

Le défi de l'amour - The Love dare

"La seule façon d'aimer toute la vie est d'aimer
inconditionnellement"

Introduction

Voici un défi en 40 jours qui consiste à aimer son conjoint de manière inconditionnelle. Il est la simple traduction du livre "*Love Dare*" de Alex et Stephen Kendrick, qui est d'ailleurs utilisé dans le film chrétien *Fireproof*.

Ce défi demande du courage et beaucoup de volonté. Il n'est pas insurmontable.

Jour 1 : L'amour est patient

"avec toute humilité et douceur, avec longanimité, vous supportant l'un l'autre dans l'amour;" Éphésiens 4:2

Défi du jour

La première partie de ce défi est assez simple. Bien que l'amour peut être communiqué de différentes manières, nos paroles sont souvent le reflet de l'état de notre cœur. A partir de maintenant, décidez de faire preuve de patience et de ne rien dire de négatif à votre conjoint. Si la tentation se présente à vous, faites le choix de ne rien dire. Il est mieux de se taire que de dire une chose que vous regretterez ensuite.

Jour 2 : L'amour est plein de bonté

"mais soyez bons les uns envers les autres, compatissants, vous pardonnant les uns aux autres comme Dieu aussi, en Christ, vous a pardonné." Éphésiens 4:32

Défi du jour

En plus de dire rien de négatif à votre conjoint encore aujourd'hui, faire au moins un geste inattendu, comme un acte de bonté.

Jour 3 : L'amour n'est pas égoïste

"Par amour fraternel, soyez pleins d'affection les uns pour les autres; par honneur, usez de prévenances réciproques." Romains 12:10

Défi du jour

Tout ce auquel vous accordez votre temps, votre énergie et votre argent devient très vite la chose la plus importante pour vous. Il est difficile de prendre soin d'une chose dont on accorde aucun intérêt ou très peu. En plus de vous interdire tout commentaire négatif envers votre conjoint, achetez-lui quelque chose comme pour lui dire: «J'ai pensé à toi aujourd'hui."

Jour 4 : L'amour est prévenant

"17 Que tes pensées, ô Dieu, me semblent impénétrables ! Que le nombre en est grand ! 18 Si je les compte, elles sont plus nombreuses que les grains de sable. Je m'éveille, et je suis encore avec toi."

Psaumes 139:17-18

Défi du jour

Contactez votre conjoint à un moment de votre journée (durant la pause café par exemple). Demandez-lui comment il ou elle va et s'il ya quelque chose que vous pourriez faire qui lui ferait plaisir.

Jour 5 : L'amour n'est pas vulgaire

"Si l'on bénit son prochain à haute voix et de grand matin, Cela est envisagé comme une malédiction." Proverbes 27:14

Défi du jour

Demandez à votre conjoint de vous dire trois choses qui la/le rend mal à l'aise ou en colère vis à vis de vous. Faites-le sans l'attaquer ou en justifiant votre comportement. Restez-humble. Seul son avis importe à ce moment.

Jour 6 : L'amour ne s'irrite pas

"Celui qui est lent à la colère vaut mieux qu'un héros, Et celui qui est maître de lui-même, que celui qui prend des villes." **Proverbes 16:32**

Défi du jour

Choisissez aujourd'hui de réagir avec amour dans les circonstances difficiles de votre vie de couple et non avec irritation. Commencez par faire une liste des endroits où vous avez besoin d'ajouter de la marge dans vos horaires. Puis, supprimer faire la la liste des mauvaises motivations que vous devriez ôter de votre vie.

Jour 7 : L'amour croît au meilleur

"Celui qui est lent à la colère vaut mieux qu'un héros, Et celui qui est maître de lui-même, que celui qui prend des villes." **Proverbes 16:32**

Défi du jour

Pour le défi d'aujourd'hui, prenez deux feuilles de papier. Sur le premier, écrivez pendant quelques minutes des choses positives au sujet de votre conjoint. Ensuite, faites la même chose pour les choses négatives sur la deuxième feuille. Placez deux feuilles dans un endroit secret, vous en aurez plus tard. Il ya un but et un plan différent pour chacune d'entre elles. À un certain moment durant le reste de la journée, choisissez un attribut positif de la première liste et remerciez votre conjoint de ce qu'elle/il possède cette qualité.

