



*5 jours de méditations
avec*

*La Bible pour
le couple*

Recommandations

La Bible pour le couple permet de prendre le temps d'une lecture commune en se laissant guider vers une réflexion, une écoute mutuelle, par des commentaires qui donnent sens à cette communion unique qui lie le couple sous le regard de Dieu. Ainsi cette Bible devient un précieux cadeau qui ne peut trouver son utilité, sa valeur, atteindre son objectif, que dès lors qu'il se lit, qu'il se « mange », à deux, au même moment, dans un même lieu, comme un met succulent qui ne pourrait se déguster qu'en couple..

Françoise Caron, Présidente des Associations Familiales Protestantes

★★★★

J'ai d'abord pris le temps de faire découvrir cette Bible à mon mari et nous avons commencé à en faire « notre Bible » pour des moments privilégiés ensemble dans la présence de Dieu. Je suis maintenant en mesure de la conseiller dans le cadre de l'accompagnement à la conjugalité et je n'oublie pas de l'offrir comme cadeau de mariage!

Sandra

★★★★

J'ai reçu en cadeau, la *Bible pour le couple*, lors d'un colloque organisé par les associations familiales protestantes. Je l'ai déposée sur la table de retour à la maison. « Une Bible de plus », me suis-je dit. Mon épouse l'a feuilletée et s'est exclamée « quelle superbe idée, c'est avec les commentaires de Gary Chapman, ses livres m'ont toujours fait beaucoup de bien ». Face à son enthousiasme, j'ai compris l'importance pour nous, d'entreprendre un parcours de lecture biblique, ensemble, en utilisant cette nouvelle Bible pour le couple. Cette lecture suivie et les commentaires qui en découlent, nous font beaucoup de bien et nous aident à parler différemment de sujets que nous n'aborderions pas autrement. À utiliser pour son couple et à offrir sans modération.

Luc

★★★★

Les commentaires poussent à une réflexion commune, nous aident à poser un regard croisé sur un texte qui peut enrichir notre relation conjugale mais aussi avec Dieu.

Un outil pratique.

Isabelle

Un don réfléchi

Lire Matthieu 2.1-12

QUAND AVEZ-VOUS pour la dernière fois offert un cadeau à votre conjoint ? Que lui avez-vous donné ? Si vous ne pouvez répondre à ces questions, il y a certainement très longtemps que vous ne lui en avez plus offert ! Le don de cadeaux est l'un des cinq langages fondamentaux de l'amour. Le cadeau à votre conjoint est une preuve visible de vos pensées d'amour.

Indubitablement les cadeaux les plus célèbres de la Bible sont ceux que les sages d'Orient ont offert à Jésus bébé. Ces hommes ont apporté des cadeaux coûteux, de l'or et des épices de grand prix, et les ont donnés à Jésus pour l'honorer, montrant ainsi qu'ils le considéraient comme un roi. Marie et Joseph ont dû être saisis par ces dons précieux et par ce qu'ils représentaient d'amour pour leur Fils.

Point n'est besoin que le cadeau que vous offrez à votre conjoint soit aussi onéreux. Messieurs, offrez des fleurs sauvages. Cueillez des fleurs dans votre jardin. C'est ce que font les enfants, et le résultat est charmant et garanti. Si vous n'avez pas de fleurs dans votre jardin, demandez-en une ou deux à votre voisin.

Si toutefois, vous avez les moyens d'offrir des cadeaux plus chers, ne vous contentez pas de fleurs sauvages. Pourquoi ne pas investir une partie de votre argent dans votre mariage ? Offrez à votre conjoint quelque chose qui sera apprécié parce que vous le savez d'avance. Si vous ne savez pas quoi offrir, demandez. Expliquez-lui que vous voulez acheter quelque chose de joli ; demandez-lui de faire une liste d'objets qu'il ou elle aimerait posséder. Le simple fait de demander constitue une information précise pour le conjoint et éveille sa curiosité. Faire un cadeau réfléchi resserre le lien conjugal.

Prenez le temps de vous entretenir avec Dieu. Remerciez-le pour l'exemple des sages qui ont offert à Jésus ce qu'ils avaient de plus précieux pour exprimer leur amour à l'enfant. Demandez à Dieu de vous aider à faire de votre mieux pour témoigner votre amour à votre conjoint par des cadeaux réfléchis et significatifs.

SI VOUS AVEZ PLUS DE TEMPS...

