

Agir pour le bien-être.

DIAMBRA YATTE CÔME-DAMIEN

LES SEPT MARCHES
VERS UNE VIE DE COUPLE ÉQUILBRÉE

1^{ère} Edition

JUILLET 2025

LES 7 MARCHES VERS UNE VIE DE COUPLE ÉQUILBRÉE

SOMMAIRE

SOMMAIRE.....	2
INTRODUCTION	3
CHAPITRE 1 : L'Amour, moteur de vie.....	5
CHAPITRE 2 : L'éducation, prise de conscience.....	7
CHAPITRE 3 : La confiance, force d'expression.....	13
CHAPITRE 4 : La communication, boussole de relations.....	17
CHAPITRE 5: La sexualité, communication créatrice.....	22
CHAPITRE 6: Le pardon, démonstration d'amour.....	24
CHAPITRE 7: Le budget familial, source d'équilibre familiale.....	27
CONCLUSION.....	32
REMERCIEMENTS.....	33

INTRODUCTION

"Celui qui trouve une femme trouve le bonheur; c'est une grâce qu'il obtient de l'Eternel" Pr 18; 22.

Au chapitre 19 du livre des Proverbe, il est dit : "l'homme peut hériter de ses parents des richesses, mais une femme intelligente est un don de l'Eternel".

Dieu a tant aimé sa créature, l'Homme qu'il s'unit à elle, dans la même dynamique Il initie le mariage qui est l'union de deux créatures de même espèce mais de genres différents afin que son nom soit glorifier à travers les actes et engagements de leur union.

Cependant, cette union voulue par le Créateur connaît dans notre société actuelle plusieurs difficultés, voir une impossibilité à s'établir durablement. Le nombre important de divorces, de personnes adultes encore célibataires, de tentatives d'unions infructueuses montrent combien de fois que les relations humaines sont délicates.

Il est donc temps et important que cette union divine soit enseignée, entretenue et partagée pour une vie de couple plus épanouie. Il est sans ignorer que l'union nécessite de l'amour, car aimer c'est être animé d'un désir ardent de s'unir à l'être aimé. Si, telle est notre conception de l'amour, toutes les personnes

mariées, vivant en concubinage et aspirant au mariage vivent l'amour.

Mais le constat est alarmant, tel le fruit de l'ignorance et oui l'expression plus parlante du *''moi''* de l'être humain dans ses relations humaines en général et amoureuses en particulier.

Des produits d'entretien de cette union seront donc présentés dans la suite de ce manuel afin d'apporter un brin de lumière dans la vie de couple de ces personnes qui prendront le plaisir de parcourir ce manuel et de le partager à leurs partenaires, ensuite à leurs enfants pour une génération plus avertie.

CHAPITRE 1 :

L'Amour, moteur de vie.

L'amour est l'essence de toute création dans la conception divine et se manifeste par la vie, le partage et la joie.

En effet, Dieu a tellement aimé le monde, l'humanité tout entière, qu'il a amené à l'existence toutes créatures qui la compose. Son amour infini pour l'Homme l'amène à nous créer à son image et à sa ressemblance (cf. Gn1 ; 26). Nous sommes donc des dieux dont le souffle de vie dépend du Créateur.

Le souffle de vie qu'il renouvelle chaque instant nous enseigne que l'amour est le moteur de toute vie. Nous sommes donc amenés à pratiquer et à vivre cet amour au quotidien afin de manifester la présence du Créateur.

Cependant, le désir ardent qui pousse deux êtres à s'unir et à ne former qu'une seule chair est l'expression humaine et physique que Dieu a instaurée en initiant le mariage.

Il initié alors le mariage, qui est l'expression suprême de l'amour car il donne droit légal à l'Homme d'accomplir le devoir premier de Dieu qui est la création à travers la naissance.

La naissance est le fruit d'un amour sincère et mutuel entre deux personnes majeures, responsables et conscientes de l'ampleur de cette mission de procréation.

L'amour est également le partage de ce qui nous coûte pour le bonheur de l'être aimé.

À l'instar du Créateur qui partage sa gloire avec sa créature en lui concédant le pouvoir de création humaine, physique et spirituelle, les conjoints sont amenés à partager leurs intimités entre eux sans réserve dans un respect mutuel.

