



Bâtir la vision de notre couple après le confinement

Le confinement a été une manière différente de vivre en couple, il a pu être l'occasion de prises de conscience chez l'un ou l'autre conjoint.

Échanger sur ce qui s'est passé pour l'un et pour l'autre, tirer des enseignements et prendre des petites résolutions concrètes pour l'après déconfinement, cela pourrait être l'occasion d'évoluer vers un meilleur équilibre relationnel et amoureux.

Des questions à se poser :

Parmi les questions intéressantes à se poser dès maintenant à deux, voilà quelques idées :

- Comment ai-je vécu ce confinement en couple
- Qu'est-ce qui y a été positif ? qu'en ai-je retiré de bon pour notre vie future de couple ?
- Quels sont les points négatifs (façon d'organiser nos espaces, notre organisation de la vie quotidienne et notre temps, manières de gérer nos peurs, nos conflits, notre sexualité... ?
- Comment s'est situé notre couple par rapport à la famille, aux enfants confinés avec nous ?
- Quels enseignements gardons-nous de cette période :
- Quelle vision pour notre couple futur ?
- Quelles seront nos valeurs et nos priorités ?
- Qu'est-ce que nous voulons et décidons (travail, enfants, engagements associatifs, Foi, écologie, relations ..etc.)
- Qu'est-ce que nous bannissons ?
- ...

Et si cela a été difficile :

- Allons-nous faire une thérapie de couple ? voir un conseiller conjugal ? un sexologue ?
- Quel programme est-ce que je mets ou nous mettons en place pour sortir d'une addiction ?
- ...
- Quelles « petites » décisions concrètes prenons-nous, l'un et l'autre et ensemble, pour mieux vivre et être plus heureux à deux ?
Pour organiser nos temps et trouver du temps pour notre couple ; pour mieux échanger ; - pour mieux gérer nos conflits et « discuter sans se disputer » ; pour mieux répartir nos tâches ; pour mieux nous apprécier et nous épanouir ensemble sexuellement...

Comment allons-nous prendre soin de notre amour et de notre conjoint à partir du 2 juin 2020 ?

Proposition du service de la Pastorale familiale
(d'après le questionnaire de Chantal et Antoine d'Audiffret)