

CAHIER DE TRAVAIL

PREPARE  ENRICH®
· *building strong marriages* ·

— CAHIER DE TRAVAIL DU COUPLE —



CAHIER DE TRAVAIL DU COUPLE

TABLE DES MATIÈRES

★PARTAGER LES DOMAINES DE FORCES ET DE CROISSANCE	2
COMMUNICATION: Assertivité et Écoute active	3
★Créer une liste de souhaits à l'aide de l'Assertivité et de l'Écoute active	4
Dialogue et compliments quotidiens	5
PROFIL DE STRESS PERSONNEL:	
★Identifier les enjeux les plus critiques	6
Concilier vos priorités	7
Stress du mariage	8
RÉSOLUTION DE CONFLIT:	
★Dix étapes dans la résolution de conflit	9
Comment prendre ses distances	10
Demander et accorder le pardon	11
GESTION DES FINANCES:	
Les défis de l'argent	12
L'importance des objectifs financiers	13
Feuille de travail de budget	14
La signification de l'argent	15
LES ACTIVITÉS DE LOISIR: L'exercice des rendez-vous	16
SEXE ET AFFECTION: L'expression de l'intimité	17
RÔLES DANS LA RELATION: Partager les rôles	18
CROYANCES SPIRITUELLES: Votre cheminement spirituel	19
ATTENTES DU MARIAGE: Gérer vos attentes.	20
LES ENFANTS ET LE RÔLE DE PARENT:	
Discussion du couple au sujet des enfants	21
Planifier une conférence hebdomadaire de la famille	21
Les belles-familles : Choisir des attentes réalistes	22
★DIAGRAMMES DU COUPLE ET DE LA FAMILLE:	
Faire un diagramme de votre relation	23
Exercices d'intimité	25
Exercices de flexibilité	26
★VOTRE PERSONNALITÉ SCOPE	27
OBJECTIFS: Atteindre vos objectifs...ensemble	28
★SIX EXERCICES DE BASE	



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

« Il faut deux personnes pour dire la vérité... une qui parle et une qui écoute. »

— Henry David Thoreau

ASSERTIVITÉ ET ÉCOUTE ACTIVE

ASSERTIVITÉ :

L'assertivité est l'aptitude d'une personne à exprimer ses sentiments et à faire savoir ce qu'elle attend de la relation.

L'assertivité est une technique de communication importante. Dans les couples heureux, les deux partenaires tendent à être assez assertifs. Au lieu de supposer que leur partenaire sait ce qu'il/elle pense, ils expriment leurs sentiments et font savoir clairement et directement ce qu'ils attendent.

Les personnes assertives assument la responsabilité de leurs messages avec des énoncés commençant par « Je ». Ils évitent les phrases commençant par « Tu ». Ayant des attentes constructives, leur communication est positive et respectueuse. Ils utilisent des formules telles que « s'il te plaît » et « merci ».

Exemples d'énoncés assertifs :

« Je ne me sens pas à l'aise. Même si j'aime passer du temps avec toi, je voudrais aussi passer du temps avec mes ami(e)s. J'aimerais que nous trouvions le temps d'en parler. »

« Je voudrais aller faire du ski l'hiver prochain, mais je sais que tu aimes aller à la plage. Je ne sais pas quel choix nous devrions faire. »

ÉCOUTE ACTIVE :

L'écoute active est l'aptitude à reformuler le message de votre partenaire pour lui faire savoir que vous le/la comprenez.

Une bonne communication dépend de l'attention que vous portez à écouter l'autre. L'écoute active veut dire écouter attentivement, sans interruption, et reformuler ce que vous avez entendu. Admettez le contenu ET les sentiments du/de la locuteur(trice). En reformulant ce qu'il/elle a entendu, le récepteur fait savoir à l'expéditeur du message si oui ou non il/elle a été clairement compris(e), c'est le principe de l'écoute active.

Exemples d'écoute active :

« Je t'entends dire que tu te sens "déstabilisé(e)", tu apprécies le temps que nous passons ensemble, mais tu as aussi besoin de plus de temps avec tes ami(e)s. Tu veux que nous prenions le temps d'en parler. »

« Si j'ai bien compris ce que tu as dit, tu es inquiet(ète) parce que tu voudrais aller faire du ski l'hiver prochain, mais tu penses que je préférerais aller à la plage. C'est bien cela ? »

L'intimité est plus grande quand chaque personne sait ce que l'autre veut et ressent (assertivité) et quand chaque personne sait qu'elle a été entendue et comprise (écoute active). Ces deux techniques de communication peuvent vous aider à grandir en tant que couple.



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 ?



COMMUNICATION

« Le mariage est un sport d'équipe ; vous gagnez ou vous perdez ensemble. »

DIALOGUE ET COMPLIMENTS QUOTIDIENS

Le dialogue quotidien est une discussion intentionnelle à propos de votre relation au lieu de discuter de vos activités de la journée. L'objectif de ce dialogue devrait être vos sentiments l'un envers l'autre et votre vie ensemble. Réservez cinq minutes chaque jour pour discuter des suivants :

- *Ce que vous avez le plus apprécié de votre relation aujourd'hui.*
- *Ce que vous avez le moins apprécié de votre relation aujourd'hui.*
- *Comment vous pouvez vous aider l'un l'autre.*

Les compliments quotidiens vous aident à vous attacher au positif, les choses que vous appréciez de l'un et l'autre. Chaque jour, faites au moins un compliment honnête à votre partenaire. Ce peut être quelque chose de général (« C'est bon d'être avec toi. ») ou de spécifique (« J'ai aimé que tu sois à l'heure pour le concert. »).

• TECHNIQUES DE COMMUNICATION POUR ACCROÎTRE L'INTIMITÉ •

1. **Consacrez toute votre attention à votre partenaire quand vous discutez.**
Eteignez le téléphone, la télévision, regardez-le/la dans les yeux.
2. **Concentrez-vous sur les qualités de l'un l'autre et félicitez-vous mutuellement souvent.**
3. **Soyez assertif(ve).** Faites connaître vos pensées, vos sentiments et vos besoins. Faire usage d'énoncés commençant par « je » au lieu de « tu », est une bonne manière d'être assertif(ve) sans être critique (p. ex., « Je m'inquiète quand tu ne m'avertis pas que tu seras en retard », au lieu de « tu es toujours en retard »).
4. **Éviter de critiquer.**
5. **Si vous devez faire une critique, contrez-la avec au moins un compliment** (p. ex. « Je suis content(e) que tu sortes le sac de déchets chaque semaine. À l'avenir, peux-tu aussi te rappeler de mettre la poubelle au bout de l'entrée ? »).
6. **Écoutez pour comprendre, pas pour juger.**
7. **Servez-vous de l'écoute active.** Résumez le commentaire de votre partenaire avant de répondre avec votre réaction ou vos sentiments.
8. **Évitez de vous blâmer mutuellement et cherchez ensemble une solution.**
9. **Servez-vous de l'approche « Dix étapes ».** Lorsqu'un problème est récurrent, servez-vous de « Dix étapes dans la résolution de conflit ».
10. **Faites appel à un(e) Conseiller(ère).** Si vous ne parvenez pas à résoudre vos problèmes, faites appel à un(e) Conseiller(ère) avant qu'ils n'empirent.



