

Ceci fait partie de la série

# **LE FOYER CHRETIEN**

De

**David Roper**

# Conflits dans le couple

Texte : Ephésiens 4.25–32

Nous avons regardé le foyer en général et les rôles du mari et de la femme en particulier. Avant de nous intéresser à d'autres questions sur le foyer chrétien, regardons de plus près la relation entre époux, surtout quand ils sont en conflit.

C'est un fait que les époux diffèrent parfois, malgré leur amour l'un pour l'autre. Il en est ainsi de toute relation ; et les désaccords ne sont pas forcément mauvais. Quelqu'un a dit que si deux personnes sont toujours d'accord, l'une d'entre elles est superflue. Même Paul et Barnabas, liés par leur travail commun pour Christ, vécurent pourtant un "dissentiment aigre" (Ac 15.39). Quand les différences d'opinion surgissent, il faut se conduire de manière à ne faire mal à personne.

Pour savoir comment traiter les désaccords, il faut regarder Ephésiens 4.25–32. Dans ce passage, Paul emploie l'image du vêtement pour illustrer la nouvelle vie des chrétiens<sup>1</sup>. Il existe, dans le placard de votre vie, deux sortes de vêtements : les répugnants et les resplendissants. Jésus choisit, pour ainsi dire, les vêtements qu'il veut que vous portiez.

Entre autres vérités importantes, ce passage traite la manière d'agir dans les conflits entre époux. Je voudrais proposer sept suggestions

trouvées dans ce texte.

## SOYEZ HONNETES (4.25)

Etre honnête, c'est être mutuellement ouvert, avec respect et gentillesse, par l'amour.

Notre texte nous dit : "C'est pourquoi, rejetez le mensonge et *que chacun de vous parle avec vérité à son prochain* ; car nous sommes membres les uns des autres" (v. 25). Sans prendre le temps ici de parler du mensonge (la vérité est en effet difficile à trouver de nos jours), nous nous rappelons que notre sujet est la relation entre époux et que personne n'est davantage notre "prochain" que lui ou elle.

Paul illustre son enseignement par le corps humain ("nous sommes membres les uns des autres"). Poussons cette illustration plus loin. La main droite n'essaie pas de tromper la main gauche. Si la gauche est en difficulté, la droite viendra à son secours, mais elle ne voudra pas tromper la main gauche quant au sérieux de la situation.

Lorsque nous ne sommes pas d'accord, restons ouverts et honnêtes. Jésus dit que quand quelqu'un vous fait du mal, il faut aller lui en parler (Mt 18.15). Si c'est vous qui avez fait le mal, vous devez parler avec l'autre et résoudre le problème (Mt 5.23–24). Ces instructions du Seigneur s'appliquent aussi bien dans le foyer que dans l'Eglise.

La façon de faire est aussi importante que le fait de faire. Puisque nous sommes membres les uns des autres, chaque partie du corps doit re-

<sup>1</sup>Noter les termes "vous dépouiller", "être renouvelés", "revêtir" des versets 22 à 24.

specter toute autre partie du corps. Une main ne trompera pas l'autre, comme nous l'avons vu ; elle ne l'abusera pas non plus.

Il faut non seulement être honnêtes, mais aussi affectionnés et aimables. Au verset 15, Paul nous exhorte à dire la vérité "avec amour". Au verset 32, il nous dit d'être "bons les uns envers les autres".

*Soyons honnêtes, avec amour.*

#### **MAÎTRISEZ-VOUS (4.26-27)**

Se maîtriser c'est contrôler ses émotions et ses paroles.