Jour 8 : L'amour n'est pas jaloux

"(...) Car l'amour est fort comme la mort, La jalousie est inflexible comme le séjour des morts; Ses ardeurs sont des ardeurs de feu (...)" **Cantique des cantiques 8:6**

Défi du jour

Choisissez de devenir le plus grand fan de votre conjoint et de rejeter toute pensée de jalousie. Pour vous aider à configurer votre coeur sur celui de votre conjoint, prenez la liste d'hier des attributs négatifs et brûlez-la discrètement. Puis, partagez avec votre conjoint combien vous êtes heureux au sujet d'une chose qu'elle/il a récemment réussie.

Jour 9 : L'amour fait bonne impression

"Saluez-vous les uns les autres par un baiser d'affection (...)" **1 Pierre 5:14**

Défi du jour

Pensez à une manière tout particulière de saluer votre conjoint aujourd'hui. Faites-le avec le sourire et beaucoup d'enthousiasme. Ensuite, choisissez de modifier votre façon de saluer pour refléter votre amour envers votre conjoint.

Jour 10 : L'amour est inconditionnel

"Mais Dieu prouve son amour envers nous, en ce que, lorsque nous étions encore des pécheurs, Christ est mort pour nous." **Romains 5:8**

Défi du jour

Faites quelque chose qui sorte de l'ordinaire aujourd'hui pour votre conjoint, quelque chose qui prouve (pour vous et pour elle/lui) que votre amour est basé sur votre choix et rien d'autre. Laver sa voiture. Nettoyer la cuisine. Acheter son dessert préféré. Plier le linge. Démontrer lui de l'amour juste pour le plaisir d'être son partenaire.

Jour 11 : L'amour chérit

"C'est ainsi que les maris doivent aimer leurs femmes comme leurs propres corps. Celui qui aime sa femme s'aime lui-même." **Ephésiens 5:28**

Défi du jour

Reflechissez, quel besoin votre conjoint pourrais bien rencontrer aujourd'hui ? Pouvez-vous faire les courses ? Faire un massage du dos ou des pieds? Y at-il des tâches ménagères ? Choisissez une chose qui dira à votre conjoint : "Je te chéris" et le fait avec le sourire.

Jour 12 : L'amour est humble

"Que chacun de vous, au lieu de considérer ses propres intérêts, considère aussi ceux des autres." **Philippiens 2:4**

Défi du jour

Démontrer de l'amour en choisissant volontairement de céder à sur point de désaccord entre vous et votre conjoint. Faites-lui comprendre que vous mettez ses préférences en premier.

Jour 13 : L'amour respecte les règles

"et si une maison est divisée contre elle-même, cette maison ne peut subsister." **Marc 3:25**

Défi du jour

Parlez avec votre conjoint de l'établissement de règles d'engagement saines. Si votre compagnon n'est pas prêt à cela, écrivez vos propres règles personnelles afin de préserver votre couple des conséquences d'un certain libéralisme. Décidez de vous conformer à celles-ci quand vous rencontrerez des désagréments au sein de votre foyer. Si une maison est divisée contre elle-même, cette maison ne sera pas en mesure de tenir debout.

Jour 14 : L'amour prend plaisir

"Jouis de la vie avec la femme que tu aimes, pendant tous les jours de ta vie de vanité, que Dieu t'a donnés sous le soleil, pendant tous les jours de ta vanité; car c'est ta part dans la vie, au milieu de ton travail que tu fais sous le soleil." **Ecclésiaste 9:9**

Défi du jour

Choisissez délibérément de négliger une activité que vous faite habituellement pour passer du temps de qualité avec votre conjoint. Faites quelque chose qu'il ou elle aimerait faire ou un projet sur lequel votre conjoint souhaiterait participer. Faites-le juste histoire d'être et de profiter de la vie ensemble.

Jour 15 : L'amour sait honorer

"Maris, montrez à votre tour de la sagesse dans vos rapports avec vos femmes, comme avec un sexe plus faible; honorez-les, comme devant aussi hériter avec vous de la grâce de la vie. Qu'il en soit ainsi, afin que rien ne vienne faire obstacle à vos prières." **1 Pierre 3:7**

Défi du jour

Choisissez un moyen de montrer de honneur et du respect envers votre conjoint, un moyen qui soit au-dessus de votre routine habituelle. Il peut s'agir de tenir la porte pour elle, Ou ranger ses vêtements loin pour lui. Ce pourrait être aussi la façon dont vous l'écoutez et parlez avec elle. Montrez à la personne que vous aimez combien elle compte à vos yeux.

Jour 16 : L'amour intercède

"Bien-aimé, je souhaite que tu prospères à tous égards et sois en bonne santé, comme prospère l'état de ton âme." **3 Jean 2**

Défi du jour

Commencer à prier aujourd'hui pour le cœur de votre conjoint. Priez pour trois domaines précis de la vie de votre conjoint dans lesquels vous désirez voir Dieu agir. Faites de même pour votre mariage.