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.



PROFIL DE STRESS PERSONNEL

« Vous ne pouvez pas arrêter les vagues, mais vous pouvez apprendre à faire du surf. »
—Jon Kabat-Zinn

ORGANISER VOS PRIORITÉS

D'abord, voyez combien de temps vous passez « à l'heure actuelle » sur chacun de ces domaines. Ensuite, décidez combien de temps vous aimeriez y consacrer - « Votre objectif ». Enfin, décidez comment vous allez parvenir à votre objectif

	ALLEZ-Y MAINTENANT (heures par semaine)	VOTRE OBJECTIF	Comment allez-vous parvenir à votre objectif ?
WORK:			
Heures au travail/ à l'école	_____	_____	_____
Travail apporté à la maison	_____	_____	_____
Durée du trajet	_____	_____	_____
PERSONNEL :			
Exercices :	_____	_____	_____
Télévision	_____	_____	_____
Ordinateur/jeux vidéo	_____	_____	_____
Passe-temps/loisirs	_____	_____	_____
Lecture	_____	_____	_____
Ami(e)s	_____	_____	_____
Activités religieuses	_____	_____	_____
Bénévolat	_____	_____	_____
Sommeil (heures par nuit)	_____	_____	_____
MARRIAGE: (Couple)			
Ensemble à la maison	_____	_____	_____
Activités/Sorties	_____	_____	_____
Discussions (minutes par jour)	_____	_____	_____
MAISON :			
Travaux ménagers	_____	_____	_____
Cuisine	_____	_____	_____
Épicerie	_____	_____	_____
Commissions	_____	_____	_____
Pelouse/Potager	_____	_____	_____
Entretien de la maison	_____	_____	_____
FAMILLE : (si les enfants sont à la maison)			
Nombre de repas ensemble	_____	_____	_____
Activités en famille	_____	_____	_____
Transport des enfants.	_____	_____	_____
Aide avec les devoirs	_____	_____	_____
Ensemble à la maison	_____	_____	_____

DISCUSSION DU COUPLE :

- Quels domaines vous semblent, à chacun d'entre vous, être les plus désorganisés ?
- Quelles mesures devez-vous prendre pour faire de vos objectifs une réalité ?



LE STRESS DU MARIAGE

Les divergences et les désaccords sont inévitables dans la planification du mariage tout comme dans le mariage lui-même. C'est le moment d'apprendre comment y faire face. Voici quelques stratégies qui pourraient vous être utiles :

1. *Regardez l'ensemble, comment cela affecte chaque décision.* Certaines décisions seront prises en fonction du résultat des discussions à propos d'autres souhaits. Par exemple, la liste des invités devrait être préparée très tôt parce qu'elle influera sur les décisions concernant le lieu du mariage et les coûts, entre autres choses. Si l'un d'entre-vous aimerait un mariage sur une plage tropicale et l'autre un mariage local, vous pouvez discuter de ces options à la lumière d'autres enjeux, comme le fait que vous souhaitez tous les deux voir vos frères grands-parents à votre mariage. Regarder les choses dans leur ensemble peut vous aider à résoudre les différences.
2. *Demandez-vous lequel de vous deux tient le plus à la question.* Vous pouvez décider de céder gracieusement votre préférence si votre partenaire est très attaché(e) au problème. Vous pourriez préférer une petite cérémonie, un mariage intime, mais votre partenaire tient à la tradition familiale d'une grande cérémonie. Essayez de vous mettre d'accord sur un nombre de personnes qui accorde plus à celui ou celle qui y tient le plus.
3. *Revoyez régulièrement votre stress face aux plans pour le mariage et votre sentiment de compétence.* Si votre partenaire n'assume pas ses responsabilités ou si vous vous croyez mieux préparé(e) pour une certaine tâche, offrez poliment de l'aider ou de le/la remplacer (par exemple, « La photographie m'intéresse et je n'ai pas beaucoup de travail la semaine prochaine. Veux-tu que je cherche un photographe ? »). La clef est de s'entendre sur un transfert de responsabilité au lieu de dire : « Puisque tu ne le fais pas, je vais le faire ! ». La personne qui abandonne une responsabilité devrait à son tour offrir d'aider avec quelque chose d'autre.
4. *Apprenez de l'un l'autre au lieu de supposer que l'autre « comprend ».* Parfois, l'un de vous ne verra pas un problème qui est très clair pour l'autre. Vous pouvez vous informer mutuellement à propos de vos familles et de vos traditions. Le jeune marié d'une famille catholique se doit d'expliquer à son épouse protestante ce qu'est un mariage catholique traditionnel, au lieu de laisser les surprises s'accumuler.
5. *Quand vous faites de votre mieux pour résoudre vos différences mais demeurez divisés, songez à la possibilité de problèmes plus sérieux qui sous-tendent votre conflit.* Par exemple, le problème n'est peut être pas à propos de la taille de la cérémonie du mariage mais c'est une question d'envie ou de concurrence parce que la famille de l'un d'entre vous est plus nombreuse, ou son cercle d'ami(e)s est plus étendu. Parfois, le problème n'est pas entre vous, mais entre l'un de vous et les membres de votre famille.

Les outils de base PREPARE/ENRICH pour une communication efficace sont particulièrement importants quand une tension existe entre vous. Par exemple, parler pour vous-même en utilisant le « Je » au lieu de confronter l'autre personne ; écoutez pour comprendre avant de proposer des solutions et choisissez le meilleur moment et le meilleur endroit pour discuter des choses problématiques. Vos modes de communication quotidienne peuvent être valables pour les questions de tous les jours, mais quand vous négociez un mariage, il est toujours bon d'être à votre meilleur !

Extrait de *Take Back Your Wedding: Managing the People Stress of Wedding Planning*, de William J. Doherty et Elizabeth Doherty Thomas (2007). Pour plus d'information et de ressource sur comment préparer votre mariage, allez à www.TheFirstDance.com.



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.)



RÉSOLUTION DE CONFLIT

“ « N’importe qui peut se mettre en colère. C’est facile. Mais être en colère contre la bonne personne, dans la bonne mesure, au bon moment, pour la bonne raison et de la bonne manière - ce n’est pas facile. » — Aristotele

COMMENT PRENDRE SES DISTANCES.

Quand les niveaux de colère et de frustration s’élèvent, certains conflits deviennent animés. Au lieu de s’exprimer de manière assertive, les partenaires commencent à s’accuser mutuellement, à se critiquer ou élèvent la voix. Au lieu d’écouter activement, ils s’interrompent, se rabaissent mutuellement et s’ignorent. Chaque personne adopte un mode de protection, une réaction physiologique « la lutte ou la fuite », avec peu ou aucune considération pour son/sa partenaire. Il n’est pas rare à ce degré d’excitation de dire ou faire des choses que l’on regrette plus tard. D’autre part, il est presque impossible alors d’avoir une conversation positive qui mènerait à une résolution mutuellement satisfaisante. C’est à ce moment-là que « prendre ses distances » peut être bénéfique. Prendre ses distances donne aux partenaires l’occasion de se calmer, d’identifier leurs sentiments et leurs besoins, et de commencer à penser à nouveau positivement à la manière de confronter leur problème.

