

# Conseils : voici comment mettre un peu de piment dans votre relation et réapprendre à aimer comme au premier jour.

Le mariage a beau être une preuve d'amour, il ne faut cependant pas oublier qu'il faut un efficace entretien de couple pour faire perdurer cette union, voici quelques conseils pour vous aider.

## *1-Évitez le ressentiment*

Tous les couples connaissent des moments de conflits de temps en temps, mais si vous n'apprenez pas à vous embrasser et vous réconcilier, votre mariage se dégradera. Le mariage est comme une école de pardon. La règle de Paul aux Ephésiens, «*Ne laissez pas le soleil se coucher sur votre colère*» ,(Ephésiens 4:26, Second), s'applique vraiment aux maris et femmes. Quand votre conjoint vous fait mal, parlez-en, pardonnez et passez dessus. Ne pas garder une liste d'offenses.

## *2-Traitez-vous d'égal à égal*

Beaucoup d'hommes croient qu'ils sont la «tête» du mariage, et cela signifie qu'ils peuvent se comporter comme des

patrons à l'égard de leurs épouses et exiger de la soumission. Si vous considérez votre femme comme vous étant inférieure, ou si vous la commandez comme si elle était sous votre contrôle, vous êtes coupable d'abus. La position d'autorité et de chef d'un mari, l'oblige à être humble, tendre et à se sacrifier pour sa femme – pas à être macho ou autoritaire.

### *3- Passez du temps ensemble, en amoureux*

Cette euphorie pourrait être facile pendant la lune de miel, mais qu'en est-il quand les bébés arrivent, que factures s'accumulent, que la charge de travail au bureau augmente ? pour ne pas se laisser submerger par problèmes familiaux, il faut souvent sortir de son cadre de vie et passer du temps avec sa bien aimée, pour alimenter régulièrement le feu de l'amour.

#### ***4- Maintenez l'intimité sexuelle***

L'intimité sexuelle fait naturellement partie du mariage, et il est malsain pour les couples de se priver l'un, l'autre de relations sexuelles ou de l'utiliser comme une arme de manipulation. Arrêter d'avoir des relations sexuelles régulières avec son ou sa partenaire quand on a des soucis ne résoudra pas l'affaire.

#### ***5- Honorez vos vœux***

Le mariage est une promesse faite en la présence même de Dieu! Il ne se limite pas à mettre beaucoup d'argent pour l'organisation des mariages, et à prendre beaucoup de photos coûteuses pour nous rappeler ce moment. Si nous méprisons nos vœux, ou si nous ne gardons pas Dieu au centre de notre relation, le mariage peut aller du chaud au froid en quelques mois.

Rappelez-vous que tout ne sera pas toujours rose, le chemin après le mariage

est long et parsemé d'embuche. Hommes et femmes devront s'y mettre et donner plus que l'autre pour la survie du couple.

Yasmine Traoré.