





# CE QUE J'AURAIS AIMÉ SAVOIR AVANT DE ME MARIER

Gary Chapman

REPÈRES

Gary D. Chapman

# Ce que j'aurais aimé savoir avant de me marier

EDITIONS OURANIA

Ce document est destiné à votre strict usage personnel. Merci de respecter son copyright, de ne pas l'imprimer en plusieurs exemplaires et de ne pas le copier ni le transférer à qui que ce soit. Copier, c'est *copiller* et c'est signer la fin d'une édition de qualité.
Ce document ne peut être obtenu que par téléchargement sur le site www.maisonbible.net ou sur un site agréé par La Maison de la Bible. Ce téléchargement autorise l'acquéreur à *une seule* impression papier et à la consultation du fichier sur *un seul* support électronique à la fois.
Toute publication à des fins commerciales et toute duplication du contenu de ce document ou d'une partie de son contenu sont strictement interdites.
Toute citation de 500 mots ou plus de ce document est soumise à une autorisation écrite de La Maison de la Bible (droits@bible.ch).
Pour toute citation de moins de 500 mots de ce document le nom de l'auteur, le titre du document, le nom de l'éditeur et la date doivent être mentionnés.

This book was first published in the United States
by Northfield Publishing,
820 N. LaSalle Blvd., Chicago 60610,
with the title **Things I Wish I'd Known Before We Got Married**
© 2010 by Gary D. Chapman
Translated with permission

Les textes bibliques sont tirés de la version Segond 21
www.universdelabible.net

Traduction: Odile Favre

© et édition: Ourania, 2013
Case postale 128
1032 Romanel-sur-Lausanne, Suisse
Tous droits réservés

E-mail: info@ourania.ch
Internet: www.ourania.ch

ISBN édition imprimée 978-2-940335-69-5
ISBN format epub 978-2-88913-562-2
ISBN format pdf 978-2-88913-949-1

# Table des matières


Introduction ..... 7
1. Le fait d'être amoureux ne suffit pas… ..... 11
2. Il y a deux étapes dans l'amour ..... 17
3. «Telle mère, telle fille; tel père, tel fils» ..... 29
4. Régler les désaccords en évitant les disputes ..... 37
5. Savoir s'excuser est une force ..... 47
6. Le pardon n'est pas un sentiment ..... 61
7. Les toilettes ne se nettoient pas toutes seules ..... 71
8. Il faut établir un budget pour bien gérer notre argent .... 79
9. Le plaisir sexuel n'est pas forcément réciproque ..... 89
10. J'épouse aussi une famille ..... 97
11. La vie chrétienne ne se résume pas à aller à l'église .... 111
12. Le tempérament influe sur le comportement ..... 123
Postface ..... 143
Appendice ..... 147

# Introduction

A l'université, j'ai choisi de me spécialiser en anthropologie. Je suis allé jusqu'au master, mais je ne me suis pas arrêté là: pendant plus de quarante ans, j'ai continué à étudier les cultures et les sociétés. Et j'en suis arrivé à une conclusion très claire: le mariage entre un homme et une femme est le fondement de toute société humaine. Il est logique qu'une fois adultes, nos enfants se marient. En 2009, le nombre de mariages célébrés en Europe s'est élevé à 2,3 millions.[1] Plus de 2 millions de personnes ont donc répondu: «Oui, je le veux», à la question: «Acceptez-vous de prendre …….. pour époux(se)?»

