

PARCOURS POUR COUPLES

Vivre l'Évangile en couple

« Maris, aimez vos femmes... Femmes, soyez soumises à vos maris comme au Seigneur. »
— Éphésiens 5

Fondation — Christ, le centre du couple

« Si l'Éternel ne bâtit la maison, ceux qui la bâtissent travaillent en vain. » — Psaume 127:1

Un couple chrétien n'est pas d'abord deux personnes qui s'aiment — c'est trois. Christ est le troisième, et Il est au centre. Sans ce centre, l'amour s'use. Avec ce centre, l'amour se renouvelle. Cette fiche est un guide pour ancrer votre couple dans l'Évangile, chaque jour.

→ Ensemble, priez : « Seigneur, sois le centre de notre couple. »

Pratique 1 — Prier ensemble chaque jour

« Quand deux ou trois sont assemblés en mon nom, je suis là au milieu d'eux. » — Matthieu 18:20

5 minutes suffisent. Le matin ou le soir. Une personne prie à voix haute, l'autre écoute et se joint intérieurement. Un remerciement, un besoin, une intercession pour l'autre. Ce simple geste change la température du foyer.

→ Fixez un créneau — écrivez-le sur votre calendrier.

Pratique 2 — Lire la Bible ensemble

« Toute Écriture est inspirée de Dieu, et utile pour enseigner, pour convaincre, pour corriger. » — 2 Timothée 3:16

Choisissez ensemble un plan de lecture — un chapitre par semaine des Évangiles, ou un Psaume par soir. Après lecture, un partage court : « Ce qui m'a touché(e). » Pas de sermon. Juste ouvrir votre cœur à deux.

→ Cette semaine, votre premier passage : _____

Pratique 3 — Se pardonner rapidement

« Que le soleil ne se couche pas sur votre colère. » — Éphésiens 4:26

Aucun couple n'est sans blessure. Ce qui distingue un couple sain, c'est la vitesse du pardon. Ne laissez pas les non-dits s'accumuler. Le soir, avant de dormir : « Y a-t-il quelque chose entre

nous ? » Cette question sauve des mariages.

→ *Y a-t-il quelque chose que tu portes contre l'autre ? Parle-en ce soir.*

Pratique 4 — Bénir plutôt qu'accuser

« Que votre parole soit toujours accompagnée de grâce, assaisonnée de sel. » — Colossiens 4:6

Prenez l'habitude de bénir votre conjoint(e) chaque jour — au moins une fois. Un compliment sincère, un remerciement précis. Les couples s'usent par des paroles négligées ; ils se restaurent par des paroles nourries.

→ *La bénédiction que tu prononceras aujourd'hui sur l'autre : _____*

Pratique 5 — Servir ensemble

« Servez-vous les uns les autres par amour. » — Galates 5:13

Un couple qui sert ensemble devient plus fort. Trouvez un service commun : accueillir un nouveau membre à l'église, aider une famille, servir dans un ministère. L'amour se solidifie dans l'action commune orientée vers l'autre.

→ *Ensemble, choisissez un service pour ce mois : _____*