

INVENTAIRE DE LA RELATION DE COUPLE

François St Père, Ph. D.

Présentation

L'attention que vous apporterez à remplir ce questionnaire m'aidera à planifier le travail que nous ferons ensemble. Il m'apparaît important de vous mentionner que toutes les informations recueillies dans votre questionnaire seront partagées et discutées avec votre conjoint lors de nos rencontres.

Enfin, tout au cours de l'exercice, je vous invite à tenir compte des exigences suivantes afin d'assurer à l'inventaire qui en résultera l'exactitude et la qualité requises :

1. assurez-vous de répondre à toutes les questions ;
2. répondez en tenant compte de la façon dont vous vous sentez aujourd'hui ;
3. complétez le questionnaire sans en discuter avec votre conjoint.

Nom : _____

Prénom : _____

Date de naissance : _____

Occupation : _____

Adresse : _____

Téléphone (résidence) : _____

Téléphone (travail) : _____

Conjoint (e)

Nom : _____

Prénom : _____

Durée de l'union : _____

Nombre d'enfants et leur âge :

Composition de la famille : Nucléaire Recomposée Autre _____

Consultations antérieures : Individuelle De couple Autre _____

Évaluation globale de votre relation

Veillez encercler l'énoncé qui décrit le mieux le degré de satisfaction de votre relation dans son ensemble :

Très malheureux



Assez malheureux



Un peu heureux



Heureux



Très heureux



Veillez identifier par un crochet les sentiments de satisfaction qui vous habitent par rapport à chacun des éléments suivants :

Très
satisfait

Assez
satisfait

Un peu
insatisfait

Insatisfait

1. Manifestations de tendresse.

2. Relations sexuelles.

3. Confiance envers l'autre.

4. Partage des tâches à la maison.

5. Façons de prendre les décisions importantes.

6. Façons de gérer les différends.

7. Éducation des enfants.

8. Quantité de temps pour soi.

9. Activités en couple.

10. Façons de communiquer.

11. Intérêts communs.

12. Projets futurs.

13. Façons de gérer le budget.

14 Relations avec la famille élargie (parents, beaux-parents).

Communication

Quand mon partenaire m'exprime des choses importantes :

Très souvent
À l'occasion
Rarement
Jamais

1. Je le regarde dans les yeux pour lui signifier mon intérêt et l'attention que je porte à ses propos.

2. Je lui pose des questions pour l'aider à clarifier sa pensée, à extérioriser ses émotions et à exprimer ses besoins.

3. Je me mets à sa place pour mieux percevoir ce qu'il ressent et pour lui faire sentir que je comprends ce qu'il vit.

4. J'accepte qu'il puisse voir les choses différemment de moi et je m'abstiens de porter un jugement négatif sur son opinion, ses besoins ou ses sentiments.

5. Je m'assure qu'il s'est senti bien écouté avant de partager à mon tour ce qui m'habite.

Quand j'exprime à mon partenaire des choses importantes :

6. Je m'assure qu'il est disponible et bien disposé à m'écouter.

7. Je choisis un moment et un endroit où nous ne serons pas dérangés.

8. Je parle de moi, de ce que je ressens et désire au lieu de l'accuser.

9. J'exprime clairement mes attentes et mes besoins et je n'attends pas que l'autre les devine.

10. J'évite le monologue afin de maintenir son attention.

12. Lorsque j'ai une critique à formuler, je m'en tiens à son comportement au lieu d'attaquer sa personnalité.

13. J'aborde le problème en termes de différences entre nous et non pas en cherchant à souligner ses défauts.

14. Je ne lui prête pas d'intentions négatives du genre : « Si je suis triste, c'est parce que je sais que tu as voulu me blesser ».

15. Je souligne les efforts qu'il déploie afin de bien me comprendre.

Réactions aux conflits

Lors de conflits avec mon conjoint :

Souvent
Parfois
Jamais

1. Je veux avoir raison et convaincre mon (ma) partenaire de mon point de vue. Mon (ma) partenaire souhaite que je lui donne raison.			
2. J'ai tendance à blâmer mon (ma) partenaire. Mon (ma) partenaire ne fait que me critiquer.			
3. Je tente de me rapprocher et de faire la paix à la suite d'un conflit. Mon partenaire montre qu'il est attaché à moi malgré notre désaccord.			
4. Nous arrivons à faire des compromis pour en arriver à une entente.			
5. J'ai tendance à interpréter négativement ce qu'il (elle) me dit. Mon (ma) partenaire interprète mal ce que je lui communique.			
6. J'ai peur de mon (ma) partenaire. Mon (ma) partenaire a peur de moi.			
7. Je cède pour acheter la paix. Mon (ma) partenaire cède pour me faire taire.			
8. Je pousse ou je bouscule mon (ma) partenaire. Mon (ma) partenaire me pousse ou me bouscule.			
9. Je laisse tomber subitement la discussion lorsque la tension monte. Mon (ma) partenaire cesse la discussion avant qu'elle soit terminée.			
10. Je boude mon (ma) partenaire. Mon (ma) partenaire me boude.			
11. Nous abordons plusieurs problèmes en même temps sans en régler un.			
12. J'évite les conflits avec mon (ma) partenaire. Mon (ma) partenaire évite les conflits avec moi.			