Tout aspirant au mariage doit donc comprendre l'intérêt et l'importance de cet amour divin afin de s'engager de cœur, de corps et d'esprit dans un mariage qui n'a point de possibilité de retour car l'amour en réalité supporte tout.

CHAPITRE 2:

L'éducation, prise de conscience

"Mon peuple est détruit, parce qu'il lui manque la connaissance." Osée 4:6

Éduquer, c'est transmettre la connaissance, c'est également aider l'autre à découvrir par lui-même ce qui est vrai, devenir intelligent et être capable d'affronter les défis de ce monde avec plus d'assurance.

Nous avons tous, enfants, jeunes, parents et éducateurs, besoin d'être éduqués, formés et de recevoir la connaissance afin de mieux se comporter dans nos relations avec les autres sur cette terre, car il y a en vérité rien de nouveau.

De qui devons-nous recevoir la vraie éducation?

A la création, Dieu était le Seul à donner les instructions. Dans le livre de Genèse, nous le constatons par ces expressions:

Dieu forma... Dieu dit... Dieu fit... Ces expressions montrent que Dieu était physiquement en action.

Ensuite, vint la période des prophètes, des messagers puis Il se fait chair par Son Fils Jésus Christ. Celui-ci connut la souffrance, la mort et la résurrection par la volonté du Père.

Le sacrifice du Fils, donne droit à tous les êtres humains de posséder physiquement et spirituellement le Père en eux, créant de cet fait une nouvelle alliance.

Ainsi, nous recevons à plusieurs niveaux et personnellement l'instruction divine.

Cependant, il y a toujours un commencement à toutes choses, les plus jeunes ont donc besoin de l'expérience des aînés et bien entendu de leur aide. La première source de connaissances est le Livre de vie. La compréhension des traits de ce livre relève de l'ouverture de l'intelligence par l'esprit Saint.

Ce livre nous enseigne les vertus à pratiquer ainsi que les fruits qui y sont déployés pour une relation plus apaisée et saine entre les humains.

Le couple, première et petite entité sociale, représente un nœud très important dans l'épanouissement des communautés. Il doit à cet effet être bien éduqué et se donner du temps et les moyens afin d'acquérir les valeurs sociales, les bonnes mœurs et les appliquer au quotidien.

Le jeune couple est amené à éduquer des enfants dans le foyer. Il représente, pour ces enfants dieu, donc un modèle de vie. L'on ne peut donner, enseigner ou conseiller que ce qu'il a lui-même reçu; c'est en ce sens que les jeunes aspirants au mariage doivent s'atteler à approfondir leur foi et à la pratiquer.

Éduquer, c'est aider l'autre à découvrir par lui-même la vérité parce que Christ est en lui. Mais il arrive un moment où nous ne pouvons comprendre certaines choses. Il est donc important de se faire accompagner par un père spirituel, un conseiller, un parrain ou une personne ressource dont vous attester la pertinence des interventions, pour une aide ou une assistance dans un domaine quelconque.

Tout s'apprend, il ne faut donc pas avoir de complexe à demander afin de comprendre davantage.

La connexion avec Dieu par la prière quotidienne et ardente facilite toute compréhension dans le processus d'apprentissage.

Les mouvements, associations, organisations, retraites, religieuses et communautaires sont des nids d'apprentissage et de partage d'expériences de vie.

Le couple doit alors faire un effort afin de militer au sein d'un mouvement ou une association, se confronter aux réalités de ses semblables et, avec l'aide de l'Esprit Saint faire une lumière sur sa propre vie.

L'éducation des enfants et leurs besoins

Plusieurs parents souffrent du comportement de leurs enfants et ne savent plus que faire. L'enfant est la joie de ses parents, surtout la mère, qui neuf (09) mois durant, a patienté avec des douleurs à répétition au ventre. Souvent, face au refus du père, elle persiste et prend courage.

