

Support pour les échanges en couple

En français

Séminaire 1: conscience du „moi“ ou conscience du „nous“

Le piège des stéréotypes ou des préjugés

En comparant des cultures différentes, il y a toujours le risque de fixer les personnes dans un contexte d'idées reçues (certains comportements, valeurs ou systèmes de croyance) en fonction de leur pays d'origine. Mais aussi en faisant partie d'un même contexte culturel, des personnes sont tellement différentes qu'il n'est pas possible de prédire quoi que ce soit au sujet de quelqu'un simplement en fonction de sa culture d'origine.

Toute énumération de spécificités culturelles ne peut être qu'une généralisation pour une première orientation. Après avoir entendu une description des caractéristiques de la culture de ton partenaire, pose-toi d'abord les questions suivantes:

- Est-ce que ceci est vrai en général pour ton contexte culturel ?
- Dans quelle mesure ta famille est-elle concernée ?
- Dans quelle mesure es tu concerné(e) ?
- Par rapport à ces points, comment peux-tu décrire ton enracinement dans ta culture ?

Partage en couple

Depuis la prime enfance les sentiments profonds et inconscients du „nous“ et du „je“ sont programmés mentalement dans le contexte familial et consolidés à l'école ainsi que par d'autres figures d'autorité.

Racontez-vous comment vous avez grandi:

- Comment était ta relation avec ta mère, ton père, tes frères et soeurs, les autres membres de la famille ?
- Qui as-tu le plus aimé, craint / avec qui as-tu passé le plus de temps?
- Tes plus beaux souvenirs ? Tes expériences les plus tristes ?
- Quand est-ce que tu t'es senti(e) seul(e)/ honteux / coupable ?
- Comment s'est passée ta scolarité (depuis la maternelle) ? Tes souvenirs ?
- Quel enseignant as-tu le plus apprécié/ détesté ?
- Comment as-tu vécu les relations avec tes amis/ camarades de classe ?

Comment voulez-vous gérer les contacts avec vos familles:

- Dans quelle mesure est-ce que tu te vois en tant que „moi incorporé“ ou „moi autonome“ ? Comment cela se concrétise-t-il de manière pratique ?
- Comment allons-nous gérer un soutien éventuel pour des membres de nos familles ? Y a-t-il un besoin ? De façon régulière ou irrégulière? Comment allons-nous gérer des demandes d'aide ?
- Comment allons-nous faire des cadeaux lors des visites? Quel genre de cadeaux? Pour quel budget ?
- Quel fréquence et quelle durée pour les visites dans ta famille à l'étranger ?
- Comment allons-nous gérer les demandes de visite ?

Séminaire 2: Des choses dont nous devrions parler

Partage en couple

Regardez le diagramme „l'oignon de culture“ et parlez de vos empreintes culturelles différentes:

- des différences de comportement
- des normes et des valeurs
- des convictions et de religion
- de la vision du monde

Par rapport au développement de la conscience et de sa fonction

Echangez :

Tu as appris à réagir comment quand

- tu as été épinglé pendant une action mauvaise ?
- tu vis un tort/ une injustice ?
- Quand est-ce que tu te sens soulagé dans ta conscience ?

Séminaire 3: En fait, qu'est-ce que tu veux dire ?

Echange en couple

Parlez de vos différents comportements de communication:

- Dans quelle mesure êtes-vous influencés par un style de communication direct et ouvert ou indirect et codé ? Qu'est-ce que tu peux dire au sujet de ta façon de communiquer ? Quels sont les observations de ton partenaire par rapport à ta façon de communiquer ?
- En considérant le style de communication de l'autre, qu'aimez-vous et qu'est-ce qui vous irrite ?
- Que voulez-vous changer afin de prévenir des malentendus et des irritations ?

Séminaire 4: Vous parlez d'amour ?

Echange en couple

Parlez-en: Comment cela s'est passé dans ta famille ?

