



PARTAGER LES DOMAINES DE FORCES ET DE CROISSANCE

« Vos forces se développent en résolvant vos problèmes. »

Identifiez sur quels points vous êtes le plus en accord ou en désaccord avec votre partenaire.

- Identifiez trois domaines de forces (les points les plus en accord et les plus positifs dans votre relation).
- Identifiez trois domaines de croissance (les points les plus en désaccord et les domaines que vous souhaitez améliorer).

	DOMAINES DE FORCES	DOMAINES DE CROISSANCE
1. COMMUNICATION <i>Nous partageons nos sentiments et nous nous comprenons.</i>		
2. RÉOLUTION DE CONFLIT <i>Nous sommes capables de débattre et de résoudre nos différences.</i>		
3. STYLE ET HABITUDES DU/DE LA PARTENAIRE <i>Nous apprécions nos personnalités et nos habitudes respectives.</i>		
4. GESTION DES FINANCES <i>Nous sommes d'accord sur les questions de budget et de finances.</i>		
5. ACTIVITÉS DE LOISIR <i>Nous avons un bon équilibre entre les activités en commun et les activités individuelles.</i>		
6. SEXUALITÉ ET AFFECTION <i>Nous pouvons discuter confortablement des questions de sexualité et d'affection.</i>		
7. FAMILLE ET AMI(E)S <i>Nous sommes satisfaits de nos rapports avec la famille et les ami(e)s.</i>		
8. RÔLES DANS LA RELATION <i>Nous nous entendons sur la manière de partager les prises de décisions et les responsabilités.</i>		
9. LES ENFANTS ET LE RÔLE DE PARENT <i>Nous sommes d'accord sur les enjeux touchant la question d'avoir et d'élever des enfants.</i>		
10. CROYANCES SPIRITUELLES <i>Nous avons les mêmes valeurs et croyances religieuses.</i>		

DISCUSSION DU COUPLE:

1. Exprimez tour à tour ce que chacun de vous perçoit comme des forces dans votre relation. Énoncez verbalement une force à la fois, jusqu'à ce que vous ayez identifié tous les deux trois forces.
2. Suivez la même procédure pour présenter et discuter des domaines de croissance.
3. Discutez maintenant de ces questions :
 - a. **L'une ou l'autre des réponses de votre partenaire vous a-t-elle surpris(e)?**
 - b. **Sur quels aspects étiez-vous le plus en accord avec votre partenaire?**
 - c. **Sur quels aspects étiez-vous le plus en désaccord avec votre partenaire?**



COMMUNICATION

« Être compris est un luxe. »

—Ralph Waldo Emerson

CRÉER UNE LISTE DE SOUHAITS

Dans cet exercice, chacun de vous devra préparer une liste personnelle de ce que vous aimeriez ajouter ou retirer à votre relation. Ensuite, tour à tour, vous partagerez le contenu de votre liste. L'assertivité est l'aptitude d'une personne à exprimer ses sentiments et faire savoir ce qu'elle attend de la relation.

L'écoute active est l'aptitude à reformuler le message de votre partenaire pour lui faire savoir que vous le/la comprenez. En partageant votre liste avec votre partenaire, vous démontrerez vos techniques d'assertivité. En donnant à votre partenaire la rétroaction sur sa liste, vous démontrerez vos techniques d'écoute active.

- **Préparez une liste personnelle de ce que vous aimeriez ajouter ou retirer à votre relation.**

1. _____

2. _____

3. _____

DISCUSSION DU COUPLE :

Tour à tour, partagez le contenu de votre liste.

LE/LA LOCUTEUR(TRICE) :

1. parlez pour vous-même (« Je », ex. : « J'aimerais... »),
2. Décrivez ce que vous ressentiriez si votre vœu se réalisait.

L'AUDITEUR(TRICE) :

1. reformulez/résumez ce que vous avez entendu,
2. décrivez le souhait ET ce que votre partenaire ressentirait si son vœu se réalisait.

L'exercice de la Liste de souhaits terminé, débattrez les questions suivantes :

Dans quelle mesure vous et votre partenaire étiez-vous assertifs ?

Dans quelle mesure avez-vous, chacun, effectivement fait preuve de l'écoute active ?



PROFIL DE STRESS PERSONNEL

« *Donnez-moi la sérénité d'accepter les choses que je ne peux pas changer, le courage de changer celles que je peux changer, et la sagesse de savoir faire la différence.* »

—Reinhold Niebuhr

IDENTIFIER LES PROBLÈMES LES PLUS URGENTS

Contrôlez-vous le stress dans votre vie ou le stress vous contrôle-t-il ?

