

**Derlin ESSINGONE**

**QUAND LE STRESS  
S'INVITE DANS LE COUPLE**

*Comprendre, prévenir et surmonter les tensions pour  
une relation équilibrée*

**p  
E**  
ÉDITION.

Tous droits réservés pour tous pays

Photos de couverture : pixels.com

© P-E.EDITION, septembre 2026

ISBN : 9789403941929

[www.pe-edition.com](http://www.pe-edition.com)

Toute représentation ou production, par quelque procédé que ce soit sans consentement de l'auteur ; constituerait une contrefaçon sanctionnée par la loi

## **Préface :**

Le vingt-unième siècle est marqué par l'accélération des événements, avec des exigences multiples et toute sorte de pression qui pèse sur les cœurs. Le couple se retrouve ainsi soumis à l'épreuve du stress. Ce visiteur discret, mais redoutable, s'invite sans prévenir, dans l'intimité conjugale, altérant la communication, fragilisant les émotions et mettant à l'épreuve les fondements de l'amour.

C'est dans ce contexte que l'ouvrage Quand le stress s'invite dans le couple, du conseiller matrimonial Derlin ESSINGONE, se présente comme une lumière pour éclairer les zones d'ombre que traversent de nombreux foyers aujourd'hui.

Avec une sensibilité remarquable, une profondeur empreinte de foi et en bon observateur, l'auteur aborde ce sujet délicat, devenu mondial. Il ne se contente pas de décrire les effets du stress sur la relation du couple ; il en dévoile les racines, analyse les mécanismes et, surtout, propose des pistes concrètes de restauration. Sa démarche se distingue par une approche équilibrée, où la rigueur de l'accompagnement thérapeutique puise ses sources dans des principes bibliques.

Ce livre ne propose pas de solutions magiques ou des réponses superficielles. Il invite plutôt à un travail en profondeur : un travail sur soi, sur la relation avec l'autre et mieux encore, sur la relation avec Dieu. Comme le rappelle l'auteur, une transformation durable du couple passe par une transformation intérieure éclairée par la grâce divine.

Le lecteur découvrira une analyse profonde des sources de tension qui affectent le couple, des clés pour mieux comprendre leurs propres réactions émotionnelles, des outils pratiques pour

désamorcer les conflits et restaurer une communication saine. L'auteur propose une véritable vision du couple, celle d'une alliance appeler à grandir, à résister et à porter du fruit, même au cœur des tempêtes.

Cet ouvrage intègre également une dimension spirituelle à travers la prière, le pardon, la guérison intérieure et la dépendance à Dieu. Ces éléments ne sont pas accessoires, mais des piliers essentiels pour aider à traverser des saisons difficiles. Ainsi, le lecteur est invité à découvrir que le couple n'est pas qu'une réalité humaine, mais aussi un espace où Dieu désire agir, restaurer et fortifier.

L'ouvrage s'adresse autant aux couples en difficulté qu'à ceux qui souhaitent prévenir les crises et bâtir des fondements solides. Il sera également d'une grande aide aux pasteurs, aux responsables d'églises et à tous ceux qui œuvrent pour la guérison et la restauration des familles.

Dans une époque où tant de relations se fragilisent et se brisent sous le poids des pressions, ce livre vient rappeler que le stress est certes un adversaire, mais qu'il peut devenir par la grâce de Dieu, une opportunité de croissance et de renouveau.

Puisse cet ouvrage que je recommande vivement, être accueilli comme un guide éclairé et un instrument de paix. Que chaque lecteur y trouve non seulement des réponses, mais aussi une espérance renouvelée pour son couple.

**Vice-Président 1 du Bureau Exécutif des Assemblées du Gabon et Surveillant Apostolique de la province de l'Estuaire Révérend Yves MAMFOUMBI IKAPI**

## Introduction

Le couple naît souvent dans l'enthousiasme, porté par des projets, des rêves et une profonde espérance. Deux personnes choisissent de marcher ensemble, de partager leurs vies dans toute leur richesse : leurs forces, leurs fragilités, leurs aspirations et leur foi. Elles se promettent amour, fidélité et soutien, convaincues que cette union rendra le chemin à la fois plus doux et plus solide.

Cependant, au fil du temps, la réalité du quotidien s'impose progressivement. Les responsabilités s'accumulent, les attentes se confrontent et les imprévus viennent parfois bouleverser les équilibres établis. C'est souvent de manière discrète, sans prévenir, que le stress s'invite dans la relation conjugale. Il ne se manifeste pas toujours par des crises visibles ou des conflits ouverts. Bien au contraire, il s'installe fréquemment de façon silencieuse : une fatigue persistante, une irritabilité croissante, des incompréhensions répétées, des échanges qui se raccourcissent, ou encore des gestes d'affection qui se font plus rares. Peu à peu, ce qui paraissait simple devient pesant, et ce qui était source de joie peut se transformer en source de tension. Le couple, initialement perçu comme un refuge, tend alors à devenir un espace de pression.

