

# Les 5 secrets d'un mariage heureux

Les couples qui s'attachent à traverser la routine et se donnent de la peine construisent leur bonheur. Mariage heureux, mode d'emploi !



Adobe stock

Publié le 2/03/2021 à 14:30 - Mis à jour le 12/08/2021 à 09:00

**[Vie de couple \(/33/sections/vie-de-couple\)](#)** BEST-OF DE L'ÉTÉ

## **Le mariage, la seule relation qui mette vraiment au travail**

« Que cet état du mariage soit difficile à vivre, exigeant et inconfortable, qui le contestera? En mariage, l'autre me confronte aux limites de mon être. Avec une ingéniosité étonnante, déjouant tous les gardiens, il s'introduit dans les coulisses. Il ne lui suffit pas de me voir produire en scène, tenir ma part tant bien que mal, livrer mon quota de vie diurne et montrable, il lui faut s'introduire dans la loge, là où poudre et sueur se mêlent, où la vulnérabilité est à son nadir, où l'enfant des profondeurs à l'abri des regards, épuisé, las, se recroqueville. (...)

**[Ce qui rend le mariage si lumineux \(/eglise/pape-et-vatican/avoir-foi-dans-le-mariage-158996\)](#)** et si cruellement thérapeutique, c'est

qu'il est la seule relation qui mette véritablement au travail. Toutes les autres relations aventureuses et amicales permettent les délices de la

feinte, de l'esquive, de la volte-face et de l'enjouement. Car mieux vaut mettre l'autre à dure épreuve que lui manifester une bienveillance de bon aloi qui n'engage à rien. À partir de cette authenticité qui provoque, écorche et dérange, **[le chemin mène au mystère de l'être \(/famille-education/couple/cinq-idees-pour-un-mariage-atypique-et-spirituel-221405\)](#)**.

Ce que je tente d'exprimer est autre chose encore : les épreuves ne sont pas en mariage le signe qu'il faut clore l'aventure mais souvent, bien au contraire, qu'il devient passionnant de la poursuivre. » (Christiane Singer.

**[Éloge du mariage de l'engagement et autres folies](#)**

**[https://www.laprocure.com/livres/livre.aspx?](https://www.laprocure.com/livres/livre.aspx?gencod=9782253154273&id_affilie_widget=563)**

**[gencod=9782253154273&id\\_affilie\\_widget=563](https://www.laprocure.com/livres/livre.aspx?gencod=9782253154273&id_affilie_widget=563)**). Livre de poche).

À lire aussi



**[\(/35644/article/mariage-pendant-le-confinement-ces-couples-racontent-leur-galere\)](#)**

**Mariage pendant le confinement : ces couples racontent leur galère**

**[\(/35644/article/mariage-pendant-le-confinement-ces-couples-racontent-leur-galere\)](#)**

## **Fuir la tiédeur qui est ennemie de l'amour**

« La tiédeur est l'ennemi de l'amour. Elle engendre la paresse, qui paralyse l'élan du cœur. Tout devient négatif : pourquoi lui dire ce qu'il sait déjà ? Lui offrir des fleurs ?... J'ai essayé bien des choses, mais combien d'échecs ! Maintenant, j'ai peur de l'échec, et un peu peur de lui aussi. Je vais attendre des jours meilleurs pour lui manifester de l'amour. « Le temps arrange bien les choses » ou encore « il faut laisser du temps au

temps » « : des adages complètement faux, et qui font tomber les époux dans l'attentisme, et dans une morosité communicative dont on s'accusera l'un l'autre.

C'est alors que le dialogue va s'estomper au sein du mariage, on oubliera de se dire « je t'aime ». Et l'on pensera que l'autre ne veut rien entendre. Ce n'est pas cela, mais il voulait seulement s'entendre dire « je t'aime ». D'où la léthargie, l'anesthésie, le manque d'initiative, la paralysie. Or **l'amour n'est vivant que s'il n'est vécu que par des vivants.**

Les époux au creux de leur lassitude doivent refaire régulièrement ce bout de chemin avec Jésus, l'écouter, laisser se réchauffer leur cœur auprès de **ce foyer d'amour (/vie-chretienne/mariage/re-decouvrir-le-sacrement-de-mariage-151166)** « **fournaise ardente de charité** » nous dit la litanie du sacré-cœur, et cesser de broyer du noir ensemble. Il faut revenir l'un vers l'autre ensuite, pour reprendre le chemin dans le bon sens ». (Père Jacques Marin. **Aimer c'est pardonner** ([https://www.laprocure.com/livres/livre.aspx?gencod=9782840242680&id\\_affilie\\_widget=563](https://www.laprocure.com/livres/livre.aspx?gencod=9782840242680&id_affilie_widget=563)). Éditions des Béatitudes).

## **La communication de couple, un pilier du mariage**

« Reconnaître nos erreurs, nos blessures, nos incapacités à changer n'est pas toujours signe de faiblesse et de vulnérabilité. Au contraire, ces attitudes permettent la rencontre et la transformation. Nous apprenons beaucoup de nos erreurs, en couple, en tant que parents, dans notre famille, dans notre milieu professionnel. **Le couple est le lieu par excellence du partage et de l'empathie (/4652/article/vie-de-couple-comment-sadapter-lun-a-lautre)**, pour que nous puissions passer les étapes de notre vie avec confiance. Le regard bienveillant, plein de compassion, du Christ, illustre l'attitude que nous pouvons avoir nous aussi face à notre conjoint dans les difficultés.

