

Points de vigilance pour votre couple

Voici quelques points de vigilance pour vivre en couple un amour durable. Quels sont les trois points qui vous paraissent prioritaires ? Entourez-les. Il en manque peut-être un ou deux : rajoutez-le(s).

1 - S'accepter différents et imparfaits :

Respecter nos personnalités

L'un d'entre nous n'est-il pas trop exigeant ?

2 - Communiquer sur ce que l'on ressent :

Faire des efforts pour parler de soi

Prendre le temps d'écouter l'autre

3 - Se donner de la tendresse :

Nos gestes ?

Nos paroles ?

Notre volonté de faire plaisir ?

4 - Parler de la sexualité :

Se dire ce que l'on ressent

Chercher ensemble une plus grande communion

5 - Trouver la juste distance avec les belles familles

6 - Vivre le pardon

7 - Rester dans le don et ne pas s'installer dans le dû :

Etre attentif aux signes de routine

8 - Prendre du temps pour le couple :

Notre gestion du temps ?

9 - Parler des sujets de fond qui nous nourrissent :

Au fait rappelle-moi les tiens

Voici les miens

10 - Avoir un projet commun :

Le travailler ensemble

L'écrire

11 - Nous redire OUI devant Dieu régulièrement

12 - Tenir les enfants à la juste place pour notre couple

13 -

**DOUZE PROPOSITIONS
PRATIQUES POUR SE RECONCILIER.**

- 1 - M'accepter moi-même tel que je suis et me pardonner à moi-même.
- 2 - Diagnostiquer la blessure et sa profondeur.
- 3 - Eliminer le ressentiment.
- 4 - Voir ma part de responsabilité.
- 5 - Faire le premier pas même si je pense que c'est à l'autre de le faire.
- 6 - Se parler et s'écouter calmement.
- 7 - Accepter l'autre tel qu'il est et ne pas le réduire à la faute commise.
- 8 - Dans la vérité, dire simplement sa blessure et son besoin d'être aimé.
- 9 - Chercher les points de conciliation.
- 10 - Accepter parfois l'aide d'un tiers et/ou de Dieu.
- 11 - Célébrer le pardon reçu et donné par un geste et des paroles.
- 12 - Croire fermement que pardonner vaut mieux qu'avoir raison.

Que vous ayez l'expérience de la vie en couple ou pas, vous allez vous engager pour la vie. Vous avez peut-être certaines appréhensions, peurs ou inquiétudes ?

Vous entourez les trois phrases qui correspondent à ce que vous ressentez.

