

# Questionnaire : Faites le point sur votre couple

Améliorez votre communication, votre confiance et votre vie sexuelle : répondez à ce questionnaire pour construire une relation plus forte et plus épanouissante.



# Introduction du questionnaire

**La réussite d'un couple repose sur plusieurs piliers fondamentaux : la communication, la confiance et la sexualité.**

En répondant aux 30 questions proposées, vous pourrez évaluer votre niveau de connexion avec votre partenaire, mieux cerner vos attentes respectives et prendre conscience des aspects à approfondir pour renforcer votre relation.

Prenez le temps d'y répondre en toute sincérité, sans jugement, dans un esprit de bienveillance envers vous-même et votre partenaire. **Ce questionnaire n'est ni un verdict ni un résumé de votre couple**, mais un point de départ pour ouvrir le dialogue et nourrir la réflexion. **Utilisez-le avec curiosité et prudence**, comme un outil qui éclaire certains aspects de votre relation sans pour autant la définir dans son ensemble.

L'essentiel n'est pas le résultat, mais la discussion et les prises de conscience qu'il peut mobiliser pour avancer ensemble avec plus de complicité et d'harmonie.

**Avec Bienveillance**

**Maria**

# Mode d'utilisation du questionnaire

## Réponses

Vous pouvez répondre par Oui / Parfois / Non, ou utiliser une échelle de 1 à 5 pour évaluer chaque question.

## A Deux ou Seuls

Ce questionnaire peut être fait seul(e) ou à deux pour comparer vos perceptions et ouvrir un dialogue constructif.

## Conseils

Il peut être accompagné de conseils ou d'un accompagnement personnalisé en fonction des réponses.

# Résultats et Interprétation du Questionnaire

Voici comment calculer et comprendre vos résultats après avoir répondu aux questions.

## Calcul du Score

Attribuez une note de 1 à 5 pour chaque question : 1 = Pas du tout, 2 = Rareté, 3 = Parfois, 4 = Souvent, 5 = Toujours. Additionnez votre total pour chaque pilier (Communication, Confiance, Sexualité). Le score maximum par pilier est de 50 points (10 questions x 5 points).

## Interprétation

Le score total général est sur 150 points. Comprenez la signification de votre score et identifiez les points à travailler.

# **C'est parti!**

Votre voyage d'exploration de couple commence maintenant. Prenez votre temps et répondez avec sincérité.

# Thème 1 : Communication

## 1 Libre Expression

Vous ressentez-vous libre d'exprimer vos pensées et émotions avec votre partenaire sans crainte d'être jugé(e) ?

## 3 Compréhension Mutuelle

Votre partenaire comprend-il réellement vos besoins et attentes dans la relation ?

## 5 Sentiment d'Être Entendu

Vous sentez-vous entendu(e) et pris(e) en compte lorsque vous partagez un problème ou une inquiétude ?

## 7 Expression Saine des Emotions

Votre partenaire sait-il exprimer ses émotions de manière saine et ouverte ?

## 9 Respect Mutuel

Avez-vous l'impression que votre communication favorise le respect et la compréhension mutuelle ?

## 2 Dialogue Constructif

Lors d'un désaccord, privilégiez-vous l'écoute et le dialogue plutôt que l'énervement ou le silence ?

## 4 Moments de Partage

Avez-vous des moments dédiés pour discuter ensemble sans distraction (téléphone, TV, etc.) ?

## 6 Parler de ses Frustrations

Est-il facile pour vous de parler de vos frustrations ou insatisfactions dans la relation ?

## 8 Retours Positifs

Faites-vous régulièrement des retours positifs (compliments, gratitude) à votre partenaire ?

## 10 Améliorations

Quelles seraient selon vous les améliorations à apporter dans votre façon de communiquer ?

# Thème 2 : Confiance



## 1. Confiance en l'Absence

Avez-vous confiance en votre partenaire lorsqu'il(elle) est en dehors de votre présence ?



## 2. Jalousie

Ressentez-vous de la jalousie dans votre relation ? Si oui, est-elle saine ou excessive ?



## 3. Respect des Valeurs

Votre partenaire respecte-t-il(elle) vos limites et vos valeurs ?



## 4. Transparence

Avez-vous le sentiment que votre partenaire est transparent(e) avec vous sur les sujets importants ?



## 5. Besoin d'Espace

Votre partenaire respecte-t-il(elle) vos besoins d'espace et d'indépendance sans se sentir menacé(e) ?



## 6. Trahison

Avez-vous déjà ressenti une trahison ou un manque de loyauté dans votre couple ?