Jour 17 : L'amour favorise l'intimité

"Celui qui couvre une faute cherche l'amour, Et celui qui la rappelle dans ses discours divise les amis." **Proverbes 17:9**

Défi du jour

Choisissez de garder les secrets de votre partenaire (sauf s'ils sont dangereux pour lui/elle ou pour vous) et de prier pour lui/elle. Parlez-en avec votre conjoint, et ayez la volonté de démontrer de l'amour

en dépit de ces problèmes. Soyez à l'écoute de votre partenaire quand il partage ses pensées personnelles et ses luttes avec vous. Qu'il/elle se sente en sécurité.

Jour 18 : L'amour cherche à comprendre

"Heureux l'homme qui a trouvé la sagesse, Et l'homme qui possède l'intelligence !" **Proverbes 3:13**

Défi du jour

Préparer un dîner spécial à la maison, juste pour vous deux. Faites un dîner aussi beau que vous le souhaitez. Profitez de cet instant pour apprendre à mieux connaître votre conjoint, peut être sur des sujets que vous avez rarement l'occasion d'aborder. Soyez déterminé à passer une soirée agréable avec votre partenaire.

Jour 19 : L'amour vient de Dieu

"Bien-aimés, aimons nous les uns les autres; car l'amour est de Dieu, et quiconque aime est né de Dieu et connaît Dieu." **1 Jean 4:7**

Défi du jour

Revenir sur les défis des jours précédents. Y en a-t-il qui vous semblaient impossible ? Avez-vous réalisé votre besoin de Dieu pour changer votre cœur et vous donner la capacité d'aimer ? Demandez-lui de vous montrer où vous en êtes avec Lui, et demandez-lui la force et la grâce dont vous avez besoin pour mieux préparer votre destination éternelle.

Jour 20 : L'amour c'est Jésus-Christ

"Car, lorsque nous étions encore sans force, Christ, au temps marqué, est mort pour des impies." **Romains 5:6**

Défi du jour

Osez prendre Dieu au mot. Osez faire confiance à Jésus-Christ en ce qui concerne votre salut. Osez prier: "Seigneur Jésus, je suis un pécheur, mais tu as montré ton amour pour moi en mourant pour le pardon de mes péchés, et tu as prouvé ta puissance salvatrice en ressuscitant des morts. Seigneur, change mon cœur, et sauve-moi par ta grâce".

Jour 21 : L'amour se satisfait en Dieu

"L'Éternel sera toujours ton guide, Il rassasiera ton âme dans les lieux arides(...)" **Esaie 58:11**

Défi du jour

Faites le choix aujourd'hui de prendre un temps pour prier et lire la Bible. Essayez de lire un chapitre sur le livre des Proverbes chaque jour (il y en a une trentaine, ce qui suffit pour le lire en un mois), ou lire un chapitre de l'Évangile (Matthieu, Marc, Luc et Jean). Tout en le faisant, plongez-vous dans l'amour et les promesses que Dieu a pour vous. Cela favorisera votre croissance spirituelle alors que vous marchez avec Lui.

Jour 22 : L'amour est fidèle

"je serai ton fiancé par la fidélité, et tu reconnaîtras l'Éternel." **Osée 2:20**

Défi du jour

L'amour est un choix, pas un sentiment. L'amour est une action faite volontairement, pas un réflexe. Choisissez aujourd'hui de manifester de l'amour même si votre conjoint a perdu tout intérêt à la recevoir. Dites-le leur aujourd'hui avec des termes similaires à "Je t'aime. Aujourd'hui, j'ai choisi de t'aimer, même si tu ne m'aimes pas en retour".

Jour 23 : L'amour protège

"(L'amour) pardonne tout, il croit tout, il espère tout, il supporte tout." **1 Corinthiens 13:7**

Défi du jour

Retirez tout ce qui fait obstacle à votre relation, toute dépendance ou influence qui seraient en train de voler votre affection et qui détournerait votre cœur de votre conjoint.

Jour 24 : Amour s'oppose à la convoitise

"Et le monde passe, et sa convoitise aussi; mais celui qui fait la volonté de Dieu demeure éternellement." **1 Jean 2:17**

Défi du jour

Mettez-y fin maintenant. Identifier tout objet de convoitise dans votre vie et retirez-le. Identifiez chaque mensonge que vous avez avalé dans la poursuite du plaisir interdit et rejetez-le. La luxure ne peut être autorisée à vivre dans votre habitation. Il doit être tué et détruit aujourd'hui, et remplacé par les promesses sûres de Dieu, avec un cœur rempli de son amour parfait.