Abordez ensemble les questions suivantes ou réfléchissez-y :

- Parmi les cadeaux que votre conjoint vous a offerts, lequel est votre préféré ? Pourquoi ?
- Qu'est-ce qui confère à un cadeau tellement de valeur à vos yeux ?
- Donnez à votre conjoint une liste d'idées de cadeaux. Qu'aimeriez-vous recevoir ?

Lisez les passages suivants pour prolonger l'étude sur les cadeaux :
Rt 3.1-15 ; 1 S 18.1-4 ; Pr 11.25.

Pour la méditation suivante, passez à la page 1310.

Le premier à agir

Lire Matthieu 5.21-26

LE CONFLIT est inévitable. Dans la vie conjugale, vous vous *disputerez*. Le tout est de savoir comment vous réglerez vos conflits. Nous sommes des créatures avec des habitudes ; nous adoptons des modèles comportementaux, des rôles et des réactions habituels.

Recherchez-vous l'affrontement ? Refusez-vous de céder ? Attendez-vous que le conjoint fasse le premier pas ? Tenez-vous absolument à avoir raison ? Si telle est votre réaction par défaut, alors écoutez le conseil de Jésus dans Matthieu 5.

D'après Jésus, c'est à vous qu'incombe la responsabilité de chercher une solution (Mt 5.23-24 ; 18.15-17). Vous n'êtes peut-être pas capable d'obtenir la réconciliation, mais vous devez la chercher.

La désignation du coupable nous empêche de faire le premier pas. Nous nous disons : *c'est lui qui a commencé. Pourquoi serait-ce à moi d'aller vers lui ? Qu'il vienne me trouver et me demander pardon !* Ce type de raisonnement est tout à fait naturel, mais il n'est pas biblique. Jésus inverse notre logique humaine et nous ordonne de prendre l'initiative de la réconciliation même si c'est l'autre qui est le fauteur de troubles (voir Mt 5.23-24).

Examinez la marche à suivre que Jésus indique dans Matthieu 18.15-20 pour résoudre un conflit. Ces principes s'appliquent initialement à l'Eglise, mais également au couple chrétien en conflit. Jésus enseigne clairement ceci : que vous ayez péché contre votre conjoint ou que celui-ci ait péché contre vous (vraisemblablement les deux cas sont vrais), c'est à vous qu'incombe la recherche de la réconciliation. Concernant votre propre péché, admettez le mal commis et demandez pardon. Concernant le péché de votre conjoint, vous devez être prêt à pardonner.

Prenez le temps de prier seuls ou ensemble. Demandez à Dieu de vous aider à suivre ses directives, à faire le premier pas vers la réconciliation et à pardonner ; qu'il vous donne une connaissance plus approfondie l'un de l'autre pour que vous réagissiez de façon plus juste quand vous vous disputez.

SI VOUS AVEZ PLUS DE TEMPS...

Abordez ensemble les questions suivantes ou réfléchissez-y :

- *Jouez-vous un rôle ou adoptez-vous des réactions habituelles quand vous vous querellez ? Comment réagissez-vous tous les deux lorsqu'un conflit éclate (par le détachement, les attaques personnelles, le langage corporel hostile, l'entêtement, l'exagération qui transforme un conflit mineur en guerre ouverte, etc.) ?*
- *Lors d'un conflit entre vous de quel côté penche la balance du pouvoir ?*
- *Fixez quelques règles à respecter lors de vos conflits. Que ne devriez-vous jamais dire ni faire en cas de conflit ?*

Lisez les passages suivants pour prolonger l'étude sur les conflits :
Pr 15.1 ; 2 Co 5.18-21 ; Hé 12.14.

Pour la méditation suivante, passez à la page 1314.

Une vision trouble

Lire Matthieu 7.1-5

D'APRÈS JÉSUS, si vous essayez d'améliorer votre mariage en voulant changer votre conjoint (tout faire pour ôter la paille dans son œil) vous dépensez votre énergie en vain. Il faut commencer par ôter la poutre dans votre œil, autrement dit par prendre conscience de vos propres défauts.