Le verset 26a dit : "Si vous vous mettez en colère, ne péchez pas." Ce verset en dit long sur la colère, qui ne constitue pas toujours un péché. Elle est même appropriée dans certaines situations. L'Écriture dit que Dieu se met en colère (Nb 25.4 ; Dt 9.8, 20 ; Jr 4.8 ; 12.13). Jésus, à l'occasion, se mettait en colère (Mc 3.5 ; Jn 2.13-17 ; cf. Mt 21.12-13). Le péché devrait nous indigner ; nous devrions être irrités par les mauvaises actions qui détruisent les gens physiquement et spirituellement. Mais la plupart d'entre nous se mettent en colère pour de mauvaises raisons. Alors que des crises importantes nous laissent de marbre, nous nous enflammons pour un rien.

Le plus souvent, quand nous nous mettons en colère, nous péchons par nos paroles et par nos actions. Une femme expliquait ainsi ses crises de nerfs : "Oh ! C'est mon caractère. J'explose, puis c'est fini." Un ami qui a subi plus d'une fois ses crises lui répondit : "C'est vrai aussi pour un fusil de chasse. Il explose, et puis c'est fini. Mais regarde le trou qu'il fait !"

Les mots prononcés dans la colère peuvent être des plus blessants et cruels. Nous nous rappelons tous — même des années après — telles mauvaises paroles prononcées à notre rencontre.

Nous sommes tous vulnérables aux piques des autres ; et mieux nous nous connaissons, mieux nous savons piquer. Ainsi, dans vos conflits, décidez de ne pas sortir l'artillerie lourde : mots acerbes, accusations, souvenirs du passé employés pour faire mal. C'est ce que nous faisons sous le coup de la colère. Je vous en prie, évitez cela ; quand vous êtes en colère, ne péchez pas.

Le verset 27 ajoute : "ne donnez pas accès au diable". La Bible de Jérusalem traduit : "il ne faut

pas donner prise au diable". Le mari ou la femme en colère devient une cible facile pour Satan. Le courroux fait baisser votre résistance spirituelle<sup>2</sup>.

Si vous découvrez que vous êtes en colère et que vous vous apprêtez à dire quelque chose qu'il ne faut pas dire, mieux vaut partir. Prenez le temps de reprendre votre sang-froid. Faites tout ce que vous pouvez pour éviter les paroles mauvaises de la colère.

*Maîtrisez-vous. Surveillez votre langue.*

#### **TRAVAILLEZ VOTRE "TIMING" (4.26)**

N'attendez pas pour traiter la colère ou le ressentiment, mais attaquez ces problèmes de suite.

Je viens de dire qu'il vaut mieux s'en aller plutôt que de dire des choses inappropriées. Cela ne veut pas dire qu'il faut partir avec de mauvais sentiments, afin de les couvrir. Au verset 31, Paul nous dit d'ôter l'amertume du milieu de nous. L'amertume vient d'avoir entretenu le souvenir des torts en les intériorisant. Après vous être calmé, revenez pour redresser la situation.

Le verset 26 nous exhorte à résoudre immédiatement nos différends : "que le soleil ne se couche pas sur votre irritation". Ne les remettez pas à trois mois, même pas à un jour. Selon Paul, il faut trouver une solution maintenant. Un couple que je connais a fait un pacte : ils ne se coucheront jamais avant d'être d'accord. "Ça marche" dit le mari. "C'est fou ce qu'on est capable d'accepter à deux ou trois heures du matin !"

Que faire si déjà vous avez laissé traîner votre colère pendant des mois, et même des années ? Le passage s'applique toujours ; ne laissez pas le soleil se coucher sur votre amertume aujourd'hui. Vous ne pouvez pas vous en occuper plus tôt que maintenant, et vous n'osez pas attendre plus longtemps.

Le "timing" est souvent la clef pour résoudre vos disputes. Essayez d'arranger une situation aussi vite que possible, bien sûr, mais faites-le dans les circonstances les plus favorables. Mettez-vous d'accord sur un moment pour parler, contrôlez chacun ses émotions, priez ensemble

---

<sup>2</sup> Un homme physiquement affaibli doit éviter de s'exposer aux infections et aux microbes. Le même principe s'applique dans le domaine spirituel.

avant d'aborder la question, commencez en vous disant ce que vous aimez chez l'autre, afin que votre discussion ne ressemble pas à une attaque personnelle.