- Tes grands-parents et tes parents – comment s'étaient-ils rencontrés et mariés?
- Comment cela s'est-il passé pour tes frères et soeurs et les autres membres de la famille ?
- Y a-t-il des divorces dans ta famille?
- Que penses-tu de cette phrase: „L'amour n'apparaît pas avant mais après le mariage.“

Echange en couple

Des idéologies au sujet de la sexualité ont une grande importance dans le contexte des relations inter-culturelles.

- Quels sont les règles concernant le comportement sexuel avant le mariage (après le mariage) dans ma famille, dans mon pays, dans ma religion et dans les lois de mon pays ? Qu'est-ce qui est différent dans à ta culture ?
- Comment sont les règles sociales dans le pays où nous vivons actuellement / où nous allons vivre ?
- Comment ai-je grandi avec ma façon d'appréhender la sexualité ? Quelles expériences ai-je pu faire depuis mon enfance ? Comment as-tu grandi et quelles expériences as-tu faites ?
- Où sont mes/tes limites et souhaits ? Comment vais-je/vas-tu exprimer l'attraction sexuelle ?

Comment nous montrons-nous que nous nous apprécions ou aimons ?

Comment souhaites-tu que ton partenaire exprime ses sentiments d'affection ou d'amour envers toi ? Coche les cases correspondantes dans la liste suivante. Barre ce qui n'est pas très important. Comparez vos listes et parlez-en.

- des caresses, des massages
- des paroles, des petits noms affectueux
- l'écoute active
- des cadeaux
- des compliments, des paroles encourageantes, des lettres d'amour, des poèmes
- beaucoup de proximité, faire des choses ensemble
- de l'aide pratique, faire du travail à ta place
- une invitation au restaurant
- autre: _____

Séminaire 5: Qui décide quoi ?

Partage en couple

Comment as-tu grandi, quels sont tes imprégnations culturelles et familiales ?

- Quel est le rôle de l'homme / de la femme dans ta culture ?
- De quelle façon as-tu vécu l'autorité de ton père / de ta mère ? Qui avait le rôle dominant ?
- De quelle façon tes parents se sont-ils partagés les tâches ?
- Y avait-il une influence de tes grands-parents ?
- Quelle était la position de tes frères / de tes sœurs ? Est-ce qu'un enfant était le préféré ?
- Quel comportement est attendu d'une femme dans la société de ton pays ? Qu'est-ce qui est typique pour une femme ?
- Quel comportement est attendu d'un homme dans la société de ton pays ? Qu'est-ce qui est typique pour un homme ?

Comment voulons-nous vivre ensemble et partager les tâches ?

- Qu'est-ce qu'on attend d'un homme / d'une femme dans la culture où nous vivons actuellement/ où nous allons vivre ?
- Quel schéma des rôles apprécies-tu : un schéma hiérarchique ou partenarial ? Comment cela pourrait-il se concrétiser ?

Comparaison de la compréhension des rôles

D'un côté, tu coches ton opinion, de l'autre côté, ce que tu penses que ton partenaire va répondre. Echangez vos résultats.

Dans un deuxième temps réfléchissez d'où viennent vos attentes (arrière-plan culturel, l'exemple des parents, des amis, de la religion, des médias, de toi-même,...).

Evaluation: 1 = absolument, 5 = pas du tout

Elle					Affirmations	Lui			
1	2	3	4	5		1	2	3	4
					L'homme est le chef de la famille.				