## 7. Aborder ses Insécurités

Parvenez-vous à aborder vos insécurités avec votre partenaire sans crainte ?



## 8. Confiance dans les Décisions

Faites-vous confiance à votre partenaire pour prendre les décisions qui impactent votre couple ?



## 9. Sécurité Emotionnelle

Vous vous sentez en sécurité émotionnelle dans votre relation ?



## 10. Renforcer la Confiance

Quelles actions pourraient renforcer la confiance entre vous et votre partenaire ?

# Thème 3 : Sexualité

## 1. Améliorations

Quelles seraient selon vous les améliorations à apporter à votre intimité sexuelle ?

## 2. Gestion du Manque de Désir

Comment gérez-vous les périodes où l'un des deux a moins de désir ?

## 3. Expression des Envies

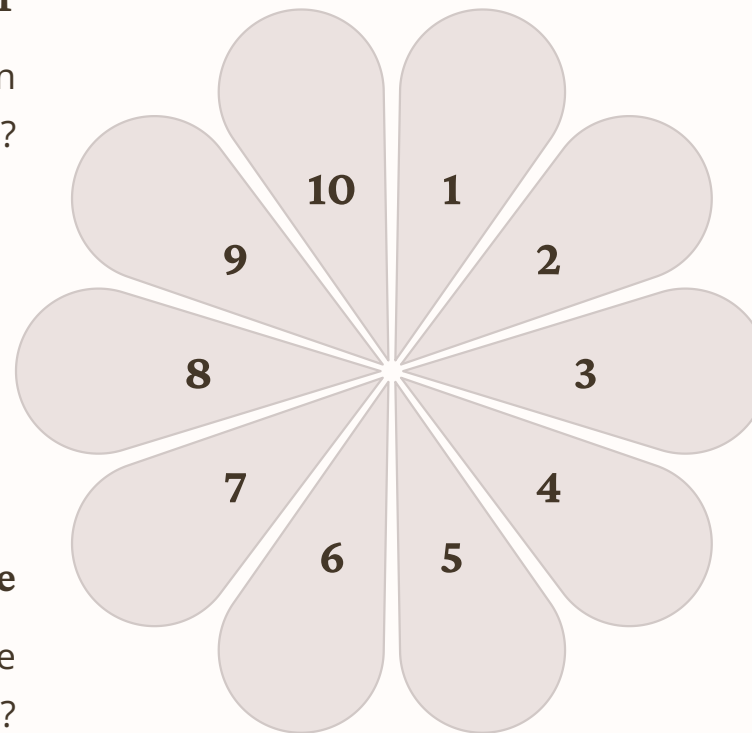
Etes-vous à l'aise pour exprimer vos fantasmes ou envies à votre partenaire ?

## 4. Complicité Sexuelle

Votre sexualité est-elle une source de complicité ou de frustration ?

## 5. Equilibre du Désir

Le désir est-il équilibré entre vous, ou l'un des deux ressent-il un manque ou un excès ?



## 6. Satisfaction Sexuelle

Etes-vous satisfait(e) de votre vie sexuelle avec votre partenaire ?

## 7. Communication Ouverte

Avez-vous des conversations ouvertes sur vos désirs, vos envies et vos limites ?

## 8. Ecoute des Besoins

Votre partenaire est-il(elle) à l'écoute de vos besoins sexuels et émotionnels ?

## 9. Connexion Emotionnelle

Ressentez-vous une connexion émotionnelle lors de vos rapports intimes ?

## 10. Moments d'Intimité

Expérimentez-vous des moments d'intimité et de sensualité en dehors de l'acte sexuel ?

# Interprétation des partitions

## 40 - 50 points

Relation équilibrée et épanouie. Votre couple est sur une base solide !  
Continuez à entretenir vos échanges et à nourrir votre connexion.

## 25 - 39 points

Pistes d'amélioration. Vous avez une bonne dynamique, mais certains aspects méritent plus d'attention.  
Discutez des questions où vous avez obtenu des scores plus bas.

## 0 - 24 points

Fragilités à travailler. Il y a des tensions ou des blocages dans ce domaine.  
Prenez le temps d'en parler avec votre partenaire et prévoyez un accompagnement si nécessaire.

# Et après ?



**1**

## **Comparer les Réponses**

Comparez vos réponses avec celles de votre partenaire pour identifier les écarts de perception.

**2**

## **Actions Concrètes**

Notez trois actions concrètes à mettre en place dans chaque domaine pour renforcer votre relation.

**3**

## **Refaire le Questionnaire**

Refaites ce questionnaire dans 3 à 6 mois pour mesurer votre évolution.

