

Questionnaire pour préparer notre rendez-vous



en couple, Simone !

Tout ce qui sera partagé ici est confidentiel.

Si tu préfères, tu peux copier ce questionnaire et répondre sur un support Word. Tu n'est pas obligée de répondre si des questions te paraissent intrusives.

Fais ce que tu peux et je ferai mon mieux pour t'accompagner et respecter ton jardin secret.

Luciane

Pour commencer, de 0 à 100, à combien tu évalues ta part de responsabilité dans les résultats de ta vie d'aujourd'hui ?

Un point sur ton histoire en amour

1. As-tu déjà fait un travail de deuil en relation avec ta dernière histoire amoureuse ?

2. Quelle était ta relation avec tes parents durant ta petite enfance (0-5 ans) ?

Décrire avec le plus de détails possible le type de relation, fusionnelle, distante... J'ai vécu un ou plusieurs abandons, ma mère était dépressive et ne s'est pas occupée de moi, etc... Mon père a eu des actes de violence envers moi, envers ma mère, j'étais sa préférée, etc.

3. Comment peux-tu décrire tes histoires amoureuses ?

J'ai rencontré des hommes plutôt...

Au début c'était... et puis je faisais

Et lui....

Et ça se terminait....

C'est toujours moi/lui qui termine la relation.

Ensuite je me sens...

Je n'ai jamais eu d'histoire amoureuse....

Je m'arrête toujours quand...

4. As-tu déjà vécu des traumatismes dans le domaine amoureux ?

Avortement, violence sexuelle, verbale ou physique, mort d'un compagnon, ruptures violentes...

Du côté du travail sur soi

As-tu déjà fait un travail de développement personnel ?

Lequel de ces sujets sens-tu le plus besoin d'approfondir pour avancer vite ?

- Estime de soi, Image de soi
- Confiance en soi
- Etre femme autonome
- Le modèle du couple qui marche
- L'expérience amoureuse
- Le deuil pour guérir et avancer
- Expression des émotions
- Mon corps, ma santé
- La féminité, mon apparence, apprendre à me mettre en valeur
- La sexualité
- La gestion du temps
- Les priorités de vie
- Le désir d'enfant
- Apprendre à me respecter
- Apprendre à m'affirmer
- Développer ma créativité pour prendre en charge mon épanouissement
- L'autonomie
- Guérir de la dépendance
- Mon jardin secret
- Sortir de la résistance au changement
- Vivre dans le temps présent
- Savoir ce que je veux

Quels sont tes outils pour réussir dans ta vie amoureuse ?

Faire un point sur cela peut t'aider à évaluer si ta méthode est efficace ou si tu dois changer de méthode.

Techniques, lectures, exercices, aide de professionnel, conseiller(ère)....

Du côté du couple

5. As-tu déjà fait un arbre généalogique ?
6. Les couples dans ta famille d'origine sont des modèles pour toi ?
Remonter 2 ou 3 générations
7. Comment sont-ils ?
8. Qu'est-ce que tu aimes et qu'est-ce que tu détestes ?
9. Et chez tes parents ? Il y a eu des traumatismes ?
(divorces sanglants, menaces, dépressions, etc)
10. Sais-tu quel type d'homme te convient ?
Âge, type physique, formation, religion/ spiritualité ...
11. Sais-tu quel type de femme, d'épouse tu veux être ?
12. Veux-tu des enfants, combien ?
13. As-tu fait un point par rapport à tes valeurs ? Quelles sont les tiennes ?
Quelles sont les valeurs qui ne sont pas négociables dans le choix d'un conjoint pour toi ? Et pour ta famille d'origine ?
14. As-tu déjà lu des ouvrages sur le couple? Si oui, lesquels?