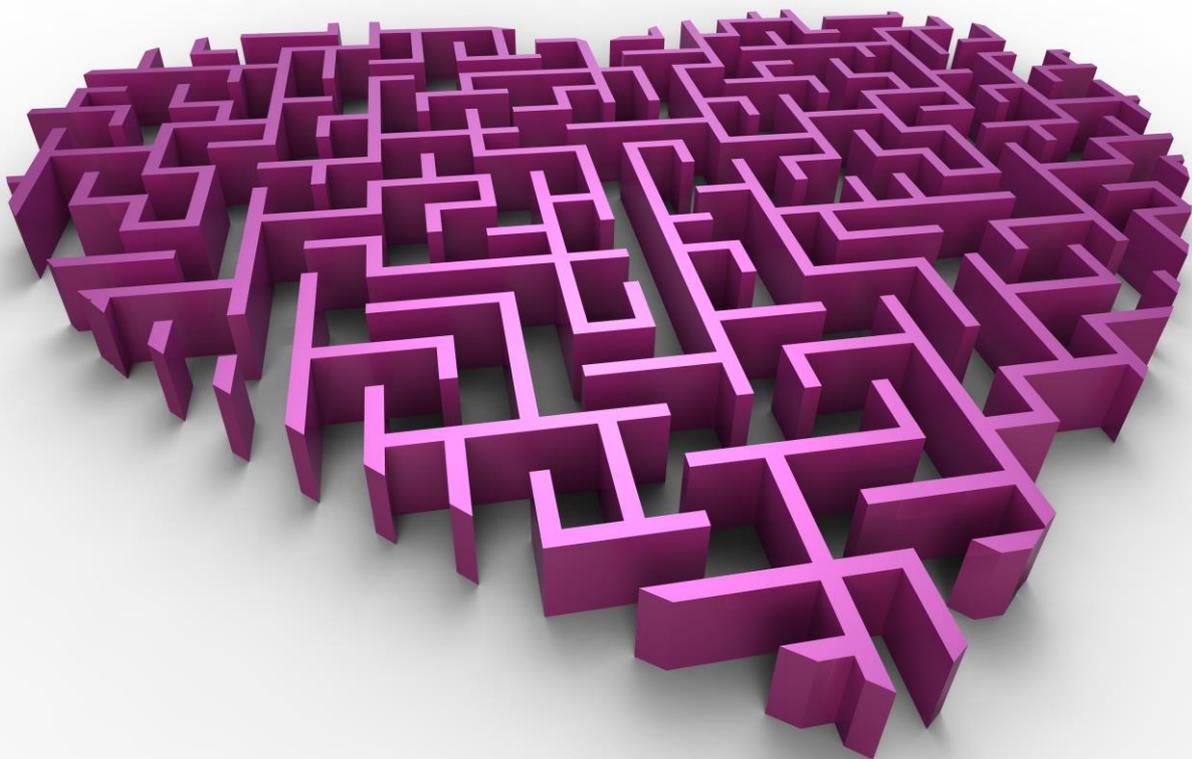


Testez votre couple



« TESTEZ » VOTRE COUPLE !

(TEST ADAPTÉ DU SITE : <http://www.amouretverite.org/fr/couples/tester-votre-couple.pdf>)

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 ? » est une occasion de plus, pour vous, d'approfondir encore votre relation et de grandir dans l'amour...

Un petit conseil : posez-vous d'abord ces questions chacun de votre côté avant de mettre vos réponses en commun.

ENGAGEMENTS ET ACTIVITÉS EXTÉRIEURES

- Avez-vous pris un engagement en couple? Si oui, comment est-il vécu par chacun de vous?

- Si un engagement n'a été pris que par l'un de vous, comment est-ce ressenti par l'autre?

- Avez-vous des activités personnelles ou en couple (sports, loisirs, passions, hobbies...)? Est-ce bien accepté par chacun de vous?

- L'un de vous se sent-il encouragé ou empêché de développer une activité, un talent ou une passion?

- 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?

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, 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'il (elle) fait «comme ses parents»?

L'ÉDUCATION DES ENFANTS

- Comment vous êtes-vous réparti les tâches éducatives (scolarité, 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, expressions...)

- 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? Est-ce que tes 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?

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 à proposer?

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;
 - Des gestes concrets (cadeaux, lettres, petits plats, fêtes...);
 - De la présence de l'autre.
- Quels sont, d'après toi, les 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?

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

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

Vous avez aimé le contenu et aimeriez avoir des stratégies concrètes pour améliorer certaines sphères de votre vie amoureuse. Je vous propose l'enregistrement de ma webdiffusion :

« À deux c'est mieux ! »



Dans cette webdiffusion, vous apprendrez à :

- Lever le drapeau blanc et résoudre vos conflits en 6 étapes simples.
- Vous évader de votre piège relationnel qui est la cause de toutes vos guerres.
- Faire le bilan de votre couple et partir sur de nouvelles bases.
- Revoir mutuellement vos objectifs communs.

Pour toutes les informations ou pour vous procurer cet enregistrement, visitez nous au : www.osezvousameliorer.com sous l'onglet : « Boutique/webdiffusions passées ».