

SI SEULEMENT  
*il*  
SAVAIT !

GARY SMALLEY



230, rue Lupien  
Trois-Rivières (Québec)  
Canada G8T 6W4

# 1

## *Comment faire fuir votre femme sans le faire exprès*

*«Quant à vous, maris, essayez de comprendre vos femmes, ayez beaucoup d'égards pour elles dans votre vie commune»  
(1 Pierre 3:7 – Parole Vivante).*

A l'autre bout du fil, une voix tremblante disait: «Il faut absolument que vous m'aidiez. Elle m'a fait envoyer une assignation du tribunal.» Georges venait demander mon aide, alors que sa relation avec sa femme avait déjà volé en éclats.

«Cela fait 20 ans que nous sommes mariés et elle ne me laisse même plus remettre les pieds chez moi. Je n'aurais jamais imaginé qu'elle puisse me traiter de la sorte après tout ce que j'ai fait pour elle. Qu'est-ce que vous pouvez faire pour nous aider à recoller les morceaux?»

Avant de répondre à sa question, je voulais parler à sa femme. «Il n'y a pas moyen d'adresser la parole à Barbara, dit-il. Jamais elle n'acceptera de vous écouter. Elle ne supporte rien venant de moi. Dès que vous direz que vous téléphonez de ma part, elle vous raccrochera au nez.» «Jusqu'à présent, aucune épouse n'a refusé de me parler, lui assurai-je. Ce serait la première fois ... Pouvez-vous me donner son numéro de téléphone?»

Pour être honnête les choses semblaient si mal s'annoncer que je me demandais vraiment si elle serait la première épouse à refuser de me parler de ses problèmes conjugaux. Cependant, mon appréhension n'était pas fondée, car Barbara ne désirait qu'une chose: parler de ses problèmes. «A quelles conditions seriez-vous prête à vous réconcilier avec votre mari? Que faudrait-il qu'il fasse pour que vous soyez disposée à donner une nouvelle chance à votre mariage?» C'étaient les mêmes questions que j'avais déjà posées à de nombreuses femmes qui affirmaient qu'elles ne voulaient plus reprendre la vie commune.

Sa réponse fut typique: «Je ne sais pas comment répondre à cette question. Il n'y a pas pire mari au monde, et je ne vois pas comment je peux concevoir de me réconcilier avec lui. Je ne peux plus supporter sa personnalité, ni ses habitudes blessantes. Le tribunal s'en chargera, me dit-elle. Faites en sorte qu'il ne m'approche pas!»

Je lui demandai gentiment si elle pouvait me dire ce que son mari avait fait pour l'offenser. En entendant sa réponse, je dis: «On dirait qu'il n'a pas été un mari très prévenant, ni très gentil, n'est-ce pas?»

Une fois de plus, je lui demandai de faire un effort d'imagination pour m'indiquer les changements qu'elle exigerait de lui avant de reprendre la vie commune. «Il y aurait beaucoup de choses à changer», me dit-elle. Premièrement, il était dominateur et critique. Deuxièmement, il était trop possessif et essayait de contrôler tous ses faits et gestes. Troisièmement, il piétinait sa confiance en elle-même en la tournant constamment en ridicule. Et quatrièmement, bien qu'il trouvât toujours du temps pour son travail ou pour ce qui l'intéressait personnellement, il prenait rarement le temps de l'écouter. Et pour couronner le tout, il l'épiait et ne lui laissait aucune liberté. «Mais ne vous faites pas d'illusions, me dit-elle à la fin de notre conversation, en aucun cas, je n'arrêterai la procédure de divorce.»

Quand j'exposai ces griefs à Georges, je sus que je touchais des points sensibles. Il se défendit et l'accusa. Je le laissai se défendre avec acharnement pendant un moment avant de lui demander: «Tenez-vous vraiment à ce que votre femme revienne?» «Je vous assure que je ferai n'importe quoi pour la reconquérir», dit-il.

«Parfait. Je suis toujours prêt à aider quelqu'un qui est disposé à se remettre en question. Mais si vous ne prenez pas les choses au sérieux, mieux vaut le dire tout de suite. Je n'ai pas de temps à perdre!» Il promit à nouveau de faire des efforts pour changer, mais sa résolution ne tint que jusqu'à ma prochaine proposition: «Nous allons devoir nous attaquer à votre nature dominatrice et possessive qui prouve que vous n'aimez pas réellement votre femme.»