Les facteurs stressants sont des événements qui provoquent une réaction émotionnelle et/ou physique. Le stress peut être positif (mariage, promotion) ou négatif (perte d'emploi, accident de voiture, maladie grave), mais ce qui importe c'est de gérer les nombreux facteurs de stress dans votre vie.

Hiérarchiser les problèmes qui sont les plus pressants pour vous est une manière de gérer le stress. Une autre manière consiste à décider quels problèmes peuvent être changés ou résolus et quels problèmes ne peuvent pas l'être. Cet exercice vous permettra de vous concentrer sur les problèmes les plus importants et ceux qui peuvent être changés (Case 1).

Exercices du couple :

1. Dans le rapport informatisé, vous allez sélectionner quatre problèmes qui sont les plus stressants pour chacun d'entre vous.
2. Étudiez chaque enjeu et placez-le dans l'une des quatre cases ci-dessous.
3. La case n° 1 contient les « Problèmes les plus critiques ».

	Peut être changé	Changement difficile
Haute priorité	Case n° 1 : Problèmes les plus critiques <i>Quels changements pouvez-vous apporter, l'un ou l'autre ?</i>	Case n° 2 : <i>Comment prévoyez-vous y faire face ?</i>
Faible priorité	Box 3 <i>Consacrez-vous trop de temps sur des problèmes de faible priorité ?</i>	Case n° 4 : Problèmes les moins critiques <i>Pouvez-vous accepter ou oublier ces enjeux ?</i>

DISCUSSION DU COUPLE :

Choisissez un problème dans la Case n° 1 sur lequel vous allez travailler en couple. Travaillez en équipe pour atteindre vos objectifs.

1. Discutez du problème.
2. Faites appel à de bonnes techniques de résolution de conflits.
3. Soyez flexible envers l'un l'autre.



RÉSOLUTION DE CONFLIT

DIX ÉTAPES DANS LA RÉOLUTION DE CONFLITS

Tous les couples vivent des différends et des désaccords. Les études démontrent que la fréquence des désaccords n'est pas liée à l'harmonie conjugale, mais à la manière dont ils sont résolus. Les couples heureux n'évitent pas les désaccords, ils les résolvent en demeurant respectueux l'un envers l'autre, et ce faisant, ils renforcent leur relation. Ce modèle en dix étapes est un moyen simple et efficace de résoudre les conflits tout en évitant les erreurs communes et destructrices. Servez-vous de ce modèle pour les problèmes qui persistent dans votre relation, ainsi que pour les problèmes à venir.

1. Choisissez l'heure et l'endroit de la discussion.

2. Définissez le problème - Soyez précis.

3. Faites une liste des manières dont chacun contribue au problème.

Partenaire n° 1 : _____

Partenaire n° 2 : _____

4. Faites une liste des efforts passés non fructueux pour résoudre le problème.

1) _____ 3) _____

2) _____ 4) _____

5. Faites un remue-méninges - rassemblez vos nouvelles suggestions et essayez de choisir 10 solutions possibles au problème. A ce stade, n'évaluez pas, ni ne critiquez aucune des suggestions.

1) _____ 6) _____

2) _____ 7) _____

3) _____ 8) _____

4) _____ 9) _____

5) _____ 10) _____

6. Débattiez et étudiez chacune des solutions possibles. (Soyez aussi objectif que possible. Discutez comment chaque suggestion peut s'avérer utile et appropriée à la résolution de votre problème.)

7. Mettez-vous d'accord sur une solution à essayer.

8. Mettez-vous d'accord sur la manière dont chacun d'entre-vous avancera vers cette solution.

(Soyez aussi précis que possible.)

Partner 1: _____

Partner 2: _____

9. Prévoyez une autre rencontre pour discuter de vos progrès.

Lieu : _____ Date : _____ Heure : _____

10. Récompensez-vous mutuellement pour vos progrès. (Si vous remarquez une contribution positive de la part de votre partenaire vers une solution, félicitez-le/la pour ses efforts.)



DIAGRAMMES DU COUPLE ET DE LA FAMILLE

« *En mariant une autre personne, vous mariez également sa famille.* »

FAIRE UN DIAGRAMME DE VOTRE RELATION (voir la figure à la page suivante)

Dans le rapport informatisé, vous trouverez un Diagramme du couple qui indique comment chacun de vous a décrit votre relation, et un Diagramme de la famille qui indique comment chacun a décrit sa famille d'origine. Ces diagrammes sont conçus pour vous aider à mieux comprendre et discuter de votre relation de couple et de vos familles. Le fait que les familles soient aussi diverses peut ajouter au défi de former une relation de couple entre deux personnes issues de familles différentes.