1. SACHEZ quand prendre vos distances. Avez-vous les poings serrés ? Êtes-vous rouge de colère ? Votre respiration est-elle accélérée ? Êtes-vous au bord des larmes ? Avez-vous envie de crier ou de jeter quelque chose ? L’intensité de votre partenaire vous fait-elle peur ? Vous sentez-vous émotionnellement bloqué(e) ?

- Apprenez à reconnaître les signes indiquant que les choses deviennent trop intenses pour avoir une interaction productive avec votre partenaire.
- Quelles réactions physiques et émotionnelles vous indiquent qu’il est temps de prendre ses distances ?

2. DEMANDEZ UNE TRÊVE. Demandez une trêve pour vous-même en disant par exemple : « Je suis trop en colère pour discuter ; j’ai besoin de temps. Donne-moi une heure pour me calmer et mettre de l’ordre dans mes idées. »

- Rappelez-vous de demander une trêve pour vous-même. Il est rarement profitable de dire à l’autre personne : « Tu as besoin d’une trêve ! » Suggérez un moment quand vous pensez être prêt(e) à reprendre la discussion.

3. DÉTENDEZ-VOUS ET CALMEZ-VOUS. Respirez profondément. Allez faire un peu de jogging, faire une promenade ou prendre un bain. Faites une entrée dans votre journal intime. Lisez, priez ou regardez la télévision pendant quelques temps.

- Faites quelque chose qui vous aidera à vous détendre et vous remettre de votre réaction émotionnelle.
- Quel(le)s méthode(s) pourriez-vous utiliser pour vous calmer ?

4. GARDEZ EN TÊTE CE QUI EST IMPORTANT.

- Essayez d’identifier ce que vous pensiez et ressentiez que vous avez eu tant de difficulté à exprimer.
- Songez aux messages « Je » que vous pourriez utiliser pour dire à votre partenaire ce que vous pensez ou ce que vous ressentiez et ce que vous avez besoin de lui dire.
- Essayez de prendre le temps de réfléchir au point de vue de votre partenaire et à ce qu’il/elle ressent.
- Rappelez-vous que vous formez une équipe et que le seul moyen pour votre relation de « gagner » est de trouver une solution qui convient à tous les deux.

5. RÉSUMEZ LA CONVERSATION. Servez-vous des techniques d’assertivité et d’écoute active et/ou des « 10 étapes dans la résolution de conflits ». Ces techniques structurées peuvent vous aider à contrôler vos émotions en vue de résoudre un conflit. Respectez vos engagements et revenez au problème quand vous êtes prêt(e) à entretenir une conversation constructive.



RÉSOLUTION DE CONFLIT

« *Les faibles n'oublient jamais. La magnanimité est l'apanage des forts.* »

—Mahatma Gandhi

DEMANDER ET ACCORDER LE PARDON

Tous les couples vivent éventuellement des conflits et des déceptions. Les difficultés sont parfois mineures, comme oublier un rendez-vous ou une commission. Pour certains couples, le problème peut être un grave abus de confiance comme une infidélité, une dépendance à une substance ou un mauvais traitement. D'une manière ou d'une autre, prendre le temps de demander et d'accorder le pardon peut jouer un rôle important dans la guérison et le rétablissement de la relation.

L'indulgence est la décision ou le choix de ne pas chercher revanche, rétribution et d'abandonner toute pensée négative à l'encontre de l'auteur afin de se libérer de la colère et de la rancœur. Ce processus encourage la guérison et la restauration de la paix intérieure et il permet la réconciliation dans la relation.

Il convient aussi d'être clair sur ce que le pardon n'implique pas. Le pardon n'est pas l'oubli, la tolérance ou le maintien d'une injustice. Étant donné qu'il est parfois dangereux ou impossible de l'accorder, le pardon ne veut pas toujours dire réconciliation. Il n'est pas toujours immédiat, c'est un processus qui peut demander du temps. Ne pressez pas votre partenaire Si il ou elle a besoin de quelques jours ou de quelques semaines pour intérioriser le processus d'indulgence.

Six étapes pour demander le pardon :

1. Reconnaissez vos torts.
2. Essayez de comprendre/de sympathiser avec la peine dont vous êtes la cause.
3. Assumez la responsabilité de vos actes et faites amende si nécessaire.
4. Promettez à votre partenaire de ne pas recommencer.
5. Présentez des excuses et demandez pardon.
6. Pardonnez-vous vous-même.

Six étapes pour accorder le pardon :

1. Reconnaissez votre peine et votre colère. Laissez-vous aller à penser qu'on vous manque de respect.
2. Soyez spécifique quant à vos futures attentes et limites.
3. Abandonnez votre droit de « rendre la monnaie de la pièce », mais insistez sur plus de considération à l'avenir.
4. Abandonnez les blâmes, les ressentiments et la négativité envers votre partenaire.
5. Faites savoir à votre partenaire que vous lui pardonnez.
6. Avancez vers la réconciliation (lorsqu'elle est rendue possible).

Rédigé en partie avec les contributions de Richard D. Marks, Ph.D., Marriage for Life, Inc., Jacksonville, Fl.



GESTION DES FINANCES

« L'économie était autrefois une vertu américaine. La vertu américaine aujourd'hui est de dépenser de l'argent. » —David Brinkley

LES DÉFIS DES FINANCES

L'union de deux personnes est l'union de deux visions différentes face à l'argent. Nos premières expériences nous enseignent la valeur de l'argent. Le rôle de l'argent dans notre vie est métaphorique, il représente de nombreuses choses comme la sécurité, la nurturance, l'opportunité, la confiance et la relation entre la dépendance et l'indépendance. Il n'est pas surprenant que l'argent soit une cause majeure de conflits et de problèmes à plusieurs niveaux pour les couples mariés.

Exercice d'établissement d'objectifs financiers :

les objectifs sont souvent une extension des orientations monétaires et ils devraient être envisagés dans ce contexte. Le ou la partenaire qui vise la sécurité est plus susceptible d'avoir des objectifs financiers axés sur l'épargne que celui ou celle pour qui l'orientation monétaire vise les loisirs. Créez, débattiez et partagez vos objectifs financiers à l'aide de l'exercice « Objectifs financiers ».

Créer un budget :

Préparer un budget est un processus qui consiste à allouer les dépenses ordinaires. Le budget vous permet de contrôler vos dépenses - un exercice qui peut s'avérer très stimulant dans une culture qui nous incite constamment à la dépense. Prendre note de tout ce que vous dépensez pendant une période de un à trois mois, puis calculer la moyenne de vos dépenses dans chaque catégorie est un bon moyen de créer un budget. Remplissez la feuille de travail du Budget. Assurez-vous d'allouer une somme mensuelle à « l'épargne ».

Exercice du rôle des finances :

Dans cet exercice, vous allez examiner et discuter de votre orientation à l'égard des finances. L'avantage de comprendre l'orientation de votre partenaire à cet égard est que vous pouvez alors capitaliser et harmoniser les forces de chacun.

