

CHECKLIST ET RÉVISION DU COURS ELLE & LUI

Revoyez les points ci-dessous régulièrement, peut-être une fois par mois, afin de vous remettre en mémoire les sujets abordés pendant le cours. Chaque fois que vous ne répondez pas par l'affirmative à l'une de ces questions, reportez-vous à la session correspondante.

	Réponse: oui/non/ pas sûr	Si non, ou pas sûr, reportez-vous à la session :
1. Réservez-vous chaque semaine du temps pour votre couple ?		1
2. Avez-vous répondu aux trois besoins principaux de votre conjoint cette semaine ?		1
3. Avez-vous parlé de vos sentiments à votre conjoint cette semaine ?		2
4. Avez-vous écouté votre conjoint exprimer ses sentiments cette semaine, sans l'interrompre, ni le critiquer, ni lui donner des conseils ?		2
5. Avez-vous exprimé votre estime à votre conjoint aujourd'hui ?		3
6. En cas de désaccord, discutez-vous du problème au lieu de vous attaquer réciproquement ?		3
7. Avez-vous pris le temps d'écouter le point de vue de votre conjoint (surtout si vous êtes d'un naturel 'rhinocéros') ?		3
8. Avez-vous passé quelques minutes aujourd'hui à prier avec et pour votre conjoint ou à lui exprimer votre soutien d'une autre façon ?		3

9. Avez-vous parlé de vos blessures à votre conjoint (surtout si vous êtes d'un naturel 'hérisson') ?		4
10. Vous êtes-vous excusé auprès de votre conjoint récemment ?		4
11. Avez-vous pardonné à votre conjoint pour le mal qu'il vous a fait ?		4
12. Gardez-vous votre indépendance vis-à-vis de vos parents et beaux-parents ?		5
13. Avez-vous pardonné à vos parents ou à d'autres personnes de vous avoir blessé ou fait défaut ?		5
14. Avez-vous fait l'amour cette semaine d'une façon qui communiquait votre amour et votre engagement mutuels ?		6
15. Avez-vous exprimé votre amour pour votre conjoint cette semaine selon son premier 'langage d'amour' ?		7
16. Avez-vous exprimé votre amour pour votre conjoint cette semaine selon son deuxième 'langage d'amour' ?		7