Cela ne signifie pas que votre conjoint n'a pas de points faibles ni de défauts, mais il ne faut pas commencer par vouloir les corriger ou les supprimer. En pleine tourmente conjugale, les premières questions qu'il faut se poser sont : « Qu'est-ce qui ne va pas chez moi ? Quels sont mes défauts ? » Cette approche pourrait sembler étrange. En effet, vous pourriez estimer que votre conjoint est responsable de 95 % du problème. Même si vous n'êtes pas parfait, vos défauts peuvent sembler relativement mineurs. Même si c'est vrai (quoique le chiffre de 95 % puisse considérablement baisser après un examen plus objectif de la situation), c'est néanmoins vous qui détenez la clé de la solution. Jésus ordonne : « Commence par ôter la poutre dans ton œil ! »

Comment faire ? Comment extraire une « poutre » d'un œil ? Commencez par rechercher la présence de Dieu, de préférence en étant seul et dans un endroit où vous pourrez vous exprimer à voix haute. (Si vous ressentez une forte animosité contre votre conjoint, peut-être vaudrait-il mieux dresser la liste de tous ses défauts, pour libérer votre esprit psychologiquement de manière à pouvoir faire face à vos propres manquements.) Demandez ensuite à Dieu de vous montrer vos défauts. Puis, mettez-vous sincèrement et calmement à son écoute. Enfin, reconnaissez-les comme vôtres. Alors seulement, vous verrez assez clairement les défauts de votre conjoint pour les corriger.

Prenez le temps de prier seuls ou ensemble. Demandez à Dieu de vous aider à vous focaliser sur votre propre péché au lieu de faire une fixation sur les péchés de votre conjoint, et de vous aider à jeter sur vous-même un regard honnête et à ne pas être hypocrite.

SI VOUS AVEZ PLUS DE TEMPS...

Abordez ensemble les questions suivantes ou réfléchissez-y :

- *Pourquoi est-il tellement plus facile de voir les péchés du conjoint que ses propres péchés ?*
- *Pourquoi la recommandation de Jésus de combattre son propre péché avant de vouloir s'attaquer au péché du conjoint est-elle si efficace ?*
- *Quel intérêt éventuel avez-vous à vous dénoncer mutuellement vos péchés ?*

Lisez les passages suivants pour prolonger l'étude sur les conflits :
Jn 8.1-11 ; Rm 2.1-4 ; Jc 4.11-12.

Pour la méditation suivante, passez à la page 1321.

Du repos pour vos âmes

Lire Matthieu 11.25-30

DANS MATTHIEU 11, Jésus lance une invitation séduisante : « Venez à moi, vous tous qui êtes accablés sous le poids d'un lourd fardeau, et je vous donnerai du repos. » Ces paroles d'amour qui promettent le repos s'adressent à nos âmes. Jésus ajoute : « Prenez mon joug sur vous. »

Jésus ne nous invite pas simplement à nous décharger de nos fardeaux pour trouver le repos. Il nous invite aussi à remplacer nos fardeaux par son joug. Il nous offre le repos de l'âme, pas l'inactivité. Nous prenons le joug de Christ sur nous en nous liant aux autres chrétiens et en faisant du bien dans le monde au nom de Dieu. Comparés au joug et au fardeau que nous portons quand nous décidons de suivre nos propres voies, le joug de Jésus est facile et son fardeau léger. Quand nous suivons nos propres voies, et ne prêtons aucune attention à Dieu et à sa Parole, nous nous rendons compte que notre joug devient de plus en plus pesant au fur et à mesure que le temps passe. Mais en marchant avec Christ, nous découvrons que son joug est facile à porter et que le fardeau dont il nous charge a toujours un but. Il est vrai que nous avons une tâche à remplir, mais cette tâche a un objectif.

Prenez le temps de prier seuls ou ensemble. En priant...

- *décidez de déposer vos fardeaux et de prendre le joug de Jésus ;*
- *acceptez le don gratuit du repos que Jésus vous offre ;*
- *remerciez-le de la tendresse qu'il vous témoigne.*

SI VOUS AVEZ PLUS DE TEMPS...

Abordez ensemble les questions suivantes ou réfléchissez-y :

- *Dans le déroulement de votre vie, où vous situez-vous actuellement sur une échelle graduée « âme lasse et accablée » à une extrémité et « âme reposée et légère » à l'autre extrémité ?*
- *Qu'est-ce qui répond à votre besoin dans l'invitation de Jésus ?*
- *Pourquoi avez-vous du mal à vous décharger de vos fardeaux ?*

Lisez les passages suivants pour prolonger l'étude sur le repos :
Ex 33.12-14 ; Ps 91.1-2 ; 127.1-2.

Pour la méditation suivante, passez à la page 1324.

