



# Questionnaire pour mieux me connaître et redécouvrir mon histoire

## Mon enfance et pré-adolescence (< 13 ans)

*Les années de l'enfance sont celles qui ancrent en nous profondément nos valeurs. Nous nous construisons ensuite, à partir de l'adolescence, soit en essayant d'y coller soit en opposition. Jusqu'à ce que nous prenions conscience de ce que nous avons reçu, cette construction n'est pas consciente et donc difficile à comprendre et à maîtriser.*

1. Parmi les éléments suivants, quels sont ceux qui ont influencé profondément mes années d'enfance et d'adolescence :
  - Religion ?
  - Appartenance ethnique ?
  - Pays d'origine de ma famille ?
  - Mœurs et normes sociales de la religion ou de la communauté ?
  - Normes personnelles des parents ?
2. Je ne sentais plus proche de mon père ou de ma mère ? Pourquoi ?
3. Qui est-ce que je choisisais pour parler de mes problèmes ? Pourquoi ?
4. Mes parents me témoignaient-ils une grande affection ? En allait-il de même à l'égard de mes frères et sœurs ? Entre moi et mes frères et sœurs ?
5. (Pour une femme) Quand ai-je eu mes premières règles?
  - Le mécanisme de la menstruation m'a-t-il été expliqué à l'avance positivement et sans gêne ?
  - Par qui?
  - Est-ce que j'abordais librement ce sujet avec mes amies ?
  - Elles et moi considérions-nous l'apparition des règles comme une étape attendue ou appréhendée ?

- Est-ce que j'ai éprouvé des difficultés dans ce domaine ? Si oui, lesquelles?
  - Quel terme est-ce que j'utilise pour désigner les menstruations ?
6. (Pour un homme) De quand datent mes premières éjaculations nocturnes?
- M'avait-on expliqué que cela arriverait ?
  - Qui m'en a parlé ou bien avec qui en ai-je parlé après coup ?
  - Mes parents l'ont-ils su ? Ont-ils essayé d'y mettre fin ? Si oui, comment ?
7. À quel âge ai-je appris « d'où venaient les bébés » et comment ils étaient conçus ?
- Comment l'ai-je appris?
  - Quelle a été ma réaction devant cette découverte?
8. À partir de quand étais-je au courant de « tout » (règles pour les femmes, érections pour les hommes, rapports sexuels, conception, accouchement, etc ...) ?

## Le couple de mes parents

*Le couple que formait nos parents est un des facteurs qui a le plus influencé notre éducation sexuelle.*

1. Quelle était la place de mon père :
  - Son rôle dans la famille ?
  - Son regard sur ma mère ?
  - Et sur la femme au sens plus large (soeur, mère, amie...)?
2. Quelle était la place de ma mère :
  - Son rôle dans la famille ?
  - Quel regard sur mon père ?
  - Et sur l'homme au sens plus large (frère père, fils...)?
3. Quel était leur comportement en couple ?
4. Mes parents se témoignaient ils une grande affection ?

## Mon adolescence (>13 ans)

*Les années de l'adolescence sont celles où on commence à découvrir sa personnalité profonde. Les parents ne sont plus la seule référence et au contraire, dans un premier temps, l'adolescent a besoin de marquer sa différence avec ses parents. Les amis et les pairs prennent beaucoup d'importance, leurs opinions importent et leurs moqueries blessent profondément. Ce sont aussi les années où les hormones commencent à apparaître et où l'on découvre les premiers émois. Nos premières expériences amoureuses et sexuelles marquent à jamais notre vision de l'amour et du couple.*

