

100  
**JOURS**

EDITIONS Gospel Action Production

Sauf indication contraire, les passages bibliques  
cités dans le présent ouvrage sont tirés de la version Louis Segond.

Aucune portion de ce livre ne peut être reproduite  
sans l'autorisation écrite de l'éditeur.

Copyright : Gospelprod service  
Site internet : [www.gautier-yannis.com](http://www.gautier-yannis.com)

ISBN : 978-2-9574404-2-9

**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 ressentiment, 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.***



---

---

---

---

## **La place de Dieu au sein de votre couple**

Dans ton aventure conjugale, t'es-tu déjà demandé(e) quelle est la place de Dieu dans ton couple ? Le mariage, une union aussi enrichissante que complexe, nécessite des fondations solides pour durer. Placer Dieu au cœur de votre relation, c'est choisir d'édifier votre union sur des valeurs telles que l'amour, la confiance, la patience, la compassion et le respect. C'est créer un lien capable de résister aux tempêtes de la vie conjugale.

“Un couple solide repose sur les fondations solides de la foi”. Comment, alors, intégrer Dieu au centre de votre vie à deux ? Commencez par partager des moments de prière, d'étude biblique et de discussions sur votre foi. Vivre votre relation sous l'égide de Dieu, c'est bâtir un mariage durable, ancré dans une sagesse qui dépasse la nôtre.

Je me souviens d'une période où je tentais de construire mon mariage uniquement sur mes forces et mon intelligence. J'ai vite réalisé les limites de cette approche. En plaçant Dieu au centre, j'ai trouvé une assurance inébranlable, une promesse de stabilité et de direction. ***“Confie-toi en l'Éternel de tout ton cœur, et ne t'appuie pas sur ta propre intelligence ;***

*reconnais-le dans toutes tes voies, et il aplanira tes sentiers.” – Proverbes 3.5-6.*

*Appel à l'action • Prenez le temps aujourd'hui de réfléchir à l'importance de Dieu dans votre relation. Commencez à prier ensemble et planifiez des moments pour étudier la Bible en couple. C'est en plaçant Dieu au cœur de votre mariage que vous bâtirez quelque chose de solide, épanouissant et honorable.*



---

---

---

---

*Prière • Seigneur, aide-moi à te placer au centre de mon couple. Apprends-moi à construire notre relation sur Ta sagesse et Ta parole. Amen.*



---

---

---

---

## Éteins ton téléphone

Visualise cette scène : un dîner intime, la lueur des bougies illuminant les visages, toi et ton(ta) partenaire, plongés dans un moment de connexion pure. Soudainement, sans y être convié, un intrus s’immisce entre vous... ton téléphone. Te connecter au monde devient un mur entre toi et la personne que tu aimes. Ironique, n’est-ce pas ? Comment avons-nous permis à un objet si petit de prendre tant de place dans nos vies et nos relations ?

La parole de Dieu, à travers les écrits de Paul, nous éclaire : ***“Tout est permis, mais tout n’est pas utile” - 1 Corinthiens 10.23***. Ce verset frappe avec une pertinence saisissante au cœur de notre ère digitale, nous invitant à réfléchir profondément sur nos priorités. Est-ce que ce message, cette alerte, mérite vraiment plus d’attention que ce moment précieux passé avec notre conjoint(e) ?

Voici le défi qui t’est lancé : es-tu capable, dès aujourd’hui, de mettre de côté ton téléphone pour te recentrer sur l’essentiel ? Rappelle-toi, Ton téléphone possède un bouton “off”.

---

**Action** • *Je t'encourage vivement à déterminer un moment chaque jour où ton téléphone sera en mode avion. Profite de ces instants précieux pour renforcer ta relation, pour t'ancrer dans le réel et dans ce qui compte vraiment.*



---

**Prière** • *Seigneur, accorde-moi la sagesse de distinguer l'essentiel de l'accessoire. Aide-moi à privilégier mon couple, à offrir mon attention et mon écoute sans partage à mon(ma) partenaire. Amen.*



C'est en choisissant délibérément où et comment nous portons notre attention que nous pouvons nourrir et épanouir notre vie conjugale. Fais ce pas dès aujourd'hui pour renforcer ton couple, en te rappelant que les moments les plus précieux sont ceux partagés cœur à cœur, à l'écart des distractions numériques.

## **Au-delà des apparences**

*“Aimez-vous les uns les autres. Comme je vous ai aimés.” - Jean 13.34*

Je pense à cette femme courageuse, l'épouse d'un ami, qui a dû affronter le cancer du sein. Après une mammographie, elle se sentait vulnérable, craignant le regard de son mari. Mais lui, avec une tendresse et une compréhension incommensurable, lui a assuré : “J'ai épousé un cœur, pas seulement un corps. Tu pourrais perdre tes bras et tes jambes, tu serais toujours la même à mes yeux.”