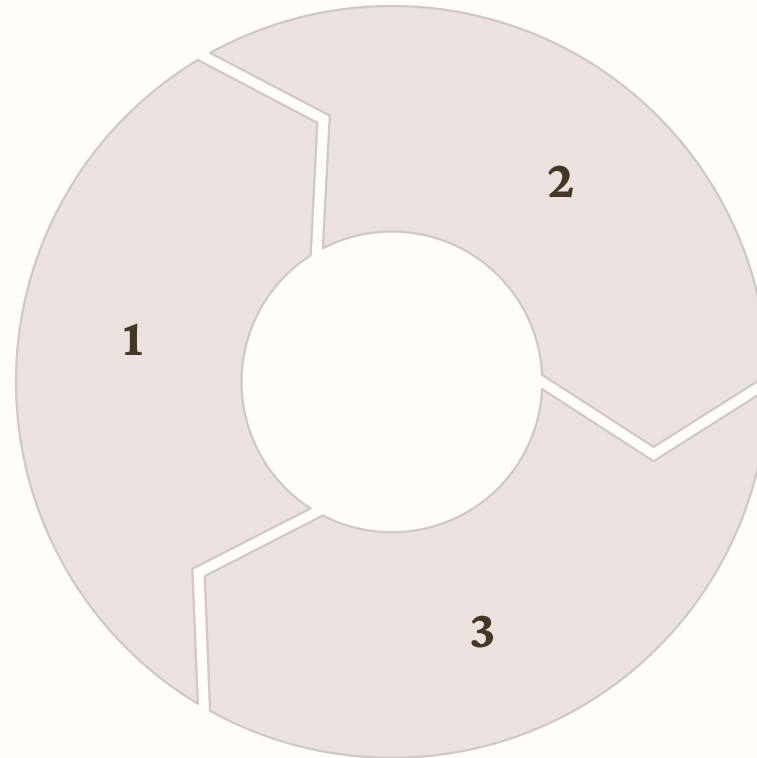
**Communication, confiance et sexualité**

**Les trois piliers d'une relation épanouie**

Des **conseils concrets** et **applicables au quotidien** pour aider votre couple à se renforcer.

# Développer Votre Communication

**Communication Ouverte**  
Créez un espace de dialogue sans jugement



**Feedback Constructif**

Échangez des remarques bienveillantes

**Évolution Commune**

Investissez dans votre croissance mutuelle


Pour améliorer votre relation, établissez un espace de dialogue où chacun peut exprimer ses sentiments, désirs et préoccupations sans jugement. Apprenez également à donner et recevoir des remarques bienveillantes qui renforcent votre connexion. N'oubliez pas de considérer votre relation comme un projet dynamique dans lequel vous vous investissez mutuellement pour grandir ensemble.

# Mieux vivre sa sexualité : clés et conseils

Voici une approche progressive pour améliorer votre intimité sexuelle:


1

## Améliorations à apporter à l'intimité sexuelle

 **Explorer et ajuster ses attentes** : Discuter ensemble de ce qui fonctionne bien et de ce qui pourrait être amélioré. Oser tester de nouvelles expériences pour ravir la flamme et maintenir une connexion sensuelle.

2


## 2. Gestion du manque de désir

 **Adopter une approche bienveillante** : Ne pas culpabiliser l'autre ou soi-même. Privilégiez la tendresse et les moments d'intimité sans pression pour maintenir la connexion.

 **Identifier les causes profondes** : Fatigue, stress, changements hormonaux... Prendre le temps d'explorer ces facteurs et trouver des solutions ensemble.

