



Unis pour la vie – Cours de préparation au mariage

7. La communication dans le mariage

« Qu'il ne sorte de votre bouche aucune parole malsaine, mais s'il y a lieu, quelque bonne parole qui serve à l'édification nécessaire et communique une grâce à ceux qui l'entendent. »

Éphésiens 4.29

1. La communication : don de Dieu et responsabilité humaine
2. Caractéristiques de votre communication
3. La communication non verbale
4. Nos sujets de conversation
5. Des problèmes de communication

1. La communication : don de Dieu et responsabilité humaine

La communication est le processus verbal et non verbal par lequel une personne (l'émetteur) transmet de l'information (message) à une autre personne (le récepteur) de manière à se faire comprendre (une même longueur d'onde). Parler, écouter et comprendre sont tous des éléments de ce processus. Ces trois aspects sont essentiels à la communication et si l'un d'eux est absent, aucune communication n'est possible. La communication est un don de Dieu qui reflète sa gloire, car Jésus lui-même est la Parole (Jn 1.1,14) et c'est Dieu qui, le premier, a communiqué avec nous (Gn 1.28; 2.16-17; Hé 1.1-2). Il nous a fait don de la communication pour que nous puissions le servir à sa gloire, vivre en communion avec lui et en communion les uns avec les autres, et parler à notre prochain dans l'amour et la vérité. Développer une bonne communication dans le mariage est un art qui, par la grâce de Dieu, fera grandir l'amour, aidera à résoudre les problèmes et servira à l'édification commune.

1. De quelle façon devrions-nous communiquer? (Ép 4.15,23-26; Col 4.6)¹.
2. Quels buts devez-vous chercher à atteindre sur le plan de la communication? (Ép 4.29).
3. Que résulte-t-il d'une communication honnête et saine? (1 Pi 3.9-10).
4. D'après Luc 6.45, de quoi dépend essentiellement la qualité de notre langage?
5. Pourquoi la communication et la communion avec Dieu sont-elles essentielles à une bonne communication et une bonne communion entre nous? Comment l'expérimentez-vous?

¹ Comme complément à cette leçon, vous pouvez faire ensemble l'étude biblique intitulée *Pour une bonne communication selon le livre des Proverbes*.

2. Caractéristiques de votre communication

6. Lequel de vous deux parle le plus facilement dans votre relation? Cela vous convient-il?
7. Quand trouvez-vous qu'il est facile de parler à votre futur/e époux/épouse?
8. Quand trouvez-vous cela difficile? Qu'est-ce qui peut être fait à ce sujet?
9. Quels sont les points forts de votre communication?
10. Quelles sont les faiblesses de votre communication? Que pouvez-vous faire pour l'améliorer?

3. La communication non verbale

11. Avez-vous noté comment votre futur/e époux/épouse communique de façon non verbale?
12. Y a-t-il des messages que vous essayez de communiquer uniquement de façon non verbale?
13. Essayez-vous d'interpréter les signaux non verbaux sans vérifier vos interprétations?
14. De quelle manière vous servez-vous du silence? Comme d'une arme ou avec sagesse?

4. Nos sujets de conversation

15. Vos discussions portent-elles surtout sur des idées, des gens ou des choses? Pourquoi?
16. Indiquez les domaines pour lesquels vous ressentez le besoin d'une communication plus profonde avec votre futur/e époux/épouse. Que pourriez-vous faire pour y parvenir?
17. Discutez-vous ensemble :
 - de votre foi et de vos convictions?
 - de votre engagement à l'Église?
 - de vos problèmes?
 - de vos différences?
 - de vos attentes de l'autre en tant que futur/e époux/épouse et futur/e père/mère?
 - de la sexualité dans le mariage et de la pureté avant le mariage?
 - de vos opinions sur l'éducation des enfants?
 - des joies et défis de vos études ou de votre travail?
 - de la gestion de l'argent?
 - de vos joies, de vos déceptions, de vos rêves, de vos craintes?

5. Des problèmes de communication

18. Cochez les attitudes qui correspondent à vos problèmes de communication avec lui/elle :
 - J'ai l'impression de ne pas trouver les mots justes pour exprimer ce que je voudrais dire.
 - J'hésite à le/la contredire ou à dire vraiment ce que je pense, car que je crains sa réaction.
 - Je ne suis pas convaincu qu'essayer de parler arrangerait les choses.
 - Souvent, je ne m'exprime pas parce que j'ai peur d'avoir tort.
 - Je suis trop en colère pour parler.
 - Si je dis vraiment ce que je pense, je ne ferai qu'empirer l'état des choses.
 - Je parle trop ou je l'interromps, je ne lui donne pas l'occasion de s'exprimer.

- Je n'ai pas une bonne communication avec Dieu, j'en ressens le manque.
 - J'essaie de cacher la vérité.
 - Je parle souvent en essayant de me justifier.
 - Je lui rappelle souvent ses erreurs passées, je suis très critique à son égard.
 - Je ne fais pas ce que je dis.
 - Je n'écoute pas attentivement ce qu'il/elle dit.
 - J'essaie de rendre colère pour colère et insulte pour insulte.
 - Je taquine trop mon/ma conjoint/e.
 - J'ai de la difficulté à lui dire la vérité dans l'amour et la douceur.
 - J'exagère la vérité à son sujet, en disant par exemple « Tu fais toujours... »
 - J'ai de la difficulté à communiquer mes sentiments ou je préfère ne pas le faire.
 - Dans une situation tendue, j'attaque mon futur conjoint au lieu d'attaquer le problème.
 - J'oublie de porter attention à ses sentiments derrière les mots.
 - Je n'accepte pas une réprimande ou une critique constructive venant de lui/d'elle.
 - Je me fâche quand je ne suis pas d'accord avec lui/elle.
 - Je néglige d'appuyer ses bonnes idées ou d'en tenir compte.
 - Je boude ou je me sers du silence pour lui faire sentir mon désaccord, ma frustration.
 - Je ne demande pas pardon quand je blesse involontairement.
 - Je dis des « mensonges pieux » pour lui éviter des souffrances ou parce que je pense le/la « protéger » de cette manière.
19. Que comptez-vous faire de concret pour vous améliorer à ce niveau?
20. Lorsque quelque chose chez votre futur/e époux/épouse vous dérange ou vous blesse, l'exprimez-vous de façon verbale ou non verbale?
21. Comment votre futur/e époux/épouse s'exprime-t-il/elle dans des circonstances semblables? Cela convient-il à chacun de vous deux?
22. Est-il arrivé récemment que quelque chose chez l'autre vous ait dérangé ou blessé et que vous n'en ayez pas discuté?
23. Comment pouvez-vous vous encourager à vous communiquer ouvertement vos pensées et vos émotions et à vous confier totalement l'un à l'autre?

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



2022. 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/))