Cet amour, qui voit au-delà de l'apparence et de la condition physique, est un amour sans jugement. C'est un amour basé sur la compassion et la compréhension, qui accepte l'autre tel qu'il est, dans toute sa vulnérabilité et ses imperfections. C'est un amour qui ne se fonde pas sur ce que l'on peut voir ou toucher, mais sur ce qui réside au plus profond du cœur.

Es-tu capable d'aimer de cette manière ? Peux-tu regarder au-delà des changements extérieurs et reconnaître l'essence véritable de ton(ta) partenaire ?

---

**Appel à l'action • Aujourd'hui, prends un moment pour apprécier ton(ta) partenaire pour qui il(elle) est vraiment. Montre-lui ton amour et ton acceptation, en dépassant les apparences.**



---

---

---

---

---

**Prière • Seigneur, insuffle-moi la force de percevoir et de chérir mon(ma) partenaire pour la beauté de son cœur. Accorde-moi la grâce, chaque jour, de lui dédier mon amour le plus sincère. Amen.**



---

---

---

---

## Unis par une Vision

As-tu déjà pensé à la vision divine de ton mariage ? *Proverbes 29.18* dit, **“Là où il n’y a pas de vision, le peuple périt.”** Dans un mariage chrétien, cette vision supérieure est cruciale. Elle transcende les défis quotidiens, inspirant et guidant votre union.

“Un mariage prospère est ancré dans une vision qui va au-delà de l’ordinaire”. Penses-y. Quand vous partagez une vision commune, basée sur des principes divins, vous êtes plus forts. Cette vision vous aide à naviguer ensemble à travers les saisons de la vie, en fortifiant votre lien.

J’ai vu des couples avec des objectifs différents, priant pour leurs ambitions personnelles. Moi-même, je rêvais d’ouvrir un restaurant, tandis que ma femme aspirait à servir Dieu. Lorsque j’ai compris que Dieu avait un plan différent pour nous, nous avons uni nos visions. Ensemble, nous avons cherché la direction divine pour notre véritable mission.

Et toi, quelle est ta vision pour ton mariage ? Est-elle centrée sur toi ou sur votre couple ? Est-elle en harmonie avec le plan de Dieu pour vous deux ?

“Quand un couple partage une vision divine, rien n’est impossible”. Cette vision commune transformera

votre mariage. Elle vous amènera à mettre de côté l'égoïsme, à renforcer votre lien et à prospérer au-delà de vos rêves.

***Appel à l'action • Engage-toi à enrichir ton mariage avec une vision divine. Commence par prier pour demander à Dieu d'inspirer et de guider votre union. Puis, dédie du temps à étudier la Bible, pour aligner tes rêves et objectifs de couple avec les enseignements chrétiens. Ton engagement à suivre une vision partagée basée sur la foi renforcera les fondations de ton mariage.***



***Prière • Seigneur, aide-moi à développer avec mon(ma) conjoint(e) une vision commune pour notre mariage, alignée sur Tes plans divins. Amen.***



## **L'impact des paroles dévalorisantes**

*“Tel, qui parle légèrement, blesse comme un glaive ;  
Mais la langue des sages apporte la guérison [...]”  
- Proverbes 12.18*

J'ai tellement vu d'hommes dévaloriser leur épouse, parfois sans même s'en rendre compte. Le résultat est une tragédie silencieuse : une femme brisée, une partenaire qui se perd dans le doute et la dévalorisation. Imagine ton(ta) conjoint(e) traversant un moment difficile. Au lieu de le ou la soutenir, des mots tranchants sont prononcés et des critiques acerbes lancées. Ces mots, tels des couteaux, blessent profondément érodant son estime de soi, son éclat intérieur.

Ce que nous disons a un pouvoir immense. Les paroles dévalorisantes ne se contentent pas de blesser momentanément. Elles peuvent laisser des cicatrices durables sur le cœur. Les mots négatifs creusent des fossés entre les partenaires, érodent la confiance et la joie de vivre.

En revanche, les paroles valorisantes ont le pouvoir de guérir et de fortifier. Elles sont comme de l'eau fraîche pour une âme assoiffée. Quand nous choisissons d'encourager et de valoriser notre partenaire, nous contribuons activement à son épanouissement.

“Choisis tes mots avec soin. Ils peuvent être le baume ou le poison de l’âme.”

***Appel à l’action • Réfléchis aux paroles que tu utilises avec ton conjoint ou ta conjointe. S’agit-il de mots qui construisent ou qui détruisent ? Prends l’engagement de transformer chaque parole en une opportunité de valorisation.***



---

---

---

---

***Prière • Seigneur, aide-moi à utiliser mes mots pour édifier et non pour abattre. Que mes paroles soient une source de force et d’encouragement pour mon(ma) partenaire. Amen.***



---

---

---

---