Jour 25 : L'amour pardonne

"Or, à qui vous pardonnez, je pardonne aussi; et ce que j'ai pardonné, si j'ai pardonné quelque chose, c'est à cause de vous, en présence de Christ," **2 Corinthiens 2:10**

Défi du jour

Quoi que vous n'avez pas encore pardonné à votre conjoint, pardonnez-le lui aujourd'hui. Relâchez tout. Tout comme nous demandons à Jésus de "Pardonnez nos offenses" chaque jour, nous devons lui demander de nous aider à "pardonnez à nos débiteurs". Le non-pardon vous a tenu, vous ainsi que votre conjoint, en prison trop longtemps. Dites du fond de votre cœur: "Je choisis de pardonner".

Jour 26 : L'amour est responsable

"O homme, qui que tu sois, toi qui juges, tu es donc inexcusable; car, en jugeant les autres, tu te condamnes toi-même, puisque toi qui juges, tu fais les mêmes choses." **Romains 2:1**

Défi du jour

Prenez le temps de prier au sujet de choses qui ne vont pas dans votre vie. Demandez pardon à Dieu, et ayez l'humilité de les admettre à votre conjoint. Faites-le sincèrement et de façon honnête. Demandez aussi pardon à votre conjoint. Peu importe sa réaction, assurez-vous d'avoir accompli votre part de responsabilité dans l'amour. Même devant une critique de sa part, acceptez-la comme si vous receviez un conseil.

Jour 27 : L'amour encourage

"Garde mon âme et sauve-moi! Que je ne sois pas confus, Quand je cherche auprès de toi mon refuge !" **Psaumes 25:20**

Défi du jour

Éliminer le poison des attentes irréalistes au sein de votre foyer. Pensez à un domaine où votre conjoint vous a fait remarquer combien vous vous donniez corps et âme, et dites-lui combien vous êtes désolé d'avoir été si dur avec elle/lui à ce sujet. Promettez à votre conjoint que vous allez chercher désormais à la/le comprendre, et rassurez-la/le concernant votre amour inconditionnel.

Jour 28 : L'amour fait des sacrifices

"Nous avons connu l'amour, en ce qu'il a donné sa vie pour nous; nous aussi, nous devons donner notre vie pour les frères." **1 Jean 3:16**

Défi du jour

Quel est le besoin le plus important de votre conjoint actuellement ? Est-il possible aujourd'hui que vous fassiez pour elle/lui un sacrifice ? Que le besoin soit grand ou petit, donnez-vous pour but de faire ce que vous pouvez pour répondre à son ou ses besoins.

Jour 29 : L'amour est source de motivation

"Servez-les avec empressement, comme servant le Seigneur et non des hommes," **Ephésiens 6:7**

Défi du jour

Avant que vous ne revoyez votre conjoint aujourd'hui, priez pour elle/lui, pour ses besoins. Que ce soit facile pour vous ou non, dites-lui «Je t'aime», puis exprimer votre amour pour elle/lui d'une manière tangible. Priez Dieu à nouveau, en le remerciant de vous donner le privilège d'aimer cette personne si spéciale, sans condition, cette manière dont il vous aime tous les deux.

Jour 30 : L'amour engendre l'unité

"Je ne suis plus dans le monde, et ils sont dans le monde, et je vais à toi. Père saint, garde en ton nom ceux que tu m'as donnés, afin qu'ils soient un comme nous." **Jean 17:11**

Défi du jour

Quel est le besoin le plus important de votre conjoint actuellement ? Est-il possible aujourd'hui que vous fassiez pour elle/lui un sacrifice ? Que le besoin soit grand ou petit, donnez-vous pour but de faire ce que vous pouvez pour répondre à son ou ses besoins.

Jour 31 : L'amour et le mariage

"C'est pourquoi un homme se séparera de son père et de sa mère et s'attachera à sa femme, et les deux ne feront plus qu'un" **Genèse 2:24**

Défi du jour

Y a-t-il un sujet de "départ" que vous n'avez pas encore été capable de résoudre ? Confessez-le à votre conjoint aujourd'hui et donnez-vous comme objectif de le résoudre. L'unité de votre mariage en dépend. Appuyez cette étape par un engagement vis à vis de votre conjoint et vis à vis de Dieu de mettre de votre mariage en priorité au dessus de toute autre relation humaine.