Un mot à propos de l'épargne. Le livre *The Millionaire Next door*, de Stanley et Danko (1996) illustre le fait que le millionnaire américain moyen est le produit de ses œuvres, vivant souvent modestement, choisissant d'épargner au moins 15 % de son revenu et dépensant moins sur les possessions matérielles. Un grand dépensier, conduisant des voitures coûteuses et portant des vêtements de grands couturiers, est souvent à la tête de peu d'investissement ou d'épargne.

La richesse de seulement 19 % des millionnaires recensés provient d'un héritage ou d'une fiducie, détruisant le mythe populaire que la richesse est souvent transmise de la génération précédente. L'épargne permet à une personne de tirer profit de l'intérêt composé et représente la clef de tout bon plan de gestion financière.



« Il n’y a aucun mal à ce qu’un homme possède des richesses. Le mal existe quand ce sont les richesses qui possèdent l’homme. » —Billy Graham

L’IMPORTANCE DES OBJECTIFS FINANCIERS

Les couples débattent des finances plus que de tout autre sujet. Quelle que soit la somme d’argent à la disposition d’un couple, décider une acquisition ou la manière de dépenser l’argent est un problème pour la plupart des couples.

Généralement, la plupart des couples concentrent leur attention sur les objectifs financiers à court terme comme : « Aujourd’hui, je vais payer 100 \$ sur ma carte de crédit. » Mais les objectifs à court terme devraient également tenir compte des objectifs à long terme comme : « Nous voulons épargner assez d’argent pour un versement initial sur une maison. »

Discuter et décider de vos objectifs financiers à court et à long terme avec votre partenaire est un moyen d’éviter les conflits à propos des finances. Établir des objectifs communs, en tant que couple, peut renforcer votre sentiment de travail en équipe et de collaboration dans ce domaine complexe des finances.

Identifier et établir vos objectifs financiers

Chaque personne devrait faire un remue-méninges individuel de ses objectifs financiers à court et à long terme, puis en faire part l’un à l’autre. Les objectifs à court terme devraient être ce que vous désirez atteindre dans les 6 à 12 prochains mois. Les objectifs à long terme, ce qui devrait être atteint dans un à cinq ans. Rappelez-vous que vos objectifs doivent être réalistes, clairs et précis.

Objectifs à court terme : (six à douze mois)

1. _____
2. _____
3. _____

Objectifs à long terme : (un à cinq ans)

1. _____
2. _____
3. _____

DISCUSSION DU COUPLE :

- Échangez vos listes. **Qu’est-ce qu’elles ont en commun ?**
- **Comment diffèrent-elles ?**
- **Décidez ensemble, en tant que couple, de vos objectifs communs.**
- **Explorez comment vous allez contribuer, l’un et l’autre, pour parvenir à ces objectifs.**
- **Revoyez vos objectifs de temps à autre pour ne pas les perdre de vue.**



GESTION DES FINANCES

FEUILLE DE TRAVAIL DU BUDGET

REVENUS MENSUELS : (Rémunération nette)			
	Total Partenaire n° 1 :		
	Total Partenaire n° 2 :		
	TOTAL DU COUPLE :		
DÉPENSES MENSUELLES			
	Dépenses actuelles	Futur budget	
DONS	Contributions/rentes :		
MAISON	Loyer ou hypothèque :		
	Charges municipales :		
	Téléphone :		
EMPRUNTS/DETTES	Voiture :		
	Personnel :		
	Cartes de crédit :		
VOITURE	Essence :		
	Entretien/réparations :		
NOURRITURE	Repas à la maison :		
	Repas au restaurant :		
SOINS DE SANTÉ			
ASSURANCE	Médicale :		
	Voiture :		
	Maison/Vie/Santé :		
HABILLEMENT			
BIENS PERSONNELS			
ARTICLES MÉNAGERS			
	Téléphone portable :		
	Câblodiffusion/Satellite :		
	Internet :		
	Lessive/nettoyage à sec :		
	Autre :		
	AUTRES DÉPENSES	Épargne :	
Cadeaux :			
Loisirs :			
Crèche :			
Pension alimentaire pour enfant(s) :			
Autre :			
REVENU TOTAL DU COUPLE			
TOTAL DES DÉPENSES			
SURPLUS OU DÉFICIT			



GESTION DES FINANCES

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

LE RÔLE DES FINANCES

Répondez à chaque énoncé ci-dessous en utilisant l'échelle de 1 à 5 :

- _____ 1. J'admire les gens qui ont très bien réussi financièrement.
- _____ 2. Quand je fais un achat important, je pense à ce que les autres diront de mon choix.
- _____ 3. Posséder des choses de qualité me sied bien.
- _____ 4. Il est important pour moi que mon style de vie soit similaire ou supérieur à celui de mes pairs.
- _____ 5. Avoir de l'argent en épargne est très important pour moi.
- _____ 6. Je préfère avoir de l'argent à la banque plutôt qu'un nouvel achat.
- _____ 7. Je préfère un investissement sûr avec un rapport modéré plutôt qu'un investissement à haut risque avec un rapport potentiellement élevé.
- _____ 8. Je me sens plus en sécurité quand je sais que j'ai assez d'argent pour payer les factures.
- _____ 9. J'aime vraiment faire les magasins et acheter de nouvelles choses.
- _____ 10. Les gens qui ont plus d'argent ont plus de plaisir.
- _____ 11. J'aime vraiment dépenser de l'argent pour moi-même et pour les autres.
- _____ 12. L'argent n'achète pas le bonheur mais il aide très certainement.
- _____ 13. C'est celui ou celle qui tient les cordons de la bourse qui décide.
- _____ 14. Mettre tout mon argent dans un compte conjoint me mettrait mal à l'aise.
- _____ 15. Un des grands avantages de l'argent est de pouvoir influencer les autres.
- _____ 16. Je pense que nous devrions chacun contrôler l'argent que nous gagnons.

Résultats et interprétation Le quiz terminé, additionnez vos résultats pour les quatre questions de chaque catégorie et reportez-les ci-dessous. Les résultats de chaque catégorie peuvent aller de 4 à 20 ; une note élevée indiquant une plus forte adhésion à cette approche. Il est possible d'avoir des résultats élevés ou faibles dans plus d'une catégorie. Les directives pour l'interprétation de vos résultats apparaissent dans la boîte ci-dessous.

Catégorie	Additionnez les questions	Vos résultats	Interprétation des résultats	Résultats	Interprétation
L'argent comme statut	1-4	_____	_____	17-20	Very high
Très haut L'argent comme sécurité	5-8	_____	_____	13-16	High
Haut L'argent outil de divertissement	9-12	_____	_____	9-12	Moderate
Moyen L'argent outil de contrôle	13-16	_____	_____	4-8	Low

DISCUSSION DU COUPLE :

Comparez vos résultats individuels dans chaque catégorie. Débattre la valeur que chacun apporte à l'argent.



ACTIVITÉS DE LOISIR

LES RENDEZ-VOUS

Si vous voulez que votre relation reste vivante et grandisse, notre meilleur conseil est de courtiser votre partenaire ! Se faire la cour entretiendra votre amitié, un des meilleurs indicateurs d'un mariage long et heureux. L'habitude de se courtiser catalyse l'amitié dans le couple ainsi que la connexion émotionnelle au fil des années à venir. Cet exercice vous permettra d'établir, ré-établir ou renforcer l'habitude de se courtiser.

