

OÙ J'EN SUIS DANS MON COUPLE ?



Question (Entoure la réponse qui correspond le mieux à ton couple la majorité du temps)

Lors d'un conflit :

A/ Au moins un des 2 partenaires a tendance à se soumettre, à se résigner à l'autre ou à tendance à vouloir convaincre l'autre que sa manière est la bonne façon de faire.

B/ Les 2 partenaires ont tendance à vouloir trouver des ententes à double gagnant ou des compromis, dans le but de satisfaire les 2 points de vue.

C/ Parfois c'est a) et parfois c'est b)

* Si tu as entouré a) il y a une lutte pour savoir lequel des 2 sera le "capitaine" et exécutant. Donc les 2 membres du couple sont préoccupés à savoir qui dirige. Ton couple part donc à la dérive.

* Si tu as entouré b) il y a 2 "capitaines" capables d'accepter les différences individuelles dans le respect de la liberté de soi et de l'autre. Les 2 capitaines savent partager le pouvoir. Ton couple est dans la bonne direction.

* Si tu as entouré c) les "capitaines" savent parfois partager le pouvoir et d'autres fois luttent pour l'obtenir ou se résignent. Ceci est positif et signifie que le couple a déjà des stratégies efficaces dans certains contextes pour codiriger le couple.

2 - A quel point te sens-tu en équipe avec ton/ta partenaire ?

- Tout le temps
- Souvent
- Parfois
- Pas du tout

OÙ J'EN SUIS DANS MON COUPLE ?



Quel nom représente le plus ton couple ?

- Les complices - Les évolutifs
- Les coparents - Les sexys
- Les amoureux - Les amusants
- Le vieux couple - Les indifférents
- Les fusionnels - Les optimistes
- Les romantiques - Les communicatifs
- Les compagnons - Les aventuriers
- Les responsables - Les colocataires
- Les vivres et laisser vivre - Les ennemis intimes

Un couple heureux est formé d'une équipe qui collabore 🤝

3 - Quel est ton niveau d'engagement et celui que tu perçois de ton/ta partenaire ?

Sur une échelle de 0 à 5, à quel point es-tu d'accord
(0 étant pas du tout d'accord et 5 tout à fait d'accord)

MOI

Lui/elle

Je suis engagé dans mes paroles et actions
(ex : je suis fidèle, je souhaite que mon couple
fonctionne, je fais ce que je dis, je ne vois plus d'autres
partenaires).

Je m'investis activement dans mon couple
(je ne me soumetts pas à l'autre, je n'évite pas de
régler les problèmes et conflits, je contribue
concrètement à l'évolution du couple, je fais des
actions pour bonifier mon couple).

OÙ J'EN SUIS DANS MON COUPLE ?



Sur une échelle de 0 à 5, à quel point es-tu d'accord
(0 étant pas du tout d'accord et 5 tout à fait d'accord)

MOI

Lui/elle

Je suis disponible en temps et en qualité de présence
(écoute, énergie, ...) Je n'ai pas d'engagement
prioritaire qui entre en rivalité avec l'engagement
envers mon couple).

Nous avons un projet de couple commun et clarifié
(j'ai nommé mes attentes, j'ai partagé ce que je veux
apporter à la relation, j'ai parlé de mes terrains non
négociables)

TOTAL

Additionne les points

- > 5
- > 10
- < 10
- < 15
- >= 20

Les 4 modes tueurs de la communication créent et contribuent au duel et à
l'escalade conflictuelle. Ce sont les responsables de vos disputes.

Ils veulent dominer, contrôler, avoir raison, avoir du pouvoir, convaincre,
manipuler, se défendre...

Lorsqu'ils sont présents, c'est la guerre ...