

Un « questionnaire » sur la communication

Les questions qui suivent nous invitent à nous poser des questions sur la manière dont nous communiquons, les sujets que nous abordons, des points importants dans le présent et le futur pour notre vie à deux.

Exercice 1 : La communication dans ma famille était :

Indirecte ou directe ? Vague ou précise ? Détendue ou tendue ? Non conflictuelle ou conflictuelle ? Fermée ou ouverte ? Bruyante ou calme ? Humoristique ou sérieuse ?

On se disait tout de suite ce qui n'allait pas ou on remettait à + tard ?

On prenait la parole à tour de rôle ou on se coupait la parole ?

On était discret ou on se racontait tout les uns sur les autres ?

En quoi suis-je influencé sur la façon dont je communique en tant qu'adulte ?

Quelles sont nos différences de communication pratiquée dans nos familles ?

Exercice 2 : Je demande à mon conjoint s'il lui est difficile ou non de parler de ses pensées, de ses attitudes et de ses émotions. Est-ce que son éducation l'a poussé à savoir parler de ses sentiments ?

Exercice 3 : un souvenir mémorable : L'un de nous prend 1 minute pour raconter un bon souvenir de l'époque où nous ne nous connaissions pas encore. Celui qui parle pense à exprimer ses sentiments concernant ce souvenir.

Celui qui écoute résume ce qu'il a entendu et mentionne particulièrement les sentiments exprimés. Cela prouvera qu'il a compris son conjoint et ressenti ses sentiments

Puis inverser les rôles.

exercice 4 de communication « pour une écoute efficace » (15 min)

- 1) Demandez à votre fiancé de vous parler d'un sujet qui l'inquiète en ce moment ; écoutez attentivement.

- 2) Reformulez ce qui vous a été dit, en particulier ce qu'il ressent, afin de montrer que vous avez compris (si vous n'avez pas compris, le fiancé répète ce qu'il a dit).
- 3) Demandez : « Qu'est-ce qui t'inquiète le + dans ce que tu viens de me dire ? »
- 4) Reformulez à nouveau ce qui vient de vous être dit.
- 5) Posez-lui la question : « que veux-tu/peux-tu faire concernant ton souci ? que veux-tu que nous fassions ? que je fasse ? »
- 6) Reformulez.
- 7) Demandez : « veux-tu ajouter quelque chose ? »
- 8) Inversez les rôles...

Exercice 5 : parlons de notre communication de couple :La communication

- Est-ce inné, naturel, chez moi de communiquer ou non ?
- Suis-je capable d'exprimer mes sentiments ? Mes émotions ? Mes pensées profondes ? Mes attitudes ? M'y encourageait-on quand j'étais enfant ?
- Est-ce qu'il y a des sujets que je n'arrive pas à aborder avec lui / elle ? Pourquoi ? Des questions que j'ai peur de poser ? Des domaines que je ne veux pas aborder avec l'autre ? Pourquoi ? Politique, conceptions religieuses, secrets de famille, défauts, conceptions éducatives...
- Qui de nous deux parle dans un groupe ? Répond à la place de l'autre ?
- Suis-je prêt à parler de nos (éventuelles) difficultés durant ces fiançailles avec mon/ma fiancé[e], avec quelqu'un d'autre ? Ou est-ce que je me rassure en me disant que le mariage va tout arranger ?
- Est-ce que j'accepte de ne pas tout savoir de l'autre et de lui faire confiance ?
- Est-ce que je l'écoute ? Est-ce que je me sens écouté(e) ?
- Quand avons-nous eu les conversations les + intéressantes sur nos réflexions, nos sentiments ? Quels lieux et quels moments nous incitent le + à une bonne communication ? Je m'ouvre + facilement à toi et je me confie le + facilement quand je ... / quand tu ...
- Est-ce que l'un de nous parle trop ? Ou au contraire reste trop silencieux ?

- Suis-je sûr[e] d'accepter que chacun soit vraiment différent, avec des réactions différentes ?
- Qui obtient satisfaction en cas de discussion ? Qui prend les décisions ?
- Est-on prêt à chercher à se comprendre profondément ? A-t-on un jardin secret ?

