



Les
saisons
DU COUPLE
Dans quelle saison
êtes-vous ?

TEST

L'intérêt de déterminer la saison actuelle de votre couple est le suivant : que vous soyez conscient de la qualité présente de votre vie de couple et que vous puissiez noter les émotions, les attitudes, et les actions qui caractérisent votre relation.

Certaines saisons du couple sont plus agréables et plus productives que d'autres. Savoir en quelle saison vous vous trouvez vous permettra de prendre des mesures positives pour conserver les joies du printemps et de l'été et corriger les comportements négatifs qui mènent à l'automne et à l'hiver.

Certaines saisons du couple sont plus agréables et plus productives que d'autres.

Savoir en quelle saison vous vous trouvez vous permettra de prendre des mesures positives.

Si votre conjoint et vous-même êtes prêts à faire ce test, vous avez peut-être là le moyen de discuter honnêtement de la qualité de votre mariage et d'entreprendre les démarches qui stimuleront sa croissance.

Faites plutôt le test individuellement. N'en discutez pas avant d'avoir calculé vos résultats.

Comment ça marche ?

Chacune des seize lignes du tableau ci-contre contient quatre expressions. Choisissez pour chaque ligne la proposition qui représente le mieux les pensées et les sentiments que vous a inspirés votre couple au cours des dernières semaines. Après avoir coché une case par ligne, faites le total de chaque colonne en comptant un point par mot entouré. Vous obtiendrez un score compris entre 0 et 16 pour chacune des quatre colonnes.

Interprétation des résultats

Comme vous l'avez peut-être deviné, la première colonne répertorie les mots employés pour décrire l'hiver dans le mariage. La deuxième colonne représente le printemps, la troisième l'été et la quatrième l'automne. la colonne qui totalise le plus de points reflète la saison dans laquelle se trouve actuellement votre couple. Si deux saisons obtiennent le même nombre de points ou des nombres proches, votre couple comporte des éléments de ces deux saisons ou se trouve dans une phase de transition. Si vous parvenez à un résultat de 16 dans une colonne, c'est que votre mariage est profondément ancré dans cette saison.

Si vous êtes dans une saison agréable, félicitations, continuez de bien travailler !

Si vous n'êtes pas dans une saison agréable, ne baissez pas les bras. Quel que soit l'état de votre couple, il y a de l'espoir et un potentiel de changement. Engagez-vous à œuvrer pour améliorer votre mariage !

Extrait tiré du livre *Les saisons du mariage* de Gary Chapman, éditions Farel, 2006



TEST

1	<input type="checkbox"/> Découragement	<input type="checkbox"/> Enthousiasme	<input type="checkbox"/> Satisfaction	<input type="checkbox"/> Incertitude
2	<input type="checkbox"/> Absence d'espoir	<input type="checkbox"/> Bonheur	<input type="checkbox"/> Paix	<input type="checkbox"/> Trouble
3	<input type="checkbox"/> Vide	<input type="checkbox"/> Espoir	<input type="checkbox"/> Dévouement	<input type="checkbox"/> Stress
4	<input type="checkbox"/> Dureté	<input type="checkbox"/> Éléments nourrissants	<input type="checkbox"/> Assurance	<input type="checkbox"/> Frustration
5	<input type="checkbox"/> Ressentiment	<input type="checkbox"/> Ouverture sur l'avenir	<input type="checkbox"/> Confiance	<input type="checkbox"/> Lassitude
6	<input type="checkbox"/> Destruction	<input type="checkbox"/> Fraîcheur	<input type="checkbox"/> Détente	<input type="checkbox"/> Distance
7	<input type="checkbox"/> Rejet	<input type="checkbox"/> Désir d'anticiper	<input type="checkbox"/> Reconnaissance	<input type="checkbox"/> Appréhension
8	<input type="checkbox"/> Tension	<input type="checkbox"/> Partage	<input type="checkbox"/> Honnêteté	<input type="checkbox"/> Dérive
9	<input type="checkbox"/> Abandon	<input type="checkbox"/> Projets	<input type="checkbox"/> Travail d'équipe	<input type="checkbox"/> Indifférence
10	<input type="checkbox"/> Critique	<input type="checkbox"/> Amour	<input type="checkbox"/> Proximité	<input type="checkbox"/> Inquiétude
11	<input type="checkbox"/> Colère	<input type="checkbox"/> Joie	<input type="checkbox"/> Compréhension	<input type="checkbox"/> Épuisement
12	<input type="checkbox"/> Déception	<input type="checkbox"/> Optimisme	<input type="checkbox"/> Confort	<input type="checkbox"/> Négligence
13	<input type="checkbox"/> Méfiance	<input type="checkbox"/> Tendresse	<input type="checkbox"/> Soutien	<input type="checkbox"/> Peur
14	<input type="checkbox"/> Renfermement	<input type="checkbox"/> Croissance	<input type="checkbox"/> Attachement	<input type="checkbox"/> Détachement
15	<input type="checkbox"/> Froideur	<input type="checkbox"/> Vie	<input type="checkbox"/> Repos	<input type="checkbox"/> Orgueil
16	<input type="checkbox"/> Attitude impitoyable	<input type="checkbox"/> Disposition à changer	<input type="checkbox"/> Pardon	<input type="checkbox"/> Éloignement
	Total : _____	Total : _____	Total : _____	Total : _____

