

Table des matières

Introduction.....	5
I. LÀ OÙ TOUT COMMENCE.....	7
1. Le cœur du mariage.....	9
2. Le fondement du mariage.....	15
II. L'AMOUR ET L'INTIMITÉ.....	25
3. Garder l'amour vivant quand les papillons s'estompent	27
4. Faire des relations sexuelles un plaisir mutuel	35
5. L'amour est patient	41
6. Bâtir un mariage intime et profond	47
III. LA COMMUNICATION.....	57
7. Cinq niveaux de communication.....	59
8. De 0 à 10 : à quel point êtes-vous proches l'un de l'autre?	67
9. Connaissez-vous vraiment votre conjoint?.....	75
10. « J'ai dit ceci, tu as entendu cela, et voilà ce que je voulais dire »	81
11. Des conversations de qualité.....	87
IV. MOTIVATIONS, CHANGEMENTS ET DÉCISIONS	95
12. Pourquoi nous faisons ce que nous faisons.....	97
13. Changer sans manipuler	103
14. Prendre des décisions tout en restant unis.....	111

V. LES EXCUSES ET LE PARDON	119
15. L'art de demander pardon	121
16. Changer le mal en bien.....	127
17. Quand nous attendons trop du pardon	133
VI. LES ÉMOTIONS, LA COLÈRE ET LA GESTION DU CONFLIT	141
18. Écouter vos émotions	143
19. Quand vous avez des sentiments négatifs envers votre conjoint	151
20. L'impact d'une vieille colère non résolue sur votre mariage	157
21. Gérer la colère de façon saine.....	165
22. Gérer les conflits sans se disputer	171
23. Se débarrasser de l'amertume.....	177
VII. DIFFÉRENCES ET ATTENTES	183
24. Accorder de la valeur aux différences	185
25. S'adapter aux différences de personnalité	191
26. Gérer les différences spirituelles	197
27. La façon dont les enfants changent le mariage	205
VIII. L'ARGENT, LE TRAVAIL ET LA BELLE-FAMILLE	211
28. Un regard neuf sur l'argent.....	213
29. Qui fait quoi? Faire fonctionner les tâches ménagères	219
30. S'approprier les uns les autres avec la belle-famille	225
31. L'équilibre du travail et du mariage	233
Faire face à l'avenir.....	239
Remerciements.....	243