- 1 Je travaille beaucoup, lui (elle) aussi, quand nous aurons des enfants, je ne vois pas comment nous prendrons du temps pour nous.
- 2 J'ai peur de la durée : tiendrons-nous 50 ans ? ✕
- 3 J'ai peur que nous ne puissions pas avoir d'enfant.
- 4 Si un enfant handicapé s'annonce, je ne sais pas ce que nous ferons.
- 5 Avec la vieillesse, les mauvais côtés ressortent : comment je vais le (la) supporter ?
- 6 Sa mère est omniprésente dans sa vie.
- 7 J'ai peur de couper le cordon avec mes parents.
- 8 J'ai peur de perdre ma liberté. ..
- 9 Notre différence de culture et/ou d'éducation sont-elles conciliables sur le long terme ?
- 10 J'ai peur de vieillir et de son vieillissement.
- 11 Comment va-t-on éviter la routine ? .
- 12 Lui (elle) est stressé(e) par le boulot et il (elle) ne voit pas comment faire pour en sortir.
- 13 Les vacances sont toujours un problème : il faut toujours aller chez elle (lui).
- 14 Avant de nous connaître, il (elle) a eu plusieurs relations, je me pose la question de la fidélité.
- 15 Ses ex sont restés ses ami(e)s, je ne sais comment gérer cette relation.
- 16 Il (elle) a tendance à dépenser beaucoup d'argent.
- 17 Nous n'avons pas les mêmes priorités pour l'argent.
- 18 Il (elle) travaille à Paris et moi en province : pourrions-nous construire notre couple et une famille dans ces conditions ?
- 19 J'ai peur du chômage et de l'échec professionnel pour lui (elle) comme pour moi. ✕
- 20 Il passe beaucoup de temps le soir devant le petit écran (internet, télé, etc.) et cela nous empêche de parler.
- 21 J'ai peur qu'il (elle) ne m'aime plus un jour. ✕
- 22 Sa santé m'inquiète.
- 23 J'attends plus et mieux de nos relations sexuelles ; je ne sais comment le lui dire.
- 24 J'ai peur de la mort de mes parents.
- 25 J'ai peur que son boulot prenne trop d'importance.
- 26 Et si la mort nous sépare ?
- 27 Si je/il tombe malade, comment allons-nous réagir ?
- 28 Nous ne sommes pas en phase sur le plan religieux, alors dans les années à venir...
- 29 Comment traverserons-nous les coups durs ? .
- 30 J'ai peur que les enfants viennent bousculer notre vie de couple.
- 31 J'ai peur de me sentir seul (e) dans le couple
- 32 Il y a une difficulté, il/elle me dit que cela va s'arranger, j'en suis pas sûr.
- 33 Il/elle a des priorités et espère que je vais m'en accommoder.
- 34 La semaine passe trop vite, nous n'avons pas le temps de nous voir, de nous parler, .
de nous retrouver

Thème: La Fidélité

Objectif: établir la différence entre le côté statique que peut sous-entendre le mot fidélité et une interprétation dynamique qu'il est possible de vivre en respectant la notion de fidélité

Moyen: - Liste des "40 mots"

- Faire choisir dans ces mots, par couple, 5 mots pour et 5 mots contre la notion de la fidélité qu'ils aimeraient vivre dans leur couple*
- Inscrire sur un panneau les mots sur 2 colonnes (1 "pour" et 1 "contre")*
- La discussion peut démarrer sur les mots considérés pour par certains et contre par d'autres*

40 MOTS pour définir la fidélité:

(choisir dans cette liste 5 mots correspondants à notre définition de la fidélité et 5 à l'inverse de cette définition)

<i>confiance</i>	<i>complicité</i>	<i>routine</i>
<i>irréversible</i>	<i>fragile</i>	<i>antigel</i>
<i>adultère</i>	<i>foi</i>	<i>obligation</i>
<i>choix</i>	<i>contrainte</i>	<i>liberté</i>
<i>dialogue</i>	<i>complicité</i>	<i>communication</i>
<i>avenir</i>	<i>impossible</i>	<i>infaillible</i>
<i>utopie</i>	<i>amour</i>	<i>préférer</i>
<i>serment</i>	<i>évolution</i>	<i>autonomie</i>
<i>renoncement</i>	<i>engagement</i>	<i>reniement</i>
<i>gestion</i>	<i>espace</i>	<i>jalousie</i>
<i>désir</i>	<i>progression</i>	<i>attirance</i>
<i>limites</i>	<i>éviter</i>	<i>écoute</i>
<i>fantasmes</i>	<i>grandir</i>	<i>pardon</i>
<i>réconciliation</i>		

Le jeu du portrait chinois

But

1. Prendre conscience de l'image que nous nous faisons de notre couple et l'exprimer en groupe.
2. Confronter mon image de notre couple avec celle que s'en fait mon-ma partenaire.
3. Relativiser cette image dans le temps : l'image a déjà changé et changera encore.

Déroulement

Utiliser quelques figures symboliques tirées de la vie quotidienne afin de faciliter l'expression de **concepts abstraits**.