Et maintenant?

Quelle que soit la saison dans laquelle se trouve votre couple, il y a de l'espoir ! Si vous désirez en savoir plus, nous vous invitons à découvrir le livre *Les saisons du mariage*, qui vous donnera toutes les clés pour passer dans une saison plus agréable.

Les saisons du mariage

Voici un petit baromètre saisonnier pour vous permettre d'y voir plus clair ! À travers les récits de nombreux couples, Gary Chapman vous aidera à déterminer dans quelle saison se trouve votre union. Fidèle à ce qui fait son succès depuis des années, l'auteur propose ensuite des solutions concrètes et des pistes de réflexion pour vous conduire vers une relation épanouissante et durable.

Je découvre

Pour aller plus loin, nous vous recommandons également ces deux livres de Gary Chapman :

Toujours mariés, toujours amoureux

Dans *Toujours mariés, toujours amoureux*, le célèbre conseiller conjugal Gary Chapman et le journaliste Harold Myra donnent des pistes concrètes et éclairées pour améliorer votre mariage, même après toutes ces années ! Ils nous offrent aussi les témoignages des joies et des luttes de couples très différents.

Toujours mariés, toujours amoureux se veut une compilation d'encouragements.

Je découvre



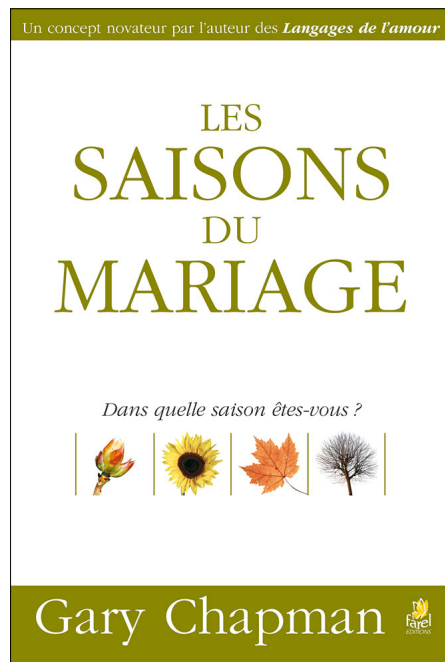
Aimer son conjoint en toutes circonstances

Des millions de couples luttent au sein d'un mariage désespéré. Mais l'histoire n'a pas à s'arrêter là. Le docteur Gary Chapman écrit : « Je suis certain que dans chaque mariage difficile, un des conjoints peut prendre des mesures positives qui changeront le climat émotionnel au sein du couple. »

Ce livre vous aidera à :

- identifier et rejeter les mythes qui vous rendent captifs ;
- mieux comprendre le comportement de votre conjoint ;
- assumer vos propres pensées, sentiments et actions ;
- faire des choix qui auront un impact positif et durable sur vous et votre conjoint.

Je découvre



Encore plus de livres sur :
[Le blog des Langages de l'amour](#)
et sur le site :
www.XL6.com