3

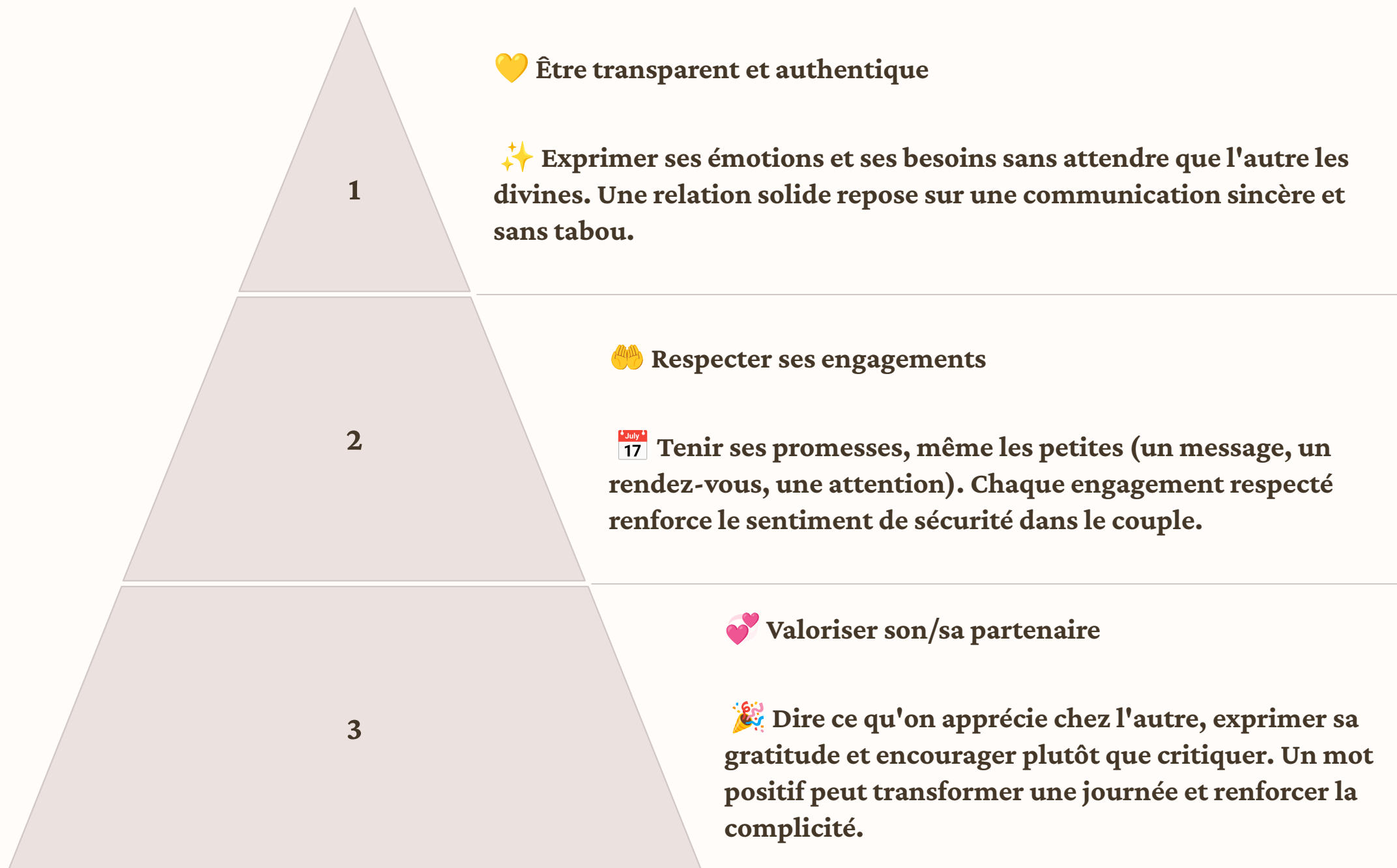
## 3. Expression des envies

 **Créer un espace de dialogue sans jugement** : Encourager une communication ouverte et bienveillante pour que chacun puisse exprimer ses désirs, ses limites et ses besoins en toute confiance.

Ces étapes progressives vous aideront à construire une sexualité plus épanouissante et harmonieuse dans votre couple.

# Renforcer la confiance au quotidien dans le couple

Trois pratiques essentielles pour cultiver une relation de confiance solide:



Ces trois pratiques, appliquées régulièrement, permettent de créer un cercle vertueux où la confiance se renforce naturellement au fil du temps. Une communication sincère forme la base, le respect des engagements construit un sentiment de sécurité, et la valorisation mutuelle renforce la complicité. Chaque élément soutient les autres dans cette progression vers une confiance plus profonde.

# Conclusion

Ce questionnaire est une invitation à mieux comprendre votre relation, à identifier vos forces et à explorer les axes d'amélioration possibles. Il ne s'agit ni d'un verdict ni d'un test à réussir, mais d'un outil pour nourrir la réflexion et encourager le dialogue dans votre couple.

Chaque relation évolue, avec ses hauts et ses bas. Ce qui compte, c'est la volonté d'avancer ensemble, avec bienveillance et ouverture. Prendre conscience de certaines difficultés est déjà une première étape vers plus de complicité et d'épanouissement.

Si malgré vos efforts, certaines tensions persistentes ou si vous avez du mal à retrouver une connexion harmonieuse, **il n'y a aucune honte à consulter un professionnel** . Un thérapeute de couple peut vous accompagner avec des outils adaptés pour vous aider à surmonter les blocages et à renforcer votre relation.

Votre couple mérite toute l'attention et les soins nécessaires pour s'épanouir pleinement. 🧡

**Avec Bienveillance**

**Maria Brunesi**