1. Individuellement, prenez note de vos réponses aux questions suivantes :

- Lorsque vous pensez à votre relation, quels ont été les moments les plus précieux ?

- Qu'est-ce que vous aimez faire ensemble ? (sports, passe-temps, intérêts et activités récréatives)

- Nommez certaines choses que vous aimeriez apprendre ou poursuivre ensemble ? (par exemple : sports, cuisine, randonnées pédestres)

2. Échangez vos réponses et faites un remue-méninges d'une liste combinée de rendez-vous potentiels.

a. _____ c. _____

b. _____ d. _____

3. **Examinez votre liste combinée et classez les entrées en ordre d'exécution.** Servez-vous des critères ci-dessous pour évaluer vos sorties. Par exemple, si votre budget est limité, vous pouvez recréer un rendez-vous favori, quand vous avez fait des sandwiches à la confiture et au beurre d'arachides pour un pique nique dans le parc.

- **Durée du rendez-vous** (par exemple, une ou deux heures, un soir, un après midi, une matinée ou toute la journée).
- **Ressources financières nécessaires** (\$ = pas cher, \$\$ = moyennement cher, \$\$\$ = très cher).
- **Niveaux d'énergie** (faible, moyen, haut).

a. _____ c. _____

b. _____ d. _____

4. **Maintenant, prévoyez une sortie par semaine dans votre agenda des deux prochains mois.** Il faut trois semaines pour acquérir une nouvelle habitude (ou en ré apprendre une ancienne) et six semaines pour être à l'aise avec cette habitude. Faites une sortie avec votre partenaire une fois par semaine pendant les deux prochains mois, et vous serez sur le chemin de la revitalisation d'une relation plaisante, romantique et pleine de rires.

Pour plus de renseignements sur *10 Great Dates*, de David et Claudia Arp,
allez sur le site : www.marriagealive.com



L'EXPRESSION DE L'INTIMITÉ

L'intimité physique et émotionnelle sont très proches l'une de l'autre. Les couples qui connaissent une bonne relation émotionnelle, se sentent aimés et appréciés, ont la meilleure relation physique.

DISCUSSION DU COUPLE :

La définition de l'affection comme « toute expression verbale ou non-verbale d'amour, de manière non sexuelle, » a servi de fondement aux questions qui suivent.

Dans une large mesure, l'affection est une technique qui s'acquiert. Même ceux qui paraissent « naturels » à cet égard ont généralement acquis cette technique durant leur enfance en voyant et en faisant l'expérience de témoignages d'affection exprimés autour d'eux. Ceux qui sont mal à l'aise avec toute expression d'affection ont sans doute vécu dans un foyer où l'affection était absente ou rarement exprimée. Quoi qu'il en soit, il est important de discuter de votre enfance et de la manière dont elle a formé vos attentes à cet égard.

- **Que veut dire « affection » pour vous ?**
- **Durant votre enfance, combien d'affection (verbale ou non verbale) était témoignée dans vos familles ?**
- **Comment réagissiez-vous à l'affection (ou le manque d'affection) qui vous était témoignée ?**
- **Comment votre père exprimait-il son affection ?**
- **Comment votre mère exprimait-elle son affection ?**
- **Sur une échelle de 1 à 10, combien d'affection espérez-vous dans votre mariage ?**
(1 - très peu ; 10 - beaucoup)

Couples pré-conjugaux :

- Dans votre famille, quelle était l'attitude vis-à-vis du sexe ? En parlait-on ?
- Comment avez-vous été éduqué sur la sexualité ?
- Avez-vous dévoilé complètement votre passé sexuel à votre partenaire ? Sinon, pour quelle raison ?
- Le manque d'affection ou de satisfaction sexuelle a-t-il jamais joué un rôle dans la rupture d'une relation ?
- Discutez de votre opinion à propos de la pornographie.
- Avez-vous discuté de planification de la famille ou de contrôle des naissances ?

Pour les couples mariés :

- Que vous faut-il pour vous inciter à des rapports sexuels ?
- Initiez-vous des rapports sexuels sans gêne ? Pourquoi ?
- Avec quelle fréquence préférez-vous ou vous attendez-vous à avoir des rapports sexuels ?
- Quelles activités sexuelles vous plaisent le plus ?
- Certains actes sexuels spécifiques vous mettent-ils mal à l'aise ?
- Comment chacun de vous pourrait-il contribuer à rendre vos rapports sexuels plus satisfaisants ?



RÔLES DANS LA RELATION

« *Tous les animaux sont égaux, mais certains sont plus égaux que d'autres* » —George Orwell

LE PARTAGE DES RÔLES

Faites la liste de vos responsabilités et de celles de votre partenaire vis-à-vis des travaux ménagers et/ou des enfants. De son côté, votre partenaire devrait également faire ces même deux listes. *Note : Si le couple ne partage pas encore les travaux ménagers, faites la liste des choses que vous aimeriez faire dans votre futur foyer.*

**Choses que vous faites
(ou planifiez faire)
dans votre foyer**

- a. _____
- b. _____
- c. _____
- d. _____
- e. _____
- f. _____

**Choses que votre partenaire fait
(ou planifie faire) dans votre foyer**

- a. _____
- b. _____
- c. _____
- d. _____
- e. _____
- f. _____

DISCUSSION DU COUPLE :

1. Quand vous avez tous les deux complété vos listes, comparez-les et discutez-en. Des surprises ?
2. Les rôles sont-ils principalement répartis selon les intérêts et les aptitudes ou selon les rôles traditionnels homme/femme ?
3. Songez quelques minutes aux similitudes ou aux différences entre ces listes et ce que vous avez connu des rôles de vos parents durant votre enfance.
4. Discutez de ce que chacun de vous aimerait changer dans vos listes des rôles. Au besoin, mettez-vous d'accord sur la manière dont vous pourriez réviser vos listes actuelles.
5. Revoyez vos listes à l'heure actuelle et mettez-vous d'accord sur les tâches que chacun remplira à l'avenir. Prévoyez quand réviser les nouvelles listes.

RÔLES DANS LA RELATION : Changez de rôle avec votre partenaire pendant une semaine.

Quand vous avez tous les deux complété vos listes de tâches ménagères, prévoyez un jour (ou une semaine) pour échanger les responsabilités du ménage. Cette expérience de changement de rôle vous donnera une nouvelle appréciation de l'un l'autre.



CROYANCES SPIRITUELLES

« *Nous ne sommes pas des humains vivant une expérience spirituelle, nous sommes des êtres spirituels vivant une expérience humaine.* »

—Pierre Teilhard de Chardin

VOTRE DÉMARCHE SPIRITUELLE

La spiritualité et la foi sont deux dimensions importantes de l'expérience humaine. Les croyances spirituelles peuvent former le fondement des valeurs et des comportements des individus et des couples. Les gens qui professent une foi spirituelle, sentent véritablement leurs croyances vivifier leurs relations. Les couples dont les croyances spirituelles s'accordent pleinement font état de plus hauts niveaux de satisfaction et d'intimité conjugale que ceux dont les croyances ne sont que faiblement partagées.