Exemples :

- Auberge = partage et communion
- Pommier = saveur de vie
- Chêne = solidité
- Cercle = perfection

Distribuer aux participants plusieurs séries de noms :

Arbre - plante	Habitation	Animal	Boisson	Aliment	Activité	Forme
chêne	auberge	abeille	cocktail	fondue	bricolage	carré
sapin	tour - résidence	rossignol	café	œuf	tricot	cercle
peuplier	HLM	écureuil	limonade	pizza	course	triangle
pommier	ferme	renard	digestif	harissa	poésie	étoile
roseau	chalet	fourmi	eau	salade mêlée	création	pentagone
rosier	villa	aigle	vin	frites	vagabondage	pyramide
vigne	tente	hirondelle	lait	steak	jardinage	ligne droite
tournesol	grotte	tortue	coca	crêpe	fête	labyrinthe
...

Dans chacune des séries (ou dans une ou plusieurs de leur choix), les participants choisissent le mot qui leur semble le mieux représenter l'idée qu'ils se font de leur couple, puis justifie son choix.

On peut le faire de différentes manières, par exemple :

- Pour moi, notre couple ressemble à un **tournesol** parce que nous nous épanouissons ensemble en nous tournant vers la lumière et que nous portons en nous une quantité de graines d'espérance.
ou
- Notre couple est comme un **chêne** parce que je sens notre avenir très solide et sûr...
En fait, c'est surtout mon partenaire qui est un chêne, moi je me rapproche plus du **rosier** : je suis belle et je sens bon, mais j'ai aussi quelques piquants !
ou
- Pour moi, notre couple ressemble à une **vigne** parce que c'est une liane folle qu'il faut cultiver et couper pour qu'elle donne un raisin de qualité, à une **tente** parce que nous ne voulons pas nous installer dans la routine, à un **rossignol** parce nous nous efforçons de chanter en toutes circonstances, à un **cocktail** dont on ne connaît pas encore tous les composants et effets, à un **œuf** parce que c'est une unité parfaite qui contient et donne la vie, à un **tricot** dont il faut parfois redéfaire quelques mailles et surtout ne pas oublier d'en rajouter chaque jour, et idéalement à une **pyramide** dont la base est solide mais parfois à un **labyrinthe** où il s'agit de retrouver son chemin... (ouf !)

Comment me sens, comment je me vois :

Mon prénom :

	4	3	2	1	0	1	2	3	4	
Cool en toutes circonstances										Angoissée face au monde et à la vie
Impulsive, extravertie, je réagis au quart de tour										Réservée, introvertie, je « rumine » longtemps
Je dis parfois des mots trop forts										Je pèse mes mots
Influenable										Peu influenable
Très organisée, efficace										Peu organisée, souvent dispersée
Active : je fais tout le temps quelque chose										Inactive : j'aime bien flâner et rêver
Têtue et obstinée										Souple et adaptable
Patiente : je peux attendre très longtemps										Impatiente : je veux tout, tout de suite
Sensible et émotive										Pas souvent émue
Je n'arrive pas toujours à réaliser mes projets										Je réalise mes projets jusqu'au bout
Je mets de l'ambiance en société										Je suis plutôt effacée en société
Je ne m'éclate pas souvent, je suis posée										Je m'éclate souvent, je ris beaucoup
Je parle beaucoup										Je parle peu
Je suis souvent stressée										Je suis très calme
J'oublie très vite mes problèmes										Je ressasse longtemps mes problèmes
Je pense d'abord à mon propre bonheur										Je pense d'abord au bonheur des autres
Je m'accepte avec mes plus et mes moins										J'ai tendance à me dévaloriser
Je me tais parce que j'ai horreur des conflits										Parler me permet de résoudre les problèmes
Je déteste les changements										J'adore les changements
Pour moi, le look est prioritaire										Pour moi, le look est secondaire
J'ai besoin que les autres me conseillent										Je veux trouver les solutions moi-même
J'aime avoir une foule de gadgets, d'habits										Un minimum d'affaires suffit à mon bonheur

Comment je sens mon partenaire, comment je le vois :

Son prénom :

