

« Testez » votre couple !

Testez ! Oui, mais en communiquant. En répondant à ces petites questions, vous pourrez vous-même faire le point sur votre vie de couple. Ces quelques questions n'ont d'autre prétention que de vous aider à partager en profondeur. Vous demander ensemble : « Où en sommes-nous ? ». Une occasion de plus, pour vous, d'approfondir encore votre relation, de grandir dans l'amour...

par Marie-Paule Mordefroid



Un petit conseil : posez-vous d'abord ces questions séparément avant de mettre les réponses en commun.

Engagements et activités extérieures

Avez-vous pris un engagement en couple ? Si oui, comment est-il vécu par chacun de vous ? (sports, loisirs, passions, hobbies...)? Est-ce bien accepté par chacun de vous ?

Si un engagement n'a été pris que par l'un de vous, comment est-ce ressenti par l'autre ? L'un de vous se sent-il encouragé ou empêché de développer une activité, un talent ou une passion ?

Avez-vous des activités personnelles ou en couple

Comment choisissez-vous vos vacances ?

Les relations extérieures

À quel rythme rencontrez-vous vos amis ?

Avez-vous, chacun, des amis personnels ?

Qui prend l'initiative de les inviter ou d'aller les voir ?

Comment est-ce ressenti par chacun de vous ?

Y a-t-il des amis avec lesquels tu n'es pas à l'aise ?

Quelles relations entretenez-vous avec votre voisinage ?



Gérer nos différences

Quelles sont les qualités que tu apprécies le plus chez ton conjoint ?

Quelles sont les habitudes qui te gênent le plus chez ton conjoint ?

Comment reçois-tu ses compliments ou ses reproches ?

Y a-t-il des attitudes ou des réactions que tu ne comprends pas chez ton conjoint ?

Quels sont les centres d'intérêt de chacun ? Parvenez-vous à échanger sur ces sujets ?

Avez-vous des opinions politiques différentes ? En parlez-vous entre vous ?

Avez-vous des aspirations religieuses différentes ? Comment les vivez-vous pratiquement ?

Sais-tu ce qui fait le plus plaisir à ton conjoint ? Comment lui dis-tu ce qui te fait le plus plaisir ?

Prenez-vous régulièrement un temps en couple, gratuitement, sans les enfants ? si oui, en-es tu content(e) ?

Le budget

Comment vous êtes-vous réparti la gestion de votre budget ?

Qui fait les comptes ?

Comment prenez-vous les décisions importantes (gros achats, investissements, économies...) ?

Avez-vous des comptes bancaires joints ou séparés ?

Aimerais-tu apporter des changements dans ce domaine ? Si oui, lesquels ?

Un second salaire est-il nécessaire, vital ou facultatif ?

Si vous receviez une grosse somme d'argent, comment souhaiteriez-vous l'utiliser ?

S'aimer au quotidien

Les relations avec les parents

À quelle fréquence allez-vous chez tes parents ? Et chez ses parents ? (repas, visites, week end, vacances...) Qu'en penses-tu ?

Désires-tu que quelque chose change ?

Que fais-tu « comme tes parents » ? Qu'est-ce qu'elle (il) fait comme ses parents ?

L'éducation des enfants

Comment vous êtes-vous réparti les tâches éducatives (scolarité, catéchèse, santé, loisirs, etc.) ?

Qu'est-ce qui, dans votre famille, incombe au père et à la mère ?

Qu'est-ce que chacun de vous a gardé de l'éducation donnée par ses parents ? (modèles, principes, valeurs, attitudes, expression...)

En quoi êtes-vous complémentaires dans l'éducation de vos enfants ? Penses-tu que l'un de vous deux est plus compétent ? En quoi et pourquoi ? S'il y a des conflits entre vous à propos des enfants, dans quelles circonstances surviennent-ils ?

Comment vous y prenez-vous pour les régler ?

Le travail de chacun

Es-tu heureux(se) dans ton travail (à la maison ou à l'extérieur) ?

Échangez-vous sur votre travail ?



conditions de travail (horaires, déplacements, astreintes, revenus, insécurité...) créent des difficultés pour ton conjoint ?

Ressens-tu des difficultés par rapport aux conditions de travail de ton conjoint ?

T'arrive-t-il de rapporter du travail à la maison ?

Si vous habitez sur votre lieu de travail, l'organisation est-elle satisfaisante ?

Si l'un de vous est au chômage, comment est-ce vécu par chacun de vous ?

Te sens-tu prêt(e) à déménager pour suivre ton conjoint ?

Comment avez-vous envisagé le travail de la femme : dans l'immédiat et dans l'avenir ?

La répartition des tâches ménagères

Quelles sont les tâches ménagères que tu assumes habituellement ?

Quelles sont celles assumées par ton conjoint ? (sans oublier... le bricolage, l'entretien du véhicule, le jardinage...)

Quels sont vos critères de répartition des tâches ?

Es-tu satisfait de votre fonctionnement ou bien, est-ce un sujet de conflit entre vous ?

As-tu des améliorations proposer ?

Quels sont d'après toi, besoins les plus importants de ton conjoint ?

Y a-t-il des attentes de ton conjoint que tu ne peux pas satisfaire ?

Es-tu heureux(se) de vos relations sexuelles ?

Qui en prend l'initiative ?

Qu'avez-vous choisi ? Une contraception ou une régulation naturelle des naissances ?

La relation conjugale

Pour vivre notre amour, j'ai surtout besoin :

- de gestes de tendresse ;
- de paroles d'amour ;
- d'être séduit(e) par l'autre
- de plaire à l'autre ;
- de partager, discuter, dialoguer ;
- de faire avec l'autre des activités ;
- de gestes concrets (cadeaux, lettres, petits plats, fêtes...)
- de la présence de l'autre ;

As-tu des motifs d'insatisfaction dans ce domaine ?

Penses-tu que ton conjoint ait des motifs d'insatisfaction ?