Étant donné le potentiel de bienfaits des croyances spirituelles dans une relation, il est normal que les partenaires explorent et évaluent leur compatibilité à cet égard. Les couples qui possèdent de profondes croyances et pratiques spirituelles déclarent que leur foi constitue la base sur laquelle grandit leur amour et qu'elle les aide à grandir ensemble et réaliser leurs rêves. Si vos croyances spirituelles et celles de votre partenaire ne sont pas compatibles, débattre les origines de vos croyances peut vous aider à vous comprendre l'un l'autre.

DISCUSSION DU COUPLE :

Que savez-vous des antécédents religieux de votre partenaire ? Que savez-vous de votre propre passé religieux ? Le patrimoine familial donne un sentiment de stabilité et d'harmonie aux relations.

Prenez le temps de débattre ensemble les questions qui suivent et de partager vos réponses personnelles. Si vous ne connaissez pas la réponse, demandez à d'autres membres de la famille de vous donner leur point de vue.

1. Quelle est la tradition religieuse et quel est l'héritage religieux de votre famille ?
2. Quels jours fériés (religieux) et quels rituels votre famille respecte-t-elle ?
3. Quelles sont les similitudes ou les différences entre vos croyances religieuses et spirituelles personnelles et celles de votre famille ?
4. Quels jours fériés (religieux) et quels rituels trouvez-vous significatifs ?
5. Quels symboles religieux possèdent une signification particulière pour vous (le Menorah, la Croix ou le sapin de Noël) ?
6. La nourriture que vous préparez a/avait-elle une signification particulière ?
7. Quel sens accordez-vous aux cadeaux que vous échangez ?
8. Comment votre vie spirituelle influe-t-elle sur vos valeurs et vos décisions ?
9. Jusqu'à quel point intégrez-vous ou aimeriez-vous intégrer votre foi ou votre vie spirituelle dans votre relation conjugale ?
10. Avez-vous de fortes convictions ou opinions concernant l'éducation religieuse que vous aimeriez donner à vos enfants ?
11. Comment votre compréhension de Dieu a-t-elle évolué au cours de votre vie ?
12. Quelle est, selon vous, la raison de notre existence ?



ATTENTES FACE AU MARIAGE

« Toutes les déceptions impliquent une attente non satisfaite. »

GÉRER VOS ATTENTES

Les attentes concernant l'amour et le mariage influent fortement sur nos relations. Vos déceptions et votre bonheur dans la vie seront, dans une large mesure, fondés sur la concordance entre ce qui vous arrive et ce qui selon vous devrait arriver. Au départ, tous les couples mariés espèrent et croient que tout ira pour le mieux. Les problèmes surgissent quand ces espoirs et ces attentes ne sont pas fondés sur la réalité.

Les énoncés qui suivent sont des illusions qu'ont souvent les couples à propos du mariage. Lisez-les et choisissez ceux que vous croyez être vrais. Tour à tour, partagez-les et discutez-en ensemble.

1. Mon/ma partenaire répondra à tous mes besoins de camaraderie.
2. Le temps résoudra nos problèmes.
3. Si je dois le demander, ce n'est pas aussi significatif.
4. Nous devrions vivre « heureux jusqu'à la fin des temps », sans problèmes majeurs.
5. Garder secret mon passé ou le présent est acceptable si cela ne peut faire que du mal à mon/ma partenaire.
6. Moins de romance veut dire que nous avons moins d'amour l'un pour l'autre.
7. Notre relation restera ce qu'elle est.
8. Les intérêts sexuels de mon/ma partenaire seront les mêmes que les miens.
9. Notre relation sera améliorée quand nous aurons un bébé.
10. Nous ferons tout comme dans ma famille.
11. Rien ne nous fera remettre en question notre amour l'un pour l'autre.
12. Je crois tout savoir de mon/ma partenaire.
13. L'amour, c'est tout ce qu'il faut pour faire un excellent mariage.
14. Il est préférable de ne pas parler des choses qui me tracassent plutôt que de causer des problèmes inutiles dans notre relation.

DISCUSSION DU COUPLE :

1. Auxquelles de ces questions étiez-vous tenté(e) de donner foi ?
2. Si vous êtes d'accord avec ces énoncés, comment pourraient-ils être cause de déceptions à l'avenir ?
3. De quelle manière donner foi ou non à ces énoncés vous empêche-t-il de vous aimer pleinement et/ou de vous respecter, vous et votre partenaire ?



LES ENFANTS ET LE RÔLE DE PARENT

« Avant de me marier, j'avais six théories sur l'éducation des enfants ; aujourd'hui, j'ai six enfants et aucune théorie. »

—John Wilmot

POUR LES COUPLES QUI PRÉVOIENT AVOIR DES ENFANTS

DISCUSSION DU COUPLE À PROPOS DES ENFANTS

1. Discutez de si et quand vous aimeriez avoir des enfants.
2. Combien d'enfants aimeriez-vous avoir ?
3. Que feriez-vous si vous attendiez un enfant avant le moment que vous aviez prévu ?
4. Que feriez-vous si vous appreniez que vous ne pouvez pas avoir d'enfants (p. ex. Adoption ? Traitements de fertilité ?)
5. Qu'attendez-vous des rôles de père et de mère ?
6. Qui espérez-vous ou qui croyez-vous prendra soin de votre enfant durant son enfance et sa petite enfance (Vous ? Votre partenaire ? Une crèche ? Les grands-parents ?)
7. Comment préféreriez-vous appliquer la discipline ? (p. ex., choisiriez-vous la fessée, l'isolement, le retrait de privilèges, etc.)
8. En tant que parent, que voudriez-vous faire différemment de votre famille d'origine ?
9. Quel degré d'importance accordez-vous à l'éducation de vos enfants dans le giron de la famille étendue ?
10. Croyez-vous que l'éducation des enfants devrait comporter un fondement religieux, spirituel ?
Quelles valeurs espérez-vous inculquer à vos enfants ?

POUR LES COUPLES AVEC DES ENFANTS

PLANIFIER UNE RÉUNION FAMILIALE HEBDOMADAIRE

Une réunion familiale est une occasion pour la famille de rester en contact et de réfléchir aux expériences familiales et personnelles. Passer ces moments ensemble permet aux membres de la famille de se sentir soutenus et revitalise un sens de solidarité au système familial.

Directives :

- Assurez-vous que tout le monde est en âge de participer.
- Établissez un endroit et une heure quand tous les membres de la famille sont généralement rassemblés.
- Encouragez l'échange d'idées. Ne critiquez pas.

DISCUSSION FAMILIALE COUPLE :

1. Quelle est la meilleure chose, selon vous, qui vous soit arrivée ou qui soit arrivée dans la famille cette semaine ?
2. Quelle est la pire chose, selon vous, qui vous soit arrivée ou qui soit arrivée dans la famille cette semaine ?
3. Qu'auriez-vous fait différemment concernant un problème soulevé dans la question précédente ?
4. Qu'est-ce qui représente une force dans votre famille ?
4. What is a strength of your family?