Il fulminait et se défendait avec acharnement, tant et si bien que je commençai à me demander s'il avait réellement l'intention de changer. «De ma vie, je n'ai jamais rencontré homme plus agressif et plus entêté!» m'exclamai-je. Soudain calmé, il répondit: «Je ne suis pas comme ça de nature. D'habitude, je suis plutôt soumis. En fait, je ne suis pas autoritaire. J'ai toujours l'impression que les gens m'écrasent.»

«Je n'ai pas l'impression que nous parlions de la même personne, répondis-je. Si j'étais votre femme, je ne serais pas sûr de pouvoir supporter votre caractère dominateur». Cela l'arrêta pendant suffisamment longtemps pour donner à notre conversation une tournure plus sérieuse. Après avoir parlé avec ses amis et avoir même prié pour que Dieu l'aide à comprendre où le bât blessait, il revint me voir, capable de reconnaître ses torts et prêt à changer.

«Si vous voulez vraiment aimer votre femme, vous devez commencer dès maintenant, au moment de la procédure de divorce», dis-je. Comme nous abordions le sujet, il mentionna qu'il avait besoin de prendre un avocat parce que sa femme en avait un. «Non, lui conseillai-je. Si vous voulez la reconquérir, vous ne devez pas prendre d'avocat maintenant.» (Ce n'est pas toujours ce que je conseille, mais vu les circonstances, je pensais qu'il aurait plus de chances de reconquérir son amour s'il ne faisait pas appel à la légalité). «Vous êtes fou, dit-il. Ils vont me soutirer le maximum». Se sentant quelque peu désarmé, il accepta à contre-cœur de se passer d'avocat.

En compagnie de deux de ses amis, j'attendais au tribunal la fin de la session à huis clos. Il se précipita hors de la salle en vociférant: «Elle veut 20% de ma retraite ... 20%! Jamais je n'accepterai cela!» Une fois de plus, je lui demandai: «Voulez-vous que votre femme revienne?» A nouveau, il hocha la tête en signe d'affirmation. «Alors, donnez-lui 25%.» Je lui rappelai que, maintenant, c'était l'occasion de lui montrer qu'il la respectait et de la traiter avec prévenance. Il retourna dans la salle d'audience, d'où il ressortit un peu plus tard, divorcé ... Mais pas pour longtemps!

Quelques mois plus tard, je le rencontrai par hasard chez l'épicer. «Ma femme et moi, nous nous sommes remariés, claironna-

t-il, triomphant. Je pensais que vous étiez fou quand vous m'avez dit la première fois ce que je devais faire pour ma femme ... Je ne voyais vraiment pas comment je pourrais y arriver. Au début, il m'a fallu une volonté de fer. Je le faisais, mais seulement parce que vous m'aviez dit que Dieu récompense ceux qui le cherchent et suivent ses sentiers. Mais vous savez, c'est vraiment étonnant! Après avoir appliqué vos conseils pendant trois mois, j'y prends plaisir!»

Il continua à me citer des exemples de sa nouvelle façon de se comporter avec sa femme. Comme lorsqu'elle fit un voyage d'affaires et qu'il lui écrivit un mot pour lui dire combien il aurait aimé l'accompagner. Il avait joint à ce mot un peu d'argent et des indications pour l'aider à arriver à destination.

Georges s'était enfin rendu compte que sa femme était une personne unique qui avait besoin de tendresse, presque comme si elle portait sur son front la mention: «Objet fragile. A manier avec précaution». Il a découvert comment rétablir une relation tendue: par le respect de l'autre. Nous en parlerons au chapitre trois. Mais avant d'aborder la manière de reconstruire un mariage brisé, examinons les deux raisons principales pour lesquelles il échoue.

## *Deux causes d'échec d'un mariage*

*Hommes et femmes se marient avec des attentes dignes des «romans à l'eau de rose», et sans la moindre préparation. J'ai demandé un jour à une étudiante quel genre d'homme elle aimerait épouser. «J'aimerais qu'il sache raconter des histoires drôles, qu'il chante et danse et ne sorte pas le soir.» «Ce n'est pas un mari que vous cherchez, lui dis-je. C'est un poste de télévision!»*

Sa vision d'un mari était révélatrice des causes d'échec les plus courantes dans le mariage. Nous nous marions avec des attentes irréalistes et peu de – pour ne pas dire aucun – don pour exprimer de la tendresse. En fait, la plupart d'entre nous sommes

plutôt maladroits quand il s'agit des vrais besoins de notre partenaire.

