

**SECTION 44**  
**LES CHEMINS DE L'AMOUR QUOTIDIEN**  
**DANS LE MARIAGE ET LA VIE DE FAMILLE**  
**6<sup>ème</sup> partie : L'amour n'entretient pas de rancune**

« *L'indignation est saine lorsqu'elle nous porte à réagir devant une grave injustice* » écrit le pape François (AL 103). Par exemple, si l'un des époux, par un comportement irresponsable, endommage ou met en danger la relation amoureuse, l'autre a raison d'être en colère. Et c'est aussi une bonne chose qu'il ou elle le dise, clairement, parce que la relation amoureuse entre époux est un trésor précieux que l'on doit entretenir avec soin.

Le pape cite l'apôtre Paul : « *Si vous êtes en colère, ne tombez pas dans le péché ; que le soleil ne se couche pas sur votre colère* » (Ep 4, 26). On ne doit jamais aller se coucher sans avoir fait la paix en famille. Et le pape poursuit : « *Et comment dois-je faire la paix ? Seulement un petit geste, une petite chose et l'harmonie familiale revient. Une caresse suffit, sans rien dire* » (AL 104).

Mais lorsque l'un des époux veut appeler l'autre à rendre compte de son comportement, il est important qu'il ou elle choisisse ses paroles avec soin de manière à ne pas blesser l'autre en particulier quand il s'agit d'une question délicate. « *Faire part de ses propres reproches mais sans déverser sa colère comme une forme de vengeance et sans blesser* » (AL 139).

Dès lors que l'on se sent envahi par la colère, affirme le pape, « *on peut toujours recourir à l'ancre de la prière qui nous conduit à demeurer auprès de la source de la paix* », l'amour de Dieu qui vit au fond de notre cœur (Gaudete et Exsultate 114). Plus encore, « *prier pour la personne contre laquelle on est irrité c'est un beau pas vers l'amour* » (Evangelii Gaudium 101).

Le pape avertit également que même si « *beaucoup de discussions dans le couple ne portent pas sur des questions très graves* » les couples doivent demeurer attentifs car « *ce qui altère les esprits, c'est la manière de dire ou l'attitude adoptée dans le dialogue* ». En pareils moments, « *il faut des gestes de prévenance envers l'autre et des marques d'affection. L'amour surpasse les pires barrières* » (AL 139-140).

## Temps de méditation

Se donner du temps, du temps de qualité,  
qui consiste à écouter avec patience et attention,  
jusqu'à ce que l'autre ait exprimé tout ce qu'il a sur le cœur,  
demande l'ascèse de ne pas commencer à parler  
avant le moment opportun.

Au lieu de commencer à donner des avis ou des conseils,  
il faut s'assurer d'avoir écouté  
tout ce que l'autre avait besoin d'extérioriser.  
se défaire de toute hâte,  
laisser de côté ses propres besoins et ses urgences,  
faire de la place.

Souvent, l'un des conjoints n'a pas besoin d'une solution  
à ses problèmes,  
mais il a besoin d'être écouté.

Il veut sentir qu'ont été pris en compte  
sa peine, sa désillusion, sa crainte, sa colère,  
son espérance, son rêve.

Mais ces plaintes sont fréquentes :

« Il ne m'écoute pas. »

(Pape François, Amoris Laetitia 137)