INTIMITÉ : *L'intimité fait référence au lien émotionnel que vous ressentez pour votre partenaire et la famille.* Comment conciliez-vous la séparation et l'intimité ? Les indicateurs de l'intimité sont le « Je » contre le « Nous », la loyauté, l'indépendance contre la dépendance. Cinq niveaux d'intimité existent : les niveaux harmonisés (3 niveaux du centre) d'intimité sont les plus sains pour les couples et les familles, tandis que les deux niveaux opposés (les extrêmes) sont plus problématiques.

FLEXIBILITÉ : *La flexibilité fait référence à la faculté d'adaptation du couple et de la famille aux changements.* Comment conciliez-vous la stabilité et le changement ? Les indicateurs de la flexibilité sont le leadership, les rôles dans la relation, la discipline et les règles. Tout comme pour l'intimité, cinq niveaux de flexibilité existent : les niveaux harmonisés (3 niveaux du centre) de flexibilité sont les plus sains et les plus heureux, tandis que les deux niveaux opposés (les extrêmes) sont plus problématiques.

DISCUSSION DU COUPLE :

- **Comparez comment chacun de vous a décrit sa relation de couple.**
- **Comparez l'intimité et la flexibilité de votre famille d'origine à celles de votre partenaire et sa famille.**
- **Servez-vous des exemples ci-dessous pour discuter de l'intimité et de la flexibilité dans vos familles d'origine.**

Réunions de famille à l'occasion des fêtes.

Célébration d'un anniversaire de naissance ou autre.

Heure du dîner / heure des repas.

Gestion de la discipline et des responsabilités parentales.

Intimité dans le mariage de vos parents.

Flexibilité dans le mariage de vos parents.

Soins apportés à un membre de la famille malade.

Ajustement à un changement stressant (p. ex. un déménagement, un changement d'emploi).

- 1) Quelles sont les similitudes et les différences entre vos familles en termes d'intimité et de flexibilité ?
- 2) Quel impact les similitudes ou les différences peuvent-elles avoir sur votre présente relation ?
- 3) Qu'aimeriez-vous reproduire de votre famille d'origine dans votre relation de couple ?
- 4) Qu'est-ce que vous ne voudriez pas reproduire de votre famille d'origine dans votre relation de couple ?
- 5) Quel est votre degré de satisfaction des niveaux d'intimité et de flexibilité à l'heure actuelle dans votre relation de couple ?
- 6) Examinez comment vous pourriez accroître ou réduire l'intimité et la flexibilité (voir les suggestions dans la prochaine section).



PERSONNALITÉ

*Question : Lequel est vrai : “ les contraires s’attirent “ ou “ qui se ressemble s’assemble “ ?
Réponse : Les deux sont vrais.*

VOTRE PERSONNALITÉ SCOPE

Explorer votre personnalité et celle de votre partenaire peut s’avérer un processus fascinant et amusant. Cela peut également faire ressortir des défis pour les couples qui s’aiment mais dont les personnalités et les approches à la vie sont très différentes.

DISCUSSION DU COUPLE :

Commencez par revoir la section de votre personnalité SCOPE dans votre rapport informatisé.

1. Dans quel(s) domaine(s) vos personnalités sont-elles similaires ?

- a. Comment ces similitudes peuvent-elles être une force ?
- b. Comment vos similarités peuvent-elles être source de problèmes ?

2. Dans quel(s) domaine(s) vos personnalités sont-elles différentes ?

- a. Comment ces différences peuvent-elles être une force ?
- b. Comment vos différences peuvent-elles être source de problèmes ?

3. Les rôles que vous remplissez dans votre relation correspondent-ils aux forces dans votre personnalité ? (p. ex., La personne qui a reçu une note élevée sur l’organisation tient-elle les cordons de la bourse ?)

Gérer les différences de personnalité

- N’essayez pas de changer la personnalité de votre partenaire. Cela ne fonctionnera pas !
- Souvenez-vous que ce sont d’abord les aspects positifs de la personnalité de votre partenaire qui vous ont attiré(e) vers lui/elle.
- Soyez responsable de vous-même. Apprenez des comportements qui contribueront positivement à votre relation.
- Comment pouvez-vous utiliser les différences dans vos personnalités comme une force dans votre relation ?