N'est-il pas ironique qu'il faille un temps d'apprentissage pour devenir plombier, et seulement deux corps consentants et une prise de sang pour se marier? La plupart d'entre nous passent par les étapes du système scolaire sans avoir suivi le moindre cours de communication, beaucoup d'hommes se marient en n'ayant absolument aucune notion sur la façon d'aimer leur femme de manière à être heureux tous les deux!

Récemment, j'ai posé la question suivante à 5 femmes divorcées: «Si votre mari vous témoignait de l'amour d'une manière tangible, reprendriez-vous la vie commune avec lui?». «Bien sûr que oui!» fut leur réponse. Mais malheureusement, aucune d'entre elles n'avait l'espoir que son mari changerait un jour d'attitude. Connaissant personnellement l'un de ces maris, je dus reconnaître que sa femme n'avait pas grand-chose à espérer de lui. S'il avait eu la volonté d'essayer, il aurait pu la reconquérir. Hélas, il n'en avait nulle envie.

«Ce dont il n'a pas conscience, c'est que la plupart des femmes réagissent à l'affection aussi facilement que des jeunes chiots, m'expliqua une de ces femmes. S'il revenait et me traitait avec tendresse, gentillesse et compréhension, je l'inviterais tout de suite à reprendre la vie conjugale.»

N'est-il pas triste que nous, les hommes, ne sachions pas comment reconquérir notre femme ou éviter de la perdre? Comment pouvons-nous gagner son affection, son respect, son amour et sa coopération quand nous ne savons pas comment nous y prendre? Au lieu de nous efforcer de réparer un mariage brisé, la plupart d'entre nous préfère s'engager dans la voie du divorce.

Nous violons les lois relationnelles inhérentes au mariage, et nous nous demandons ensuite pourquoi tout tourne au vinaigre. Mais nous trouverions tout à fait normal que les lois de l'aérodynamique fassent s'écraser sur le sol un avion qui n'a qu'une seule aile!

Imaginez que vous soyez un ingénieur travaillant pour la NASA. Vous n'auriez pas l'idée de renoncer à un projet à cause d'un incident! Au contraire, avec d'autres ingénieurs vous vous concerteriez, vous entreriez de nouvelles données dans l'or-

dinateur ... Eureka! Vous découvririez l'origine de la panne et feriez les réglages nécessaires. Si le projet échouait malgré tout, vous ne l'abandonneriez pas pour autant. Vous le modifieriez tout simplement pour éviter des problèmes par la suite.

Tout comme un engin spatial, votre mariage est soumis à des lois qui déterminent son succès ou son échec. Si l'une de ces lois est transgressée, vous et votre femme, vous êtes voués à vous écraser. Cependant, si vous découvrez quelles lois ou quels principes vous enfreignez, et si vous vous appliquez à faire les aménagements nécessaires, votre union restera sur la bonne trajectoire.

*Hommes et femmes méconnaissent généralement les différences fondamentales qui existent entre eux.* Je m'aventurerai à dire que la plupart des difficultés conjugales gravissent autour d'un fait: hommes et femmes sont totalement différents. Les différences (émotionnelles, mentales et physiques) sont telles que, faute d'un effort pour les comprendre, il est presque impossible de vivre un mariage heureux. Un psychiatre bien connu a dit: «Après trente ans d'observation du comportement féminin, je me demande: <Mais que veulent-elles au juste?>» S'il en arrivait à cette conclusion, comment voulez-vous que le commun des mortels comprenne sa propre femme?

Vous avez sans doute déjà conscience de quelques-unes de ces différences. Bon nombre d'entre elles vont cependant vous paraître surprenantes. Saviez-vous par exemple que chaque cellule du corps de l'homme a une structure chromosomique différente de celle de la femme?

James Dobson déclare qu'il est démontré que le centre des émotions dans le cerveau de l'homme n'est pas «programmé» de la même façon que chez la femme. En vertu de ces différences, les hommes et les femmes sont très éloignés l'un de l'autre, aussi bien émotionnellement que physiquement.

