Introduction

C'était un samedi et il faisait froid. Je me trouvais dans un faubourg de Chicago en train d'animer mon séminaire axé sur la consolidation du mariage. C'est à cette occasion que je rencontrai Maria pour la première fois. Un peu plus tôt, j'avais donné à l'auditoire un résumé de mon livre *Couple en crise*[1]. J'avais encouragé chacun des participants à prendre un exemplaire pour le donner à leurs amis qui avaient connu le drame de la rupture. Maria avait acheté le livre et le tenait dans ses mains.

« Dr Chapman, quand écrirez-vous un livre pour moi ? demanda-t-elle.

– Que voulez-vous dire ?

– Je suis certaine que ce livre sera utile pour ceux qui sont déjà séparés, répondit-elle, mais avez-vous déjà pensé à des gens comme moi ? Mon mari et moi ne sommes pas séparés. Nous sommes mariés depuis dix-sept ans. Aucun de nous deux n'envisage le divorce ; nous avons une foi solide, mais notre vie conjugale est lamentable. Nous faisons face à des difficultés que nous n'avons jamais été capables

1. Gary Chapman, *Couple en crise*, Marne-la-Vallée, Farel, 2008.

de surmonter. Il nous arrive de nous quereller, puis de nous réconcilier, et les choses vont à peu près bien pendant quelques semaines. Ensuite, c'est la même rengaine. Nous avons besoin d'aide.

Une fois nous avons décidé de faire appel à un conseiller conjugal, mais au bout de quelques séances de thérapie, les choses ne semblaient pas s'être améliorées. Alors nous avons dévoré des livres sur le mariage, mais ils n'abordaient pas le genre de problèmes que nous rencontrons. Je suis sûre qu'il y a d'autres couples dans notre cas ; ils voudraient certainement retrouver le bonheur dans leur mariage, mais ils n'ont pas trouvé de réponses à leurs questions. »

J'appris plus tard que Maria avait un mari alcoolique qui, en raison de la boisson et d'autres facteurs encore, n'assumait pas pleinement ses responsabilités professionnelles. L'argent était de tout temps un grave problème dans le couple.

Depuis cette conversation avec Maria, j'ai écrit trois autres ouvrages, mais je n'ai jamais oublié la question de cette femme en détresse : « Quand écrirez-vous un livre pour moi ? » Je n'ai plus eu de contact avec elle, et je ne sais pas ce qu'il est advenu de son mariage. Mais si je pouvais à nouveau croiser son chemin, je lui dirais : « Maria, ce livre est pour vous. » Pour elle et pour les milliers d'autres qui désirent sincèrement que leur vie conjugale se déroule normalement, mais qui n'ont pas encore trouvé le remède à leurs maux.

Trois raisons m'ont poussé à écrire ce livre.

1. De nombreuses personnes comme Maria sont venues me trouver lors des séminaires, et m'ont demandé une aide pratique pour surmonter les obstacles qu'eux et moi considérions comme néfastes pour l'harmonie du couple. Ce sont généralement des questions que nous n'avons pas le temps d'aborder dans les séminaires, des difficultés qui sont latentes depuis des années et qui ont des racines très profondes. Si ces problèmes ne sont pas résolus, ils peuvent détruire de nombreux couples.

2. J'ai encore le souvenir des luttes que mon épouse et moi avons connues dans les premières années de notre mariage. Je me souviens très bien de la peine que j'ai éprouvée après plusieurs mois d'efforts pour faire ce que je croyais bien, sans résultats. Un sentiment d'impuissance m'avait submergé alors. Une pensée me harcelait constamment, celle d'avoir épousé quelqu'un avec qui je ne parviendrais jamais à une réelle intimité. Les difficultés étaient tellement grandes et mes ressources tellement limitées que je ne cherchais même pas d'autres approches des problèmes. Il y avait pourtant des solutions, et nous avons fini par les découvrir. Cela fait maintenant plus de trente-cinq ans que Caroline et moi sommes mariés et que nous goûtons une intimité que je n'aurais jamais crue possible. La souffrance n'est plus qu'un souvenir lointain, mais elle m'incite à vouloir aider ceux qui cherchent sincèrement à s'en sortir, comme ce fut notre cas.
3. Je pense à ce flot ininterrompu de personnes entrées dans mon bureau de conseiller conjugal au cours des vingt-cinq dernières années. Leurs problèmes ? L'alcoolisme, les violences verbales et physiques, l'infidélité du conjoint, la personnalité tyrannique d'un époux, le viol subi dans l'enfance ou l'adolescence, une pauvre image de soi ; et encore les cas où l'un des conjoints est un bourreau de travail, ou un être irresponsable. L'une des plus belles récompenses dans mon métier de conseiller a été de voir ces gens mariés s'engager résolument dans la voie du règlement des conflits, s'encourager mutuellement dans leurs efforts et connaître des relations améliorées. Je suis persuadé que leur histoire et leur réussite méritent d'être connues d'un plus grand nombre, car les décisions qu'ils ont prises pourront aider et guider beaucoup d'autres couples dans leurs cas.

J'ai changé les noms et certains détails pour sauvegarder leur anonymat, mais les récits qui émaillent le livre sont des histoires

véridiques vécues par des hommes et des femmes authentiques qui ont trouvé des solutions aux problèmes réels qu'ils ont rencontrés dans leur vie de couple.

Dans chaque chapitre, j'essaierai d'abord d'identifier la nature du problème particulier auquel sont confrontés des conjoints, et je m'appuierai chaque fois que c'est possible sur les résultats les plus récents en matière de recherche sociologique et psychologique. Quand nous aborderons des questions morales, je proposerai des directives inspirées de ma culture judéo-chrétienne. Mon intention est de faire des suggestions pratiques pour amener votre vie conjugale du niveau où elle se trouve actuellement à celui que vous souhaitez. Je ne peux évidemment pas garantir le succès, mais j'aurai la satisfaction de savoir que vous aurez fait tous vos efforts pour rendre votre mariage heureux. Mon désir est que ce livre vous aide à canaliser vos efforts de la manière la plus productive qui soit.

Oui, Maria, ce livre est pour vous.

Table des matières

Introduction 5

1. Les appels au secours 9

2. Un regard honnête sur le divorce 21

3. Vivre dans la réalité 31

4. La puissance de l'amour 49

5. Comprendre notre ego caché 59

6. Le conjoint irresponsable 75

7. Le conjoint bourreau de travail 97

8. Le conjoint dominateur 111

9. Le conjoint qui ne communique pas 131

10. Le conjoint qui utilise la violence verbale 147

11. Le conjoint violent physiquement 163

12. Le conjoint victime ou auteur d'abus sexuels 179

13. Le conjoint infidèle 195

14. Le conjoint alcoolique ou toxicomane 213

15. Le conjoint déprimé 227

Épilogue 243