop occupés. Nous sommes absorbés par notre travail quotidien et par notre carrière, par l'entretien de notre propriété, par l'éducation de nos enfants et

par nos loisirs. Nous sommes occupés par beaucoup de choses, et beaucoup de *bonnes* choses : servir à l'Église, aider à l'école, être disponibles pour les autres.

Et quand on est occupé, on manque de temps pour certaines activités. Peut-être que nos temps de prière et de lecture de la Parole sont mises de côté, ou que nous renonçons à faire de l'exercice régulièrement. Et peut-être n'avons-nous pas cette précieuse demi-heure ce soir pour nous asseoir avec notre femme ou notre mari et simplement *parler*. Après un mois à vivre de cette façon, on peut avoir l'impression de seulement cohabiter. On partage un lit, on partage les repas, on s'entend même, mais on ne se parle pas.

Vous protestez : « *Mais bien sûr qu'on se parle!* » Après tout, vous coordonnez vos emplois du temps chaque semaine. Vous planifiez les prochaines vacances en famille. Vous dites à l'autre qu'il fait très chaud à cette période de l'année, mais qu'ils annoncent qu'il va pleuvoir la semaine prochaine.

En d'autres termes, vous êtes très doués pour échanger des informations. Cependant, vous ne *parlez* pas vraiment, car vous devez vous rendre à votre réunion ou bien c'est presque l'heure d'aller dormir.

## 2. Une conversation difficile

Le temps — ou le manque de temps — est donc un facteur important. Cependant, nous savons tous que, si nous voulons prendre du temps pour quelque chose, nous pouvons le faire. La communication se détériore dans le mariage parce qu'il peut être *difficile* de parler. Étrange, n'est-ce pas? Lorsque vous sortiez ensemble, c'était si facile. Mais aujourd'hui, il y a des sujets dont il est difficile de parler.

Comme quoi? En général, nous avons de la difficulté à parler des choses qui nous tiennent le plus à cœur — et ce n'est pas à propos du temps qu'il fait! Qu'est-ce qui nous préoccupe? Avec quels péchés luttons-nous? Qu'est-ce que nous regrettons dans notre vie? Nous pouvons avoir peur de faire face à la vérité sur nous-mêmes. Ainsi, même avec la personne la plus proche de nous et qui nous connaît le mieux, même avec elle, nous avons peur d'être vulnérables.

Il est difficile de parler de nos peurs personnelles, car elles semblent assez stupides. Il est embarrassant de parler de sexualité, car cela devrait se faire naturellement, n'est-ce pas? Nous détestons paraître faibles en admettant certains péchés ou en nous montrant émotifs. Nous ne voulons pas non plus blesser notre conjoint. Nous évitons donc d'avoir cette conversation difficile sur la belle-famille ou sur une irritation mineure dans la vie familiale.

Ces conversations peuvent être cruciales. Nous savons qu'elles peuvent être difficiles et susciter de vives réactions. Nous attendons peut-être le bon moment, lorsque nous avons suffisamment de temps pour une conversation convenable, lorsqu'elle est de bonne humeur et lorsque le cadre est propice. En général, ce moment n'arrive jamais.

### 3. La réaction d'évitement

Au lieu d'entretenir une bonne communication entre nous, c'est la réaction d'évitement qui risque de s'installer. Parce que je sais que nous devons avoir des conversations difficiles, je fais en sorte de ne pas être disponible.

À quoi ressemble l'évitement? Cela peut ressembler à de la suractivité. Je dis « oui » à toutes les demandes d'aide dans l'Église. Ou je me plonge dans le travail : de longues heures, semaine après semaine. Ou encore, pour éviter les soirées tranquilles où nous aurons besoin de parler, je vais bricoler dans le garage. Certains se cachent dans l'atelier, d'autres derrière un livre, d'autres encore derrière les enfants.

Cette négligence n'aboutira pas à un mariage solide. Rappelez-vous les Proverbes et l'importance que Dieu accorde à une bonne et saine communication dans toutes nos relations. Si je veux m'entendre avec mon voisin ou avec mon frère dans le Seigneur, je dois lui parler. Combien plus cela est-il vrai pour nos mariages?

En se fermant l'un à l'autre, il est impossible de parvenir à l'unité que Dieu désire pour le mariage.

En conséquence, nous passons à côté d'une grande partie du don et de la bénédiction que peut représenter le mariage.

Chaque conseil d'anciens peut probablement raconter l'histoire d'un mariage qui s'est effondré sans crier gare. Pendant des années, tout semblait bien aller, mais soudain la crise frappe, et l'épouse est prête à partir, ou le mari vient d'avoir une liaison. C'est très soudain, mais le fossé se creuse depuis des années. Je me garde bien de généraliser les ruptures de mariage. Cependant, n'est-il pas juste de dire qu'un manque de communication véritable est si souvent associé à ces autres problèmes de mariage?