## *Quelques différences mentales et émotionnelles*

1. Les femmes ont tendance à être plus *sociables* que les hommes. Elles témoignent un intérêt plus profond aux personnes et aux sentiments, tandis que les hommes sont enclins à se préoccuper de l'aspect pratique des choses, de ce qui peut être compris par déduction logique. Les hommes sont plus axés sur les défis, les conquêtes, d'où leur vif intérêt pour des sports tels que le football et la boxe. Pourquoi une femme s'intéresse-t-elle moins à un match de boxe? Parce que des relations affectueuses et profondes ne se nouent généralement pas sur un ring!

Observez également ce qui se passe généralement durant les vacances passées en famille. Ce qui intéresse le mari, c'est de faire 700 km par jour, alors qu'elle préfère s'arrêter, prendre un café tranquillement, se reposer et discuter avec lui. Et il pense, lui, que c'est une perte de temps, parce que cela perturbe son programme.

Les hommes semblent moins désireux d'apprendre à établir des relations intimes, que ce soit avec Dieu ou avec les autres. Ainsi, ce sont habituellement les femmes qui achètent des livres concernant le mariage. Elles sont les premières à être intéressées par une rencontre personnelle avec Dieu et par la fréquentation d'une église. Quand un homme se rend compte que sa femme est plus naturellement douée pour entretenir des relations, il peut se sentir plus libre d'accepter ces tendances et décider d'améliorer ses relations avec sa femme et avec ses enfants.

Vous rendez-vous compte que les capacités naturelles de votre femme à établir des relations peuvent vous aider à obéir à deux des plus grands commandements que le Christ nous a enseignés: aimer Dieu et aimer les autres (Mat. 22: 36-40)? Jésus a dit que si nous mettons en pratique ces deux commandements, nous accomplissons tous les autres commandements. Pensez-y! Votre femme a été revêtue par Dieu de la capacité de vous aider à nouer des relations dans ces deux domaines. Dieu savait que vous aviez besoin d'une aide spéciale, c'est pourquoi il a dit: «Il n'est pas bon que l'homme soit seul; je lui ferai une aide semblable à lui» (Gen. 2:18). Si vous le lui permettez, votre

femme peut vous ouvrir un monde de communication entièrement nouveau et merveilleux et des relations plus profondes.

2. Le Dr. Cecil Osborne, dans son livre *The Art of Understanding Your Mate (L'art de comprendre votre conjoint)*, dit que les femmes deviennent une partie intime des gens qu'elles connaissent et des choses qui les entourent. Bien qu'un homme soit en relation avec des personnes et des situations, il ne laisse habituellement pas son identité se confondre avec elles. Il reste détaché en quelque sorte. C'est pourquoi une femme, qui considère sa maison comme un prolongement d'elle-même, peut être blessée quand celle-ci est critiquée par autrui. Les femmes ont tendance à trouver leur identité dans des relations proches, tandis que les hommes trouvent leur identité à travers leur emploi.

3. Du fait que la femme trouve son identité émotionnelle à travers son entourage, il lui faut plus de temps pour s'adapter aux changements qui peuvent affecter ses relations. Par des déductions logiques, l'homme peut faire le bilan des avantages qui résulteraient d'un changement, et s'y adapter psychologiquement en quelques minutes. Il n'en est pas de même pour la femme. Elle se polarise sur les conséquences immédiates d'un changement de lieu par exemple, et elle a besoin de temps pour surmonter l'adaptation initiale avant d'apprécier ses avantages.

4. Les hommes ont tendance à exprimer leur hostilité par la violence physique, tandis que les femmes le font plus facilement par les mots. Le Dr. Paul Popenoe, fondateur de l'Institut des relations familiales à Los Angeles, a consacré des années à la recherche des différences biologiques entre les deux sexes. Certaines de ses découvertes sont énumérées ci-dessous:

- Les femmes ont une vitalité constitutionnelle plus grande, peut-être à cause de leur structure chromosomique particulière. Elles vivent habituellement 3 ou 4 ans de plus que les hommes.
- Le métabolisme de la femme est généralement plus lent que celui de l'homme.