*Programmez bien vos confrontations. Traitez les problèmes de façon à ce que le ressentiment ne puisse pas se développer.*

### **SOYEZ POSITIFS (4.28)**

Avant de vous focaliser sur des problèmes, soyez prêts à proposer des solutions positives.

A première vue, le prochain verset de notre texte donne un conseil général sur l'importance de refuser le mal et de rechercher le bien : "Que celui qui dérobait ne dérobe plus, mais qu'il prenne plutôt de la peine, en travaillant honnêtement de ses mains, pour avoir de quoi donner à celui qui est dans le besoin" (v. 28). Paul insère ce conseil sans doute pour illustrer son enseignement de ne pas donner prise au diable (v. 27). Mais si un voleur décide seulement d'arrêter de voler, Satan a toujours accès à sa vie. Le voleur doit faire quelque chose de positif à la place : qu'il travaille honnêtement. Qu'il travaille également sur ses motivations : qu'il travaille afin d'avoir quelque chose à donner aux pauvres. Vu sous cet angle, ce verset offre quelques suggestions pratiques relevant directement des conflits dans le couple.

Trop souvent, nous pensons être ouverts et honnêtes, alors que nous ne faisons que critiquer. Mais cela ne suffit pas. Il est facile de critiquer, tout le monde peut le faire. Ce qui est bien plus difficile, c'est d'avancer des solutions.

Lorsque je prêche sur ce sujet, je demande souvent à l'auditoire de regarder le bâtiment dans lequel nous nous réunissons. Je pose la question : "Parmi vous, combien pensent qu'ils pourraient démolir ce bâtiment, s'ils en avaient l'équipement nécessaire ?" Presque toutes les mains se lèvent. Je demande ensuite : "Combien pensent pouvoir reconstruire cet édifice depuis les fondations jusqu'au toit (avec plomberie, électricité, etc.), s'ils disposaient de l'équipement nécessaire ?" Peu de mains se lèvent. J'explique alors l'illustration : il est bien plus facile de démolir que de construire.

On voit une autre vérité encore dans le verset 28 : parfois lorsque nous croyons être ouverts et honnêtes, en réalité nous ne pensons qu'à nous-mêmes. L'un des grands principes de ce verset

est la nécessité de penser aux autres. (Bien des gens travaillent plutôt que de voler, mais ils travaillent pour garder leur argent, et non pour le donner.) Il faut s'examiner soi-même. Posez-vous ces questions : "Est-ce que je m'occupe plus de moi-même que de mon époux (se) ?" "Dans mon mariage et mon foyer, qu'est-ce que je désire le plus : ma volonté, ou le bien de la famille ?"

*Soyez positifs. Cherchez des solutions plutôt que des problèmes.*

### **AYEZ DU TACT (4.29–30)**

Faites attention non seulement à ce que vous dites, mais également à votre manière de le dire. Neuf fois sur dix, dans les disputes, les époux disent ce qu'il ne faut pas dire. Le verset 29 déclare : "Qu'il ne sorte de votre bouche aucune parole malsaine." Le mot grec traduit "malsaine" signifie littéralement "pourrie". C'est le terme utilisé par les Grecs pour décrire les légumes décomposés ou la viande putréfiée.

Je me rappelle d'un repas étrange pris avec un ami il y a longtemps. La viande était du porc rance où l'on voyait toujours la peau et la soie ; les légumes étaient pourris ; comme dessert, il y avait une compote de vieilles bananes. Lorsque je parle de ceci (avec encore plus de détails), je vois à la tête des gens ce qu'ils pensent : "Dégoûtant ! Pourquoi parler de cela ?" Mon but n'est pas de critiquer celui qui m'a servi ce repas ; c'était le mieux qu'il avait à m'offrir. Mon but est ceci : si l'idée de manger de la viande, des fruits et des légumes pourris leur est désagréable, combien plus devrait être la pensée des paroles malsaines que nous adressons à nos époux (ses).