Je rends ainsi hommage à toutes les mères du monde pour le don de la vie. Face à plusieurs fléaux qui minent nos sociétés (prostitution, drogue...), le travail qui attend les parents est énorme. L'enfant est un don de Dieu, il possède donc en lui de la valeur et de la personnalité que les parents doivent observer et écouter afin d'entretenir et mettre en évidence pour que celui-ci en fasse bon usage dans ce monde plein de fléaux. À la base, il

est important d'inculquer à l'enfant les bonnes valeurs, puis l'observer et beaucoup l'écouter pour connaître et comprendre ses attentes. Chaque enfant à une mission de vie qui n'est pas forcément celle des parents.

L'âge de l'adolescence est très important pour l'enfant et c'est bien entendu à cette période qu'il se rétracte le plus souvent. Il est donc nécessaire de beaucoup l'écouter et lui donner plus d'espace tout en créant un cadre plus ouvert d'échange et de partage. Le plus grand bien qu'un parent puisse faire à son enfant, c'est de lui apprendre à se connecter à Dieu par Jésus-Christ. De cette connexion découlera la bonté du Père.

Pour répondre efficacement aux besoins de l'enfant en matière d'éducation, il est important de comprendre son évolution.

Selon la convention relative aux droits de l'enfant, l'enfant est tout être humain dont l'âge est fixé entre zéro (0) et dix-huit (18) ans.

- La première étape est *la période infantile* ou première enfance (0 à 6 ans), à cette étape l'enfant est en quête de réponses vis-à-vis de son milieu de vie.

Agir pour le bien-être.

- La deuxième étape est *la deuxième (2ème) enfance* (6 à 12 ans) à cette étape, l'enfant parle beaucoup et a besoin d'être écouté.
- La troisième étape est *l'adolescence* (12 à 18 ans), cette étape est très importante dans l'identité de la personnalité.

De 12 à 15 ans, il est en quête d'identité et tente de copier les caractères de son modèle de vie.

De 15 à 18 ans, il prend goût aux résolutions et est sociable. Il fait un effort de briller et aime se faire voir.

En général, l'enfant est malléable en croissance. Il a donc besoin de reconnaissance, de communication, de liberté, de modèle, d'affection, d'appréciation et d'amour afin de mieux exprimer ses potentiels et développer un sentiment de confiance.

L'enfant n'est pas un adulte en miniature mais un adulte en devenir. C'est pourquoi les parents doivent agir sur toutes les étapes de son évolution afin de l'aider à être de vrai et honorable parent.

CHAPITRE 3:

La confiance, force d'expression

Entre un homme et une femme qui s'aiment, la confiance, l'estime et la fidélité sont obligatoires et nécessaires que le plaisir physique.

La confiance se donne, se confie comme un objet précieux à la personne que l'on aime. L'amour naît de ce don, de cet abandon réciproque, et prospère grâce à lui. C'est un don qui devrait être mutuel, presque inconditionnel.

Pourtant, tout n'est pas si simple. Malgré notre besoin d'être heureux en amour, nous ne disposons pas tous du même degré de confiance pour parvenir au bonheur car nous n'avons pas la même histoire. Quelque chose de l'extérieur et indépendant de notre volonté élabore en nous l'état de confiance.

Le besoin de sécurité et de confiance affective nous viennent de l'enfance. C'est dans sa relation avec ses parents et en premier lieu avec sa mère que l'enfant élabore en lui son sentiment de confiance. Du niveau d'amour et de bienveillance qu'il aura reçu dans les moments de sa croissance psychique dépend son niveau

de confiance personnel qu'il sera capable d'offrir aux autres. C'est donc une réalité bien intransigeante : nous ne sommes pas tous égaux face à la confiance. L'être humain ne peut transmettre ce qu'il a reçu.

Le manque de confiance, c'est le manque d'amour ; la peur de la perte affective n'est pas envisageable par un être qui a été trempé d'amour au cours de sa petite enfance.

Parlant de la construction affective des enfants, il est important d'avoir stocké suffisamment d'amour en soi pour vivre sereinement l'état amoureux : en grandissant, ils apprennent à se détendre sur le sujet, à avoir moins peur de la perte affective.

