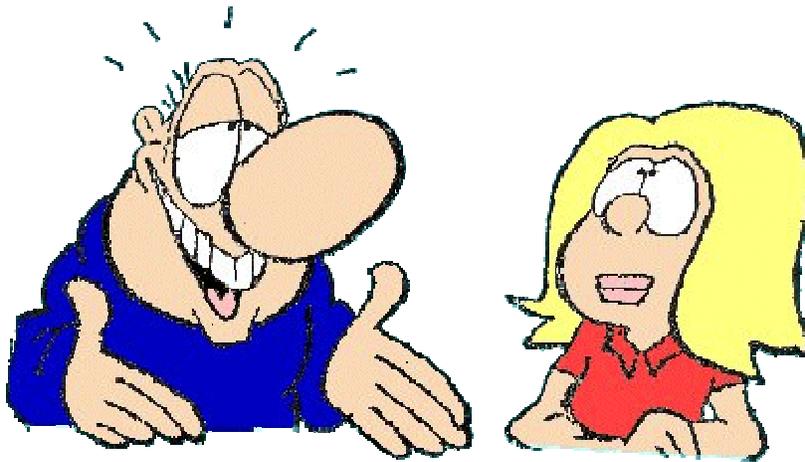


Questionnaire sur le couple

Croissance personnelle

Fortin, B. (1984). Croissance personnelle: Questionnaire sur le couple. *L'Infirmière Canadienne*, 26(8), 17-18.



La recherche, l'établissement, le maintien et l'approfondissement d'une relation intime et stable avec un partenaire occupent une place de toute première importance dans la vie de la majorité des personnes.

Prenez le temps de faire le point sur votre situation! Il est fortement recommandé de répondre honnêtement au questionnaire et de prendre le temps voulu pour vous permettre de vivre vos émotions.

Bien définir un problème, c'est déjà avoir une meilleure emprise sur lui. Les règles interactionnelles perdent de leur pouvoir et de leur rigidité une fois mises jour, car elles peuvent être remises en question.

Votre partenaire est invité à y répondre de son côté. Ensuite procédez à une mise en commun des réponses et à un partage de vos réactions.

Il n'y a pas de "bonnes " réponses. Chacun a droit à ses propres perceptions. Chacun est l'expert de son vécu, de son monde émotif.

1. Formation du couple

Comment vous êtes-vous rencontrés la première fois? Qu'est-ce qui vous avait attirés à ce moment-là? Qu'est-ce qui vous plaisait?

Parmi toutes les personnes autour de vous, qu'est-ce qui vous a amené à épouser (ou à vivre avec) cette personne? Qu'est-ce que vous aimiez précisément en elle?

L'expression des premiers liens évoque habituellement un rapprochement du couple et donne de l'information sur les besoins mutuels qui ont amené la création du couple. Certaines personnes répondent difficilement à ces questions, se contentant de dire "Je l'aimais". Il est important de spécifier ce que vous aimiez précisément.

Exemple: Quel trait physique? Quelle qualité? Quel "défaut mignon"? Quels comportements?

Une fois que chacun s'est exprimé, il est pertinent de vous demander: Est-ce toujours présent?

Il n'est pas rare de voir des couples se détester pour les raisons qui les ont amenés à se choisir.

Exemple: L'épouse qui était si vivante et pleine d'énergie est perçue comme une "énervée" insupportable. L'époux qui était si sûr de lui et qui avait toujours l'air de savoir où il allait est perçu comme un dictateur qui croit avoir toujours raison.

2. Souhaits

Comment souhaiteriez-vous que les choses se passent entre vous? Qu'est-ce que vous aimeriez vivre dans votre couple?

L'expression des souhaits plutôt que des insatisfactions suscite l'espoir et évite les propos blessants. Cela crée un projet commun autour duquel les partenaires peuvent se réunir. Cela indique clairement au partenaire les comportements souhaités. Au lieu de dire ce qu'il ne doit pas faire, le laisser deviner ce qu'il lui faut faire.

Exemple: Ne pas dire: Cesse de regarder tout le temps la télévision. Dire: J'aimerais que tu parles plus souvent avec moi.

Certaines personnes ignorent ce qu'elles veulent, n'ayant conscience que de ce qui fait mal. Il devient alors utile de cerner l'insatisfaction et de les orienter vers une demande positive de changement.

3. Situation actuelle

- A quoi cela ressemble de vivre dans votre couple?
- Qu'est-ce qui fait que vous êtes toujours ensemble après "X" temps?
- Quels sont les besoins insatisfaits?

4. Symbole

Comment décririez-vous votre couple? Avez-vous des images à ce sujet? Si votre couple était une route, quel genre de route serait-il? Quel genre de maison serait-il? Quel genre de véhicule? Quel autre symbole pourrait représenter votre couple?

Pour certaines personnes, l'expression symbolique permet d'exprimer et de découvrir plus profondément leur vécu comme couple.

Exemple: une maison fermée, isolée de l'entourage, un hôpital, une autoroute droit où on file à toute vitesse, une route où il y a plein de courbes et de montagnes, une paire de pantoufles confortables.

