opusdei.org

Être amoureux : comment protéger l’amour et lui garder sa fraîcheur

Une relation d’amour a besoin de soins : des détails, petits en apparence, mais qui servent à maintenir l’affection, à trouver l’équilibre et à construire un avenir ensemble. Quelques conseils chrétiens sur les difficultés rencontrées dans l’amour.

11/03/2016

Autres articles de la même série sur l'amour humain :

Tomber amoureux : le rôle des sentiments et des passions

Fiançailles et mariage : comment trouver la personne qui convienne

Le sens des fiançailles

Fiançailles et vie chrétienne

Le mystère du mariage

Quelques solutions pour le désamour

Le mariage, comme précédemment les fiançailles, "doit être inspiré non par le désir de possession, mais par un esprit de dévouement, de compréhension, de respect, de délicatesse "[1].

Aimer n'est pas suffisant, il faut savoir aimer ; c'est-à-dire maîtriser, diriger et canaliser ce sentiment

pour rendre l’autre heureux, but ultime de l’amour. Ceci revient à faire attention aux choix que nous faisons afin d’enrichir les moments où nous sommes ensemble chaque jour. Pour cela, il ne suffit pas en général d’y mettre de la tendresse, il faut aussi tirer des leçons de l’expérience, prendre la mesure des situations avec prudence et agir avec intelligence.

Si nous soignons la relation, nous aurons de grandes chances de succès, ce qui nous fera grandir personnellement et fera grandir la relation elle-même. “Nous ne devons pas nous laisser vaincre par la ‘culture du provisoire’. La peur du ‘pour toujours’, se soigne jour après jour, en se confiant au Seigneur Jésus dans une vie qui devient un chemin spirituel quotidien, fait de pas, de petits pas, des pas de croissance commune” [2].

Nous allons maintenant jeter un coup d'œil sur ce que l'on peut faire en cas de situation conjugale difficile.

Tout d'abord, il convient de rappeler qu'il y a une différence entre une vraie *crise conjugale* qui s'installe depuis un certain temps, et les *difficultés conjugales* qui surgissent souvent, et dont il faut avoir une vision claire pour savoir comment les surmonter.

Entre la *crise* et les *difficultés naturelles*, il existe toute une gamme de situations différentes et plusieurs choix de remèdes prudents. Ces moyens *psychologiques et spirituels* doivent être appliqués de façon active, avec l'intention d'améliorer, de corriger, ou d'intégrer quelque chose qui manquait jusqu'alors dans son propre comportement, et qui est indispensable :

a) *Apprendre à pardonner*

Le pardon est un grand acte d'amour, qui comporte deux volets : pardonner et ensuite faire l'effort d'oublier. Pardonner et oublier, c'est pardonner deux fois. Seules sont capables de le faire les personnes généreuses, capables de reconnaitre leurs erreurs et veulent se corriger, avec grandeur d'âme[3].

b) ***Ne pas faire état des offenses passées***

Éviter de brandir la collection de reproches que nous avons pu accumuler tout au long des années, car cela a un effet dévastateur, très destructif. Dans les couples qui s'aiment, ces faits sont rangés dans un tiroir et n'en sortent jamais. Jamais, c'est jamais. C'est ce que l'on appelle la maîtrise de soi, la capacité de panser les blessures et de tourner la page. La maîtrise de soi est indispensable pour un don total de soi-même.

c) *Éviter les disputes inutiles*

Un principe-clé de bonne santé conjugale est celui-ci : ne jamais se quereller. La vérité sort rarement d'une querelle violente. Il y a plus d'apaisement et de désir de reconquérir l'autre dans le dialogue que dans la volonté de le faire céder.

d) *Prier ensemble*

Partager toujours la foi, et y recourir, en particulier dans les moments difficiles ou après un désaccord. Savoir mettre Dieu au centre du couple avec une sorte de naturel surnaturel où sont mêlés le divin et l'humain [4].

e) *Ne jamais parler de séparation*

Cela est très important dans les relations quotidiennes. Dans les situations négatives, dans les périodes sombres, il faut à tout prix éviter que le mot séparation

n’apparaisse : ni comme une menace, ni comme un chantage. Et encore moins si l’un des deux sait qu’il peut ne pas se contrôler et risque de lâcher ce mot.

f) *Éviter les silences prolongés après une journée ou un moment difficiles ou un incident négatif et douloureux*

La psychologie moderne sait bien que le fait de rester des heures ou des jours sans se parler a des conséquences désastreuses pour le couple. Une telle attitude crée un surcroit de tension émotionnelle qui conduit chacun à ruminer une vision critique de l’autre, entraînant des dégâts inévitables.

g) *Avoir une sexualité saine, positive et pleine de complicité dans le mariage*

La sexualité conjugale a une très grande importance. La négliger

aurait des effets très négatifs. Il faut dialoguer et chercher des points d'accord. La sexualité est un langage de l'amour engagé. C'est le don maximum. L'acte conjugal doit consister en une relation totale, intégrant simultanément et harmonieusement quatre aspects importants de la personne: l'aspect physique, psychologique, spirituel et biographique : telle une grande symphonie.

h) ***Apprendre l'art de la communication interpersonnelle***

C'est un travail de tous les jours, des leçons que l'on apprend peu à peu. Des stratégies simples, mais d'une grande efficacité : laisser parler l'autre, et l'écouter attentivement ; ne pas le remballer brutalement, s'il a des opinions différentes des nôtres ; parler et plus généralement s'adresser à l'autre avec respect ; éviter les attitudes méprisantes ou la

critique acerbe ou les phrases blessantes. En un mot, développer un climat psychologique serein, évitant les attitudes radicales ou excessives, et privilégiant les bonnes manières, avec élégance et éducation. En définitive, il s'agit d'essayer d'adopter tout un ensemble de comportements positifs et équilibrés qu'il faut travailler – personnellement et en couple-, et approfondir avec patience et bonne humeur.

D'après *Enrique Rojas*

---

[1] Saint Josémaria, *Entretiens*, 105.

[2] Pape François, Audience générale, 14-II-2014

[3] Sur cet important aspect de la vie en famille, voir aussi Pape François, Audience générale, 14-II-2014 :"

Apprenons à reconnaitre nos erreurs et à demander pardon. C'est aussi de cette façon que grandit une famille chrétienne. *Pardon si j'ai haussé le ton. Pardon si je suis passé sans te saluer. Pardon si je suis rentré tard, si cette semaine j'ai été silencieux, si je ne t'ai pas écouté, parce que j'étais en colère et je m'en suis pris à toi…*Nous savons tous que la famille parfaite n'existe pas, ni le mari ni la femme parfaits. Nous existons et nous sommes pécheurs."

[4] Deux homélies de saint Josémaria sont particulièrement intéressantes, à ce sujet : " Vers la sainteté ", dans *Amis de Dieu,* qui est pleine de suggestions pour améliorer la vie intérieure personnelle, avec des recettes bien adaptées à l'homme d'aujourd'hui ; et d'autre part, " Le mariage, vocation chrétienne", dans *Quand le Christ passe.*

pdf | document généré automatiquement depuis https://opusdei.org/fr-ch/article/etre-amoureux-comment-proteger-lamour-et-lui-garder-sa-fraicheur/ (08/12/2025)