



## Ma liberté de vivre

*s'aimer sans se disputer*

### Quelle sorte de couple êtes-vous ?

*Prenez le temps de répondre à ces questions. Les résultats ne sont qu'une estimation, une hypothèse de ce à quoi ressemble votre couple. Aucun type de couple n'est à dénigrer ou à juger. Cet exercice vous permettra de savoir ce que vous avez à faire pour améliorer votre bien-être dans une relation de couple. Vous pouvez vous amuser à comparer vos résultats avec ceux de votre partenaire, à imaginer ce que vous voudriez vivre idéalement, à répondre à sa place et comparer les réponses avec les siennes. Le but du jeu est de vous aider et non servir à faire du mal. Vous pouvez transposer ces différents modes relationnels à une relation parent/enfant, amis.....*

#### 1. il/elle n'a pas fait ce que vous attendiez

- a . vous le lui demandez clairement
- b . vous lui faites la tête
- c . vous vous disputez

#### 2. il/elle s'absente et ne donne pas de nouvelles

- a . vous l'appeler pour l'engueuler
- b . vous lui envoyer un SMS pour lui dire qu'il/elle vous manque terriblement
- c . vous partez vous amusez avec des amis

#### 3. vous avez d'un câlin , mais il/elle vous repousse

- a . vous en parlez tranquillement
- b . vous demandez si il/elle vous trompe
- c . vous boudez

#### 4. il/elle aime regarder la télévision

- a . vous regardez aussi pour lui faire plaisir
- b . vous l'embrassez et partez dans la chambre
- c . vous lui reprochez de regarder trop la télévision

5 . il/elle se coucher tôt

- a . vous lui en voulez
- b . vous lui demandez si je peux lire à côté de lui/elle
- c . vous vous couchez aussi, il n'y aura pas de câlins

6 . il/elle veut faire une sortie samedi soir avec des amis

- a . c'est évident , vous y aller ensemble
- b . pourquoi veut-il/elle sortir sans vous ?
- C . vous en profitez pour regarder votre série préférée

7 . il/elle aime faire la grasse matinée, vous préférez vous lever tôt

- a . vous restez au lit
- b . vous sortez en catimini
- c . vous la réveillé

8 . il/elle est malade

- a . vous lui préparer une bonne soupe maison
- b . vous lui donnez le téléphone pour appeler le médecin
- c . vous lui demandez ce que vous pouvez faire pour lui/elle

9 . il/elle s'est disputé.e avec votre fils/fille

- a . vous faites la tête à votre partenaire
- b . vous faites excusé votre fils
- c . vous faites excusé votre partenaire auprès de votre fils/fille

10 . il/elle est végétarien.ne , vous aimez la viande rouge

- a . vous devenez végétarien.ne pour lui faire plaisir
- b . vous mangez votre steak quand même
- c . vous lui demandez si cela le/la dérange

<u>question n°</u>	<u>Lettre</u>	<u>points</u>	<u>vos points</u>
1	A	3	
	B	1	
	C	2	
2	A	1	
	B	2	
	C	3	
3	A	3	
	B	2	
	C	1	
4	A	1	
	B	3	
	C	2	
5	A	1	
	B	3	
	C	2	
6	A	1	
	B	2	
	C	3	
7	A	1	
	B	3	
	C	2	
8	A	1	
	B	2	
	C	3	
9	A	1	
	B	2	
	C	3	
10	A	1	
	B	2	
	C	3	

TOTAL =

**Vous avez entre 10 et 15 pts** : l'un ne peut faire sans l'autre et l'autre sans l'un. Votre couple à l'air assez fusionnel ou peut-être dans une symbiose à double niveau

**Vous avez entre 16 et 20 pts** : votre couple a l'air plutôt symbiotique. Vers 15 pts, vous vous approchez de la fusion. Si vous approchez des 20 pts, votre couple se rapproche de l'interdépendance : courage, vous y êtes presque

**Vous avez au moins 21 pts** : vous n'avez pas l'air d'un couple fusionnel, ni symbiotique, à moins que la symbiose soit équilibrée. Vous vous rapprochez certainement du couple synergique, voir brillant