



**Questionnaire :**  
**Le parcours Alpha Duo : une vie à deux, ça se prépare !**

Date du parcours :  
Lieu du parcours :

*Ce questionnaire est une grande aide pour le développement du parcours et son amélioration. Merci de répondre aussi minutieusement que vous le pouvez. Vos réponses resteront anonymes si vous le souhaitez.*

Nom et Prénom (anonymes si vous préférez)

.....

Depuis combien de temps êtes-vous en couple?

.....

Etes-vous pratiquant (e) dans une paroisse/église ?

- Non
- Oui

Si oui, laquelle : .....

Comment avez-vous entendu parler du parcours Alpha Duo ?

- Invitation personnelle
- Bouche à oreille
- Par internet
- La presse
- Le site Alpha Duo
- Par mon église
- Autre : .....

De quelle manière le parcours vous a-t-il aidé(e) dans la construction de votre relation ? D'un projet de vie ?

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

Quelles sont les choses les plus importantes que vous avez apprises pendant ce parcours ?

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

Qu'avez-vous le plus apprécié ?

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

Qu'avez-vous trouvé le plus difficile ?

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

Merci d'indiquer le niveau d'aide apporté par chaque soirée en entourant un chiffre.  
 1= « Pas utile » 5= « Très précieux »

Soirée 1 : <b>Apprendre à communiquer</b>	<i>L'importance de réfléchir à sa relation de couple</i>	1 2 3 4 5
	<i>A chaque famille son style de communication, Parler de façon efficace, Une écoute efficace</i>	1 2 3 4 5
	Travail à faire chez soi	1 2 3 4 5
Soirée 2 : <b>Savoir gérer les conflits</b>	<i>S'attendre à des conflits</i>	1 2 3 4 5
	<i>Gérer la colère &amp; exercice : Rhinocéros et hérissons</i>	1 2 3 4 5
	<i>Accepter nos différences &amp; exercice : Reconnaissons nos différences</i>	1 2 3 4 5
	<i>Cherchez des solutions-exercice Mettre en pratique les 6 étapes</i>	1 2 3 4 5

<b>Soirée 2 : Savoir gérer les conflits</b>	<i>La gestion des finances &amp; exercice : Discutez de vos finances</i>	1 2 3 4 5
	<i>Pratiquer le pardon</i>	1 2 3 4 5
	Travail à faire chez soi	1 2 3 4 5
<b>Soirée 3 : Développer l'intimité du couple</b>	<i>Passer du temps ensemble &amp; exercice : Planifier des moments à deux</i>	1 2 3 4 5
	<i>Découvrir les besoins de l'autre &amp; exercice : Découvrir vos langages d'amour et ceux de votre duo</i>	1 2 3 4 5
	<i>Construire notre relation sexuelle &amp; exercices : Sexualité et engagement, parler des relations sexuelles</i>	1 2 3 4 5
	Travail à faire chez soi	1 2 3 4 5
<b>Soirée 4 : Réfléchir à l'engagement</b>	<i>Que signifie s'engager ? Les bienfaits de l'engagement</i>	1 2 3 4 5
	<i>L'alliance à travers le mariage comme signe de l'amour &amp; exercice : L'échange des consentements civil et religieux</i>	1 2 3 4 5
	Faire grandir notre amitié & exercice : <i>Construire notre amitié</i>	1 2 3 4 5
	<i>Un nouveau port d'attache &amp; exercice : Parents &amp; les parents de mon Duo</i>	1 2 3 4 5
	Travail à faire chez soi	1 2 3 4 5
<b>Soirée 5 : Partager des valeurs et des objectifs communs</b>	<i>Marcher d'un même pas &amp; exercice : Exprisons notre estime de l'autre</i>	1 2 3 4 5

<b>Soirée 5 : Partager des valeurs et des objectifs communs</b>	<i>Définir nos valeurs &amp; exercice : Vivre selon notre système de valeurs</i>	1 2 3 4 5
	<i>Créer un véritable partenariat &amp; exercice : Rôles &amp; responsabilités</i>	1 2 3 4 5
	<i>Construire une harmonie spirituelle &amp; exercice : Notre harmonie spirituelle</i>	1 2 3 4 5
	Travail à faire chez soi	1 2 3 4 5

Quels autres points pourraient être traités pendant le parcours / Comment pourrions-nous améliorer le parcours ?

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

Autres remarques :

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

**Merci pour votre retour**