

## Questionnaire sur la liberté

### Réflexion chacun :

**Est-ce que je me sens libre de ma décision ?** Est-ce moi qui la prends tout seul ? Vais-je dire oui parce que je le veux ? pour lui faire plaisir ? parce que je ne peux plus reculer ni lui faire du mal ? Suis-je encore libre de dire non ? Quelles en seraient les conséquences ?

**Suis-je en vérité devant mon conjoint ?** Ai-je caché à mon/ma fiancée une relation amoureuse, un enfant, un déséquilibre grave, une tendance à la violence, un casier judiciaire, une maladie ? Ai-je une pratique addictive ? au jeu, à la pornographie, à l'alcool ?

### Réflexion à 2 :

#### Dans mon couple, qu'est-ce qui me permet de reconnaître que je suis libre ?

- Qu'est-ce qui fait le plus obstacle à la croissance et à l'épanouissement de ma liberté ?
- Est-ce que je me sens libre du regard des autres ?
- Puis-je exister sans l'autre ?
- Est-ce que je me marie pour essayer de résoudre une situation que je vis mal ? célibat prolongé, difficultés familiales, concubinage, peur d'être seul, peur de faire souffrir ?
- En cas de difficultés présentes, est-ce que je ne me rassure pas en me disant que le mariage va tout arranger, ou bien suis-je prêt à en parler avec mon fiancé, ou avec une personne expérimentée ?
- Quels sont les problèmes non résolus dans ma vie ? Quel effet le mariage aura-t-il sur ces problèmes ?
- Est-ce que j'essaie de promouvoir la liberté de mon fiancé ? de découvrir et épanouir ses talents ?
- Pouvons-nous supporter d'avoir des opinions politiques ou autres différentes ?
- Qui prend les décisions dans le couple ?
- Ai-je de la facilité à lui dire non ? Ai-je de la difficulté à ce qu'il (elle) me dise non ?
- Est-ce que j'accepte de ne pas tout savoir de l'autre et de lui faire confiance ?
- Est-ce que j'accepte qu'il/elle ait un jardin secret ?
- Comment est-ce que je me représente la fidélité ?
- Suis-je prêt à accepter qu'il/elle va changer ?

#### « Tu quitteras ton père et ta mère pour t'attacher à ton conjoint »

### Aujourd'hui :

- Suis-je capable de vraiment laisser « mon père et ma mère » pour m'attacher à mon conjoint ?

- Est-ce que je trouve que tu dépends trop de ta famille ?
- Ai-je l'impression de quitter ma famille ?
- Quelles sont nos relations avec nos parents ? avec mon père ? ma mère ?

### **Témoignages reçus des couples qui ont habité votre histoire : parents – couple parental recomposé - grands-parents - autres**

- Se témoignaient-ils de l'affection ? De l'intérêt ? Passaient-ils du temps ensemble ?
- Communiquaient-ils de façon respectueuse et vraie ? Se valorisaient-ils l'un l'autre ?
- Comment résolvaient-ils leurs désaccords et leurs conflits ? Se pardonnaient-ils ?
- En quoi votre couple emprunte-t-il aux couples de vos parents et en quoi se différencie-t-il ?

### **Ce que vos parents ont été pour vous impacte ce que vous êtes et ce que vous attendez de votre conjoint**

- Avez-vous partagé avec votre conjoint les bienfaits et manques vécus dans votre famille ? Les événements, blessures, fragilités familiaux importants ?
- Vos parents vous manifestaient-ils leur affection ? Etaient-ils à l'écoute ? Etaient-ils encourageants et valorisants à votre égard ?
- Les règles éducatives étaient-elles posées de façon claire ?
- Respectaient-ils votre personnalité et votre liberté ?
- Prenaient-ils du temps pour vous ?
- Etaient-ils justes ? Vous pardonnaient-ils vos fautes ? Et s'excusaient-ils des leurs ?
- Dans ma jeunesse quel rôle ont-ils joué ?
- Quels rôles jouaient-ils respectivement dans leur ménage ?

### **Milieu d'origine, valeurs, éducation, habitudes ...**

- Quelles différences avez-vous observées ? Lesquelles sont difficiles à vivre ?

### **Notre couple aujourd'hui face à nos famille et belle-famille**

- Suis-je à l'aise dans la famille de mon conjoint ? Suis-je accueilli et accepté ?
- Nos parents sont-ils respectueux de notre vie et de nos choix de couple
- Quels sont les aspects les + positifs, les + négatifs que j'en retiens aujourd'hui ?
- Qu'est-ce qui me paraît essentiel à garder d'eux ? à développer ?
- Y a-t-il des modèles de couples référents que j'aimerais imiter ? (mes/tes parents ? autres ?)en quoi ?
- Suis-je « moi-même » dans ta famille ? dans ma famille ?
- Qu'est-ce qui me fait souffrir dans ta famille ?
- Fréquence des repas, tél, vacances etc chez les parents ; en avons-nous parlé ? sommes-nous prêts à voir la famille de l'autre ?