Employons plutôt "quelque bonne parole qui serve à l'édification nécessaire et communique une grâce à ceux qui l'entendent" (v. 29b). La Bible du Semeur traduit : "Que [vos paroles] répondent à un besoin et aident les autres à grandir dans la foi. Ainsi elles feront du bien à ceux qui vous entendent."

Employons donc du tact. Selon le dictionnaire, le tact est une "appréciation intuitive, spontanée et délicate, de ce qu'il convient de dire, de faire ou d'éviter dans les relations humaines"<sup>3</sup>. Voici une définition que j'aime : "Le tact, c'est la capacité de se faire entendre sans se faire un ennemi." Salomon disait :

<sup>3</sup> *Petit Robert.*

Une réponse douce calme la fureur,  
Mais une parole blessante excite la colère  
(Pr 15.1).

Selon notre texte, nos propos doivent communiquer “une grâce” (Ep 4.29c) à ceux qui nous entendent. La grâce, c’est ce dont on a besoin et non ce qu’on a mérité. Que notre conjoint soit béni — et non blessé — par nos paroles. Quelqu’un a dit : “Nous pouvons jeter soit des pierres, soit des roses.”

Au verset 30, Paul ajoute cette déclaration provoquante : “N’attristez pas le Saint-Esprit de Dieu, par lequel vous avez été scellés pour le jour de la rédemption.” Au premier chapitre de cette épître, Paul avait parlé d’être scellé du Saint-Esprit (1.13–14). Lorsque nous avons été baptisés (immergés dans l’eau), nous avons reçu l’Esprit Saint comme un don (Ac 2.38) ; Dieu a mis alors son sceau sur nous. Nous lui appartenons, nous bénéficions de sa protection. Puisque nous sommes siens, nous brisons le cœur de son Esprit lorsque nous nous comportons mal (en l’occurrence lorsque nous disons des propos malsains). Appliquons ce principe directement à notre sujet : lorsque nous ne nous entendons pas avec notre conjoint, nous déchirons le cœur de l’Esprit de Dieu.

Quand on se lamente, on soupire, on pleure, on verse des larmes. Entendez-vous les soupirs et les pleurs venant du ciel lorsque Dieu voit comment les maris et les femmes se traitent<sup>4</sup> ?

*Ayez du tact. Ne dites que ce qui édifie ; évitez ce qui détruit.*

#### **GARDEZ TOUT ENTRE VOUS (4.31)**

Il vaut mieux minimiser plutôt que de maximiser vos désaccords.

Le verset 31 contient la description de tout ce dont nous devons nous débarrasser, si nous désirons nous entendre : “Que toute amertume, animosité, colère, clameur, calomnie, ainsi que toute méchanceté soient ôtées du milieu de vous.”

L’amertume est un ressentiment entretenu à long terme, c’est l’accumulation des blessures dont on se souvient dans le détail. A force de couvrir de vieilles injures, de se répéter des insultes, et de nourrir des rancunes, les gens invitent l’amertume.

<sup>4</sup> Comparer aux réactions des parents devant le mauvais comportement de leurs enfants. Nous sommes, après tout, les enfants de Dieu.

A la fin de la guerre de sécession en Amérique, le Général Robert E. Lee<sup>5</sup> visita une plantation en Virginie. Devant la maison se trouvait un grand arbre, ravagé, nu et brûlé. La femme de la maison lui dit : “J’ai perdu mon mari et mon fils dans cette guerre. Cet arbre est le symbole de mon amertume et ma colère.” Le Général la regarda et répondit : “Abattez-le.” Certains conjoints maintiennent des arbres d’amertume : qu’ils les abattent !