LES ENFANTS ET LE RÔLE DES PARENTS

« Deux ans plus tard, j'ai toujours l'impression d'être un(e) étranger(ère). »—A Stepparent

FAMILLES RECONSTITUÉES : CHOISIR DES ATTENTES RÉALISTES

Lisez les mythes courants ci-dessous, prenant note si l'un ou l'autre résonne chez vous ou votre partenaire. Utilisez les questions dans la Discussion de couple (ci-dessous) pour guider votre discussion.

Mythe : Parce que nous nous aimons, les autres membres de la famille s'aimeront également.

Réalité : L'amour et/ou les bonnes relations peuvent naître ou non entre les membres d'une famille reconstituée. Il faudra probablement un peu de temps pour que des liens émotionnels se forment ; certains formeront rapidement des liens, d'autres plus lentement et il est possible que certains ne forment jamais de liens.

Mythe : Nous ferons un meilleur mariage cette fois-ci.

Réalité : Ceux qui ont vécu une rupture ou un divorce ont souvent appris de dures leçons du passé. Si le nouveau mariage met en jeu différentes personnes et des dynamiques différentes, il n'est pas rare que les personnes retombent dans les mêmes habitudes et routines (p. ex. éviter les conflits). Ne répétez pas les erreurs du passé.

Mythe : Nos enfants seront aussi heureux que nous dans cette nouvelle famille.

Réalité : La vérité est qu'au mieux, les enfants seront confus quant à ce nouveau mariage et au pire ils y seront opposés. Le remariage est un gain pour les adultes et un défi pour les enfants. Ce n'est qu'après bien du temps, quand la famille est stabilisée que le mariage devient un gain pour les enfants. Soyez patient(e) avec eux.

Mythe : Les beaux-parents établiront rapidement des liens avec les enfants et se conduiront comme tout autre parent.

Réalité : Les beaux-parents veulent parfois tellement être acceptés qu'ils essaient de se comporter envers les enfants comme le ferait un parent. Ils peuvent même tenter de leur témoigner de l'affection comme le ferait un parent biologique. Au début, les enfants ont souvent besoin d'espace pour construire une relation avec un beau-parent. Il est souvent préférable de laisser l'enfant mener l'évolution et le suivre.

Mythe : Nous serons capables de former facilement une nouvelle famille.

Réalité : Dans la plupart des cas, les enfants n'ont pas demandé une nouvelle famille, ils ont besoin de temps pour se former un passé et un sens de la famille. Ne forcez pas la création de relations. Il est souvent préférable d'avoir des attentes minimales quant à la manière dont les relations apparaîtront, au lieu d'avoir de grands espoirs qui peuvent ne jamais se matérialiser.

DISCUSSION DU COUPLE :

1. Auquel de ces mythes étiez-vous tenté(e) de donner foi ?
2. Comment des attentes non-réalistes peuvent-elles engendrer des frustrations ou des déceptions ?
3. Comment allez-vous concilier/hiérarchiser les défis d'une famille reconstituée tout en entretenant votre relation de couple ?

Adapté de *The Smart Stepfamily: Seven Steps to a Healthy Family*, de Ron L. Deal, Minneapolis: Bethany House Publishers (2002).



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.

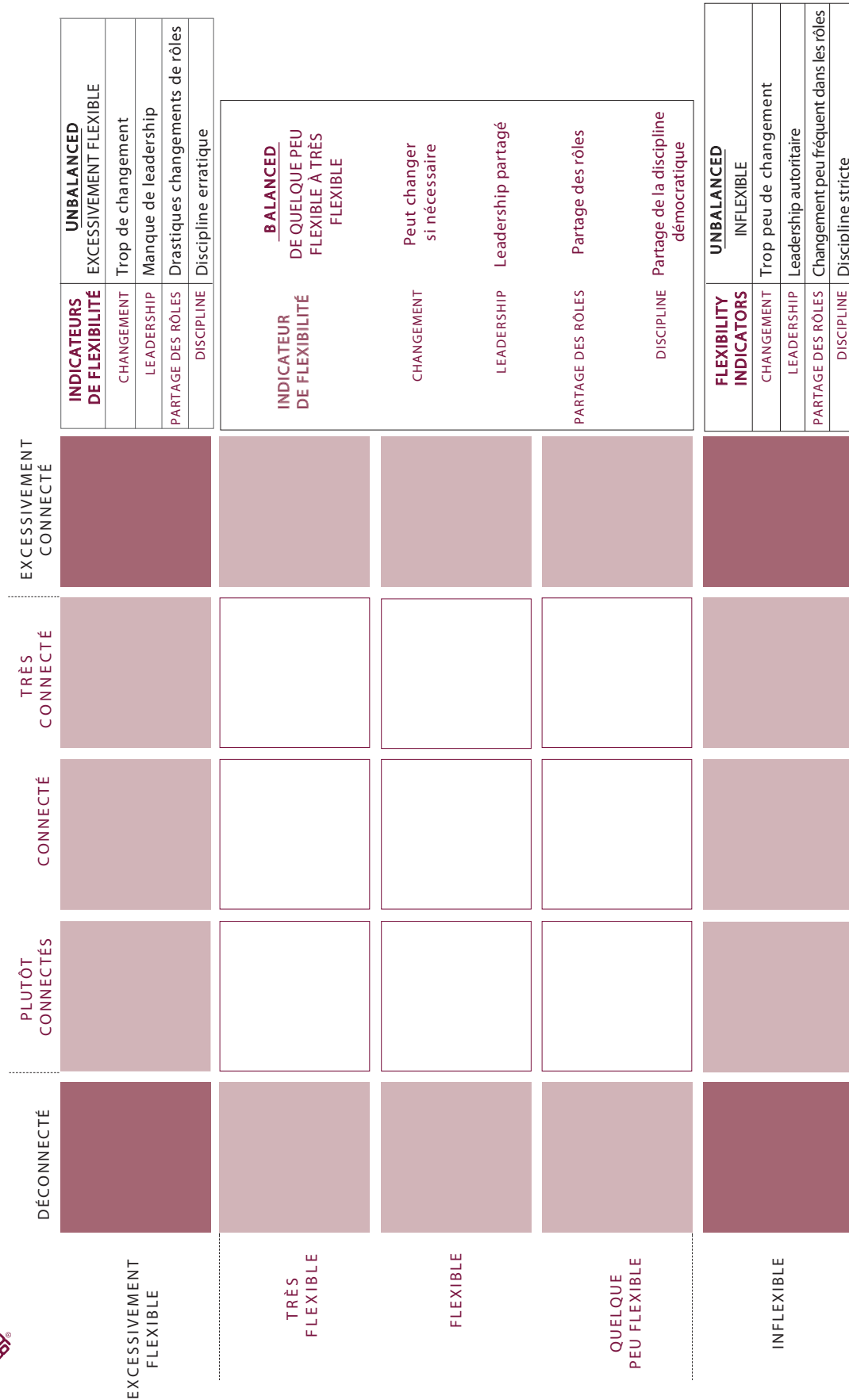
Ajustement à un changement stressant (p. ex. un déménagement, un changement d'emploi).

- 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).