1. Étais-je bien vu de mes camarades ou de mon groupe d'amis?
  - Est-ce que je participais à beaucoup d'activités au lycée et pendant mes études ? Lesquelles?
  - En dehors de la vie scolaire ? Lesquelles ?
2. Comment est-ce que je m'entendais avec mes parents pendant mes années collège - lycée ?
  - À l'issue du lycée?
  - Avant mon mariage?
3. (S'ils vivent encore) Comment est-ce que je m'entends avec eux à présent ?
4. Quel est le climat social et affectif qui régnait chez moi à l'époque de mon adolescence.
5. Ai-je jamais contracté d'engagement(s) avant de rencontrer mon conjoint actuel ?
  - Si oui, quelle est l'histoire de cet (ces) engagement(s) et jusqu'à quel point étais-je lié ?
  - Quelles furent les causes de la (ou des) rupture(s) ? (Si ces liaisons ont été nombreuses, je choisis celle qui me paraît avoir été la plus importante.)
6. Quelle était la proportion parmi mes amis :
  - Des hommes ?
  - Des femmes ?
7. Si j'en avais, quelles étaient mes préoccupations intellectuelles ?
8. Quelles étaient mes attirances à cette époque (hétérosexuelles/homosexuelles) ?

## Ma vie conjugale

*Le couple de parents que nous formons maintenant influencent grandement ce que nous allons transmettre à nos enfants. Il est important de prendre conscience de l'image que nous donnons à nos enfants afin de ne pas leur transmettre nos propres problèmes ou peurs. Parler à l'enfant de notre rencontre, des circonstances de sa conception ou lui dire qu'il y a eu une fausse couche ou un avortement avant sa conception peut avoir beaucoup d'importance pour l'aider l'enfant à s'approprier son histoire, particulièrement à l'adolescence.*

1. Quels sont les circonstances et les événements de notre première rencontre ainsi que les relations qui s'ensuivirent.
2. Quelles furent alors les qualités qui retinrent mon attention et me firent décider de choisir pour conjoint l'homme (ou la femme) rencontré(e) ?
3. Ces qualités me semblent-elles toujours faire partie du caractère de mon conjoint ?
4. Qu'attendais-je alors de l'amour, de la vie conjugale et des relations physiques ?

5. Quelles ont été les conditions et circonstances de notre mariage.
  - Comment s'est passé notre voyage de noces ou les quinze premiers jours de notre vie conjugale ?
6. Qui décide d'ordinaire de se rapprocher de l'autre ? Ce rapprochement conduit-il toujours à l'acte sexuel ?
7. La décision de l'union sexuelle naît-elle d'un moment d'émotion partagée et de compréhension mutuelle ou bien est-elle préétablie ? Qu'elle est l'importance pour moi de la communication sur ce sujet ?
8. Quelles sont les situations qui me semblent les plus favorables à la vie sexuelle ?
9. Suis-je capable de dire à mon mari ( à ma femme) ce que j'aime dans son comportement en général ?
10. Est-ce que je lui dis souvent ce qui me déplaît dans son comportement en général ?
11. Nous confions-nous l'un à l'autre ?
12. Est-ce que je trouve toujours mon mari (ma femme) séduisant(e) et désirable ?
13. Quelles sont les attentions ou les attitudes que je ne rencontre pas chez lui (elle) et qui me manquent le plus ?
14. Quelles sont les attitudes ou les attentions de sa part qui me touchent le plus ?
15. Est-ce que j'estime qu'il(elle) est un bon père (une bonne mère) pour nos enfants?
16. Comment les traite-t-il (elle)?
17. (pour une femme) Ai-je déjà fait une ivg ? Dans quelles circonstances ?
18. Ai-je déjà eu une fausse couche ou perdu un enfant ?

## **L'estime de moi-même**

*Parler de sexualité c'est parler d'intimité. Comprendre ses forces et ses faiblesses est important pour connaître la meilleure façon pour nous d'aborder ces sujets.*

1. (Pour une femme) Est-ce que en ce moment même je me sens désirable ?
  - Étais-je ce qu'on appelle « une jolie petite fille » ?
  - Est-ce que je me sentais désirable à l'époque où mon futur mari me faisait la cour ?
2. (Pour un homme) Est-ce que je me trouve séduisant ?

- Y a-t-il quelque chose en moi que j'aimerais changer ?
3. Quel est, je pense, le rôle principal que j'ai à jouer :
- Vis-à-vis de mon mari (de ma femme) ?
  - Vis-à-vis de mes enfants ?
4. Quel est ma principale qualité dans mes relations avec les autres ?