



TEST DE COMMUNICATION

RSC 3.1.	NOM : Prénom :
Objectif	Ce questionnaire permet d'évaluer la qualité de la communication dans le couple, et par conséquent le degré d'entente des partenaires.
Consignes	1°) Examinez chaque question et donnez une réponse sincère correspondant à votre réalité actuelle (non pas ce que vous avez vécu dans le passé ni ce que vous aimeriez idéalement vivre). 2°) Ne consultez pas votre partenaire pendant que vous remplissez le questionnaire. 3°) Si votre conseiller vous le propose, partagez vos réponses avec votre partenaire, en essayant de déterminer les points forts de vos échanges et les domaines où vous auriez besoin d'améliorer votre manière de communiquer.

Non, Pas du tout 1	2	3	4	Oui, Tout à fait 5
--------------------------	---	---	---	--------------------------

1. Je communique volontiers ce que je pense ou ce que je ressens à mon/ma partenaire	1	2	3	4	5
2. Je parle volontiers de nos différences avec mon/ma partenaire	1	2	3	4	5
3. Lorsqu'un problème surgit entre nous, nous sommes capables d'en discuter calmement ensemble	1	2	3	4	5
4. Je comprends bien les sentiments et la manière d'être de mon/ma partenaire	1	2	3	4	5
5. Je me sens bien compris/e par mon/ma partenaire par rapport à mes émotions et/ou ma façon de les communiquer	1	2	3	4	5
6. J'essaie de me mettre dans la situation de mon/ma partenaire lorsqu'il/elle me parle	1	2	3	4	5
7. Lorsque je suis fâché/e contre mon/ma partenaire, je le lui dis avec modération	1	2	3	4	5
8. Nous sommes capables de discuter de questions d'argent sans nous disputer	1	2	3	4	5
9. Nous discutons librement de questions sexuelles sans nous sentir blessés ou frustrés	1	2	3	4	5
10. Je parviens à ne pas garder mes ressentis et mes émotions pour moi	1	2	3	4	5
11. Je n'ai pas tendance à bouder ou à faire la tête	1	2	3	4	5

12. Je communique facilement mes sujets de désaccord, sans craindre la réaction de mon/ma partenaire	1	2	3	4	5
13. Mon/ma partenaire ne se plaint pas que je ne la/le comprenne pas	1	2	3	4	5
14. Le ton de mon/ma partenaire n'est pas désagréable et ne m'irrite jamais	1	2	3	4	5
15. Mon/ma partenaire ne dit jamais des choses qu'il vaudrait mieux ne pas dire	1	2	3	4	5
16. Mon/ma partenaire ne me fait jamais de reproches	1	2	3	4	5
17. Je n'ai pas tendance à être critique envers mon/ma partenaire	1	2	3	4	5
18. Lorsque mon/ma partenaire parle, je ne l'interromps pas facilement	1	2	3	4	5
19. Je ne prends pas la parole plus souvent que mon/ma partenaire	1	2	3	4	5
20. Nous n'avons pas de fréquentes divergences d'opinion	1	2	3	4	5
21. Il m'arrive parfois d'éprouver du ressentiment envers mon/ma partenaire, mais ce n'est pas dramatique, ni irréversible	1	2	3	4	5
22. Il nous arrive de nous comprendre à demi-mot, c'est pour nous le signe d'une bonne connaissance mutuelle	1	2	3	4	5
23. Nous aimons communiquer par le biais de l'humour	1	2	3	4	5
24. Après une longue discussion avec mon/ma partenaire, je me sens rarement frustré/e	1	2	3	4	5
25. Je prends souvent le temps d'expliquer à mon/ma partenaire ce que je suis en train de vivre	1	2	3	4	5
26. S'il m'arrive quelque chose de difficile, je n'hésite pas à me confier à mon/ma partenaire	1	2	3	4	5
27. Mon/ma partenaire n'a pas de difficulté à attendre la bonne occasion de me parler quand il/elle a besoin de me dire quelque chose d'important	1	2	3	4	5
28. Je parviens aisément à mettre provisoirement une activité de côté pour écouter mon/ma partenaire	1	2	3	4	5
29. Nous aimons être ensemble pour parler	1	2	3	4	5
30. Nous pensons être facilement sur la même longueur d'ondes quand nous parlons ensemble	1	2	3	4	5