Ecouter attentivement

Lire Matthieu 13.1-23

LE THÈME de l'écoute parcourt toute la parabole du semeur. Notez la manière dont Jésus passe progressivement des attitudes caractérisées par les verbes « entendre », « écouter » et « comprendre ». Plus nous écoutons et mieux nous le faisons, plus et mieux nous comprenons. C'est vrai non seulement des enseignements de Jésus, mais aussi des conversations entre mari et femme.

Vous ne pouvez surestimer l'importance de bien écouter votre conjoint. L'écoute communique l'idée : « J'attache de la valeur à ta personne et à notre relation. Je veux mieux te connaître. » Vous ne pourrez jamais jouir d'un mariage intime si vous ne connaissez pas votre conjoint.

Pensez à certaines règles fondamentales de l'écoute. Respectez les idées de votre conjoint même si elles diffèrent des vôtres. Ne rejetez pas les pensées de votre conjoint (car cela freine, voire tue le désir de communiquer). Soyez lent à réagir. Prêtez deux fois plus de temps à écouter qu'à répondre, et vous connaîtrez bien mieux votre conjoint.

Lorsque votre conjoint commence à parler, considérez cet instant comme « sacré ». Car la personne que vous aimez est sur le point de révéler quelque chose. Et lorsqu'elle commence à révéler quelque chose des profondeurs de son être, ne l'interrompez pas. Utilisez la communication non verbale pour valoriser la conversation. Mettez toute chose de côté, et concentrez-vous sur l'écoute. Manifestez votre sympathie par des hochements de tête appropriés. Souriez si votre conjoint dit quelque chose d'amusant. Que votre regard exprime la tristesse si l'interlocuteur parle de sa souffrance. Posez des questions pour vous assurer que vous avez bien compris le message. Une écoute attentive et active stimule la communication, et celle-ci approfondit la relation.

Prenez le temps de prier seuls ou ensemble. Demandez à Dieu de vous aider à ne pas entendre seulement, mais aussi à écouter vraiment votre conjoint et à le comprendre; de vous apprendre à bien écouter pour vous permettre d'acquérir une meilleure connaissance de la personne que vous aimez et faire des progrès dans la discipline personnelle afin de devenir un auditeur actif et attentif.

SI VOUS AVEZ PLUS DE TEMPS...

Abordez ensemble les questions suivantes ou réfléchissez-y :

- *Qu'est-ce qui fait de quelqu'un un « bon auditeur » ?*
- *Que pouvez-vous faire pour stimuler de bonnes conversations et faire que votre conjoint se sente vraiment écouté ?*
- *Quel est le contexte (moment et lieu) le plus favorable pour le partage de vos pensées et de vos sentiments ? (Pensez peut-être à fixer un moment tard le soir.)*

Lisez les passages suivants pour prolonger l'étude sur la communication : *Pr 18.13 ; Ph 2.4 ; Jc 1.19.*

Pour la méditation suivante, passez à la page 1330.



4 modèles différents :

bleu foncé

28 €



bleu clair

38 €



blanc, tranche

dorée

36 €



mauve

28 €



La Bible pour le couple

Version du Semeur avec méditations et guides d'étude de Gary Chapman

Que votre relation soit saine ou difficile, prendre du temps avec Dieu, lire sa Parole, et communiquer intimement améliorera grandement votre vie de couple.

C'est le but de la Bible que vous tenez entre les mains : vous aider à la lire individuellement ou à prévoir un temps pour la parcourir ensemble et vous encourager à parler de votre relation grâce aux différentes méditations, études et articles proposés.

La Bible pour le couple utilise la traduction du *Semeur* qui a pour objectif de rendre le texte biblique aisément compréhensible au lecteur non averti, et de permettre à ceux qui sont familiarisés avec la Bible d'apprécier d'une manière nouvelle le sens et la richesse de son message.

Le directeur d'édition **Gary Chapman** est un conseiller conjugal mondialement connu, auteur du best-seller *Les langages de l'amour* publié aux éditions Farel.

Rubriques spéciales

- **260 méditations** pour chaque jour de la semaine
- **52 études bibliques** pour chaque week-end
- **Des conseils relationnels** pour bien comprendre vos besoins et ceux de votre conjoint
- **Un index thématique** pour trouver des réponses à vos questions
- **Des introductions aux livres bibliques** qui expliquent simplement le but et les thèmes abordés
- **Des cartes en couleurs, un lexique et un calendrier** qui enrichiront votre culture biblique