

LE PLAN DES RÔLES ET DES RESPONSABILITÉS

Objectif : Aider chaque partenaire à **identifier ses rôles actuels et ses attentes**, puis comparer les **perceptions mutuelles** pour détecter les zones de malentendus, de chevauchements ou de déséquilibres dans la relation.

Instructions générales :

- Remplissez l'exercice chacun de votre côté, *sans comparer vos réponses* pendant cette phase.
- Prenez le temps de **réfléchir honnêtement** à vos rôles et responsabilités. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse
- Une fois terminé, **discutez ensemble de vos observations**. Identifiez les convergences et les divergences.

Étape 1 : Identifier vos rôles

Tableau 1 : Les rôles que j'assume actuellement

- Listez toutes les tâches ou responsabilités que vous assumez au sein de votre couple, qu'elles soient grandes ou petites.
- Pensez aux tâches pratiques (*ménage, finances*), aux **responsabilités émotionnelles** (*écoute, réconfort*), ou encore aux **décisions collectives** (*planification des vacances, achat d'une voiture, etc*).

Rôles	Ce que je fais actuellement	Comment je me sens dans ce rôle ? (À l'aise, frustré, indifférent, etc.)
Exemple : Gestion des finances	Je gère le budget et paie les factures	À l'aise, mais parfois je trouve ça lourd
.....

Étape 2 : Perception des rôles de ma/mon partenaire

Tableau 2 : Les rôles que je pense que ma/mon partenaire assume

- Notez les **responsabilités** que vous percevez chez votre partenaire.
- Ajoutez vos **sentiments** ou vos **attentes** vis-à-vis de ces rôles.

Rôles de ma/mon partenaire	Ce que je pense qu'elle/il fait	Ce que j'attends d'elle/lui dans ce rôle
Exemple : Soutien émotionnel	M'écoute quand ça va mal	Être encore plus proactive/if pour me soutenir
.....

LE PLAN DES RÔLES ET DES RESPONSABILITÉS

Suite...

Étape 3 : Clarifier vos attentes

Tableau 3 : Mes attentes et mes perceptions

- Prenez les rôles identifiés précédemment et **précisez ce que vous attendez de vous-même et de votre partenaire** dans chacun de ces rôles.

Exemple :

Rôle	Ce que j'attends de moi-même	Ce que j'attends de mon/ma partenaire
Gestion des finances	Être organisé et rigoureux	Me consulter sur les décisions importantes
.....

Étape 4 : Analyse et zones de chevauchement

Tableau 4 : Comparer vos perceptions

Après avoir rempli vos tableaux respectifs, prenez le temps de **comparer vos réponses ensemble**. Identifiez :

- Les rôles où vous **êtes alignés**.
- Les rôles où il y a des **différences de perception** ou **d'attentes**.
- Les chevauchements** : des responsabilités que vous assumez **tous les deux sans le réaliser**, ou que vous imaginez être partagées alors *qu'elles ne le sont pas*.

Exemple :

Rôle	Zone d'alignement	Zone de divergence	Chevauchements éventuels
Planification des sorties	Tous les deux apprécions ça	Je pense qu'elle/il en fait trop	Parfois, on oublie de se coordonner
.....

LE PLAN DES RÔLES ET DES RESPONSABILITÉS

Suite...

Étape 5 : Préparer la discussion en visioconférence

Espace de réflexion :

- Notez ici **trois points à aborder** pendant la visioconférence :
 - Une responsabilité que **vous assumez** et que vous trouvez **satisfaisante**.
 - Une responsabilité que **vous aimeriez voir partagée** ou **ajustée**.
 - **Une question** ou **un commentaire** sur une divergence ou un chevauchement que **vous avez identifié**.

Conseils pour une discussion sereine :

- **Soyez bienveillant(e)** : ce n'est pas une *compétition*, mais une **occasion de mieux comprendre** votre partenaire.
- **Ne jugez pas les réponses de l'autre** : chacun a ses **propres** perceptions et ressentis.
- Restez ouvert(e) aux ajustements et aux compromis pour *améliorer l'équilibre dans votre relation*.

Félicitations ! Vous venez de réaliser votre Plan des Rôles et des Responsabilités.

Cette base va maintenant vous servir pour **approfondir votre compréhension de couple**.

Peut-être avez-vous identifié :

- Des rôles où vous vous sentez **moins à l'aise** ?
- Des responsabilités qui **vous pèsent** parfois ?
- Des attentes de votre partenaire **difficiles à satisfaire** ?
- Des déséquilibres que **vous n'aviez pas remarqués** ?

C'est parfaitement normal ! Ces difficultés ne sont pas des défauts, mais souvent *le reflet de lacunes personnelles* que nous avons tous. Dans le **prochain exercice**, nous allons explorer avec bienveillance ces aspects de votre personnalité qui peuvent parfois compliquer certains rôles.

L'objectif ? Transformer vos *faiblesses* en **forces**, en comprenant mieux comment elles influencent votre relation. Car un couple qui se connaît vraiment peut s'entraider et grandir ensemble.

Gardez votre plan sous les yeux - il vous aidera à faire des liens éclairants lors de l'exploration de vos lacunes.

