



fraternités  
saint Jean  
COUPLES

# QUESTIONNAIRES

## ET SI ON FAISAIT LE POINT ?

Riche de notre expérience du mariage, ce questionnaire est l'occasion d'approfondir notre relation conjugale pour mieux nous connaître et nous aimer.

A chaque question, nous pouvons 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 ? Quels sont ses limites qui nous gênent le plus ?
- Dans notre communication, 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 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 attentif 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

- Pour les tâches ménagères de la maison, sommes nous satisfaits de notre répartition ou du fonctionnement ? Est-ce un sujet de conflit ?



fraternités  
saint Jean  
COUPLES

# QUESTIONNAIRES

## ET SI ON FAISAIT LE POINT ?

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 celle de notre conjoint, comment réagissons nous ?
- Peut-on détecter les lieux de nos conflits à propos de nos enfants ? A quelles circonstances ? Peut-on s'améliorer ?
- Avons nous chacun des amis ? Qu'attendons nous de l'amitié ? Sommes nous satisfait de nos amis ? Comment est-ce ressenti par chacun ? Faut-il changer quelques choses ?
- Quelle relation avons nous envers nos familles respectives ? Sommes nous en satisfait ?

### NOTRE VIE PROFESSIONNELLE

- Quels sont nos principales joies ou difficultés dans notre travail ? (Intérêt, condition 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 satisfait ?

### NOS ENGAGEMENTS EXTÉRIEURS

- Avons nous des activités en couple ? (Eglise, association, sport, loisir, hobbies ...) Est-ce un lieu d'enrichissement ? Comment les vivons nous personnellement ?



fraternités  
saint Jean  
COUPLES

# QUESTIONNAIRES

## ET SI ON FAISAIT LE POINT ?

- 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 ? Nos attentes ?
- Comment choisissez vous nos temps libres, nos vacances ? Quelles sont les principales attentes de mon conjoint ?
- Avons nous l'impression que tout nos engagements extérieurs nourrissent notre vie conjugale où au contraire nous fatigue, voir nous disperse ? Quelle amélioration ?

### NOTRE VIE CHRÉTIENNE

- Où en sommes nous dans notre relation personnelle à Dieu ? Quels 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 aideraient 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 ce joies ou ses épreuves ? Avons nous le sentiment que notre foi au Christ s'incarne dans nos pensées ou nos désirs quotidiens ?
- Quelle importance donnons nous au pardon et à la miséricorde dans notre foyer ? Quelle place prend-elle ? Quelles 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 ?



fraternités  
saint Jean  
COUPLES

# QUESTIONNAIRES

## ET SI ON FAISAIT LE POINT ?

### 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 ? Peut-on améliorer notre soutien ?
- Quelle autre question nous aimerions nous poser ? Et quelle question nous aimerions poser à Dieu ?