Un enfant qui a manqué d'amour développe « une fragilité affective » caractérisée par « une insécurité permanente » qui se concrétise par la sensation obsédante d'être sans cesse en danger. Ce sont les mêmes qui pensent ne pas être dignes d'être aimés. Persuadés de ne pas mériter l'amour de l'autre, ils feront consciemment ou inconsciemment tout pour saboter leur relation. Même si leur conjoint leur manifeste énormément d'amour, ils seront toujours dans un fonctionnement négatif en pensant qu'ils ne méritent pas cet amour et peut-être même se comporter mal pour justifier le fait qu'ils ne méritent pas cet amour.

La confiance et la transparence sont indissociables en amour. Il n'y a pas d'amour sans confiance mais pas de confiance sans transparence.

Mais la confiance peut aussi être mise à rude épreuve dans le cadre d'une expérience amoureuse négative, notamment lorsqu'il s'agit d'une trahison. Les tromperies, les mensonges, les maladresses successives, l'impermanence affective, le manque d'intérêt et d'engagement profond et authentique dans une relation à deux, la maltraitance verbale ou physique, sont autant de maux qui altèrent la confiance dans le couple.

Selon le degré de manque d'amour ou de la trahison, le (la) partenaire risque de développer une souffrance particulière qui ne sera pas sans conséquences pour ses futures relations amoureuses.

Quand il y a un traumatisme psychique engendré par une trahison, inévitablement on va se poser beaucoup de questions sur sa propre valeur. Cela génère souvent un besoin de tout contrôler par peur du revers ou de la surprise de perdre un amour du jour au lendemain.

Que faut-il cultiver alors dans son couple pour vivre dans un climat de confiance serein et bienfaisant?

Un couple très investi dans une véritable histoire d'amour, en général, a peu de choses à se cacher. Même s'il est bon d'avoir un jardin secret, en général quand on s'aime vraiment, on a au contraire à cœur de partager, de discuter, de raconter ce que l'on vit, ce que l'on découvre, ce que l'on traverse comme phases psychologiques et affectives. Donc on a peu de choses à se cacher, on a peu de secrets, c'est fondamental la transparence dans un couple.

La confiance, c'est ce qui rend possible la relation durable et constructive au sein du couple. Pourtant certains comportements sont particulièrement dévastateurs et l'empêche de s'installer, épuisant à petit feu notre relation amoureuse.

Le meilleur amour est un amour cartes sur table. Lorsque c'est nécessaire, être présent pour l'autre dans une totale bienveillance. Ainsi, la confiance se consolide à partir d'une vraie communication dans le couple et d'un effort de compréhension mutuelle.

CHAPITRE 4 :

La communication, boussole de relations

Les occupations quotidiennes donnent un sens à notre existence. Cependant, elles ne nous permettent pas d'accorder plus de temps d'échange et de communication à nos proches et leur témoigner notre amour.

La communication permet de créer une liaison entre des personnes. Le sentiment intense et agréable qui invite deux personnes à s'unir s'établit à la base par la communication.

La relation de couple s'entretient essentiellement par une bonne, harmonieuse et constante communication, car elle est dans le couple ce que représente l'huile pour le moteur.

Il existe en général la communication verbale et la communication physique.

La communication verbale et degré de communication

Le premier niveau est superficiel et fonctionnel sans grands intérêts et enjeux véritables. Ce niveau permet d'échanger les civilités et combler le silence.

Exemple: Il fait chaud aujourd'hui, As-tu vu mon téléphone ? Ce sont des affirmations ou interrogations, etc.

Le deuxième niveau, c'est l'étape de constatation et d'observation où l'on s'engage peu, sans trop se dévoiler. C'est aussi un niveau de politesse.

Exemple: Je pense qu'on devrait... Je crois que ce serait mieux...

Le troisième niveau, C'est l'étape de partages d'ambition et de projets importants, des choses plus profondes et de sentiments. On se dévoile davantage avec néanmoins des réserves sur la réaction ou le jugement de l'autre ; les attentes profondes sont également partagées à ce niveau de communication.

Le quatrième niveau, est un niveau de partage profond sur les frustrations, les peines mais aussi les joies, les espoirs avec le sentiment d'être accepté, accueilli réellement et aimer par l'autre. C'est donc à ce niveau que naît véritablement la confiance et la complicité dans le couple.

Tous ces niveaux de communication sont pratiqués dans la plupart des couples. Cependant, quels sont les fruits de l'Esprit exprimés dans un couple chrétien à travers ces différents niveaux?