Mais qu'entend-on réellement par stress ? Selon le dictionnaire Larousse, le stress est l'ensemble des réactions de l'organisme face à des contraintes ou des pressions. Il affecte l'individu aussi bien sur le plan psychologique que physique. Dans le cadre du couple, comme dans la vie individuelle, chacun réagit différemment face au stress. Pour certains, il peut constituer une forme d'énergie positive, une stimulation qui pousse à se

dépasser et à accomplir des performances, un stress dit « bénéfique ».

À l'inverse, le stress peut devenir nuisible lorsqu'il se transforme en tension excessive. Dans ce cas, il engendre des réactions disproportionnées par rapport aux situations vécues, alimentant un cercle de tensions, de mal-être et de souffrance. Ainsi, loin d'être anodin, le stress, lorsqu'il n'est pas maîtrisé, peut fragiliser profondément l'équilibre de la personne et, par extension, celui du couple.

Il est important de le dire clairement, vivre du stress dans le couple n'est pas un signe d'échec, ni un manque de foi, ni une preuve d'absence d'amour. Le stress fait partie de la condition humaine. Il touche tous les couples, y compris les couples chrétiens, engagés, priants et sincères. Le nier ou le spiritualiser à outrance ne fait que renforcer ses effets destructeurs. Le reconnaître, au contraire, ouvre la voie à la compréhension, à la guérison et à la restauration. Je me souviens de mon épouse me disant un jour qu'elle était épuisée. Elle avait mal à la tête, des douleurs dans la nuque, et semblait ne plus en pouvoir. L'écouter et reconnaître sa fatigue fut un moment de vérité : le stress conjugal n'est pas seulement abstrait, il se manifeste concrètement dans le corps et dans l'âme. Dans un monde marqué par l'instabilité économique, les exigences professionnelles, les pressions sociales, les changements culturels rapides et les fragilités émotionnelles, le couple est particulièrement exposé.

À cela s'ajoutent les réalités propres à la vie conjugale : la communication, la sexualité, l'éducation des enfants, la gestion des finances et les relations avec la famille élargie, sans oublier les blessures personnelles que chacun apporte dans le

mariage. Lorsque ces différents facteurs se cumulent, le stress devient un poids qui menace l'équilibre et l'unité du couple. Pour les couples chrétiens, le défi est parfois encore plus complexe. Il existe souvent une tension entre l'idéal biblique du mariage amour, paix, patience, l'accomplissement, pardon et la réalité vécue au quotidien. Certains couples culpabilisent de traverser des périodes de tension, pensant qu'un « bon couple chrétien » ne devrait pas connaître de conflits ou de découragement. D'autres se taisent, par peur du jugement, de la honte ou de l'incompréhension. Pourtant, la Parole de Dieu ne nie jamais la réalité des épreuves ; elle offre plutôt des chemins de sagesse, de restauration et d'espérance.

Ce livre est né de cette conviction profonde : le stress dans le couple peut être compris, géré et surmonté. Il n'est pas une fatalité. Il peut même devenir, lorsqu'il est affronté avec lucidité, foi et accompagnement, une occasion de croissance, de maturité et de renforcement du lien conjugal. Encore faut-il disposer des bons repères, des bons outils et d'un regard juste, à la fois humain et spirituel.

Ce livre s'adresse à tous ceux qui vivent, accompagnent ou se préparent à la vie conjugale. Il s'adresse aux couples qui se sentent fatigués, tendus ou dépassés, mais aussi à ceux qui souhaitent prévenir plutôt que guérir. Il s'adresse aux pasteurs, responsables d'Église et conseillers conjugaux qui, de plus en plus, sont confrontés à la souffrance silencieuse des couples. Il s'adresse enfin à toute personne qui croit que le mariage mérite d'être protégé, soutenu et restauré.

L'objectif de cet ouvrage n'est ni de juger ni de donner des recettes miracles. Il ne s'agit pas non plus d'opposer la psychologie à la foi, ou la spiritualité à la réalité émotionnelle. Au contraire, ce livre adopte une approche intégrative, où la

sagesse biblique rencontre la compréhension des mécanismes humains, où la prière s'accompagne d'actions concrètes, et où l'amour se vit à travers des choix quotidiens responsables.

