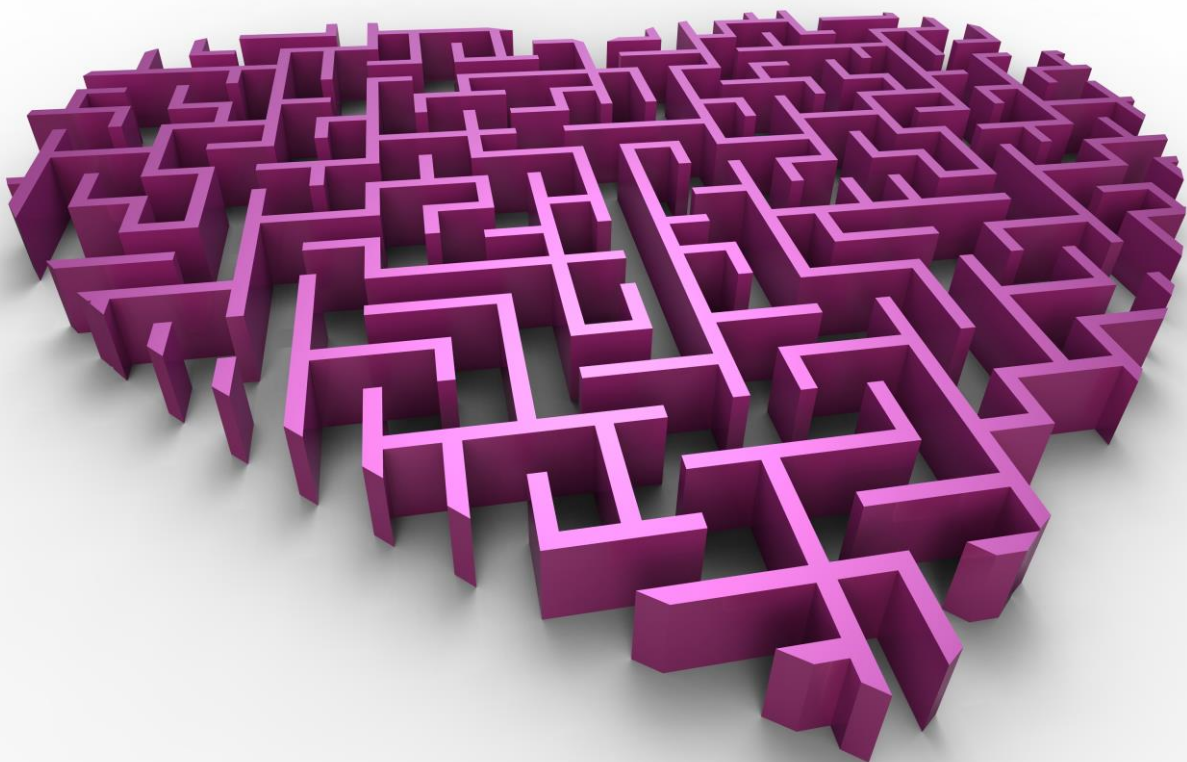


# Testez votre couple



## « 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](http://www.osezvousameliorer.com) sous l'onglet : « Boutique/webdiffusions passées ».