Au moment du mariage, la majeure partie des couples s'imaginent qu'ils vont «vivre heureux et avoir beaucoup d'enfants». C'est une évidence, personne ne se marie dans l'espoir d'être malheureux ou de rendre son conjoint malheureux. Pourtant, nous savons que le taux de divorce est très élevé en Occident. En 2008, on a enregistré environ 1 million de divorces dans l'ensemble des pays de l'Union européenne.[2]

Lorsque les gens se marient, ce n'est pas en pensant au divorce. Le divorce est dû à un manque de préparation au mariage et à l'incapacité, pour les deux conjoints, d'apprendre à fonctionner ensemble, comme une équipe, dans une relation d'intimité. Le comble, c'est que nous reconnaissons l'importance de la formation dans toutes sortes de domaines, mais que nous ne parvenons pas à reconnaître ce besoin lorsqu'il

[1] Voir: http://epp.eurostat.ec.europa.eu/statistics_explained/index.php/Marriage_and_divorce_statistics/fr.
[2] Ibid.

s'agit du mariage. La plupart des gens se préparent beaucoup mieux pour leur vie professionnelle que pour leur mariage. Il n'est donc pas surprenant qu'ils aient plus de facilité à réussir leur carrière qu'à construire un mariage heureux.

La décision de se marier a une plus grande incidence sur la vie d'une personne que bon nombre d'autres décisions qu'elle peut prendre. Malgré cela, les couples continuent à se précipiter dans le mariage en étant peu, voire aucunement, préparés. En fait, ils consacrent bien plus de temps à organiser la fête elle-même qu'à envisager la vie conjugale. Mais la fête ne dure que quelques heures, tandis que le mariage – c'est à espérer – dure toute la vie.

Le but de ce livre n'est pas de vous aider à organiser votre *journée* de mariage mais de vous donner des pistes pour réussir votre *vie de couple*.

Le but de ce livre n'est pas de vous aider à organiser votre *journée* de mariage mais de vous donner des pistes pour réussir votre *vie de couple*.

Le but de ce livre n'est pas de vous aider à organiser votre *journée* de mariage mais de vous donner des pistes pour réussir votre *vie de couple*. Cela fait plus de 30 ans que je conseille des personnes dont les rêves de bonheur conjugal ont été brisés par la réalité bien concrète du linge sale, des factures non payées, des horaires de travail incompatibles et des bébés qui pleurent. Grâce à leur persévérance (et à de nombreux entretiens), plusieurs de ces couples ont pu continuer leur vie à deux et connaître finalement un mariage heureux. J'en suis reconnaissant.

J'ai la conviction qu'un grand nombre de ces souffrances auraient pu être évitées si les personnes concernées avaient pris le temps de bien se préparer au mariage. C'est la raison pour laquelle j'ai souhaité écrire ce livre. Mon désir, c'est que

vous puissiez apprendre de leurs erreurs; ce sera beaucoup moins douloureux que d'apprendre des vôtres. J'aimerais que vous puissiez avoir la vie de couple à laquelle vous aspirez, caractérisée par l'amour et le soutien mutuels et par un bonheur partagé. Je peux toutefois vous dire avec certitude que ce genre de mariage n'arrive pas simplement quand vous vous… mariez. Il vous faut prendre le temps de découvrir les conseils qui ont fait leurs preuves dans ce domaine et les mettre en pratique.

Si vous ne fréquentez pas actuellement et que vous n'envisagez pas de vous marier dans un avenir proche, ce livre vous préparera à passer du célibat au mariage. Si vous fréquentez sans vous être encore fiancé(e), il vous aidera à savoir si un mariage peut être envisagé et, si oui, quand cela peut être annoncé à votre entourage. Enfin, si vous êtes déjà fiancé(e), il vous aidera à comprendre ce qui fait le fondement d'un mariage heureux et vous donnera des pistes pour y parvenir.

Quand je repense aux premières années de mon mariage, je regrette que personne ne m'ait dit alors ce que je m'apprête à vous dire au travers de ces pages. Je pense honnêtement que j'aurais écouté. A l'époque, cependant, la notion de «préparation au mariage» n'existait pas. J'espère que les expériences que je relate, tirées de ma propre vie de couple, vous aideront à éviter certaines des souffrances et des frustrations que Karolyn et moi avons connues.