Pour aller + loin :

Organisation de la vie professionnelle et quotidienne, compatibilité avec la vie familiale et l'équilibre de chacun

- Que représente le travail dans ma vie ?
- Mon (ma) fiancé(e) me parle-t-il (elle) de son travail ? Me permet-il (elle) de m'y intéresser ?
- Son travail le tient-il (elle) trop occupé pour qu'il (elle) puisse passer du temps avec moi ?
- Quel partage des tâches domestiques envisageons-nous ? Quels rôles ? Quelles responsabilités ? Avons-nous des « évidences » sur ces répartitions ? Sont-elles celles de l'autre ?
- Comment prendrons-nous nos décisions ? Dans quels domaines ? Avons-nous des « évidences » ? Sont-elles celles de l'autre ?
- Acceptera-il (elle) longtemps mes absences dues à la vie professionnelle ?
- Avons-nous le même besoin de sécurité relative au choix professionnel ?
- Habiter en ville ou à la campagne ? Suis-je prêt[e] à déménager et à suivre mon mari ou ma femme ?
- Mon fiancé accepte-il en pratique l'égalité de la femme ?
- Comment envisageons-nous le travail respectif des époux (compte tenu notamment des enfants) ?
- Avons-nous envisagé la perspective d'une carrière professionnelle ou d'un changement d'orientation pour l'un et pour l'autre ?

Budget et argent : sujet à aborder, souvent source de conflit

- Abordons-nous les questions d'argent ? Sommes-nous à l'aise pour en parler ?
- Quel rapport à l'argent ai-je ? As-tu ? Suis-je plutôt économe ? Dépensier ? Et toi ? Dans quel domaine suis-je le plus dépensier[e] ?

-Ma famille a-t-elle connu des difficultés financières ? Suis-je inquiet sur le sujet ? Peur de manquer ?
-Sommes-nous réalistes dans nos projets ?
-Mes rêves d'achat ? Nos besoins ? Economisez pour acheter un logement ? Vacances au ski ? Voyages ?
-Comment est-ce que je gère mon argent ?
-Y a-t-il un décalage important de milieu et de situation financière entre nos familles respectives ?
-Sommes-nous d'accord avec notre futur niveau de vie ? notre façon de calculer /prévoir nos dépenses, notre budget ?
-Avons-nous des dettes ? Maitrisons-nous votre carte de crédit, sommes-nous souvent à découvert ?
-Nous dirons-nous toutes nos dépenses ? Ou nous donnons-nous la liberté de dépenser sans consulter l'autre ?
-Faut-il deux salaires, préférons-nous que l'un deux n'ait pas d'emploi rémunéré ou travaille à temps partiel ?
- Comment allons-nous nous répartir la responsabilité du budget ?
-S'engager l'un avec l'autre implique-t-il de tout partager pour nous ? Quelle gestion commune de nos salaires ? Comptes communs ? Séparés ? Économies ? Dons ?
Quelle est mon attitude envers les achats : Source de plaisir ? Gout du lèche-vitrine ? Aimer acheter des cadeaux ? Sert parfois de fuite ? Achats compulsifs et parfois du gaspillage ? Ou n'acheter que ce qui est essentiel ? A éviter autant que possible ?

Notre famille

Combien d'enfants souhaitons-nous ? Quand ? Et si l'enfant n'arrive pas ? Ou n'était pas prévu ? Ou venait avec un handicap ?
Méthode de régulation ? Quelle éducation ? Quelle transmission de Foi ?
Age du baptême ?

Notre vie de foi

La place de la prière, des sacrements dans ma vie ? À deux comment ferons-nous ? Quel choix de paroisse ? D'engagement ? De formation ?
Quelle forme de prière ensemble ? Et avec les enfants ?
Qui est Dieu pour moi ? Jésus ? La Sainte Vierge ? Quels modèles de saints ai-je ?

Quel catéchisme ai-je reçu ? Comment vivre le temps liturgique ?
Comment lire la Parole de Dieu ?
Férons-nous des retraites ?
Quelle est la notion de « foyer » pour moi ? Comment je comprends la
notion « d'Eglise domestique » ?

Loisirs

- Quels sont mes loisirs et intérêts ? (sportif ou autre)
- Puis-je les partager avec mon/ma fiancé(e) ?
- Quelle place aimerions-nous leur accorder personnellement ? En couple ?
Par exemple, envisageons-nous de faire du sport ensemble, de faire des
visites culturelles, théâtre, voyages,...
- Quelle aventure, quel hobby j'aimerais réaliser seul ? En couple ?