- Le squelette de l'homme est différent de celui de la femme. Celle-ci a une tête plus petite, un visage plus large, un menton moins protubérant, des jambes plus courtes et un tronc plus long.
- Les femmes ont les reins, le foie, l'estomac et l'appendice plus grands que ceux de l'homme, mais elles ont des poumons plus petits.
- Les femmes ont plusieurs fonctions uniques et importantes: la menstruation, la grossesse, l'allaitement. Les hormones de la femme sont d'un type différent de celles de l'homme et plus nombreuses.
- La thyroïde de la femme est plus grande et plus active que celle de l'homme. Elle grossit pendant la grossesse et la menstruation; elle rend la femme plus encline au goitre et plus résistante au froid; de là lui vient sa peau douce, son corps relativement peu poilu et la couche de graisse sous-cutanée.
- Le sang de la femme contient plus d'eau et 20% moins de globules rouges. Les globules rouges apportant l'oxygène aux cellules du corps, la femme se fatigue plus facilement et elle est plus sujette à l'évanouissement. Sa vitalité constitutionnelle est, dès lors, limitée. (Quand la journée de travail dans les usines britanniques passa de 10 à 12 heures pendant la guerre, les accidents augmentèrent de 150% parmi les femmes et pas du tout parmi les hommes).
- En moyenne, la force physique de l'homme est supérieure de 50% à celle de la femme (les muscles représentent 40% du poids d'un homme, 23% de celui de la femme).
- Le cœur de la femme bat plus rapidement (en moyenne 80 battements à la minute contre 72 pour l'homme). La tension de la femme (10 points de moins que celle de l'homme) varie, mais elle a moins tendance à avoir de l'hypertension – du moins jusqu'après la ménopause.
- La capacité vitale de la femme ou sa capacité respiratoire est nettement inférieure à celle de l'homme.
- La femme supporte mieux les hautes températures que l'homme, car son métabolisme ralentit moins.

## *Quelques différences sexuelles*

La pulsion sexuelle de la femme tend à suivre son cycle menstruel, tandis que celle de l'homme est pratiquement constante. L'hormone appelée testostérone joue un rôle primordial dans la stimulation du désir sexuel chez l'homme. La femme est davantage stimulée par le toucher et les mots tendres. Elle est nettement plus attirée par la personnalité de l'homme, tandis que celui-ci est stimulé par la vue. Il a généralement moins de discernement à l'égard des personnes vers lesquelles il est attiré physiquement.

Tandis que le temps de préparation à l'acte sexuel chez l'homme est faible ou nul, la femme a souvent besoin d'heures de préparation mentale et émotionnelle. Des comportements brutaux et grossiers peuvent lui enlever tout désir d'intimité sexuelle pendant une période prolongée. Lorsque les émotions d'une femme ont été bafouées par son mari, elle ressent souvent de la répulsion devant ses avances. Beaucoup de femmes m'ont dit qu'elles avaient l'impression d'être des prostituées quand elles étaient obligées de faire l'amour avec leur mari, alors qu'elles éprouvaient du ressentiment envers lui. Cependant, un homme peut n'avoir aucune idée de ce que sa femme doit endurer, lorsqu'il la force à se donner. Ces différences fondamentales, qui généralement font surface peu après le mariage, sont à la source de beaucoup de conflits conjugaux. Dès le départ, la femme a une plus grande intuition sur la manière de nouer une relation d'amour. A cause de sa sensibilité, elle est initialement plus attentive aux sentiments de son mari et pleine d'enthousiasme pour créer une relation profonde à tous les niveaux: elle sait comment construire autre chose qu'un «marathon sexuel»; elle veut être à la fois amante, meilleure amie, admiratrice, maîtresse de maison et partenaire appréciée. L'homme n'a généralement pas cette conscience instinctive, ce sixième sens de ce qu'une relation devrait être. Il ne sait pas comment s'y prendre pour aimer et encourager sa femme ou la traiter de façon à répondre à ses besoins les plus profonds.

Puisqu'il ne peut pas comprendre par intuition ces aspects vitaux, il ne peut compter que sur son savoir et sur les qualités qu'il a acquises avant le mariage. Malheureusement, notre système éducatif ne propose aucun cours de formation pour les futurs maris! Leur seule formation se limite à l'exemple qu'ils ont connu à la maison, et celui-ci peut avoir été insuffisant pour beaucoup d'entre nous.

Nous nous marions en sachant tout – ou presque – dans le domaine de la sexualité et très peu sur l'amour véritable, dénué d'égoïsme. Je ne veux pas dire par là que les hommes sont plus égoïstes que les femmes. Je dis simplement qu'au début du mariage, l'homme n'est pas aussi armé que la femme pour désirer un amour désintéressé, ou pour alimenter une relation d'amour durable dans le mariage.