Ne vous contentez pas de lire cet ouvrage. Mettez-le en pratique! Pour vous préparer au mieux au mariage, efforcez-vous de voir en face les réalités qui y sont présentées et les problèmes qui y sont soulevés, exprimez honnêtement ce que vous pensez et ressentez au sujet des thèmes abordés, puis respectez l'avis de l'autre et trouvez des solutions réalistes

lorsque vous voyez les choses différemment. Si vous ignorez ces questions et choisissez de croire que vos sentiments amoureux réciproques vous porteront jusqu'au bout, vous allez au-devant d'un échec. Je souhaite pour vous que vous vous prépariez au mariage comme s'il s'agissait de la relation humaine la plus importante de votre vie. Si vous vous y consacrez pleinement, vous trouverez le chemin du bonheur conjugal auquel vous aspirez.

Ne l'oubliez pas, la fête n'est que le commencement!

*Gary Chapman*

Chapitre 1

# «Si seulement j'avais su… que le fait d'être amoureux ne suffit pas pour construire un mariage heureux»

Cela aurait dû être évident, mais à ce moment-là, je ne l'ai pas compris. Je n'avais jamais lu d'ouvrages sur le mariage, et j'étais donc bien loin de la réalité. Je savais juste que j'éprouvais des sentiments pour Karolyn et que ceux-ci ne ressemblaient en rien à ce que j'avais pu ressentir pour d'autres filles. Lorsque nous nous embrassions, j'avais l'impression de m'envoler, et quand je la revoyais après une absence prolongée, j'en avais des frissons. Tout me plaisait chez elle: je la trouvais jolie, j'aimais sa manière de s'habiller, sa façon de parler, de marcher, et j'étais surtout fasciné par ses yeux bruns. Je m'entendais même bien avec sa mère; je me suis d'ailleurs porté volontaire pour repeindre sa maison. J'étais prêt à tout pour faire savoir à cette fille combien je l'aimais. Je ne pouvais pas imaginer une jeune femme plus merveilleuse. Et je pense qu'elle avait les mêmes sentiments à mon égard.

Forts de ces bonnes dispositions, nous avions la ferme intention de nous rendre mutuellement heureux pour la vie. Cependant, nous avons vite déchanté: après six mois de mariage, les sentiments si romantiques qui nous transportaient dans un état d'euphorie s'étaient évanouis. Ils avaient

laissé la place à la douleur, la colère, la déception et l'amertume. Ni elle ni moi n'avions prévu ce scénario lorsque nous étions «fous amoureux». Nous pensions alors que nos bonnes impressions et nos sentiments réciproques nous accompagneraient tout le long du chemin.

Depuis que je conseille des couples qui désirent se marier, je me suis rendu compte que la plupart ont la même compréhension, très limitée, de ce que signifie «être amoureux». Lors du premier entretien, je leur demande souvent: «Pourquoi voulez-vous vous marier?» Et ils me répondent presque tous la même chose: «Parce que nous nous aimons.» Ensuite, je pose une question «piège»: «Que voulez-vous dire par là?» Bien sûr, cela les surprend. Généralement, ils m'expliquent alors qu'ils éprouvent des sentiments très forts l'un pour l'autre, qui durent depuis un certain temps et qui, quelque part, sont différents de ceux qu'ils ont pu ressentir auparavant pour d'autres personnes qu'ils ont fréquentées. Et souvent, ils se regardent, regardent le plafond, rient bêtement, puis l'un des deux finit par dire: «Eh bien, hmmh… oh, vous savez.»

Aujourd'hui, avec le recul et l'expérience, je pense effectivement que je sais. Mais je doute qu'eux sachent réellement. Je crains qu'ils aient la même perception de l'amour que Karolyn et moi avions lorsque nous nous sommes mariés. Et je sais maintenant que le fait d'être amoureux ne suffit pas pour construire un mariage heureux.

