

Les bases de ma relation

Pour optimiser cet exercice, je vous invite à le remplir seul. Puis à mettre en commun vos réponses.

Cet exercice est un bon moyen de faire le point sur sa relation. Il permet aussi d'avoir un point de départ pour amorcer une discussion de couple.

Je vous invite à être dans une attitude bienveillante envers vous même et envers votre partenaire lors de la mise en commun de vos réponses.

	<i>Très peu</i>	<i>Un peu</i>	<i>Beaucoup</i>	<i>Enormément</i>
Je me sens soutenu(e) quand j'en ai besoin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai le sentiment d'être aimé(e)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai le sentiment d'aimer l'autre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai confiance en l'autre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai le sentiment que l'autre a confiance en moi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je me sens enrichi(e) par notre relation	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai le sentiment d'enrichir notre relation	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Les bases de ma relation

	<i>Très peu</i>	<i>Un peu</i>	<i>Beaucoup</i>	<i>Enormément</i>
Je me sens libre de dire ce que je ressens	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je me sens écouté(e) et compris(e)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai plaisir à passer du temps avec l'autre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nous avons des intérêts communs	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je me sens soutenu(e) dans le quotidien.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je suis sexuellement satisfait(e)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nous partageons les mêmes valeurs	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Notez ici les réflexions, prises de conscience apportées par cet exercice.