Au fil des chapitres, le lecteur sera invité à mieux comprendre ce qu'est le stress et comment il agit dans la relation conjugale. Il découvrira les principales sources de tension, les réactions émotionnelles courantes, les pièges de la communication sous pression, mais aussi des pistes pratiques pour gérer le stress personnel et conjugal. Une attention particulière est accordée aux dimensions spirituelles : la place de Dieu dans le couple, la prière conjugale, le pardon, la guérison intérieure et la résilience en Christ.

Ce livre parle à la tête, mais aussi au cœur. Il invite à la réflexion, mais aussi à l'introspection. Il encourage à la responsabilité personnelle autant qu'au soutien mutuel. Il rappelle que demander de l'aide n'est pas un signe de faiblesse, mais un acte de sagesse et d'humilité. Si le stress s'est invité dans votre couple, sachez qu'il n'est pas obligé d'y rester. Avec de la compréhension, de l'amour, de la patience et l'aide de Dieu, il est possible de retrouver la paix, la joie et l'équilibre. Le chemin n'est pas toujours facile, mais il est possible. Et surtout, il vaut la peine d'être parcouru, ensemble. Qu'il soit pour vous un compagnon de route, une source d'espérance et un outil de restauration, afin que votre couple redevienne ou demeure un lieu de paix, de soutien et d'amour durable.

## **Chapitre 1 :**

### **Le stress, un invité inattendu dans le mariage**

Le mariage est souvent perçu comme un refuge, un lieu de sécurité émotionnelle et de santé émotionnelle, de soutien mutuel et de paix. Beaucoup entrent dans la vie conjugale avec l'espérance que l'amour partagé suffira à surmonter toutes les difficultés. Pourtant, avec le temps, les réalités de la vie s'imposent. Les responsabilités augmentent, les défis se multiplient et, sans prévenir, le stress s'invite dans le mariage. Il ne frappe pas à la porte, ne demande pas la permission et ne tient pas compte de la solidité apparente du couple. Il n'est pas nécessairement le signe d'un manque d'amour ou d'un échec conjugal. Il est souvent la conséquence naturelle de la pression quotidienne, des attentes non exprimées, des blessures personnelles ou des circonstances extérieures difficiles. Le danger n'est pas tant la présence du stress que la manière dont le couple y répond. Lorsqu'il n'est ni compris ni géré, il peut fragiliser l'unité, altérer la communication et éroder progressivement la relation.

#### **1.1 Comprendre le stress à la lumière de la Bible**

Le stress est souvent perçu de manière négative, comme quelque chose qu'il faudrait éviter à tout prix. Pourtant, d'un point de vue profondément humain, il s'agit avant tout d'une réaction normale de l'organisme face à une situation jugée exigeante, menaçante ou dépassant nos ressources. La Bible illustre cette réalité de façon saisissante à travers l'expérience de Jésus-Christ

au jardin de Gethsémané. Confronté à l'angoisse extrême de la souffrance et de la mort imminentes, il traverse une détresse si intense que, selon l'Évangile de Luc, « sa sueur devint comme des grumeaux de sang qui tombaient à terre ». Ce phénomène porte aujourd'hui un nom médical : l'hématidrose, une affection rare pouvant survenir dans des situations de stress ou d'angoisse extrêmes. Sous l'effet d'une pression émotionnelle intense, de minuscules vaisseaux sanguins peuvent se rompre et se mêler à la sueur, donnant l'impression d'une transpiration sanglante.

Un autre exemple marquant est celui du roi David. À plusieurs reprises dans les Psaumes, il exprime ouvertement son angoisse, sa peur et son épuisement intérieur : « Mon cœur tremble au-dedans de moi, et les terreurs de la mort me surprennent » (Psaume 55,5). David ne cache ni sa détresse émotionnelle ni son stress ; il les verbalise devant Dieu, montrant que la foi n'annule pas la souffrance intérieure, mais offre un espace pour la déposer.

La Bible rapporte aussi l'épreuve profondément humaine traversée par le prophète Élie. Après une éclatante victoire spirituelle sur les 450 prophètes de Baal, et face aux menaces de Jézabel, il se retrouve soudain envahi par la peur, la lassitude et un profond découragement. Contraint de fuir pour sauver sa vie, Élie atteint un point de rupture intérieure au point de souhaiter la mort : « C'en est trop ! Maintenant, Éternel, prends mon âme » (1 Rois 19,4). Cet épisode, relaté dans le Premier livre des Rois, montre que sa détresse ne procède pas d'un manque de foi, mais d'un épuisement global physique, émotionnel et spirituel accumulé après une longue période de tension et de combat. Ces exemples montrent que le stress, même intense, n'est pas un signe de faiblesse spirituelle. Il révèle au contraire la réalité de la condition humaine, où le corps, l'âme et l'esprit réagissent

ensemble face à l'épreuve. La Bible ne nie pas le stress ; elle le reconnaît, l'exprime et ouvre un chemin vers le soutien, le repos et la restauration.