Diagramme du couple et de la famille



P R O X I M I T É



INDICATEURS DE FLEXIBILITÉ	UNBALANCED EXCESSIVEMENT FLEXIBLE
CHANGEMENT	Trop de changement
LEADERSHIP	Manque de leadership
PARTAGE DES RÔLES	Drastiques changements de rôles
DISCIPLINE	Discipline erratique

INDICATEUR DE FLEXIBILITÉ	<u>BALANCED</u> DE QUELQUE PEU FLEXIBLE À TRÈS FLEXIBLE
CHANGEMENT	Peut changer si nécessaire
LEADERSHIP	Leadership partagé
PARTAGE DES RÔLES	Partage des rôles
DISCIPLINE	Partage de la discipline démocratique

FLEXIBILITY INDICATORS	UNBALANCED INFLEXIBLE
CHANGEMENT	Trop peu de changement
LEADERSHIP	Leadership autoritaire
PARTAGE DES RÔLES	Changement peu fréquent dans les rôles
DISCIPLINE	Discipline stricte

INDICATEURS PROXIMITÉ	UNBALANCED	BALANCED	UNBALANCED
« Je » et . « Nous »	Déconnecté Trop (Je) Distance	De quelque peu connecté à très connecté Je Bonne - Nous Balance	Excessivement connecté Trop (Nous) Distance
PROXIMITÉ	Peu Proximité	Modérée à la proximité de haut	Proximité trop
LOYAUTÉ	Manque de loyauté	Loyauté modérée à forte	Loyauté requise
INDÉPENDANCE	Fort indépendance	Interdépendance	Fort dépendance



F L E X I B I L I T É



EXERCICES D'INTIMITÉ - CONSEILS PRATIQUES POUR HARMONISER VOTRE RELATION

Si vous vous trouvez « **Déconnecté(e)** » ou « **Quelque peu connecté(e)** », essayez une ou plusieurs de ces suggestions pour devenir mieux connecté(e) :

- Remplissez les blancs. Servez-vous des guides suivants (ou créez les vôtres), pour découvrir ou redé couvrir les sentiments les plus profonds de votre partenaire. « Je suis heureux(euse) quand _____ ». « J'ai peur de _____ ». « Si j'avais plus de temps, je _____ ». « Un de mes livres préférés est _____ ». « Une chose que je n'ai jamais dite à personne est _____ ». « Je suis vraiment gêné(e) quand _____ ». « Mon repas préféré est _____ ».
- Répondez « non » aux activités extérieures qui sapent trop de temps et d'énergie de votre relation.
- Participez ensemble à un service communautaire ou des projets bénévoles.
- Commencez à planifier une « sortie » hebdomadaire.
- Faites des plans et rêvez ensemble. Créez une liste des choses que vous aimeriez faire dans votre vie et partagez-la avec votre partenaire.
- Suivez un cours ou prenez des vacances ensemble.
- Trouvez un passe-temps ou une activité que vous pouvez faire ensemble.
- Faites des compliments à votre partenaire.

Si vous vous trouvez « **Excessivement connecté(e)** » ou « **Très connecté(e)** », essayez une ou plusieurs de ces suggestions pour acquérir votre indépendance :

- Maintenez, créez et entretenez des amitiés avec d'autres.
- Suivez un cours seul(e) ou avec des ami(e)s.
- Faites du bénévolat pour quelque chose qui n'intéresse pas votre partenaire.
- Réservez-vous du temps en solitaire pour une promenade, du jogging ou en tenant un journal. Ap prenez à vous connaître et à vous apprécier. Votre réservoir rempli, vous aurez plus de choses à partager avec votre partenaire par la suite.



DIAGRAMMES DU COUPLE ET DE LA FAMILLE

EXERCICES DE FLEXIBILITÉ - CONSEILS PRATIQUES POUR HARMONISER VOTRE RELATION

Si vous vous trouvez « **Inflexible** » ou « **Quelque peu flexible** », essayez une ou plusieurs de ces suggestions pour devenir plus flexible :

- Partagez le leadership et les rôles. Si vous et votre partenaire avez des rôles et des habitudes de leadership strictement définis, essayez de modifier la routine.
- Rangez vos listes, vos calendriers et vos agendas pour la journée. Vivez la journée ensemble, sans consulter une montre ou une horloge.
- Faites un remue-méninges de vos rôles et de vos attentes dans votre relation. Revoyez cette liste en cherchant à augmenter la flexibilité.
- Changez de rôle avec votre partenaire pendant une semaine. Si votre partenaire fait normalement le marché, faites-en votre responsabilité pour une semaine pendant que votre partenaire se charge de l'une de vos tâches.
- Faites quelque chose de totalement spontané. Rendez vous disponible pour une journée ou une semaine et profitez de ce temps pour jouir d'une excursion romantique avec votre partenaire.

Si vous vous trouvez « **Excessivement flexible** » ou « **Très flexible** », essayez une ou plusieurs de ces suggestions pour devenir plus stable :

- Ajoutez plus de constance, de traditions et de rituels. Les recherches ont démontré que les rituels et les routines sont associés à une meilleure satisfaction conjugale et une plus forte relation familiale. Les rituels créent des liens profonds, forment des relations d'amour et sont des organisateurs de la vie familiale. Les rituels sont plus que les jours de fêtes et les rites de passage - les routines quotidiennes sont des rituels aussi importants pour les couples et les familles. Les rituels quotidiens comprennent les repas, le réveil et l'heure du coucher, ainsi que les salutations quotidiennes.
- Faites une liste des tâches ménagères, indiquant qui en est responsable. Négociez ces tâches avec votre partenaire.
- Ajoutez plus de constance à votre rôle de parent.
- Gardez les promesses que vous faites à votre partenaire.



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 ?



OBJECTIFS

« *Converger est un commencement ; rester ensemble est un progrès ; travailler ensemble est la réussite.* »—Henry Ford

ATTEINDRE VOS OBJECTIFS... ENSEMBLE

Clarifiez et définissez vos objectifs personnels, de couple et de famille pour quelques années à venir. Ensuite, partagez-les avec votre partenaire. Rappelez-vous que vos objectifs doivent être réalistes et clairement définis.

Partenaire n° 1 Objectifs

Objectifs personnels

1. _____
2. _____
3. _____

Objectifs de couple

1. _____
2. _____
3. _____

Objectifs de famille

1. _____
2. _____
3. _____

Partenaire n° 2 Objectifs

Objectifs personnels

1. _____
2. _____
3. _____

Objectifs de couple

1. _____
2. _____
3. _____

Objectifs de famille

1. _____
2. _____
3. _____

DISCUSSION DU COUPLE :

- Les objectifs de votre partenaire vous ont-ils surpris(e) ?
- Quels objectifs sont les plus importants pour vous à l'heure actuelle ?
- Quels sont les problèmes qui entourent ces objectifs à l'heure actuelle ?
- De quelle manière les objectifs de votre partenaire complètent-ils ou sont-ils en compétition avec les vôtres ?
- Comment pouvez-vous contribuer, l'un et l'autre, pour parvenir à ces objectifs ?
- Quelle sera la première étape pour que cet objectif devienne une réalité ?