Dans nos remarques sur le verset 26<sup>6</sup>, nous avons traité la colère (“animosité”). Paul dit également d’ôter la “clameur” de notre vie. Ce terme désigne les cris et les hurlements des gens emportés. La TOB traduit “éclats de voix”. Il ne faut pas que les époux se lancent des cris même en privé, et certainement pas en public.

Ensuite, l’apôtre condamne la “calomnie”. Ce terme, traduit d’un mot grec translitéré “blasphème”, se réfère au mal que l’on dit de Dieu ou de l’homme. La FC traduit “insultes”. Il s’agit de toute médisance, toute dérision ou tout sarcasme. Avez-vous jamais vu un mari ou une femme se moquer de son conjoint en public ? Ces plaisanteries peuvent faire rire, mais peuvent aussi laisser des cicatrices profondes<sup>7</sup>.

Enfin, Paul condamne “toute méchanceté”. Soulignons le mot “toute” : nous devons nous débarrasser de toute espèce de cruauté, y compris celle qui fait du mal par rancune. Tous les termes que nous avons vus dans ce contexte concernent le fait de répandre autour de nous nos différends avec notre conjoint.

La dernière fois que vous avez fait vos courses, avez-vous porté avec vous votre linge

<sup>5</sup> Commandant des Forces Confédérées (Armée du Sud).

<sup>6</sup> Alors qu’un seul mot pour “colère” est utilisé au verset 26, le verset 31 en contient deux (*thumos* et *orge*, traduits “colère” et “animosité”). Vine écrit : “*Thumos* est à distinguer d’*orge*, en ce que *thumos* identifie un état plus agité, un éclat de colère venant de l’indignation, alors qu’*orge* suggère un état plus établi ou constant, fréquemment avec l’idée d’une revanche” (W.E. Vine, *The Expanded Vine’s Expository Dictionary of New Testament Words*, ed. John R. Kohelngerger III avec James A. Swanson [Minneapolis, Minn. : Bethany House Publishers, 1984], 47).

<sup>7</sup> La plaisanterie bon enfant est une chose ; le sarcasme malicieux en est une autre. Parfois nous croyons plaisanter, alors que nos propos sont pris comme du sarcasme. Il est important dans ce contexte de bien communiquer. Exprimez ouvertement et honnêtement (la première suggestion) les sentiments qui résultent des plaisanteries faites à votre sujet par votre conjoint.

sale ? Ce serait étrange, n'est-ce pas, que quelqu'un renverse un sac de vêtements sales et malodorants au milieu d'un magasin. Et pourtant c'est ce que font les conjoints qui étalent leurs plaintes devant toute personne qui les écouterait. Le dicton demeure vrai : il faut laver son linge sale en famille.

*Gardez tout entre vous. Essayez de discuter de vos différences entre conjoints*<sup>8</sup>.

### REPAREZ LES DEGATS (4.32)

Une fois le conflit résolu, agissez en chrétiens et contribuez chacun à réparer les dégâts.

Si les conjoints suivent les instructions du verset 32, les problèmes entre eux ne dureront pas. "Soyez bons les uns envers les autres, compatissants, faites-vous grâce réciproquement, comme Dieu vous a fait grâce en Christ." Voilà l'un des premiers versets qu'apprennent nos enfants à l'école biblique. Quelle pitié de l'oublier ou de ne pas y prêter attention plus tard !

Paul nous lance donc ce défi : "Soyez bons les uns envers les autres." Sur chaque cœur on devrait pouvoir lire : "Fragile". La compassion et la grâce réciproques doivent venir du rappel de ce que "Dieu vous a fait grâce en Christ". Cette idée nous ramène aux trois premiers chapitres de l'épître aux Ephésiens, où Paul met l'accent sur ce que Dieu a fait pour nous. Comme il nous a pardonnés, nous devons nous pardonner les uns les autres.