Dominique projetait d'investir une somme importante dans une affaire qui était «du solide»: c'était une affaire à ne pas manquer! Il avait étudié la question sous tous ses angles et en avait déduit logiquement qu'il ne pouvait pas rater cette occasion. Après avoir signé le contrat et donné un chèque à l'autre partie, il décida d'en parler à sa femme. En apprenant certains détails, elle ressentit immédiatement un malaise au sujet de cette transaction. Dominique s'aperçut de son inquiétude et se mit en colère avant de lui demander ce qui l'amenait à ressentir les choses de cette façon. Elle n'avait aucune raison logique à lui avancer, mais elle savait que «quelque chose n'allait pas». Dominique céda, retourna voir les autres investisseurs et demanda le remboursement de la somme investie. «Vous êtes fou!» dit l'homme en lui restituant son argent. Peu de temps après, tous les gestionnaires et les investisseurs furent inculpés. L'intuition de sa femme lui avait non seulement permis d'économiser une importante somme d'argent, mais lui avait peut-être évité la prison!

Qu'est-ce que l'intuition féminine exactement? Ce n'est pas quelque chose de mystique. Selon l'équipe de chercheurs de l'université de Stanford conduite par les neuropsychologues McGuinness et Triban, les femmes ont la faculté de capter «des messages» plus rapidement et avec plus d'acuité que les hommes. Vu que cette intuition est basée sur un processus mental

inconscient, beaucoup de femmes ne sont pas capables d'expliquer rationnellement ce qu'elles ressentent. Elles perçoivent ou sentent quelque chose à propos d'une situation ou d'une personne, alors que les hommes ont tendance à faire une analyse logique des événements ou des gens.

Maintenant que vous savez *pourquoi* les hommes et les femmes ne peuvent comprendre leurs différences respectives sans fournir un grand effort, j'espère que vous aurez plus d'espoir, de patience et de tolérance, lorsque vous vous attacherez à renforcer et à approfondir votre relation avec votre épouse. Sachant cela, examinons quelques-unes des conséquences qui résultent du fait de laisser un mariage en difficulté périlcliter.

### *Les conséquences d'un mariage raté*

- Tout d'abord, une femme qui n'est pas aimée par son mari peut contracter un certain nombre de maladies graves.
- Deuxièmement, chaque aspect de la vie émotionnelle et physique d'une femme dépend de l'amour qu'elle reçoit de son mari, dit James Dobson. Aussi, vous les maris, si vous vous sentez chassés de votre chambre à coucher, écoutez attentivement. Selon James Dobson, quand un homme apprend à aimer sa femme de la façon dont elle a besoin d'être aimée, elle réagira physiquement d'une manière qu'il n'aurait jamais crue possible auparavant.
- Troisièmement, dans son livre *Sept choses dont les enfants ont besoin* John Drescher affirme que le manque d'amour d'un mari pour sa femme peut affecter le développement émotionnel de leurs enfants.
- Quatrièmement, on rencontrera plus facilement une femme et des enfants rebelles dans le foyer d'un homme qui ne sait pas comment entourer sa famille d'amour.
- Cinquièmement, quand un homme vit un mariage raté, il perd sa réputation aux yeux du monde. Il dit: «Je me fiche de ce que j'ai promis le jour de mon mariage; il n'est plus question que je fasse des efforts». En refusant d'aimer sa femme comme il le

devrait, il dit implicitement à son entourage qu'il est égocentrique et pas digne de confiance.

- Sixièmement, le fils d'un tel homme prendra probablement beaucoup de mauvaises habitudes, calquées sur celles de son père, dans sa façon de traiter sa future femme. Les parents qui manquent d'amour ne peuvent pas garder leurs problèmes pour eux-mêmes. Ils influenceront inévitablement les futures relations de leurs enfants.
- Et septièmement, une mauvaise façon d'aimer augmente le risque de maladie mentale, exigeant que les membres de la famille subissent un traitement psychiatrique. Selon un article paru dans «Family Weekly» du 16 juillet 1978, le Dr. Nathan Ackerman dit que la maladie mentale est transmise dans une famille de génération en génération. Dans le même article le Dr. Salvador Minuchin, psychiatre, dit que les membres de la famille se trouvent souvent pris dans l'ornière de la maladie mentale en s'imposant des contraintes inutiles.