Il y a quelque temps, un jeune homme m'a téléphoné pour savoir si je pourrais célébrer son mariage. Lorsque je lui ai demandé de me préciser la date, il m'a répondu que le grand jour aurait lieu… à peine une semaine plus tard! Je lui ai expliqué que, généralement, j'avais entre six et huit entretiens avec les jeunes couples candidats au mariage. Ce qu'il m'a dit alors est assez classique: «En fait, pour être honnête

avec vous, je ne crois pas que nous ayons besoin d'entretiens. Nous nous aimons vraiment et je ne pense pas que nous rencontrerons des problèmes.» J'ai souri, puis pleuré intérieurement: ce jeune homme était lui aussi victime de l'«illusion amoureuse».

On emploie souvent l'expression «tomber amoureux». Quand je l'entends, cela me fait penser à la façon dont on s'y prend pour chasser dans la jungle: on creuse un trou sur le chemin qu'emprunte l'animal pour se rendre à son point d'eau et on le recouvre de branches et de feuilles. Alors, la pauvre bête arrive, inconsciente du danger, puis, tout à coup, elle tombe dans le piège!

Ces sentiments ont leur importance. Cependant, ils ne constituent pas le fondement d'un mariage satisfaisant.

Telle est notre expérience du sentiment amoureux: nous avançons dans la vie, vaquant à nos tâches habituelles, quand, tout à coup, en regardant de l'autre côté de la pièce ou du couloir, nous le (la) voyons! Et vlan, nous «tombons amoureux»! Nous ne pouvons rien y faire. C'est quelque chose que nous ne maîtrisons pas. Sachant que nous sommes faits l'un pour l'autre, faits pour nous unir, nous nous disons que le plus tôt sera le mieux. Nous en parlons à nos amis, et comme ils voient les choses de la même manière, ils se disent eux aussi que, si nous sommes vraiment amoureux, il est temps que nous nous mariions.

Malheureusement, souvent, nous oublions de réfléchir à nos convictions sur le plan spirituel, à nos intérêts sur le plan intellectuel et culturel et à nos affinités sur le plan relationnel. Et nous ne nous rendons pas compte que, dans ces domaines,

nous sommes complètement différents. Les valeurs auxquelles nous sommes attachés et les buts que nous poursuivons sont tout à fait contraires, mais… nous sommes amoureux. Ce qui est malheureux, avec cette conception de l'amour, c'est qu'une année après le mariage, le couple se retrouve dans le bureau d'un conseiller conjugal pour dire: «Nous ne nous aimons plus.» L'un comme l'autre sont prêts à se séparer: «S'il n'y a plus d'amour, vous ne vous attendez quand même pas à ce que nous restions ensemble!?»

## Le «picotement du coup de foudre»

Le genre d'amour dont nous venons de parler correspond pour moi plutôt au «picotement du coup de foudre»: on ressent de fortes émotions, on éprouve une sensation de chaleur, de fourmillement, une admiration enthousiaste en pensant à une personne du sexe opposé. Ce sont ces «picotements» qui, par exemple, nous motivent à aller manger un hamburger avec elle. Parfois, ils disparaissent lors du premier rendez-vous: nous découvrons quelque chose sur l'autre qui nous refroidit brusquement. Lorsqu'il (elle) nous invite à nouveau à manger quelque part, nous n'avons pas faim. D'autres fois, c'est le contraire: plus nous sommes avec lui (elle), plus le sentiment s'intensifie. Nous commençons à penser à lui (elle) jour et nuit; cela devient obsédant. C'est la personne la plus intéressante et la plus formidable que nous ayons jamais rencontrée! Nous désirons être en sa compagnie aussi souvent que possible. Nous rêvons de partager le reste de notre vie avec elle et de la rendre heureuse.