Sexualité

	Très souvent	Souvent	À l'occasion	Rarement
1. Mon (ma) partenaire est très excitant (e) sexuellement.				
2. J'apprécie les caresses de mon (ma) partenaire.				
3. J'évite les contacts intimes avec mon (ma) partenaire.				
4. Mon (ma) partenaire refuse les relations sexuelles lorsque j'en désire.				
5. Mon (ma) partenaire est très sensible à mes besoins et désirs sexuels.				
6. Notre vie sexuelle est ennuyante.				
7. Nos relations sexuelles sont trop précipitées.				
8. Je suis à l'aise de partager à mon (ma) partenaire mes préférences sur le plan sexuel.				

Bien-être personnel

	Très souvent	Souvent	À l'occasion	Rarement
1. Avez-vous de la difficulté à vous concentrer ?				
2. Vous sentez-vous peu intéressé (e) par les gens ou les événements ?				
3. Avez-vous des peurs ou des craintes ?				
4. Avez-vous de la difficulté à vous souvenir des gens ou des événements ?				
5. Éprouvez-vous des difficultés de sommeil ?				
6. Manquez-vous d'appétit ?				
7. Pensez-vous à mettre fin à vos jours ?				
8. Avez-vous de la difficulté à prendre des décisions ?				
9. Évitez-vous des endroits ou des activités parce que cela vous fait peur ?				
10. Pleurez-vous facilement ou pour des riens ?				
11. Êtes-vous facilement contrarié (e) ou irritable ?				

Expériences amoureuses

Les énoncés suivants se rapportent à la façon dont vous vous sentez à l'intérieur de vos relations amoureuses. Mettez un crochet dans l'espace qui représente le mieux la façon dont vous **vivez généralement ces relations et pas uniquement en fonction de ce que vous vivez dans votre vie de couple actuellement.**

	Très souvent	Souvent	À l'occasion	Rarement	Jamais
1. Je me sens à l'aise de m'ouvrir à mes partenaires. .					
2. Je m'inquiète à l'idée d'être abandonné (e).					
3. Dès que mes partenaires se rapprochent de moi, je sens que je m'éloigne d'eux (d'elles).					
4. Je cherche souvent à me fondre entièrement avec mes partenaires, ce qui les porte à fuir.					
5. J'ai un grand besoin d'être rassuré (e) en amour.					
6. Il m'est relativement facile de me rapprocher de mes partenaires.					
7. Je suis contrarié (e) lorsque mes partenaires passent du temps loin de moi.					
8. Je me permets difficilement de compter sur mes partenaires.					
9. J'ai de la difficulté à m'affirmer dans mes relations amoureuses.					
10. J'ai l'impression que mes besoins affectifs ne sont jamais comblés.					
11. On me dit que je suis trop exigeant (e) en relation.					
12. Je me sens inférieur (e) à mes partenaires.					
13. J'éprouve beaucoup de difficulté à faire confiance.					
14. On me reproche d'être contrôlant (e).					
15. J'ai tendance à sacrifier mes propres besoins et désirs pour répondre à ceux des autres.					

Avenir de la relation

Lequel des énoncés suivants décrit le mieux ce que vous ressentez face à l'avenir de votre relation actuelle ?

Encerclez une seule réponse.

1. Je désire au plus haut point que notre relation réussisse et *je suis disposé à faire tout ce qui est en mon pouvoir* pour que cela se réalise.
2. Ce serait bien si notre relation réussissait, mais *je refuse de faire davantage que ce que je fais maintenant* pour la maintenir ou la relancer.
3. *Je ne sais plus si je souhaite poursuivre notre relation*. J'aimerais faire un bilan afin d'en arriver à une décision éclairée sur le futur de notre vie à deux.
4. Notre relation ne pourra jamais réussir et *je préfère qu'on envisage une séparation à l'amiable*.

Questions complémentaires

Avez-vous des antécédents personnels ou familiaux de problèmes de santé mentale (anxiété, dépression, troubles de l'humeur, psychoses, hospitalisation, tentatives de suicide, etc.) ?

Non Oui Précisez : _____

Avez-vous des problèmes de santé physique ?

Non Oui Précisez : _____

Devez-vous prendre certaines formes de médication ?

Non Oui Lesquelles : _____

Actuellement : _____

Par le passé : _____

Avez-vous de quelconques habitudes de consommation ?

Non Oui Alcool : _____

Drogues : _____

Questions à développement

Qui a initié la démarche de consultation auprès d'un professionnel de la relation d'aide ?

Quels sont les principaux problèmes qui vous amènent à consulter ?

Depuis combien de temps vivez-vous des difficultés dans votre couple ?

Il est probable que vous ayez des objectifs plus précis, des aspects sur lesquels vous aimeriez travailler. Veuillez les identifier, si possible, par ordre de priorité :

1.

2.

3.

4.

5.

Qu'êtes-vous prêts à changer pour améliorer votre relation ?

Précisez ce qui va bien entre vous deux :

Questions à développement (suite)

Quelles sont les qualités que vous appréciez chez votre partenaire ?

Qu'êtes-vous prêt (e) à accepter chez votre partenaire pour avoir une meilleure relation de couple ?

Votre passé nuit-il à votre relation de couple ? Si oui, comment ?

Avez-vous projeté de vous séparer ? Si oui, comment envisagez-vous la séparation ?

Merci de l'attention que vous avez mis à compléter ce questionnaire.

François St Père, Ph. D.