1	2	3	4	5	La femme ne devrait pas avoir une occupation en dehors du foyer.	1	2	3	4
1	2	3	4	5	Le mari devrait régulièrement aider avec les tâches de la maison.	1	2	3	4
1	2	3	4	5	La femme a la responsabilité principale pour les enfants.	1	2	3	4
1	2	3	4	5	L'argent gagné par l'épouse lui appartient (à elle).	1	2	3	4
1	2	3	4	5	Le mari devrait pouvoir passer au moins une soirée par semaine avec ses amis.	1	2	3	4
1	2	3	4	5	Une fois par semaine, l'époux devrait garder les enfants pour permettre à sa femme de sortir.	1	2	3	4
1	2	3	4	5	La responsabilité de l'homme est son travail, celle de la femme concerne le ménage et les enfants.	1	2	3	4
1	2	3	4	5	Nous gérons l'argent grâce à un compte commun.	1	2	3	4
1	2	3	4	5	Le mariage est une affaire 50%/50%.	1	2	3	4
1	2	3	4	5	Si nécessaire, c'est l'époux qui a le dernier mot.	1	2	3	4
1	2	3	4	5	A priori, c'est à la femme de faire la cuisine.	1	2	3	4
1	2	3	4	5	Un couple devrait passer son temps libre ensemble.	1	2	3	4
1	2	3	4	5	La femme devrait initier la rencontre sexuelle aussi souvent que son mari.	1	2	3	4
1	2	3	4	5	L'homme et la femme devraient gérer le budget ensemble.	1	2	3	4
1	2	3	4	5	Il faudrait toujours demander au conjoint avant de faire un achat dépassant les 50€.	1	2	3	4
1	2	3	4	5	Le père est responsable pour discipliner les enfants.	1	2	3	4
1	2	3	4	5	Une épouse devrait faire une carrière professionnelle également.	1	2	3	4
1	2	3	4	5	C'est la tâche de la femme de tenir la maison agréable et propre.	1	2	3	4
1	2	3	4	5	Le mari devrait inviter son épouse une fois par mois pour une sortie.	1	2	3	4
1	2	3	4	5	Les bricolages sont la responsabilité de l'homme.	1	2	3	4
1	2	3	4	5	La transmission des valeurs est le devoir de la mère.	1	2	3	4
1	2	3	4	5	Les femmes sont plus sentimentales que les hommes.	1	2	3	4
1	2	3	4	5	L'homme décide qui a quelle responsabilité.	1	2	3	4
1	2	3	4	5	C'est la responsabilité du mari d'initier la prière commune.	1	2	3	4

Séminaire 6: Développer ensemble l'identité propre du couple

Echange en couple

Réfléchissez au sujet des questions suivantes et comparez vos différences.

Rechercher mon identité culturelle

Rechercher l'identité culturelle du mon partenaire

Quelle est l'essence de ma culture ?	Quelle est l'essence de ta culture ?
Comment est-ce que je suis devenu ce que je suis ?	Comment est-ce que tu es devenu ce que tu es ?
Quels sont mes besoins fondamentaux ?	Quels sont tes besoins fondamentaux ?
Qu'est-ce qui est important pour moi ?	Qu'est-ce qui est important pour toi ?

Mes priorités concernant les besoins fondamentaux:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Développer l'identité propre du couple

En tant que couple interculturel vous êtes tout à fait extraordinaire ! Vos différences d'ordre personnel et culturel sont bonnes et justes. Accueillez et tolérez ces différences qui rendent la vie passionnante et excitante. C'est une bonne raison de fêter vos différences ! Grâce à elles vous avez été attirés l'un envers l'autre.

Notez quelques différences marquantes qui caractérisent et enrichissent votre relation:

.....

.....

.....

.....

.....

Echange en couple

Maintenant, que tu as découvert ton identité culturelle et que vous connaissez vos différences marquantes, la prochaine étape consiste à décider quels sont les éléments de ta culture et de ton identité que

- tu veux garder de toute façon,
- tu peux abandonner partiellement ou entièrement.
- Où pouvez-vous trouver un compromis ?
- Où voulez-vous tracer de nouveaux chemins à votre image ?

Regardez encore une fois votre dossier du séminaire (les divers thèmes, les questions pour les couples et vos notes):

Lequel des thèmes vous a touché directement ?

.....
.....
.....

Quelles décisions allez-vous prendre maintenant ?

.....
.....
.....

Les thèmes dont nous devons encore parler plus tard :

.....