Attention, ne me comprenez pas mal: ces sentiments ont leur importance; ils sont bien réels, et je suis pour qu'ils

durent. Cependant, ils ne constituent pas le fondement d'un mariage satisfaisant. Je ne dis pas qu'il faille se marier sans les éprouver. Ces émotions fortes, cette frénésie, ces palpitations, ce sentiment d'acceptation si agréable, cette sensation d'excitation au contact de l'autre, tout cela représente la «cerise sur le gâteau». Mais une cerise ne fait pas le gâteau. Les nombreuses autres questions abordées dans ce livre sont essentielles et il est indispensable d'y réfléchir sérieusement avant de prendre le chemin du mariage.

Le fait d'être amoureux est une expérience profondément émotionnelle; c'est un sentiment qui a quelque chose d'accaparant. Cependant, les émotions changent et les passions retombent. Selon des études, la durée de vie moyenne de cette sorte d'«obsession amoureuse» est de deux ans.[1] Pour certains, elle peut se prolonger un peu; pour d'autres, elle peut être plus courte. Mais la moyenne est de deux ans, après quoi l'euphorie disparaît et les aspects de la vie dont nous ne tenions pas compte commencent à prendre de l'importance. Nos différences deviennent plus évidentes et nous finissons souvent par nous disputer avec la personne que nous trouvions si parfaite auparavant. Alors, nous constatons par nous-mêmes que le fait d'être amoureux n'est pas une base suffisante pour construire un mariage heureux.

Si vous fréquentez et envisagez le mariage, je vous encourage à lire l'appendice qui se trouve en fin d'ouvrage («Conseils pour la période des fréquentations»). Je crois que les fréquentations doivent avant tout vous permettre d'apprendre à vous connaître et de réfléchir à ce qui doit constituer le fondement de votre union tant sur le plan spirituel, qu'intellectuel, émotionnel, social et physique. Alors, seulement, vous pourrez prendre une décision sage et vous engager ensemble dans

[1] Voir: Dorothy Tennov, *Love and Limerence*, Stein and Day, 1972.

le mariage… ou pas. Les questions posées dans l'appendice vous aideront à réfléchir ensemble à ces sujets.

## Discutez-en

1. Sur une échelle de 0 à 10, quelle «note» donneriez-vous aux sentiments romantiques et passionnés que vous éprouvez pour la personne que vous fréquentez?
2. Selon des études, les sentiments de ce genre ont une «durée de vie moyenne» de deux ans. Combien de temps pensez-vous qu'ils dureront pour vous?
3. Vous êtes-vous demandé si vous étiez compatibles sur les plans suivants:

    - spirituel (unité)
    - intellectuel (sujets de conversation, intérêts)
    - moral (valeurs)
    - social (choix des amis)
    - culturel (goûts)
    - émotionnel (façon de réagir, maîtrise de soi)

4. Si vous souhaitez réfléchir plus sérieusement à ces questions, vous pouvez utiliser l'appendice qui se trouve en fin d'ouvrage.

# CE QUE J'AURAIS AIMÉ SAVOIR AVANT DE ME MARIER

## Gary Chapman

Saviez-vous que le fait d'être amoureux ne suffit pas pour construire un mariage heureux? Que l'amour comporte deux étapes et qu'il faut savoir passer de l'une à l'autre? Que le proverbe «Telle mère, telle fille; tel père, tel fils» n'est pas un mythe? Qu'en vous mariant, vous épouserez non seulement la personne que vous aimez mais aussi sa famille?

Que vous soyez célibataire ou que vous envisagiez le mariage, ce livre vous aidera à réfléchir à différentes questions qu'il vaut mieux se poser *avant*. Et pour ceux qui se sont déjà dit «oui», il sera une bonne occasion de «faire le point»!

Un ouvrage à livre, à offrir et à mettre en pratique dès maintenant!

Gary Chapman est conseiller conjugal depuis plus de trente ans. Il est aussi l'auteur de nombreux ouvrages, dont le best-seller *Les cinq langages de l'amour*, paru dans de nombreuses langues.

CHF 17.00 / € 13.00
ISBN 978-2-940335-69-5
9 782940 335695

EDITIONS OURANIA