



LA DYNAMIQUE DU CHANGEMENT DANS LE COUPLE

RSC 19.6.

NOM :

Prénom :

Objectif

Ce questionnaire permet d'évaluer la capacité individuelle de changer, les motivations aux changements et les obstacles ou résistances au changement.

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).
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 mettre en évidence le chemin nécessaire pour que des changements notoires et durables se fassent dans votre vie.

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

1. Je comprends que j'ai besoin d'opérer des changements dans ma vie personnelle	1	2	3	4	5
2. Je prends mes responsabilités et ne rejette pas sur mon/ma partenaire la nécessité de changer	1	2	3	4	5
3. Oui, j'ai envie de changer les choses, alors je commence par moi-même	1	2	3	4	5
4. Je reconnais que le principal terrain où je peux créer du changement, c'est moi-même	1	2	3	4	5
5. La porte du changement ne peut s'ouvrir que de mon être intérieur	1	2	3	4	5
6. J'identifie facilement les facteurs de résistance au changement en moi	1	2	3	4	5
7. J'ai pris certaines habitudes, mais je suis d'accord de commencer à m'en séparer	1	2	3	4	5
8. Finalement, j'ai envie de changer	1	2	3	4	5

9. Je sais comment aller chercher une réelle motivation à changer	1	2	3	4	5
10. Je laisse Dieu me montrer où et comment opérer un changement en moi	1	2	3	4	5
11. J'énumère et note par écrit les bonnes raisons de changer	1	2	3	4	5
12. Je vais à la rencontre des émotions personnelles qui m'empêchent de changer (peur, colère, tristesse, découragement, paresse...)	1	2	3	4	5
13. Je sais que le changement dépend de ma volonté : donc je prends la décision de changer	1	2	3	4	5
14. Je deviens proactif de mon propre changement	1	2	3	4	5
15. Je travaille sur mon comportement et commence à changer d'attitude	1	2	3	4	5
16. Je positive les choses que j'avais tendance à dénigrer	1	2	3	4	5
17. Je cesse de rejeter les gens que j'avais tendance à mépriser	1	2	3	4	5
18. J'arrête de me dévaloriser	1	2	3	4	5
19. Je laisse de côté la culpabilité de ne pas bien faire	1	2	3	4	5
20. En fait, je commence à travailler mon état d'esprit pour ne pas laisser les déchets s'accumuler	1	2	3	4	5
21. Je laisse Dieu opérer un changement en profondeur	1	2	3	4	5
22. Je sais que Dieu est capable de transformer mon cœur	1	2	3	4	5
23. Pour les changements, je commence par de petites choses et j'adopte la stratégie des petits pas	1	2	3	4	5
24. J'accepte que les changements prennent du temps, mais je n'en fais pas un oreiller de paresse	1	2	3	4	5