

Que vous ayez l'expérience de la vie en couple ou pas, vous allez vous engager pour la vie. Vous avez peut-être certaines appréhensions, peurs ou inquiétudes ?

Vous entourez les trois phrases qui correspondent à ce que vous ressentez.

- 1 Je travaille beaucoup, lui (elle) aussi, quand nous aurons des enfants, je ne vois pas comment nous prendrons du temps pour nous.
- 2 J'ai peur de la durée : tiendrons-nous 50 ans ? ✕
- 3 J'ai peur que nous ne puissions pas avoir d'enfant.
- 4 Si un enfant handicapé s'annonce, je ne sais pas ce que nous ferons.
- 5 Avec la vieillesse, les mauvais côtés ressortent : comment je vais le (la) supporter ?
- 6 Sa mère est omniprésente dans sa vie.
- 7 J'ai peur de couper le cordon avec mes parents.
- 8 J'ai peur de perdre ma liberté. ..
- 9 Notre différence de culture et/ou d'éducation sont-elles conciliables sur le long terme ?
- 10 J'ai peur de vieillir et de son vieillissement.
- 11 Comment va-t-on éviter la routine ? .
- 12 Lui (elle) est stressé(e) par le boulot et il (elle) ne voit pas comment faire pour en sortir.
- 13 Les vacances sont toujours un problème : il faut toujours aller chez elle (lui).
- 14 Avant de nous connaître, il (elle) a eu plusieurs relations, je me pose la question de la fidélité.
- 15 Ses ex sont restés ses ami(e)s, je ne sais comment gérer cette relation.
- 16 Il (elle) a tendance à dépenser beaucoup d'argent.
- 17 Nous n'avons pas les mêmes priorités pour l'argent.
- 18 Il (elle) travaille à Paris et moi en province : pourrions-nous construire notre couple et une famille dans ces conditions ?
- 19 J'ai peur du chômage et de l'échec professionnel pour lui (elle) comme pour moi. ✕
- 20 Il passe beaucoup de temps le soir devant le petit écran (internet, télé, etc.) et cela nous empêche de parler.
- 21 J'ai peur qu'il (elle) ne m'aime plus un jour. ✕
- 22 Sa santé m'inquiète.
- 23 J'attends plus et mieux de nos relations sexuelles ; je ne sais comment le lui dire.
- 24 J'ai peur de la mort de mes parents.
- 25 J'ai peur que son boulot prenne trop d'importance.
- 26 Et si la mort nous sépare ?
- 27 Si je/il tombe malade, comment allons-nous réagir ?
- 28 Nous ne sommes pas en phase sur le plan religieux, alors dans les années à venir...
- 29 Comment traverserons-nous les coups durs ? .
- 30 J'ai peur que les enfants viennent bousculer notre vie de couple.
- 31 J'ai peur de me sentir seul (e) dans le couple
- 32 Il y a une difficulté, il/elle me dit que cela va s'arranger, j'en suis pas sûr.
- 33 Il/elle a des priorités et espère que je vais m'en accommoder.
- 34 La semaine passe trop vite, nous n'avons pas le temps de nous voir, de nous parler, de nous retrouver

DOUZE PROPOSITIONS PRATIQUES POUR SE RECONCILIER.

- 1 - M'accepter moi-même tel que je suis et me pardonner à moi-même.
- 2 - Diagnostiquer la blessure et sa profondeur.
- 3 - Éliminer le ressentiment.
- 4 - Voir ma part de responsabilité.
- 5 - Faire le premier pas même si je pense que c'est à l'autre de le faire.
- 6 - Se parler et s'écouter calmement.
- 7 - Accepter l'autre tel qu'il est et ne pas le réduire à la faute commise.
- 8 - Dans la vérité, dire simplement sa blessure et son besoin d'être aimé.
- 9 - Chercher les points de conciliation.
- 10 - Accepter parfois l'aide d'un tiers et/ou de Dieu.
- 11 - Célébrer le pardon reçu et donné par un geste et des paroles.
- 12 - Croire fermement que pardonner vaut mieux qu'avoir raison.

Points de vigilance pour votre couple

Voici quelques points de vigilance pour vivre en couple un amour durable. Quels sont les trois points qui vous paraissent prioritaires ? Entourez-les. Il en manque peut-être un ou deux : rajoutez-le(s).

- 1 - S'accepter différents et imparfaits :
Respecter nos personnalités
L'un d'entre nous n'est-il pas trop exigeant ?
- 2 - Communiquer sur ce que l'on ressent :
Faire des efforts pour parler de soi
Prendre le temps d'écouter l'autre
- 3 - Se donner de la tendresse :
Nos gestes ?
Nos paroles ?
Notre volonté de faire plaisir ?
- 4 - Parler de la sexualité :
Se dire ce que l'on ressent
Chercher ensemble une plus grande communion
- 5 - Trouver la juste distance avec les belles familles
- 6 - Vivre le pardon
- 7 - Rester dans le don et ne pas s'installer dans le dû :
Etre attentif aux signes de routine
- 8 - Prendre du temps pour le couple :
Notre gestion du temps ?
- 9 - Parler des sujets de fond qui nous nourrissent :
Au fait rappelle-moi les tiens
Voici les miens
- 10 - Avoir un projet commun :
Le travailler ensemble
L'écrire
- 11 - Nous redire OUI devant Dieu régulièrement
- 12 - Tenir les enfants à la juste place pour notre couple
- 13 -