

	BLOCAGES ET OUVERTURES
RSC 3.2.	NOM : _____ Prénom : _____
Objectif	Ce document permet d'évaluer les mauvaises et les bonnes habitudes de communication que le couple a développées.
Consignes	1°) Examinez chaque question et entourez d'un rond 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). 2°) Ne consultez pas votre partenaire pendant que vous remplissez le questionnaire. 3°) Calculez vos bonnes et mauvaises communications avec le barème suggéré : Pour la question 1 (mauvaises habitudes) chaque point mis dans une case des colonnes « LUI », « ELLE », « LES DEUX », vaut un point malus. Chaque point mis dans une case de la colonne « AUCUN DES DEUX » vaut un point bonus. Pour la question 2 (bonnes habitudes), c'est le contraire. Puis faites les totaux. 4°) Si votre conseiller vous le propose, partagez vos réponses avec votre partenaire, en partant du principe que vous voulez vous débarrasser de vos mauvaises habitudes et les remplacer par les bonnes attitudes.

LUI	ELLE	TOUS LES DEUX	AUCUN DES DEUX
-----	------	---------------------	----------------------

1. Recettes pour bloquer la communication				
1.1. S'enfermer dans le silence	- 1	- 1	- 1	+ 1
1.2. Cultiver le souvenir des offenses passées	- 1	- 1	- 1	+ 1
1.3. Choisir le moment le moins approprié pour se confronter	- 1	- 1	- 1	+ 1
1.4. S'attaquer à l'autre et non pas au problème	- 1	- 1	- 1	+ 1
1.5. Parler en « tu » plutôt qu'en « nous » ou en « je »	- 1	- 1	- 1	+ 1
1.6. Balancer ses sentiments à la figure de son conjoint	- 1	- 1	- 1	+ 1
1.7. Changer de sujet, dévier la discussion	- 1	- 1	- 1	+ 1
1.8. Critiquer sans proposer de solution	- 1	- 1	- 1	+ 1
1.9. Rester dans les « toujours » et les « jamais »	- 1	- 1	- 1	+ 1
1.10. Lui dire qu'il/elle ne fait jamais ce que vous désirez et toujours les mêmes erreurs	- 1	- 1	- 1	+ 1
1.11. Ne pas lui dire bonjour le matin, ni bonsoir avant de dormir	- 1	- 1	- 1	+ 1
1.12. Lui parler de vos soucis quand il/elle essaye de vous raconter sa journée	- 1	- 1	- 1	+ 1

1.13. Décrocher le téléphone quand vous êtes en train de prendre un moment à deux	- 1	- 1	- 1	+ 1
1.14. Ironiser, tourner l'entretien en plaisanterie	- 1	- 1	- 1	+ 1
1.15. Faire de l'entretien un combat pour en sortir vainqueur	- 1	- 1	- 1	+ 1
1.16. Menacer sans cesse l'autre de s'en aller	- 1	- 1	- 1	+ 1
2. Ouvertures pour améliorer la communication				
2.1. Créer un climat de sécurité	+ 1	+ 1	+ 1	- 1
2.2. Chercher à comprendre plutôt qu'à être compris	+ 1	+ 1	+ 1	- 1
2.3. Ne pas croire tout savoir, reconnaître mon ignorance	+ 1	+ 1	+ 1	- 1
2.4. Ecouter sans interrompre, créer un espace de paroles	+ 1	+ 1	+ 1	- 1
2.5. Accueillir la différence, ne pas exiger que mon/ma partenaire soit semblable	+ 1	+ 1	+ 1	- 1
2.6. Ne pas porter de conclusions hâtives, vérifier	+ 1	+ 1	+ 1	- 1
2.7. Oser dire mes faiblesses	+ 1	+ 1	+ 1	- 1
2.8. Ne pas faire reposer sur mon/ma partenaire des attentes muettes, dire mes attentes clairement	+ 1	+ 1	+ 1	- 1
2.9. Parler en « je », clarifier ma demande	+ 1	+ 1	+ 1	- 1
2.10. Mettre en valeur les qualités de mon/ma partenaire, minimiser ses défauts	+ 1	+ 1	+ 1	- 1
2.11. Accueillir nos désaccords	+ 1	+ 1	+ 1	- 1
2.12. Accorder à mon/ma partenaire le droit à l'erreur, lui faire grâce et miséricorde	+ 1	+ 1	+ 1	- 1
2.13. Donner à mon/ma partenaire au moins un encouragement de la journée	+ 1	+ 1	+ 1	- 1
2.14. Poser régulièrement la question à mon/ma partenaire « comment vas-tu, chéri/e » ?	+ 1	+ 1	+ 1	- 1
2.15. Proposer à mon/ma partenaire un petit rendez-vous de temps à autre, sans prévoir un grand déballage	+ 1	+ 1	+ 1	- 1
2.16. Déposer mes tensions dans un petit moment personnel de détente avant d'inonder mon/ma partenaire de mes besoins	+ 1	+ 1	+ 1	- 1

CALCUL DU TAUX DE VOS BONNES ET MAUVAISES HABITUDES DANS LA COMMUNICATION

Totaux	Lui	Elle	Les deux	Aucun des deux
Totaux de points malus				
Totaux de points bonus				
Totaux en points (addition des + et des --)				