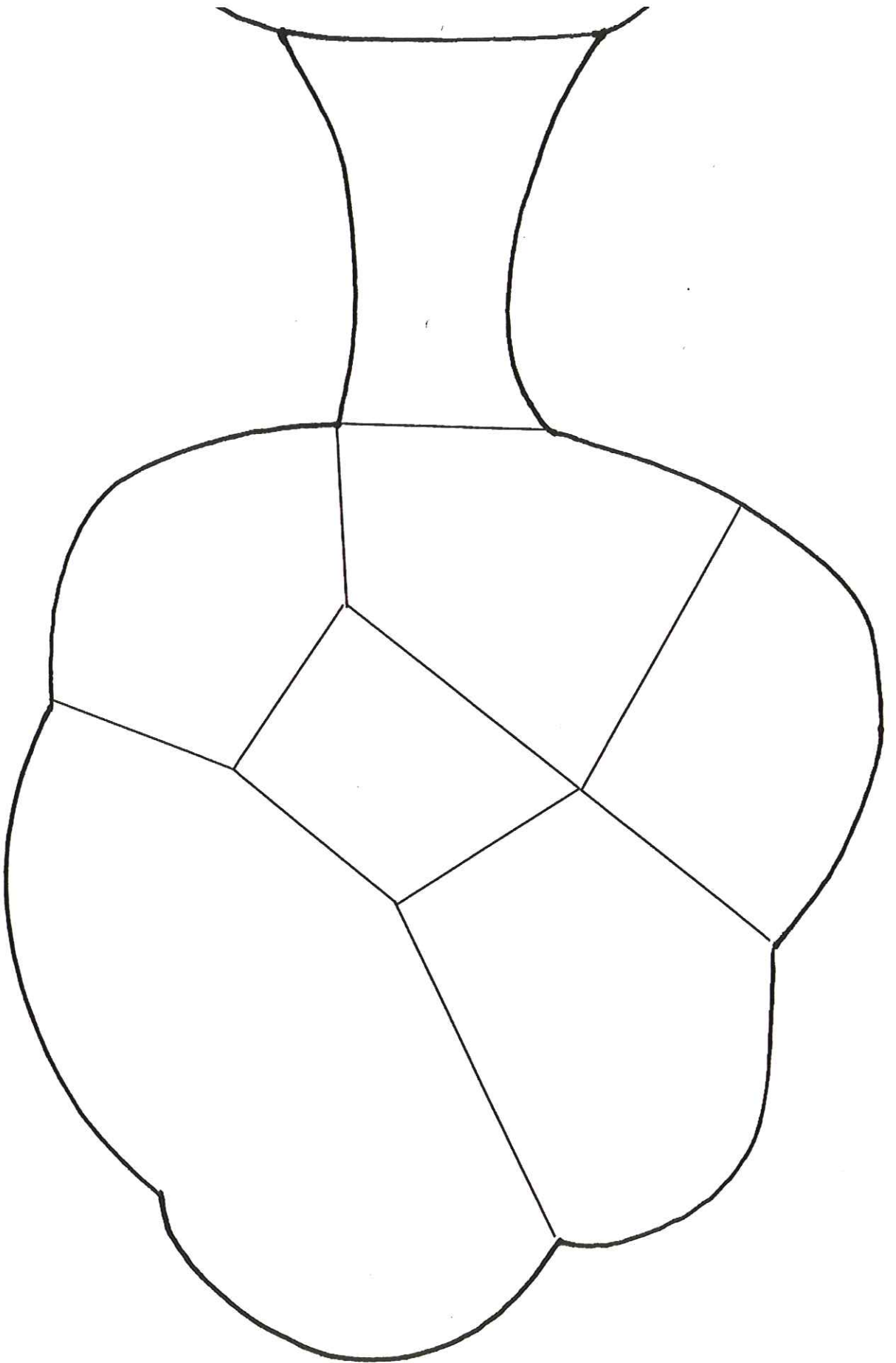
	4	3	2	1	0	1	2	3	4	
Cool en toutes circonstances										Angoissé face au monde et à la vie
Impulsif, extraverti : il réagit au quart de tour										Réservé, introverti : il « rumine » longtemps
Il dit parfois des mots trop forts										Il pèse ses mots
Influenable										Peu influenable
Très organisé, efficace										Peu organisé, souvent dispersé
Actif : il fait tout le temps quelque chose										Inactif : il aime bien flâner et rêver
Tête et obstiné										Souple et adaptable
Patient : il peut attendre très longtemps										Impatient : il veut tout, tout de suite
Sensible et émotif										Pas souvent ému
Il n'arrive pas toujours à réaliser ses projets										Il réalise ses projets jusqu'au bout
Il met de l'ambiance en société										Il est plutôt effacé en société
Il ne s'éclate pas souvent, il est posé										Il s'éclate souvent, il rit beaucoup
Il parle beaucoup										Il parle peu
Il est souvent stressé										Il est très calme
Il oublie très vite ses problèmes										Il ressasse longtemps ses problèmes
Il pense d'abord à son propre bonheur										Il pense d'abord au bonheur des autres
Il s'accepte avec ses plus et ses moins										Il a tendance à se dévaloriser
Il se tait parce qu'il a horreur des conflits										Parler lui permet de résoudre les problèmes
Il déteste les changements										Il adore les changements
Pour lui, le look est prioritaire										Pour lui, le look est secondaire
Il a besoin que les autres le conseillent										Il veut trouver les solutions lui-même
Il aime avoir une foule de gadgets et d'habits										Un minimum d'affaires suffit à son bonheur

