

## INVENTAIRE DE LA RELATION

\_\_\_\_\_

Nom

\_\_\_\_\_

Date

\_\_\_\_\_

Nom du partenaire

\_\_\_\_\_

Durée de la relation

\_\_\_\_\_

Durée du mariage

\_\_\_\_\_

Votre âge

\_\_\_\_\_

Y a-t-il eu des périodes de séparation?  
(si oui, de quelle durée?)

\_\_\_\_\_

Âge du partenaire

Comment vous êtes-vous rencontrés? Quelles qualités vous ont attiré chez lui/elle?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Détails de votre relation avant que cela soit « *sérieux* » ou que vous soyez mariés:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Détails de votre relation après que cela soit *sérieux* ou que vous soyez mariés:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Mentionnez quelques-uns des éléments que vous valorisez dans la relation et avec votre partenaire :

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

En général, à quel point êtes-vous **satisfait** dans votre relation de couple?

Pas du tout  
satisfait

Extrêmement  
satisfait

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

Décrivez le(s) changement(s) majeur(s) qui, si implanté(s), pourraient) améliorer votre niveau de satisfaction:

---

---

---

---

Changements que vous pouvez faire:

1) \_\_\_\_\_

---

---

2) \_\_\_\_\_

---

---

3) \_\_\_\_\_

---

---

Changements que votre partenaire peut faire:

1) \_\_\_\_\_

---

---

2) \_\_\_\_\_

---

---

3) \_\_\_\_\_

---

---

Décrivez votre intimité sexuelle avec votre partenaire. Soyez spécifique au sujet du passé et sur la situation actuelle entre vous deux:

---

---

---

---

Cette échelle a pour but d'estimer votre bonheur *actuel* quant à votre relation, au sujet des 10 dimensions suivantes. Encerclez le numéro qui correspond à votre niveau de bonheur quant à cet aspect. Demandez-vous « Si mon/ma partenaire continue d'agir de la sorte dans le futur, comme il/elle agit maintenant en lien avec cet aspect, à quel point serai-je heureux avec cet aspect de notre relation? »

	Complètement malheureux					Complètement heureux				
Tâches ménagères	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Éducation des enfants	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Activités sociales	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Argent	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Communication	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Relations sexuelles	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Progression professionnelle (ou académique)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Indépendance personnelle	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Indépendance du partenaire	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Bonheur général	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Décrivez comment vous traitez vos conflits relationnels. Qu'est-ce qui vous aide à mieux vous sentir?

---



---



---



---

Décrivez comment votre partenaire traite vos conflits relationnels. Qu'est-ce qui l'aide à mieux se sentir?

---



---



---



---

Dans votre entourage, sur qui pouvez-vous compter actuellement pour des conseils et un support émotionnel?

---



---



---



---

Merci.