### ***La décision la plus difficile que vous ayez jamais prise***

Je ne suis pas en train d'essayer de vous mettre dans le moule du mari parfait. Je ne connais aucun mari parfait. Cependant, j'en connais certains qui apprennent à répondre aux besoins particuliers de leur épouse. Je voudrais vous aider à apprendre comment aimer votre femme de façon plus conséquente. Au début, vous aurez l'impression de tout reprendre à zéro. Des semaines, des mois et peut-être des années pourront s'écouler avant que vous n'atteigniez votre objectif: avoir une attitude d'amour constante. Après que vous aurez appris à faire des progrès, vous prendrez de l'assurance. Bientôt, vous serez étonné d'avoir un mariage que vous n'auriez jamais cru possible auparavant. Rappelez-vous: vous aurez peut-être l'impression qu'il est impossible de changer des habitudes de toute une vie, mais c'est possible. Il faut généralement 30 à 60 jours pour changer une habitude.

J'espère que vous déciderez de changer les vôtres. Je sais par expérience que les résultats valent bien l'effort qu'ils coûtent.

*Le secret d'un mariage réussi?* La persévérance! Quelquefois, au beau milieu d'un conflit avec Norma, je suis tenté d'abandonner. C'est généralement parce que je ne suis pas en forme. Souvent je suis fatigué, trop stressé – et alors l'avenir semble sombre. A ce moment-là, je me repose sur mon savoir et non sur mes sentiments. Je fais ce qui permettra à notre relation de s'affermir et, en peu de jours, je vois les résultats. En fait, je me sens généralement mieux le lendemain et mon désir de travailler à notre mariage est renouvelé. Aussi, je ne renonce jamais. Je continue à agir conformément à ce qui, selon la Bible, est le seul fondement de relations durables.

Je m'efforce de mettre ces principes en pratique, en dépit de ce que je ressens. J'ai essayé d'exposer et d'illustrer ces principes à travers ce livre.

Rappelez-vous, vous serez gagnant si vous vous efforcez d'avoir une relation d'amour avec votre femme. Ma femme m'a dit des dizaines de fois que j'y gagne moi-même lorsque je la traite correctement. Mes attentions la motivent à agir de même à mon égard, à répondre avec joie à mes besoins et à mes désirs, mais cela n'a jamais été ma motivation principale.

Ma plus grande motivation a été le défi et la récompense liée au fait de conformer ma vie aux Ecritures. Pour moi, cela suit les deux plus grands enseignements du Christ: connaître et aimer Dieu et connaître et aimer le prochain (Matt. 22: 36-40). Toute la joie et l'épanouissement, que j'ai désirés dans cette vie, sont venus de ces deux relations – avec Dieu et avec les autres (Eph. 3: 19-20; Jean 15: 11-13). Ces relations sont si importantes que j'ai ajouté à ma propre vie une autre motivation – peut-être la meilleure en ce qui me concerne. Je permets à quelques autres couples de me rappeler ma responsabilité d'aimer ma femme et mes enfants. Ils ont la liberté de me demander comment va notre couple, notre famille, et je sais qu'ils m'aiment assez pour me relever lorsque je tombe. Et j'essaye toujours de me rappeler que l'amour est un choix. Je choisis de soigner mes

relations. Ce choix, qui apporte de grandes récompenses, peut être le vôtre.

Ma femme et moi avons décidé de consacrer le restant de notre vie à acquérir les aptitudes nécessaires pour reconstruire des relations profondes. J'ai personnellement interrogé des centaines de femmes sur les attitudes de leurs maris qui ont contribué à démolir ou édifier leur mariage. Ce livre est le fruit de mes découvertes.

Votre femme peut avoir une carrière professionnelle ou être une maîtresse de maison, mère de deux – trois enfants, ou ne pas avoir d'enfants. Quoi qu'il en soit, je crois que vous pouvez adapter les principes généraux de ce livre et ainsi construire une relation plus satisfaisante avec elle.