5. Insatisfaction

Si vous aviez une baguette magique, qu'est-ce que vous changeriez dans votre couple? Qu'est-ce qui fait mal? Quelles attentes parmi celles que vous aviez au moment de la formation du couple n'ont pas été satisfaites?

6. Avenir

Comment imaginez-vous votre vie de couple dans un, cinq ou dix ans? Comment vous voyez-vous dans un, cinq ou dix ans?

7. Règles régissant les émotions

Qu'est-ce que vous faites avec la peine dans votre couple? Qu'est-ce que vous faites lorsque vous en avez? Comment réagit votre partenaire? Qu'est-ce qu'il fait lorsqu'il a de la peine? Comment réagissez-vous?

On peut poser les mêmes questions en remplaçant la peine par la colère ou la joie.

Est-il permis d'exprimer ouvertement ses émotions dans votre couple? Est-ce permis également pour chacun des partenaires?

Ces questions permettent de mettre en évidence ce qui peut être vécu implicitement quant à l'expression des émotions.

8. Expression de la satisfaction

Savez-vous si l'autre apprécie votre présence ou ce que vous faites? Comment le fait-il savoir? Comment le faites-vous savoir? Devez-vous le demander? Doit-il le demander? Comment réagissez-vous lorsque l'autre vous félicite? Cela vous arrive-t-il de le féliciter?

9. Négociation

Qu'est-ce qui se passe lorsque vous n'êtes pas d'accord? Comment cela se termine-t-il, habituellement? Vous arrive-t-il de vous disputer? Comment cela commence-t-il? Comment cela se termine-t-il?

10. Différenciation

En quoi êtes-vous semblables? (goûts, besoins, formation, intérêts, etc.). En quoi êtes-vous différents? Avez-vous du temps juste pour vous (individuellement)?

11. Vie sociale

Sortez-vous? Avez-vous des amis personnels? Tous ceux que vous voyez sont-ils des amis du couple? Quel rapport avez-vous avec la famille (la vôtre et celle du conjoint)? Avez-vous suffisamment de temps pour être ensemble en tête-à-tête?

12. Image de soi

Que pensez-vous de vous comme partenaire? Pourquoi votre partenaire vit-il avec vous? Qu'est-ce qu'il (elle) aime précisément en vous? Pourriez-vous vivre seul(e)? Pourriez-vous vous trouver un autre partenaire si vous le souhaitiez? Cela vaudrait-il la peine de vivre seulement pour vous?

13. Rôles

La plupart du temps:

- Qui est responsable des repas? Comment cela se décide-t-il?
- Qui est responsable de réparer (ou de faire réparer) l'auto, la maison, les meubles, les appareils électriques?
- Qui achète les vêtements?
- Qui s'occupe des finances (budget, impôt)?
- Qui s'occupe des ordures ménagères?
- Qui nettoie et range la maison?
- Qui organise le temps libre, suggère ou choisit les sorties et les activités?
- Qui s'occupe de l'éducation des enfants?
- Qui initie les conversations?
- Qui initie les rapprochements après une dispute? Comment fait-il (elle)?
- Qui initie habituellement les relations sexuelles? Comment fait-il (elle)?
- Qui console l'autre habituellement?
- Qui critique l'autre habituellement?

Y a-t-il des changements souhaitables dans ces rôles?

14. Exploration des tabous

Comment réagiriez-vous si votre partenaire :

- vous frappait une seule fois?

- avait une relation sexuelle avec une autre personne?
- aimait une autre personne?
- vous quittait?
- buvait à l'excès?

Comment vous sentez-vous présentement lorsque vous pensez à chacune de ces situations?

15. Implication

Qu'est-ce que vous êtes prêt à faire pour que cela aille mieux dans votre couple?

16. Reproches hypothétiques

Si vous étiez fâché contre votre partenaire, cela serait à quel sujet? Qu'est-ce que les autres, à votre place, reprocheraient à votre partenaire?

Certaines personnes en viennent à ne plus ressentir la révolte ou la colère et se désensibilisent pour mieux supporter l'insupportable. Une réflexion sur ce qui pourrait vous fâcher et une prise de distance à travers le regard d'un autre peut faciliter une remise en question.

17. Secrets

Quels sont les secrets que vous ne voudriez pas que votre partenaire sache? Comment réagirait-il s'il les apprenait? Qu'est-ce que cela vous ferait de le voir réagir ainsi? Quel effet cela a-t-il sur votre relation que de garder ce secret?

Une réflexion seule sur ce thème permet à la personne de découvrir les craintes catastrophiques, et possiblement irréalistes, qu'elle entretient au sujet de son secret. Elle peut également découvrir le prix qu'elle paie ce secret (éloignement émotionnel). Notons enfin que plusieurs personnes conservent des secrets sous prétexte de protéger l'autre, alors qu'en réalité, elles se protègent elles-mêmes.

Qu'est-ce que je pourrais avoir à lui dire que je n'ose pas lui dire ou que je n'ai pas eu l'occasion de lui dire?

Une fois le secret bien identifié, la personne a déjà plus d'emprise sur lui. Le choix de ce qu'elle souhaite faire à ce sujet lui revient.