En effet, le mariage chrétien possède des éléments spécifiques qui devraient favoriser la communication, l'échange et faciliter la relation de couple. Ces éléments spécifiques ne sont pas tout faits ou acquis parce que nous sommes chrétiens de nom, chaque époux et épouse doit s'en approprier afin de bénéficier de l'éclat de la lumière qu'offrent ces éléments.

Le premier élément est l'intégrité. Dieu est notre créateur, nous devons connaître sa volonté et avoir une conscience plus aiguisée.

Parmi les lois (en particulier les 10 commandements de Dieu) relatives aux couples, quatre (04) ont capté notre attention qui sont :

« Tu ne commettras pas d'adultère

Tu ne convoiteras pas

Tu ne porteras pas de faux jugements » *Exode 20, 14-17*

« Homme aime ta femme, femme soit soumise à ton mari »
Colossiens 3, 18-19

Ces principes doivent être nos repères.

La prière, deuxième élément, est également une forme de communication dans le couple. C'est la puissance de la vie nouvelle en Christ.

Un chrétien, c'est celui qui s'est dépouillé afin de revêtir le Christ, comme le dit si bien St Paul: « *ma vie à moi, c'est le Christ.* » Gal 2, 20

Notre amour pour le Christ doit nous amener à nous unir à lui et cela n'est possible que par la prière ardente et constante.

Mettre Dieu au-devant de toute initiative et lui laisser le contrôle de notre vie de couple et ne pas trop attendre de son (sa) conjoint(e).

La relation de couple sera donc plus facile et favorable à une communication objective et harmonieuse lorsque les époux pratiquent véritablement ces éléments.

La communication par les gestes et par les actes.

La communication se traduit essentiellement par l'ensemble des échanges à partir des membres du corps humain. Cette forme physique de la communication s'exprime par des câlins, des baisers et s'attraper souvent les mains en marchant.

Ces gestes sont des réponses à un sentiment de satisfaction, de sécurité et de reconnaissance dans le couple, ils sont donc à pratiquer régulièrement afin de maintenir l'équilibre et la joie au sein du couple.

Par ailleurs, l'Homme est souvent imprévisible et subtile. Par moment, il utilise des actes pour exprimer une joie ou un mécontentement.

Il revient donc au couple de rester attentif afin de comprendre et mieux interpréter ces actes.

Communiquer est donc une arme pour découvrir l'autre et se découvrir davantage à travers l'autre. L'action de se laisser entièrement découvrir par l'autre est un don total de sa personne.

La sexualité étant une forme de communication, elle se décline sous deux aspects que nous découvrirons dans le chapitre suivant.

CHAPITRE 5 :

La sexualité, communication créatrice

La sexualité est une forme de communication par laquelle un message est véhiculé.

Il existe en effet deux types de sexualité dans les relations amoureuses qui répondent à des besoins divers.

L'affection est la première forme de sexualité, la plus basique et pratiquée par tout le monde pour exprimer notre présence, notre amour et notre complicité. C'est également une forme de communication physique. Les caresses, les touchers, les baisers, une présence physique et téléphonique sont autant de façons d'exprimer son affection.

La deuxième forme, est celle au cours de laquelle les époux s'offrent l'un à l'autre avec pour objectif premier la procréation, car Dieu nous demande de remplir la terre dans sa parole, en *Genèse 1, 28*. Il nous envoie donc en mission. Cette forme répond également à des besoins psychologique et biologique pour établir un équilibre physique et émotionnel des conjoints.

Dans 1 Cor. 7, du verset 4 à 5, St Paul nous révèle ceci:

« La femme n'a pas autorité sur son propre corps, mais c'est le mari; et pareillement, le mari n'a pas autorité sur son propre corps, mais c'est la femme.

Ne vous privez point l'un à l'autre, si ce n'est d'un commun accord pour un temps, afin de vaquer à la prière; puis retournez ensemble, de peur que Satan ne vous tente par votre incontinence. »

Ces écrits nous montrent combien de fois être en couple consiste à s'abonner à l'autre dans une entière confiance.