Jour 32 : L'amour répond aux attentes sexuelles

"Que le mari rende à sa femme l'affection qu'il lui doit et que la femme agisse de même envers son mari." **1 Corinthiens 7:3**

Défi du jour

Si possible, essayez d'initier une relation sexuelle avec votre conjoint aujourd'hui. Faites ceci d'une manière qui honore ce que votre conjoint vous a dit ou vous a confié concernant votre réponse à ses besoins sexuels.

Jour 33 : L'amour et la complémentarité du couple

"De même, si deux personnes dorment ensemble, elles auront chaud, mais celui qui est seul, comment aura-t-il chaud?" **Ecclésiastes 4:11**

Défi du jour

Reconnaissez que votre conjoint est une part intégrante de vos succès futurs. Faites-lui savoir aujourd'hui que vous désirez l'inclure dans les futurs décisions à prendre, et que vous avez besoin de ses conseils et avis. Si vous avez ignoré ses avis par le passé, admettez votre manque d'écoute et demandez-lui de vous pardonner.

Jour 34 : L'amour glorifie la sainteté

"(L'amour) ne se réjouit pas de l'injustice, mais il se réjouit de la vérité" **1 Corinthiens 13:6**

Défi du jour

Trouvez un exemple spécifique et récent de moment où votre époux a démontré avoir une attitude chrétienne d'une manière remarquable. Démontrez lui votre reconnaissance pour cela à un moment de la journée.

Jour 35 : L'amour rend des comptes

"Les projets échouent en l'absence de délibération, mais ils se réalisent quand il y a de nombreux conseillers." **Proverbes 15:22**

Défi du jour

Trouvez un mentor conjugal : quelqu'un qui est un chrétien engagé et qui sera honnête et bon envers vous. Si vous sentez que vous avez besoin d'être conseillé, planifiez un rendez-vous avec cette personne. Demandez à Dieu de vous aider dans vos décisions et votre discernement.

Jour 36 : L'amour est la Parole de Dieu

"Ta parole est une lampe à mes pieds et une lumière sur mon sentier." **Psaumes 119:105**

Défi du jour

Engagez-vous à lire la Bible chaque jour. Aidez-vous d'un plan de lecture de la Bible ou d'un carnet de méditation quotidienne. Si votre conjoint est ouvert à la lecture de la Bible, demandez-lui si il ou elle désire la lire avec vous chaque jour. Laissez vous conduire par la Bible dans chaque aspect de votre vie et commencez à vous reconstruire sur le roc.

Jour 37 : L'amour s'accorde dans la prière

“si deux d'entre vous s'accordent sur la terre pour demander quoi que ce soit, cela leur sera accordé par mon Père céleste.” **Matthieu 18:19**

Défi du jour

Demandez à votre conjoint si vous pouvez commencer à prier ensemble. Discutez du meilleur moment disponible pour cela, que ce soit le matin, à midi ou au soir. Profitez de ce moment pour faire part au Seigneur de vos soucis, vos désaccords, et de vos besoins. N'oubliez pas de rendre grâce à Dieu pour sa provision et sa bénédiction. Même si votre époux refuse de faire ceci, prenez l'engagement de prendre chaque jour un temps pour prier seul.

Jour 38 : L'amour comble les desires

“Fais de l'Eternel tes délices, et il te donnera ce que ton cœur desire.” **Psaumes 37:4**

Défi du jour

Demandez-vous ce que votre conjoint voudrait avoir si cela était possible. Remettez ce sujet en prière et planifiez de combler certains (voir tous) ses desires, dans la mesure de vos possibilités.

Jour 39 : L'amour supporte tout et perdure

“L'amour ne meurt jamais.” **1 Corinthiens 13:8**

Défi du jour

Prenez un temps de prière personnelle. Ensuite, écrivez une lettre à votre conjoint afin de lui affirmer votre volonté de maintenir vos engagements. Affirmés pourquoi vous désirez maintenir votre engagement matrimonial jusqu'à ce que la mort vous sépare. Faites-lui savoir que vous vous êtes décidé à l'aimer peu importe les circonstances. Déposez la lettre à un endroit où votre conjoint la trouvera.

Jour 40 : L'amour est une alliance

“où tu iras, j'irai; où tu t'installeras, je m'installerai; ton peuple sera mon peuple et ton Dieu sera mon Dieu.” **Ruth 1:16**

Défi du jour

Renouvelez vos vœux de mariage par écrit et affichez-les dans votre maison. Vous pouvez même organiser une cérémonie officielle pour formaliser le renouvellement de vos vœux, devant le pasteur et plusieurs membres de votre famille. Faites de cette cérémonie un témoignage vivant de votre attachement aux valeurs du mariage et à l'honneur d'être uni à votre conjoint.