

## Troussures

### « *Et si on faisait le point ... ?* »

*\* Riches de votre expérience du mariage, ce questionnaire est l'occasion d'approfondir votre relation conjugale pour mieux vous connaître et mieux vous aimer.*

*\* A chaque question, vous pouvez nous demander ensemble: « Où en sommes-nous ? », « Comment comprendre le point de vue de l'autre ? », « Y a-t-il des améliorations à apporter? »*

### Notre vie conjugale

- Quelles sont les qualités que nous apprécions le plus chez notre conjoint en ce moment? Quelles sont ses limites qui nous gênent le plus ?
- Dans notre communication, qu'est-ce que nous apprécions le plus ? Y a-t-il des attitudes ou des réactions que nous ne comprenons pas chez notre conjoint ?
- Dans le quotidien, qu'est-ce qui fait le plus plaisir à notre conjoint ? Comment le lui exprimons-nous ?
- D'après nous quels sont les besoins les plus importants de notre conjoint en ce moment?
- Notre rythme de vie nous convient-il ? Qu'est-ce qui est le plus « pesant » pour chacun de nous ?
- Dans nos partages, arrivons-nous à nous remettre véritablement en question ? Quels en sont les signes ?
- Faisons nous suffisamment des choses ensemble ? Est-ce que cela nous manque ? Quels sont les moments intimes que nous préférons le plus ?
- Prenons nous régulièrement un temps en couple gratuitement et sans enfants ? Si oui, en sommes-nous satisfaits ? Si non, qu'est-ce que ce rendez vous à deux pourrait nous apporter ?
- Sommes-nous suffisamment attentifs à la santé du corps de notre conjoint ? A notre propre corps ?
- Quels sont nos besoins en parole d'amour, en geste de tendresse, en relation sexuelle ? Qu'est-ce que nous attendons le plus de notre conjoint en ce domaine ? Qu'est-ce que notre conjoint attend de nous ?

### Notre vie familiale

- Au sujet des tâches ménagères de la maison, sommes nous satisfaits de notre répartition ou du fonctionnement ? Est-ce un sujet de conflit ? Comment bien les vivre ?
- La répartition des tâches éducatives nous semble-t-elle bonne pour nous et nos enfants ? (Scolarité, catéchèse, santé, loisirs...) Qu'est-ce qui serait à améliorer ?
- Quels sont les moments familiaux que nous apprécions le plus ?
- Qu'est-ce qui nous semble le plus important à témoigner envers nos enfants ? Comment vivons-nous notre complémentarité ?
- Face aux réactions de nos enfants, qu'est-ce qui est le plus difficile à supporter pour chacun ? Peut-on s'entraider ?
- Quand nos enfants découvrent nos fragilités ou celles de notre conjoint, comment réagissons-nous ?
- Peut-on détecter les lieux de nos conflits à propos de nos enfants ? En quelles circonstances ? Peut-on s'améliorer ?
- Avons-nous chacun des amis ? Qu'attendons-nous de l'amitié ? Sommes-nous satisfaits de nos amis ? Comment est-ce ressenti par chacun ? Faut-il changer quelque chose ?
- Quelle relation avons-nous envers nos familles respectives ? En sommes nous satisfaits ? Sinon, comment pourrions-nous améliorer ces liens familiaux ?

### Notre vie professionnelle

- Quels sont nos principales joies ou difficultés dans notre travail? (Intérêt, conditions de travail...)
- Echangeons-nous sur la manière dont nous vivons notre travail (professionnel ou à la maison) ? Est-ce que je me sens compris par mon conjoint? Quelles répercussions sur la vie de famille ?
- Comment envisageons-nous notre carrière professionnelle ? Le travail de l'épouse ?

- Comment vivons-nous notre rapport à l'argent ? Notre manière de gérer notre budget nous convient-elle ?
- Comment se prennent les décisions importantes (gros achats, investissement) ? En sommes-nous satisfaits ?

### **Nos engagements extérieurs**

- Avons nous des activités en couple ? (Eglise, association, sport, loisir, hobbies ...) Sont-elles un lieu d'enrichissement ? Comment les vivons-nous personnellement ?
- Avons-nous des activités personnelles ? Comment est-ce accepté ou vécu par notre conjoint ou par la famille ?
- L'un de nous se sent-il encouragé ou empêché de développer ses activités, ses talents ou ses passions ?
- Quelle place donnons-nous à notre formation intellectuelle, culturelle ou chrétienne ? Qu'est-ce qui est important pour nous ? Quelles sont nos attentes ?
- Comment choisissons-nous nos temps libres, nos vacances ? Quelles sont les principales attentes de mon conjoint ?
- Avons-nous l'impression que tous nos engagements extérieurs nourrissent notre vie conjugale ou, au contraire, nous fatiguent, voire nous dispersent ? Quelle amélioration ?

### **Notre vie chrétienne**

- Où en sommes-nous dans notre relation personnelle à Dieu ? Quelles en sont nos joies ou nos difficultés ?
- Comment vivons-nous notre différence dans la vie de foi ? Peut-on s'entraider ?
- Prions-nous en couple ? Si oui, qu'est-ce que cela nous apporte ? Si non, quels en sont les véritables obstacles ? Pouvons-nous avancer autrement dans notre foi en couple ?
- Comment nourrissons-nous notre foi ? (Livre, conférence, retraite...). Le prêtre a-t-il une place dans notre couple ?
- Comment envisageons-nous la croissance de notre vie chrétienne ? Qu'est-ce qui nous aiderait à renouveler notre couple dans la foi au Christ et dans le respect du chemin de chacun ?
- Comment accueillons-nous la foi de nos enfants ou au contraire leur rejet de Dieu ? Qu'attendent-ils de nous ? Comment vivons nous cette mission d'éveiller nos enfants à une rencontre avec Dieu ?
- Comment invitons-nous Jésus à « participer » à notre vie conjugale dans ses joies ou ses épreuves ? Avons-nous le sentiment que notre foi au Christ s'incarne dans nos pensées ou nos désirs quotidiens ?
- Quelle importance accordons-nous au pardon et à la miséricorde dans notre foyer ? Quelle place prend-elle ? Quels gestes de miséricorde exprimons-nous ?
- Au sein de notre famille, quel témoignage ou quel engagement vivons-nous ? Quelle place voulons-nous donner à l'esprit missionnaire de notre vie chrétienne ?

### **Notre bonheur**

- Mon conjoint est-il heureux ? Pouvons-nous partager sur le sens de notre vie ?
- Comment vivons-nous ces 5 vocations complémentaires d'homme, d'époux, père, de travailleur et de chrétien ? (Idem pour la femme). Sommes-nous unifiés dans cette diversité de vocation ?
- Comment envisageons-nous notre avenir ? Si nous avions à rêver, quels seraient nos grands désirs ?
- Face aux conflits, aux épreuves, aux blessures, aux insatisfactions ou à toutes les souffrances de la vie, comment les vivons-nous en couple ? Pouvons-nous améliorer notre soutien mutuel ?
- Quelle autre question aimerions-nous nous poser ? Et quelle question aimerions-nous poser à Dieu ?