CHAPITRE 6 :

Le pardon, démonstration d'amour

A L'occasion des échanges et communications, les propos ou actes posés constituent des armes blanches qui nous blessent et fragilisent l'équilibre de nos relations. C'est pourquoi, il est important de parler de pardon dans la vie de couple.

Le pardon est un acte d'amour et de considération, pardonner à l'autre c'est lâcher prise lorsque vous êtes victimes d'une situation qui provoque une blessure physique ou et émotionnelle.

L'administration de soins est nécessaire dans de telles situations (blessures). Dans le cadre du couple, il est nécessaire de présenter les éventuelles sources de blessures.

Certains actes que nous posons peuvent être source de blessures et de frustrations pour l'autre :

- Rentrer tard à la maison, par exemple peut être une source de tracas, d'inquiétude lorsque cela n'est pas connu de l'autre. Rentrer tard dans le cadre professionnel est une chose qui arrive par moment, mais il est utile et nécessaire de prévenir son partenaire.

Agir pour le bien-être.

- Être beaucoup dépensier (e), le bien matériel a toujours été l'objet de dispute et de conflits dans certains couples. Les moyens financiers jouent un rôle très important dans l'entretien et l'équilibre de la vie de couple.
- Ne pas manger la nourriture de madame.

Quels que soient les plats que vous devez prendre avant de rentrer, dite vous toujours que madame m'attend pour manger, c'est un signe d'affection et de respect.

- Les incompréhensions (supposer, mal juger), l'infidélité sont autant d'actes capables de causer une blessure, souvent difficiles à panser.

Cependant, le soin le plus ultime que nous présente notre Créateur et notre communauté demeure le pardon comme Christ le dit « Père pardonne leur car ils ne savent pas ce qu'ils font. »
Luc 23,34

St Paul, dans *1 Corinthiens 13*, nous enseigne les vertus de l'amour en ces termes :

L'amour est patient, il est plein de bonté; l'amour n'est pas envieux; l'amour ne se vante pas, il ne s'enfle pas d'orgueil, il ne fait rien de malhonnête, il ne cherche pas son intérêt, il ne s'irrite pas, il ne soupçonne pas le mal, il ne se réjouit pas de l'injustice,

Agir pour le bien-être.

mais il se réjouit de la vérité; il pardonne tout, il croit tout, il espère tout, il supporte tout. L'amour ne meurt jamais.

Parmi ces vertus, le pardon demeure la plus difficile à exprimer humainement et la plus utile dans la résolution de différents types de conflits et de désaccords.

CHAPITRE 7 :

Le budget familial, source d'équilibre familial

La famille est une entreprise dont la gestion nécessite quelques connaissances et aptitudes pour une meilleure gestion et l'épanouissement de tous ses membres.

Le budget familial est le compte d'exploitation de la famille, il vous permet de planifier, d'organiser et d'anticiper les dépenses de la maison afin d'éviter les stress et les imprévus qui sont souvent catastrophiques.

Avant de vous lancer dans cet exercice, sachez que vous avez deux (2) méthodes pour la phase d'élaboration et d'observation.

La première méthode consiste à avoir un bloc note dans lequel vous notez, le soir, toutes les dépenses de la journée et cela pendant un (1) mois. Ce travail vous permettra d'avoir un aperçu de vos habitudes en termes de dépenses et les réévaluer en fonction de vos objectifs.

La deuxième méthode consiste à élaborer un budget prévisionnel tout en s'inspirant des dépenses fixes et variables

relativement à ses sources de revenus. Ensuite, réévaluer et ajuster au fur et à mesure en fonction de vos objectifs.

Ces deux méthodes doivent, cependant, comporter les éléments suivants :

1. Faire une liste de tous vos revenus. Souvent c'est la partie la plus facile à compléter. Sur une page blanche, faites une colonne pour chaque mois de l'année. Les revenus sont mensuels, trimestriels, semestriels ou annuels.

Dresser les revenus que vous devriez recevoir durant chaque mois (tout inclure : salaire, pension, dividende, etc.).

2. Faire une liste de toutes vos dépenses. Une tâche qui peut s'avérer difficile, frustrante et souvent c'est la raison pour laquelle on renonce à établir un budget familial.