Il devient problématique lorsqu'il s'installe durablement et désorganise la vie émotionnelle, relationnelle et spirituelle. La foi chrétienne n'ignore pas la réalité du stress. La Bible elle-même témoigne de nombreuses situations de pression, d'anxiété et de fatigue vécues par des hommes et des femmes de Dieu. Cela nous rappelle une vérité essentielle : être croyant ne signifie pas être exempt de tensions, mais apprendre à les traverser avec Dieu. À la lumière de la foi, le stress peut être compris comme un signal. Il révèle souvent un déséquilibre : trop de charges, trop peu de repos, des attentes irréalistes ou un manque de soutien. Dieu n'appelle pas les couples à porter seuls le poids de la vie. Il invite au repos, à la confiance et à la dépendance mutuelle. Comprendre le stress dans cette perspective permet de sortir de la culpabilité et d'entrer dans une démarche de discernement et de croissance.

## **1.2 Stress individuel et stress conjugal**

Dans le couple, le stress se manifeste à deux niveaux étroitement liés : individuel et conjugal. Le stress individuel concerne ce que chaque conjoint vit personnellement : pression professionnelle, difficultés financières, fatigue, blessures émotionnelles, peurs, le retard dans l'accomplissement de certaines promesses ou frustrations. Chacun arrive dans le mariage avec son histoire, ses fragilités et ses mécanismes de défense. Le stress conjugal, quant à lui, naît de l'interaction entre les deux conjoints. Il se manifeste lorsque les tensions individuelles se rencontrent, s'additionnent ou s'opposent. Un conjoint stressé peut, sans le vouloir, devenir moins disponible, plus irritable ou plus

silencieux. L'autre peut se sentir rejeté, incompris ou abandonné. Progressivement, un climat de tension s'installe. Il est essentiel de comprendre que le stress de l'un devient rapidement le stress de l'autre. Le mariage crée une interdépendance émotionnelle. Ce qui affecte l'un touche inévitablement l'autre.

### **1.3 Stress passager et stress chronique**

Tous les stress ne se ressemblent pas. Il existe un stress passager, lié à une situation ponctuelle: une difficulté financière temporaire, une surcharge de travail, une maladie, un déménagement voir un conflit isolé. Ce type de stress, bien que désagréable, peut être traversé et surmonté lorsque le couple communique, s'entraide et garde une vision commune.

Le stress chronique, en revanche, s'installe dans la durée. Il devient un état permanent. Les tensions ne disparaissent plus, les conflits se répètent, la fatigue s'accumule et l'espoir s'amenuise. Le couple fonctionne alors en mode survie. La joie, la tendresse et l'intimité s'effacent peu à peu, laissant place à la résignation ou à l'amertume. Identifier la nature du stress vécu est une étape cruciale. Beaucoup de couples minimisent un stress chronique en pensant qu'il « finira par passer ». Pourtant, sans prise de conscience et sans action, il peut causer des dégâts profonds sur la relation, la santé émotionnelle et la vie spirituelle.

### **1.4 Pourquoi même les couples chrétiens sont concernés**

Il existe parfois, dans les milieux chrétiens, l'idée implicite que la foi protège automatiquement le couple du stress et des conflits. Cette croyance, bien qu'animée de bonnes intentions, peut devenir source de culpabilité et de silence. Lorsque des tensions apparaissent, certains couples se sentent défaillants

spirituellement ou craignent le jugement de leur entourage. La réalité est tout autre. Les couples chrétiens vivent dans le même monde que les autres. Ils sont confrontés aux mêmes pressions économiques, aux mêmes exigences professionnelles, aux mêmes défis relationnels et aux mêmes fragilités humaines. La foi n'annule pas les difficultés, mais elle offre des ressources pour y faire face. Être un couple chrétien ne signifie pas ne jamais être stressé, mais apprendre à gérer le stress autrement : avec prière, dialogue, humilité et accompagnement. Reconnaître que même les couples engagés peuvent traverser des périodes de tension est un acte de maturité spirituelle. Cela ouvre la porte à la guérison, à l'apprentissage et à la restauration. En acceptant que le stress puisse s'inviter dans le mariage, le couple reprend le pouvoir de décider s'il lui permettra de s'installer ou s'il choisira, avec l'aide de Dieu, de le comprendre et de le surmonter ensemble.