Notre vie de couple dans le mariage est riche de surprises et de moments où nous sommes invités à sortir de nous-mêmes pour aller à la rencontre de l'autre, sans toujours bien connaître les portes d'accès. Construire les bases d'une **communication équilibrée** et respectueuse de chacun donne des pistes solides. Cela ne supprime pas les écueils du chemin, ni les périodes de doute et de silence pesant où l'on cherche en vain à ouvrir des portes. Mais nous avançons avec foi et confiance, en osant puiser dans notre trésor de bienveillance et d'écoute, pour aller vers l'autre... et le retrouver. » (**Le couple durable**

**([https://www.laprocure.com/livres/livre.aspx?](https://www.laprocure.com/livres/livre.aspx?gencod=9782866794651&id_affilie_widget=563)**

**gencod=9782866794651&id\_affilie\_widget=563**), Père Geoffroy-Marie, Alain et Élodie Legendre. Éditions Sarment Jubilé. 16 €)



À lire aussi

**(/35510/article/couple-et-si-lon-passait-au-zero-reproche)**

**Couple : et si l'on passait au zéro reproche ? (/35510/article/couple-et-si-lon-passait-au-zero-reproche)**

## **Avoir le goût infini du partage**

« Annoncez à certains couples que leur éternité sera de se retrouver, vous risquez bien de leur enlever tout goût des récompenses célestes. Ils estiment avoir assez souffert l'un de l'autre pour mériter d'en être délivrés ! Vivement les grandes vacances conjugales. Ou si une certaine accoutumance les a unis, la continuation n'a rien d'exaltant. Dieu sert, pour tous ces êtres, d'alibi au **bonheur (/foi-chretienne/ecriture-sainte/billet-spirituel-bien-etre-ou-bonheur-47644)**. Leur foi en un Dieu d'amour les dispense de s'aimer : ils espèrent trouver en Lui ce qu'ils ont échoué à créer avec l'autre...



La vie éternelle est immédiate, elle a déjà commencé puisqu'elle est éternelle. C'est donc maintenant qu'il nous faut établir entre nous des relations qui pourraient durer toujours.

Dieu est celui qui vous propose dès maintenant un amour que vous puissiez « éterniser ».... Il vous invite à partager sa vie, son goût, sa joie, son bonheur. Avez-vous ce goût ? Alors vous l'aurez pour toujours.

**Dieu ne vous punit pas, de vous récompense pas : il vous « éternise » (/famille-education/psychologie/rentree-je-me-reconcilie-avec-le-temps-%21-175631/ne-courez-plus-apres-le-temps-cherchez-l-eternite-175933).** Vous ferez toute l'éternité, ce que vous aimez faire. Celui qui n'aime rien, n'aimera jamais rien de ce qu'il fera. Alors je vous pose vraiment la question : croyez-vous vraiment que l'amour est le but de votre vie et qu'il est « éternisable » ? Croyez-vous qu'il vient de plus loin que vous et va au-delà de l'autre ? Croyez-vous que vous en vivrez toujours ? »

À lire aussi



**(/famille-education/couple/partager-en-couple-la-cle-d-une-intimite-retrouvee-242385)**

**Partager en couple : la clé d'une intimité retrouvée (/famille-education/couple/partager-en-couple-la-cle-d-une-intimite-retrouvee-242385)**

**Mari et femme, rayonnez, le monde a besoin de votre amour**

« Surtout, ne vous mentez pas à vous-mêmes. Si vous n'avez plus **la foi en l'amour (/famille-education/couple/l-amour-conjugal-au-coeur-d-amoris-laetitia-208239)**, n'appellez pas cela sagesse ou maturité. Si votre amour est en veilleuse, ne vous excusez pas en disant qu'il y a tant de choses pressantes, sinon plus importantes : l'éducation des enfants qui grandissent, les responsabilités sociales qui s'alourdissent. Ces enfants, mais ils ont un besoin impérieux de votre amour : c'est lui qui leur a donné naissance, c'est lui seul qui peut leur donner la croissance. Votre valeur d'homme, quels que soient vos succès et vos galons, elle-même est en péril si votre amour décroît. Ne vous rassurez pas trop vite en disant que du moins votre vie spirituelle gagne ce que perd votre amour. On ne construit pas l'une avec les ruines de l'autre. **Le monde qui vous entoure, lui aussi est frustré si votre amour se refroidit.** Ce monde qui n'est pas loin de désespérer de l'amour, d'une certaine qualité d'amour et de s'engloutir dans la matière, a droit à votre témoignage. Il a besoin d'entrevoir l'amour divin rayonnant d'une tendresse humaine, d'apprendre de vous que le Christ est venu sauver l'amour. Ce témoignage, allez-vous le lui refuser ? » (Lettre du Père Caffarel aux Équipes Notre-Dame de mars 1952)

**Bénédicte Drouin (/694/auteurs/bndicte-drouin)**

TAGS : **MARIAGE (HTTPS://WWW.FAMILLECHRETIENNE.FR/100/MOTS-CLES/MARIAGE)**



**famille  
chrétienne**

(/).

**[Archives \(https://www.famillechretienne.fr/archives/index\)](https://www.famillechretienne.fr/archives/index) - [Qui sommes-nous ?](#)**

**<https://boutique.famillechretienne.fr/content/qui-sommes-nous> - [Politique de confidentialité](#)**

**<https://boutique.famillechretienne.fr/content/politique-de-confidentialite> - [Mentions légales et](#)**

**[CGU \(https://boutique.famillechretienne.fr/content/mentions-legales-et-cgu\)](https://boutique.famillechretienne.fr/content/mentions-legales-et-cgu) - [FAQ](#)**

**<https://boutique.famillechretienne.fr/faq> - [Contact](#)**

**<https://boutique.famillechretienne.fr/content/contactez-nous> - [Publicité](#)**

**<https://boutique.famillechretienne.fr/content/publicite> - [Paramètres des cookies](#)**