Cette tâche peut également causer des frictions à l'intérieur du couple parce qu'on a tous une différente perception de ce que devrait être une dépense inutile et utile.

Un bon moyen pour éviter des problèmes entre vous est d'établir, dès le début, qu'on ne fasse aucun jugement sur les dépenses avant l'établissement du budget.

Agir pour le bien-être.

Dresser une liste des dépenses mensuelles fixes : loyer, nourriture, gaz, factures (électricité, sodéci, canal, mobile et internet), assurance (maladie, vie et scolarité), acquisition, transport, vêtements, sorties et loisirs, épargne et dons.

Pour établir une liste vraiment représentative de ses dépenses, il faut être honnête avec soi-même et indiquer toutes les dépenses.

Après tout, si vous avez décidé d'établir un budget, c'est d'assurer les dépenses les plus importantes et s'assurer d'être capable d'isoler les plus inutiles.

Si vous pensez ne pas être capable d'identifier toutes les petites dépenses ; écrivez les dépenses que vous faites chaque jour ; gardez un crayon et un bloc note pour noter chaque dépense.

Attention, tout le monde doit faire cet exercice afin d'établir un budget familial efficace.

3. Élaborer les objectifs en fonction des besoins de la famille. Un jeune couple devrait prévoir la venue d'un enfant qui dans cinq ans devrait aller à l'école, d'où une nouvelle pièce dans la maison.

Les éléments à prévoir :

- Nombre d'enfants et la fréquence ;
- Le déménagement relatif au nombre de pièces ;
- Type d'écoles des enfants ;
- Acquisition de biens.

Tous ces éléments vous permettront de souscrire à des épargnes et à reconsidérer les dépenses à un moment donné.

4. Déterminer un montant à épargner dans votre budget.

Vous devez déterminer un montant fixe qui sera déduit, chaque mois, de votre revenu avant même toutes dépenses. Établissez votre budget familial à partir de votre revenu moins le montant à épargner.

Cela n'est pas toujours facile mais il nécessite de la discipline et l'engagement pour y arriver.

Chaque année, prenez l'habitude de vous assoir ensemble afin d'établir un nouveau budget familial.

5. La gestion du budget est un point très important, car le gestionnaire est garant de la stabilité de la vie du couple, puisque les moyens financiers sont pour la vie de couple ce que représente l'huile de moteur pour une voiture.

Agir pour le bien-être.

La gestion doit être donnée à la personne la moins sollicitée, qui pense plus à l'avenir des membres de la petite famille et qui tient à l'honneur de celle-ci. Généralement, ce rôle est confié à la femme qui naturellement est toujours au petit soin des membres de la famille.

Cependant, toutes les femmes ne s'inscrivent pas dans ce registre. Il revient donc au couple d'évaluer la situation en confiant périodiquement à l'un ou à l'autre.

Un budget familial établie et bien tenu favorise l'absence de conflit conjugal à quatre-vingt-dix pourcent (90%).

CONCLUSION

En somme, l'amour de Dieu pour nous les hommes est une si grande force dont nous devons nous servir pour nous ouvrir aux autres avec joie.

La vie de couple est une mission divine au sein de laquelle s'exprime l'amour de Dieu par des actes et engagements simples et concrets. A travers les sept (07) MARCHES VERS UNE VIE DE COUPLE EQUILIBREE, soyons en mouvement pour une relation de couple plus épanouie et une relation harmonieuse avec notre entourage en général.

La formation, l'application de ces clés et la discipline restent donc les seuls instruments dont nous disposons pour aider et offrir à l'humanité une vie plus agréable et paisible car la vie de couple est la base de toute nouvelle éducation.

REMERCIEMENTS

- A Dieu pour son amour et sa présence tout au long de cette réalisation.
- L'Association Famille Chrétienne (AFC) de la paroisse St Sauveur Miséricordieux du quartier millionnaire pour les formations sur la vie en famille, un merci particulier à ses anciens responsables monsieur et madame BOKA.
- Au Docteur KOFFI Fabrice, pour ses corrections et suggestions avisées.
- Hommage à des anciens conseillers de l'AFC de la paroisse St Sauveur Miséricordieux du quartier millionnaire, feu Papa N'cho Maixent et papa Ambrofié.

