

Y A N N I S G A U T I E R

100 JOURS

pour **REVITALISER** ton **MARIAGE**

LE DÉFI
qui changera
TOUT



Ton mariage détient un potentiel inexploité,
une puissance en attente d'être dévoilée.

YANNIS GAUTIER



100 JOURS

POUR REVITALISER TON MARIAGE

Editions Gospel Action Production 2024

100 JOURS

pour revitaliser ton mariage

Cher(e) ami(e), bienvenue sur un chemin qui va concrètement changer la donne dans ton couple. “100 jours pour revitaliser ton mariage”, c’est plus qu’un simple livre. C’est ton guide pour redécouvrir l’amour, renforcer la communication, et surtout, intégrer la parole de Dieu comme le pilier sur lequel construire et solidifier ton mariage.

Imagine-toi pour un instant, ton mariage non seulement résistant aux épreuves, mais épanoui, rempli d’amour, de compréhension, et de respect mutuel, même dans les moments difficiles. C’est à ta portée. Dans ce livre, je partage avec toi 100 réflexions, une par jour, abordant de manière directe l’amour, comment mieux communiquer et l’importance cruciale de placer Dieu au centre de ton union.

Chaque idée a pour but de te booster, te motiver et surtout t'équiper. Je tiens à ce que tu comprennes que le mariage est une institution divine, précieuse et respectée. La Bible nous montre le chemin vers un mariage heureux et solide.

Après 23 ans de vie commune, marqués par des hauts et des bas, je peux te dire que les conseils que je te donne ici ne sont pas des théories lointaines mais des vérités éprouvées. Ces réalités, une fois appliquées, sont la clé d'un bonheur conjugal profond et authentique. Avec Dieu, crois-moi, un mariage heureux n'est pas un rêve mais une réalité accessible.

"Il n'est pas bon que l'homme soit seul ; je lui ferai une aide semblable à lui." Genèse 2.18. Ce verset capte l'essence de notre voyage ensemble.

Considère ce livre comme ton allié de tous les jours, ton mentor pour un amour renouvelé et une union plus forte. Chaque pensée finit par une action concrète à entreprendre et une prière, te poussant à la réflexion et à l'action. Avec foi et engagement, lance-toi dans ces 100 jours. Tu verras que, face à n'importe quel obstacle, avec Dieu à tes côtés, un mariage heureux et épanoui est à ta portée.

Es-tu prêt(e) à embarquer dans cette aventure qui va transformer ton couple ? Alors, tournons ensemble la première page.

100
JOURS

Au-delà des mots : l'art de l'écoute authentique

*“Ainsi, que tout homme soit prompt à écouter” -
Jacques 1.19*

Pense à la dernière fois où tu as vraiment écouté ton(ta) partenaire. Pas juste entendu mais écouté, avec ton cœur, ton esprit et toute ton attention. Dans ce monde hyperconnecté, l'écoute devient une compétence rare, une force tranquille dans le chaos des conversations superficielles.

Écouter avec le cœur nous donne d'entrer dans l'arène de l'authenticité. Tu laisses de côté ton bouclier, tes opinions, tes jugements et ton besoin de répondre. Tu te présentes désarmé(e), prêt(e) à accueillir, à comprendre et à te connecter vraiment.

“La puissance de l'écoute réside dans son silence - un silence qui parle, qui connecte, qui transforme.”

Alors, relève le défi. Quand ton conjoint ou ta conjointe parle, écoute. Pas seulement les mots mais les non-dits et les émotions. C'est un acte de bravoure, un engagement profond. Tu découvriras des facettes inconnues, des trésors cachés dans les profondeurs de son cœur.

Appel à l'action • Engage-toi dans une vraie conversation ce soir. Pas de distractions, juste toi et ton(ta) partenaire, dans un cœur à cœur. C'est une opportunité en or pour renforcer ton mariage, pour montrer que tu es là, totalement présent(e).



Prière • Seigneur, aide-moi à pratiquer l'écoute avec mon cœur, à comprendre avant de chercher à être compris(e). Amen.



Main dans la main, jusque dans les tâches ménagères

Tu rentres du boulot, fatigué, le dos courbé par le poids de ta journée. Ta moitié, elle aussi épuisée, s'affaire encore à ranger, à nettoyer, à faire en sorte que la maison soit un nid douillet pour toi. Et là, tu te poses la question : "Et si je mettais la main à la pâte ?".

Dans chaque foyer, il y a cette danse quotidienne des responsabilités, souvent menée en solo plutôt qu'en duo. Mais pourquoi ? Pourquoi est-ce souvent à elle (ou à lui) de courir ce marathon domestique ?

"Il n'est pas bon que l'homme soit seul ; je lui ferai une aide semblable à lui." - Genèse 2.18. Ce verset nous rappelle que nous sommes faits pour être des partenaires, des coéquipiers dans chaque aspect de la vie, y compris dans les tâches ménagères.

"Partager les tâches, c'est partager la vie."