La parabole la plus longue de l'Évangile de Matthieu est celle du serviteur impitoyable (Mt 18.21–35). Elle se termine sur ces paroles : "C'est ainsi que mon Père céleste vous traitera si chacun de vous ne pardonne à son frère de tout son cœur" (v. 35). Il s'agit soit de pardonner, soit de renoncer à ce même pardon pour nous-mêmes. Garder des rancunes peut s'avérer mortel pour un mariage. Soignez les vieilles blessures, puis ne les rouvrez plus.

Pendant des années, j'étais directeur d'une colonie de vacances. Lors de mes premiers discours de bienvenue, je disais généralement : "Il n'y aura pas de bagarres dans les bungalows, aucune bataille rangée avec des serviettes ou des oreillers. Personne ne fera le clown aux dépens

des autres. Et voici pourquoi. Vous frappez quelqu'un avec une serviette, il prend un bâton pour vous frapper. Puis vous prenez un gros caillou pour le lui lancer. Il sort un couteau pour vous poignarder. Vous sortez un revolver, il sort un pistolet automatique et commence à tirer. Vous prenez une mitrailleuse, il vous lance des missiles. Vous montez en avion et vous lancez une bombe, lui fait de même avec une bombe plus grande. Vous lancez une bombe atomique, il lance une bombe à hydrogène. Toute la civilisation est détruite — et tout cela parce que vous avez frappé quelqu'un avec une serviette !"

Ce petit discours me valait quelques rires, mais je me faisais tout de même comprendre. Malheureusement, cette séquence exagérée d'événements s'avère souvent plus exacte que l'on ne le penserait. Quand l'homme moyen est mal traité (ou pense qu'il l'a été), il pense souvent à sa "petite revanche". Mais la dernière victime d'un mauvais traitement ne considère jamais que justice a été faite ; elle veut toujours infliger encore une blessure. Si l'animosité dans votre mariage a pris cette allure-là, quelqu'un doit mettre fin à cette folie. Que ce soit vous.

*Réparez les dégâts. Pardonnez, puis avancez vers des choses plus importantes.*

### CONCLUSION

Récapitulons les sept suggestions que nous avons tirées de notre texte. Lorsque vous et votre conjoint entrez en conflit, vous devriez :

- 1) être honnête
- 2) vous maîtriser
- 3) exercer un bon "timing"
- 4) être positif
- 5) avoir du tact
- 6) garder tout entre vous
- 7) réparer les dégâts

Ce conseil convient à tous : Églises, sociétés, villes, nations. Il convient surtout à votre mariage et à votre foyer. Que Dieu vous aide à avoir un mariage qui sera une bénédiction pour vous, pour votre conjoint et pour vos enfants. ◆

---

### NOTES POUR PREDICATEURS ET ENSEIGNANTS

Il y a plusieurs années, j'ai entendu Charles Swindoll à la radio sur le sujet : "Comment vous

---

<sup>8</sup>Ce n'est pas à dire qu'un couple n'aura jamais besoin d'exposer ses problèmes devant un conseiller, ce qui implique le fait d'être ouverts avec lui.

disputer équitablement<sup>9</sup>”. J’ai bien apprécié ce qu’il avait à dire, et j’ai pris des notes sur ses sept points.

Plus tard, j’ai préparé ma propre présentation sur ces sept points, avec des adaptations ajoutées au fil des années, car ces idées s’adaptent à toute relation. Par exemple, j’ai fait cette présentation

---

<sup>9</sup> Voir Charles Swindoll, “How To Have a Fair Fight”, dans *Strike the Original Match* (Portland, Ore. : Multnomah Press, 1980).

devant des assemblées qui se préparaient à nommer des anciens. J’ai encouragé tout le monde à oublier le passé et à aller de l’avant. Plus d’une fois, j’ai fait cette présentation devant des étudiants dans nos écoles de prédication, pour les aider à résoudre des problèmes et traiter avec des gens dans leurs ministères. Mais cette présentation s’applique particulièrement au mariage. Je connais plusieurs conseillers conjugaux qui utilisent ce passage d’Ephésiens 4.25–32 pour aider les gens à établir une bonne relation.