### 4. Les problèmes quotidiens

Il est probablement courant dans de nombreux mariages de laisser des irritations mineures perdurer pendant des années. C'est la façon dont il ne remet pas le bouchon sur le tube de dentifrice. C'est la façon dont elle n'aplatit pas les boîtes en carton avant de les mettre dans le bac de recyclage. Ces choses peuvent sembler insignifiantes. Toutefois, si vous accumulez des dizaines de ces irritations et que vous n'en parlez jamais pour les résoudre, votre mariage risque de passer par de durs moments.

Un auteur écrit :

*« Chaque petit problème que vous rencontrez chaque matin, chaque après-midi ou chaque soir avec votre conjoint se répétera pendant chacun des 15 000 jours que durera un mariage de quarante ans. »*

Ne faites donc pas semblant d'être satisfaits de quelque chose si ce n'est pas le cas. Parlez-en et réglez-le. Ce sera une goutte d'eau de moins qui évitera de faire déborder le vase.

Les choses qui reviennent tous les jours dans votre mariage sont importantes : la cuisine, la vaisselle, le ménage, la gestion des finances, etc. Chaque dispute que vous avez à ce sujet sera répétée jusqu'à ce que vous réussissiez à la régler.

Par conséquent, s'il y a quelque chose qui vous irrite chez votre conjoint, prenez la résolution d'en parler. Ou décidez simplement que ce n'est pas grave et que vous refusez de vous en préoccuper. Au lieu de cela, vous aplatirez vous-mêmes les boîtes en carton et vous ne vous en plaindrez pas.

Lorsque nous consacrons suffisamment de temps à la communication, nous pouvons aborder les milliers de petites choses dont la vie quotidienne est remplie. Nous échangeons les informations nécessaires pour aller chercher les enfants à l'école et pour que l'assurance de la voiture soit renouvelée. Lorsque nous avons suffisamment de temps pour parler, nous nous occupons de ces choses pendant la première demi-heure environ, puis nous passons enfin aux choses sérieuses, c'est-à-dire aux choses les plus importantes.

## 5. Continuez à parler

De quoi devriez-vous parler? Il y a des sujets clés qu'un mari et une femme devraient aborder assez régulièrement. Par exemple, qu'est-ce qui t'a procuré de la joie dernièrement? Qu'est-ce qui a été difficile? Comment puis-je prier pour toi? Qu'est-ce qui te préoccupe le plus? Comment se déroulent tes moments dans la Parole et la prière?

Parlez de ces choses, en prenant le temps nécessaire pour être transparents.

Je ne prétends pas que ce genre de conversation soit toujours facile. Je ne prétends pas non plus que le fait de parler est *en soi* ce qui permet de résoudre nos difficultés. Nous luttons toujours contre notre égoïsme naturel, comme le fait de vouloir être entendu sans vraiment écouter. Dans nos conversations ensemble, nous avons tous continuellement besoin de la grâce de l'Esprit Saint.

Jacques 3.17-18 décrit la sagesse qui découle de la crainte du Seigneur :

*« La sagesse d'en-haut est d'abord pure, ensuite pacifique, modérée, conciliante, pleine de miséricorde et de bons fruits, sans partialité, sans hypocrisie. Le fruit de la justice est semé dans la paix par les artisans de paix. »*

Remarquez tous les éléments d'une conversation saine dans nos mariages aujourd'hui : la pureté, la paix, la modération, la conciliation, la miséricorde, la sincérité.

Ce même texte parle du « *fruit de la justice* ». En effet, lorsque nous menons notre vie en accord avec la volonté de Dieu, selon son dessein, il la bénit.

Et quels sont les bienfaits d'une vraie conversation?

Nous portons les fardeaux ensemble. Nous nous gardons mutuellement humbles et honnêtes au service de Dieu. Nous bénéficions du point de vue de notre femme et de la perspective de notre mari. Dieu accorde une riche bénédiction à un mari et à une femme lorsqu'ils parlent, lorsqu'ils s'ouvrent entre eux pour échanger sur le genre d'unité que Dieu désire pour eux.

Que Dieu bénisse nos mariages afin que nous puissions dire la vérité, la dire dans l'amour et la dire souvent.

---

**Reuben Bredenhof**, professeur de théologie

Traduit de « [Talk to Me](#) », *Unfolding the Word*, 5 mai 2023.

L'auteur a servi comme pasteur des Églises réformées canadiennes à London, Ontario, et St-Albert, Alberta, puis pasteur de l'Église réformée libre de Mount Nasura, en Australie. Il est maintenant professeur de ministère et de mission au Séminaire théologique des Églises réformées canadiennes à Hamilton, Ontario, Canada.

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



2024. Traduit et utilisé avec permission. Cet article est sous licence Creative Commons. Paternité – Partage dans les mêmes conditions 4.0 International ([CC BY-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/))