

Questionnaire - Vie de couple

Prénom & Nom :

Date :

Couple actuel : durée : ans - cohab. Oui/Non - nb. enfant : - **Couple précédent** : durée : ans - cohab. Oui/Non - nb. enfant :

Fonction	Note perso. 1-7	Note part. 1-7	Aspects positifs	Aspects négatifs	Priorité	Stratégie thérapeutique
L'autonomie personnelle						
La sexualité						
L'amour						
L'organisation d'une cohabitation						
Les enfants						

Prénom, Nom et date

Ce questionnaire est confidentiel. Gardez-le hors de portée de votre partenaire.
Notez la date, ce qui vous permettra de comparer dans l'avenir les progrès réalisés.

Couple actuel et couple précédent

Depuis combien de temps êtes vous en couple avec votre partenaire actuel ? Vivez-vous en cohabitation (sous le même toit) ? Combien avez-vous d'enfants ? Ces informations pourront être commentées en séance : fratrie mixte (famille recomposée), âge des enfants, vivant sous le même toit ou autonome, enfants décédés, fausses couches...

Si vous n'êtes pas en couple actuellement, laissez vide ces informations, ou renseignez-les pour le couple que vous souhaiteriez construire.

Note personnelle

Evaluez chaque ligne de 1 à 7, 7 étant votre pleine satisfaction.

Note du partenaire

Evaluez de la même façon la satisfaction de votre partenaire, telle que vous la percevez. Dans un premier temps, ne questionnez pas votre partenaire ; vous pourrez le faire ultérieurement selon la stratégie thérapeutique que nous construirons ensemble.

Aspects positifs et négatifs

Notez en résumé ce qui est satisfaisant ou non selon les 5 thèmes.

Priorité

Notez de 1 à 5 chaque thème, 1 étant le plus prioritaire, ce qui permettra de concentrer la thérapie sur les thèmes les plus importants.

Stratégie thérapeutique

Elaborée conjointement en séance pour chaque thème.

Autonomie personnelle

Dans quelle mesure considérez-vous que vous êtes autonome vis-à-vis de votre partenaire ?
Ce qui se traduit par exemple par :

- effectuer des tâches communes sans avoir besoin de solliciter votre partenaire,
- prendre des temps pour vous, pour vous faire plaisir, pour ne plus être sollicité.e par le partenaire et les enfants : sortir seul.e un soir, avoir une demi-journée par semaine pour soi, avoir une activité à la maison au moins une heure d'affilée sans être dérangé.e, etc.

Sexualité

Dans quelle mesure êtes-vous satisfait.e de votre sexualité ? Y a-t-il des pratiques qui vous font envie mais que vous ne réalisez pas ? Y a-t-il des pratiques qui vous déplaisent ou vous dégoûtent ? Dans quelle mesure vos demandes sont prises en compte par votre partenaire ? Dans quelle mesure accueillez-vous les demandes de votre partenaire ? A travers la sexualité, que pensez-vous apporter à votre partenaire ? Qu'est-ce que la sexualité apporte à votre couple ?

Amour

Quelle satisfaction obtenez-vous concernant vos besoins affectifs et sentimentaux, vos désirs et envies, vos exigences et idéaux du couple, vos valeurs ?

Cohabitation

Dans quelle mesure l'organisation de la vie sous le même toit est-elle suffisamment bien gérée selon vous, et selon votre partenaire ? Dans quelle mesure l'un et l'autre s'investit suffisamment dans les tâches ménagères, la tenue de l'agenda commun, les horaires et les finances du couple ? Vous pouvez inclure les relations du couple : amis, famille et belle-famille.

Enfants

Comment chacun se positionne selon chaque enfant ? L'éducation des enfants est-elle source de conflit ? Votre couple est-il suffisamment autonome vis-à-vis de vos parents respectifs ? Comment gérez-vous le fait de laisser vos enfants chez leurs grands-parents, ou lorsque vos parents vous rendent visite, par exemple pour un repas de famille ? Comment se passe le repas de Noël ?