



ÉVALUATION SOMMAIRE DE LA RELATION CONJUGALE

RSC 0.1.

NOM :

Prénom :

Objectif

Ce questionnaire permet d'évaluer le taux de satisfaction concernant la vie de couple et de donner une note aux aspects principaux de la vie à deux.

Consignes

1°) Examinez chaque question et donnez la réponse que vous pensez la plus appropriée en ce moment (non pas ce que vous avez vécu dans le passé ni ce que vous aimeriez idéalement vivre), en entourant votre choix d'un rond.
2°) Ne consultez pas votre partenaire pendant que vous remplissez le questionnaire.
3°) Puis reprenez le questionnaire en marquant d'une croix le chiffre qui vous semble correspondre au choix de votre partenaire.
4°) Si vous le souhaitez, partagez vos réponses avec votre partenaire, en essayant de réfléchir aux domaines où vous vous sentiriez prêt/e à changer personnellement et aux domaines où vous seriez d'accord de travailler ensemble à améliorer votre relation.

En général insatisfait/e				En général comblé/e
1	2	3	4	5

Comment vous situez-vous par rapport à cette dimension de la vie à deux ?

0. Sentiment global de satisfaction, être heureux/se de notre couple	1	2	3	4	5
1. Intérêts communs	1	2	3	4	5
2. Assumer le fait d'avoir choisi son/sa partenaire tel/telle qu'il/elle est	1	2	3	4	5
3. Partage des préoccupations intérieures et des émotions	1	2	3	4	5
4. Sexualité épanouie, renouvelante, renouvelée	1	2	3	4	5
5. Gestion des finances, attitude générale face à l'argent	1	2	3	4	5

6. Un amour qui se traduit sur un plan pratique, les tâches sont partagées	1	2	3	4	5
7. Aimer dans la liberté et non par contrainte	1	2	3	4	5
8. Relations avec les familles d'origine	1	2	3	4	5
9. Solidarité dans l'éducation des enfants	1	2	3	4	5
10. Vie spirituelle en tant que couple	1	2	3	4	5
11. L'atmosphère à la maison, un chez-soi agréable	1	2	3	4	5
12. Activités communes, loisirs et détente ensemble	1	2	3	4	5
13. Gestion et résolution des conflits	1	2	3	4	5
14. La vie de couple dans le quotidien	1	2	3	4	5
15. Gestion personnelle des émotions	1	2	3	4	5
16. Équilibre personnel entre ce que je donne (mes dépenses énergétiques) et ce que reçois (mes ressources individuelles)	1	2	3	4	5
17. Fidélité et confiance en l'autre	1	2	3	4	5
18. Relations avec des amis (les siens, les miens, les nôtres...)	1	2	3	4	5
19. Capacité à gérer les changements (profession, déménagements, maladies...)	1	2	3	4	5
20. Connaissance de certains mécanismes inhérents au fonctionnement du couple	1	2	3	4	5