Avant de poursuivre, répondez au petit questionnaire ci-dessous afin d'évaluer la stabilité actuelle de votre mariage. Ensuite, lorsque vous aurez découvert vos points faibles et vos points forts, utilisez les chapitres suivants pour prendre les décisions nécessaires à l'affermissement de votre relation. Quelques-unes des idées contenues dans cette liste sont du Dr. George Larson, psychologue, qui a fait un travail exhaustif pour aider les gens à développer de bonnes relations. Il croit, tout comme moi, que les bonnes relations ne sont pas dues au hasard. Elles évoluent et ne se consolident que si les gens savent ce qu'ils veulent et comment ils peuvent y arriver.

Répondez par «OUI» ou «NON» à chacune des questions, puis faites le total.

1. Aidez-vous votre femme à avoir une bonne opinion d'elle-même?
2. Appréciez-vous chez votre femme les mêmes choses que vous appréciez en vous-même?
3. Souriez-vous quand vous apercevez votre femme?
4. Quand vous partez de la maison, votre femme éprouve-t-elle un sentiment de bien-être, d'avoir été comblée par votre présence?
5. Vous et votre femme pouvez-vous vous dire honnêtement ce que vous désirez réellement au lieu d'utiliser la manipulation ou des jeux?

6. Votre femme peut-elle se mettre en colère contre vous sans que vous la jugiez?
7. Acceptez-vous votre femme telle qu'elle est ou faites-vous différents projets pour la «remodeler»?
8. Vos actes sont-ils conformes à vos paroles?
9. Vos actes montrent-ils que vous prenez soin de votre femme?
10. Vous sentez-vous à l'aise avec votre femme quand elle porte de vieux vêtements?
11. Aimez-vous présenter votre femme à vos amis ou connaissances?
12. Êtes-vous capable de partager avec votre femme vos moments de faiblesse, d'échec, de déception ?
13. Votre femme peut-elle dire que vous savez écouter?
14. Avez-vous confiance que votre femme est capable de régler ses problèmes elle-même?
15. Admettez-vous en présence de votre femme que vous avez des problèmes et que vous avez besoin de réconfort?
16. Croyez-vous que vous puissiez mener une vie heureuse et comblée sans votre femme?
17. Encouragez-vous votre femme à développer tout son potentiel?
18. Êtes-vous capable d'accepter ce que votre femme vous enseigne et de prendre en considération ce qu'elle dit?
19. Si votre femme devait mourir demain, seriez-vous vraiment heureux d'avoir eu la chance de la rencontrer et de l'épouser?
20. Votre femme sent-elle qu'elle est plus importante que toute autre personne ou chose dans votre vie?
21. Pensez-vous connaître au moins cinq des besoins essentiels de votre femme et savez-vous y répondre de façon adéquate?
22. Savez-vous ce dont votre femme a besoin quand elle est fatiguée ou découragée?
23. Quand vous blessez votre femme, admettez-vous d'habitude que vous avez tort et cherchez-vous à vous faire pardonner?
24. Votre femme peut-elle dire que vous lui faites au moins un compliment par jour?

25. Votre femme peut-elle dire que vous êtes ouvert à ses «critiques constructives»?
26. Votre femme peut-elle dire que vous êtes son protecteur, que vous connaissez ses limites?
27. Votre femme peut-elle dire que vous prenez généralement en considération ses sentiments et ses idées, chaque fois que vous prenez une décision importante qui la touche elle ou votre famille?
28. Votre femme peut-elle dire que vous aimez être en sa compagnie et partager vos expériences avec elle?
29. Votre femme pourrait-elle dire que vous êtes un bon exemple de ce que vous souhaiteriez qu'elle soit?
30. Diriez-vous que vous suscitez son intérêt quand vous parlez de choses importantes pour vous?

Si vous répondez par «OUI» à moins de 10 questions, votre relation a un urgent besoin de restauration. Si vous répondez par «OUI» à 11-19 questions, votre relation a besoin d'être améliorée. Si vous répondez par «OUI» à 20 questions et plus, vous êtes probablement sur le chemin d'une relation harmonieuse et durable.

### ***Réflexion personnelle***

1. Quelles sont les deux principales responsabilités qui incombent à un mari? (Voir 1 Pierre 3:7).
2. Comment la Bible nous demande-t-elle d'aimer, et quel est le point commun entre les versets suivants: Jean 15:13, 1 Corinthiens 13:5, Philippiens 2:3-8?
3. Que gagnons-nous à aimer les autres? (Voir Jean 15:11, Galates 5:13-14, Ephésiens 3:19-20).