



FAMILLE DE LA NJC



LOVING+LOVABLE
PEOPLE



Bulletin Mensuel

Jean-Michel Etienne, Ph.D.

JUILLET 2025



Une communication efficace pour les couples : une perspective biblique et celle d'Ellen G. White

Une communication efficace est au cœur de toute relation épanouie. Pour les couples, elle favorise la compréhension, renforce la confiance, approfondit l'intimité et résout les différends dans l'amour plutôt que dans la discorde. Pourtant, de nombreuses relations souffrent d'une communication défailante, ce qui entraîne frustration, éloignement et conflits.

La Parole de Dieu et les écrits d'Ellen G. White offrent des conseils intemporels sur la manière de cultiver un esprit de communication réfléchi, patiente et aimante entre les couples.

La communication comme expression de l'amour

La Bible enseigne que la communication doit être enracinée dans l'amour :

« Que tout ce que vous faites soit fait avec amour. » (1 Corinthiens 16:14, ESV)

Dans le mariage, les mots doivent refléter la gentillesse et un désir sincère de se comprendre et de prendre soin l'un de l'autre. Ellen G. White insiste sur ce point dans *Le foyer adventiste* :

« Une tendre affection doit toujours être chérie entre mari et femme. Que chacun donne de l'amour plutôt que de l'exiger. » (*Foyer Chrétien*, p. 106)

Lorsque les couples parlent avec amour, même les conversations difficiles deviennent des occasions de se rapprocher plutôt que de se disputer.

Écouter : la première étape d'une communication efficace

Les Écritures nous encouragent à écouter attentivement :

« Que chacun soit prompt à écouter, lent à parler, lent à se mettre en colère. » (Jacques 1:19, ESV)

Ellen G. White fait écho à ce principe :

« Si l'orgueil et l'égoïsme étaient mis de côté, cinq minutes suffiraient pour éliminer la plupart des difficultés. » (*Early Writings*, p. 119)

Une écoute attentive témoigne du respect et d'un intérêt sincère pour son conjoint, ce qui contribue à réduire les malentendus et à favoriser l'empathie.

Prononcer des paroles qui édifient

La Bible nous rappelle que les paroles ont un pouvoir :

« Une réponse douce apaise la colère, mais une parole dure attise la fureur. » (Proverbes 15:1, NIV)

« Que votre parole soit toujours gracieuse, assaisonnée de sel. » (Colossiens 4:6, ESV)

Ellen G. White conseille aux couples de surveiller attentivement leurs paroles :

« Nous ne devrions jamais prononcer un mot méchant, car ce faisant, nous blessons le cœur des autres et notre propre âme. »

(*Foyer Chrétien*, p. 437)

Les couples devraient s'efforcer d'utiliser un langage aimable, constructif et encourageant, même lorsqu'ils abordent des sujets difficiles.

Le pardon et la compréhension dans la communication

Même avec les meilleures intentions, les couples se blessent parfois mutuellement avec leurs paroles. La Bible nous appelle à pardonner :

« Soyez bons les uns envers les autres, compatissants, vous pardonnant les uns aux autres, comme Dieu vous a pardonné en Christ. » (Éphésiens 4:32, ESV)

Ellen G. White conseille :

« Ne laissez pas le ressentiment se transformer en malveillance. Ne laissez pas le soleil se coucher sur votre colère. »

(*Foyer Chrétien*, p. 439)

Le pardon rapide permet de maintenir la communication ouverte et empêche l'amertume de s'installer.

Inviter Dieu dans chaque conversation

Les couples qui prient ensemble invitent Dieu dans leur communication :

« Deux valent mieux qu'un... Car s'ils tombent, l'un relèvera son compagnon. » (Ecclésiaste 4:9-10, ESV)

Ellen G. White encourage l'unité spirituelle :

« Dans chaque famille, il devrait y avoir un moment fixe pour le culte du matin et du soir. Comme il est approprié que les maris et les femmes s'unissent dans la prière ! » (*Foyer Chrétien*, p. 37)

Lorsque les couples communiquent dans la prière et recherchent la guidance divine, leurs paroles peuvent refléter la sagesse, la patience et la grâce.

Une communication efficace est plus qu'une compétence ; c'est une pratique spirituelle ancrée dans l'amour, la patience et le pardon. La Bible et Ellen G. White nous rappellent que nos paroles et nos attitudes façonnent le climat émotionnel de nos relations. En écoutant avec empathie, en parlant avec gentillesse et en pardonnant facilement, les couples peuvent construire un mariage qui survit et s'épanouit.

Que chaque couple soit inspiré à « dire la vérité dans l'amour »