Comment je sens ma partenaire, comment je la vois :

Son prénom :

	4	3	2	1	0	1	2	3	4	
Cool en toutes circonstances										Angoissée face au monde et à la vie
Impulsive, extravertie, réagit au quart de tour										Réservée, introvertie, « rumine » longtemps
Elle dit parfois des mots trop forts										Elle pèse ses mots
Influenable										Peu influenable
Très organisée, efficace										Peu organisée, souvent dispersée
Active : elle fait tout le temps quelque chose										Inactive : elle aime bien flâner et rêver
Têtue et obstinée										Souple et adaptable
Patiente : elle peut attendre très longtemps										Impatiente : elle veut tout, tout de suite
Sensible et émotive										Pas souvent émue
Elle n'arrive pas toujours à réaliser ses projets										Elle réalise ses projets jusqu'au bout
Elle met de l'ambiance en société										Elle est plutôt effacée en société
Elle ne s'éclate pas souvent, elle est posée										Elle s'éclate souvent, elle rit beaucoup
Elle parle beaucoup										Elle parle peu
Elle est souvent stressée										Elle est très calme
Elle oublie très vite ses problèmes										Elle ressasse longtemps ses problèmes
Elle pense d'abord à son propre bonheur										Elle pense d'abord au bonheur des autres
Elle s'accepte avec ses plus et ses moins										Elle a tendance à se dévaloriser
Elle se tait parce qu'elle a horreur des conflits										Parler lui permet de résoudre les problèmes
Elle déteste les changements										Elle adore les changements
Pour elle, le look est prioritaire										Pour elle, le look est secondaire
Elle a besoin que les autres la conseillent										Elle veut trouver les solutions elle-même
Elle aime avoir une foule de gadgets, d'habits										Un minimum d'affaires suffit à son bonheur

Être fidèle, c'est rester vivant l'un pour l'autre



Si j'étais ... Si notre couple était ...

Arbre-plante	chène sapin peuplier pommier roseau rosier vigne tournesol	Habitation	auberge tour-résidence HLM ferme chalet villa tente grotte	Animal	abeille rossignol écureuil renard fourmi aigle hirondelle tortue	Boisson	cocktail café limonade digestif eau vin lait coca
Aliment	fondue œuf pizza harissa salade mêlée frites steak crêpe	Activité	bricolage tricot course poésie création vagabondage jardinage fête	Forme	carré cercle triangle étoile pentagone pyramide ligne droite labyrinthe	Autre	