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

© Farel – Tous droits réservés – XL6.com

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'apprivoiser 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

© Farel – Tous droits réservés – XL6.com