Appel à l'action • Ce soir, ne te contente pas de poser la question. Agis. Prends en charge le dîner, la vaisselle, ou même la lessive. Fais-le non comme une corvée, mais comme un acte d'amour.



Prière • Seigneur, aide-moi à voir au-delà de ma fatigue, à reconnaître l'importance de partager les tâches domestiques. Inspire-moi à agir avec amour et équité, renforçant ainsi notre union et notre respect mutuel. Amen.



L'épanouissement dans l'Amour

Dans ce monde tourbillonnant, où tant cherchent le bonheur dans l'éphémère, la Parole de Dieu nous rappelle une vérité qui traverse le temps. "Qui peut trouver une femme vertueuse ?" nous interroge Proverbes 31.10-12. Cette question souligne la valeur inestimable de l'amour sincère dans notre quête du véritable bonheur.

"Dans l'étreinte de l'amour véritable, chaque jour est une découverte, chaque moment un trésor."

Laisse-moi te partager une tranche de ma vie. Sans Manu, mon épouse, j'aurais erré dans une quête vaine de plaisirs passagers. Mais le mariage m'a révélé un bonheur plus profond, plus durable. ***"Celui qui trouve une femme trouve le bonheur ; c'est une grâce qu'il obtient de l'Éternel"***, affirme ***Proverbes 18.22***.

Dans l'amour, et particulièrement dans le mariage, nous découvrons non seulement le bonheur, mais un sens profond d'épanouissement personnel. C'est un cadeau divin, un trésor qui enrichit nos vies d'une manière incomparable.

Appel à l'action • Laisse toi guider par le Seigneur pour corriger tout ce qui bloque ton épanouissement.



Prière • Seigneur, je te remercie pour mon couple. Permits que nous puissions nous épanouir selon ta volonté.



Bâtir sur le roc

Matthieu 7.24-25, nous rappelle : “Quiconque entend ces paroles et les met en pratique, sera semblable à un homme prudent qui a bâti sa maison sur le roc”.

Cette image est puissante, surtout quand on pense à la construction d'un mariage.

Prenons l'histoire de Jade. Éprise d'un homme non chrétien, elle a négligé les fondements spirituels pour suivre son cœur. Hélas, son mariage, construit sans ces bases, a fini en ruines. C'est une leçon poignante. Ignorer la Parole de Dieu dans le mariage, c'est comme bâtir sur du sable. Les premiers signes de fissure peuvent paraître minimes, mais ils préfigurent un effondrement qui parfois est inévitable.

“Un mariage sans la Parole de Dieu, c'est comme une maison sans fondations.”

Lorsque nous fondons notre mariage sur la Parole de Dieu, nous le bâtissons sur le roc. Cela signifie vivre selon des principes qui transcendent notre compréhension humaine. C'est choisir l'amour, la patience, et le pardon, non pas selon nos normes, mais selon celles de Dieu. C'est un choix qui apporte stabilité, force et résilience.

Pourtant, il est facile de se laisser distraire, de suivre les passions éphémères plutôt que les enseignements bibliques. Les conséquences ? Des mariages fragilisés par les tempêtes de la vie, ébranlés par chaque désaccord.

Appel à l'action • Aujourd'hui, réfléchis à la façon dont la Parole de Dieu est présente dans ton mariage. Engage-toi à renforcer ces fondations spirituelles, pour un mariage solide et épanoui



Prière • Seigneur, aide-moi à construire mon mariage sur le fondement de Ta Parole. Donne-moi la sagesse de suivre tes enseignements pour fortifier mon union. Amen.



Exprimer ses besoins sans détour

“La vérité vous rendra libres.” – Jean 8.32

Dans l'arène du mariage, exprimer clairement ses besoins est un acte de bravoure. C'est oser se dévoiler, prendre le risque de l'authenticité. Beaucoup se cachent derrière des masques, jouant des rôles, laissant les non-dits construire des murs. Mais toi, sois différent(e). Brise les chaînes du silence et parle avec ton cœur.

Imagine un instant. Tu ressens un manque d'intimité, de soutien ou une aspiration à plus de complicité. Au lieu de nager dans les eaux troubles du ressenti, plonge dans la clarté de la communication. “Mon amour, j'ai besoin de sentir ta présence plus fortement, pouvons-nous organiser une soirée par semaine juste pour nous ?”. Simple, direct et puissant.

Dans mon expérience pastorale, j'ai vu des couples se transformer en pratiquant cette transparence. C'est l'ouverture vers une intimité plus profonde, un respect mutuel renforcé. Cela va au-delà de l'expression des besoins, c'est une invitation à grandir ensemble et à tisser un amour résilient.

“L’authenticité dans l’expression, c’est le fondement d’un mariage épanoui.”

Appel à l’action • Prends un moment dans la journée pour partager avec ton(ta) conjoint(e) un besoin non exprimé.



Prière • Seigneur, guide-moi dans l’expression sincère de mon cœur. Aide-moi à trouver la force dans ma vulnérabilité et la joie dans notre union. Amen.

