



## Pour un échange en couple sur le thème de la réconciliation

### Première proposition

#### 1. Vouloir se réconcilier

Nous sommes faits pour la communion. La communion entre les époux est un bien très précieux d'où découlent de nombreux fruits pour les époux eux-mêmes, les enfants et la société.

On ne peut vouloir la communion sans aussi vouloir les moyens qui permettent cette communion.

Quels sont les moyens que nous prenons pour rétablir ou accroître la communion ?

- l'usage de la parole sachant qu'on ne résout rien par la force ;
- le choix de moments et de lieux favorables pour échanger profondément ;
- le recours à une tierce personne (conseiller conjugal, pasteur, ami, ...) ;
- le recours aux moyens spirituels du pardon (prière, réconciliation...) ;
- la lutte contre l'amertume, les raisonnements qui font de nous une victime ;
- le deuil de la relation parfaite ; acceptation de la réalité.

#### 2. Voir ce qui unit

Il faut savoir que tout conflit tend à s'universaliser et conduit à ne plus voir le bien.

Qu'est-ce que nous voyons de beau et de bon dans notre conjoint, dans notre relation conjugale ?

Quelles sont les qualités que tu apprécies le plus chez ton conjoint ?

Quels sont les moments les plus forts que j'ai vécus avec mon conjoint ?

#### 3. Mettre en lumière les points douloureux

La réconciliation ne consiste pas à nier la blessure ou la refouler.

Il faut oser regarder ce qui s'est passé, reconnaître le mal.

Est-ce que je sais dire à l'autre ce qui me fait mal sans pour autant entrer dans une logique d'accusation, sans agressivité, le but n'étant pas de dire à l'autre : « tu es mauvais » mais « j'ai mal »

Est-ce que je suis prêt à dialoguer pour peut-être ramener le conflit à ses justes proportions ?

Est-ce que je sais reconnaître mes torts sans minimiser l'offense que j'ai infligée à l'autre ?

Est-ce que je n'ai pas tendance à me justifier, à me trouver tout de suite des circonstances atténuantes ?

Ai-je la volonté d'écouter ?

Est-ce que je cherche à comprendre ?

Est-ce que je sais faire le premier pas ?



#### 4. Vouloir aimer et manifester cet amour

La charité, c'est l'espérance de ce que l'autre peut devenir avec mon aide.

L'humilité, c'est l'espérance de ce que je peux devenir avec l'aide de l'autre.

La réconciliation ne s'accommode pas d'une sorte de fatalisme mais d'un sain réalisme.

Un vrai pardon suscite un désir de réparer.

Ai-je le désir de ne pas recommencer ce qui a blessé mon conjoint ?

Suis-je prêt à en prendre les moyens aussi bien d'un point de vue naturel que d'un point de vue surnaturel ?

La réconciliation ne se contente pas d'un cessez-le-feu, ni d'une indifférence, mais un retour au dialogue et à la vie.