

Questionnaire sur les relations

Encerclez toutes les réponses applicables.

Qualités qui favorisent la connexion

1. Vous acceptez vos ami-es respectif-ves et comprenez l'importance de passer du temps avec eux.
2. Vous avez des croyances et des valeurs communes.
3. Vous pouvez discuter ensemble de votre relation.
4. Vous partagez le pouvoir décisionnel et l'alternez.
5. Vous vous traitez bien l'un-e l'autre, peu importe où vous êtes et en présence de qui.
6. Vous vous donnez du soutien et des encouragements.
7. Vous êtes heureux-se pour l'autre personne lorsqu'il lui arrive de belles choses.
8. Vous vous faites confiance mutuellement.
9. Vous vous attendez à ce que l'autre personne change et grandisse, et vous accueillez cela.
10. Vous vous sentez en sécurité (y compris sur le plan sexuel).
11. Vous prenez ensemble les décisions importantes au sujet de votre relation.
12. Vous vous sentez bien dans la relation la plupart du temps.
13. Vous ressentez de la fierté de faire partie de cette relation.

Qualités qui compromettent la connexion

1. Vous surveillez vos déplacements respectifs.
2. Vous ne laissez pas l'autre personne avoir des ami-es ou certains types d'ami-es (ou vice-versa).
3. Vous lisez en cachette les messages et textos de l'autre personne (ou vice-versa).
4. Vous vous dénigrez l'un-e l'autre dans l'intention de vous blesser.
5. Vous vous sentez isolé-e.
6. Vous avez de moins en moins d'estime de vous-même.
7. Vous parlez de l'autre personne dans son dos et vice-versa.
8. Vous ressentez de la pression (y compris sur le plan sexuel).
9. Vous vous inquiétez constamment de troubler l'autre personne.
10. Vous vous êtes déjà frappé-es l'un-e l'autre ou infligé des blessures physiques (ou vous menacez de le faire).
11. Vous essayez de vous contrôler l'un-e l'autre.
12. Vous avez tenté de mettre fin à la relation, mais l'autre personne refuse (ou vice-versa).

Personne :

.....

de qualités qui favorisent la
connexion :

.....

de qualités qui compromettent la
connexion :
