

 <b>Antenne couples</b>	<b>APPRIVOISER LA PERSONNALITÉ DE L'AUTRE</b>
<b>RSC 2.6.</b>	NOM : _____ Prénom : _____
<b>Objectif</b>	<p>Comment aimer, adopter ou ré-adopter (aimer à nouveau) la personnalité de mon/ma partenaire, y compris ses traits de caractère que je connais et que je subis parfois.</p> <p>Comment passer du constat résigné « il/elle est comme ça », à une approche du style « je l'aime comme ça », « je le/la prends tel/le qu'il/elle est ».</p>
<b>Consignes</b>	<p>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), en entourant le chiffre d'un rond.</p> <p>2°) Ne consultez pas votre partenaire pendant que vous remplissez le questionnaire.</p> <p>3°) Puis reprenez le questionnaire en marquant d'une croix le chiffre qui vous semble correspondre au choix de votre partenaire.</p> <p>4°) Si votre conseiller vous le propose, partagez vos réponses avec votre partenaire, en essayant de réfléchir aux domaines où vous vous sentiriez prêt/e à changer personnellement et les domaines où vous seriez d'accord de travailler ensemble à améliorer votre relation.</p>

Non Pas du tout 1	2	3	4	Oui Tout à fait 5
-------------------------	---	---	---	-------------------------

1. J'apprécie la personnalité de mon/ma partenaire	1	2	3	4	5
2. J'aime les traits de caractère de mon/ma partenaire, y compris ceux qui sont plus saillants	1	2	3	4	5
3. J'accepte que mon/ma partenaire ait une personnalité différente de la mienne	1	2	3	4	5
4. Je fais de la place aux valeurs de mon/ma partenaire, héritées de son milieu familial	1	2	3	4	5
5. Je ne suis pas toujours en train de dire à mon/ma partenaire qu'il/elle est comme son père ou comme sa mère	1	2	3	4	5

6. Je pense que mon/ma partenaire a un caractère bien trempé, du tempérament	1	2	3	4	5
7. Je pense que mon/ma partenaire a un caractère doux et paisible	1	2	3	4	5
8. Je perçois mon/ma partenaire comme plutôt dominant/e	1	2	3	4	5
9. Je perçois mon/ma partenaire comme quelqu'un qui aime plutôt suivre	1	2	3	4	5
10. Je perçois mon/ma partenaire comme plutôt relationnel (aimant les relations)	1	2	3	4	5
11. Je perçois mon/ma partenaire comme plutôt indépendant/e (aimant se retirer)	1	2	3	4	5
12. Je constate que mon/ma partenaire aime bien parler	1	2	3	4	5
13. Je constate que mon/ma partenaire a besoin de moments de silence	1	2	3	4	5
14. Je connais ce que je pense être des défauts chez mon/ma partenaire	1	2	3	4	5
15. J'accepte ce que je pense être des défauts chez mon/ma partenaire	1	2	3	4	5
16. Je parviens à dépasser un sentiment négatif quand ce que je considère comme un défaut se manifeste chez mon/ma partenaire	1	2	3	4	5
17. Je suis fier/fière de mon/ma partenaire quand nous sommes en public	1	2	3	4	5
18. La manière dont mon/ma partenaire se comporte en public ne me met pas mal à l'aise	1	2	3	4	5
19. Au fond, j'aime ces choses qui sont différentes entre nous	1	2	3	4	5
20. En cas de conflit, je suis capable de ne pas resservir à mon/ma partenaire ce qui me gêne habituellement dans sa personnalité	1	2	3	4	5
21. Je pense que malgré nos différences, nous sommes capables de maîtriser nos problèmes présents ou futurs	1	2	3	4	5

22. L'état de santé physique ou moral de mon/ma partenaire n'est pas une source de problèmes pour lui/elle	1	2	3	4	5
23. Mon état de santé physique ou moral n'est pas une source de problèmes pour mon/ma partenaire	1	2	3	4	5
24. Je trouve que mon/ma partenaire n'a pas de préjugés vis-à-vis d'autres personnes	1	2	3	4	5
25. J'accepte que mon/ma partenaire ait certaines petites habitudes (manies, comportements)	1	2	3	4	5
26. Je peux parler paisiblement avec mon/ma partenaire au sujet de certaines mauvaises habitudes que pense qu'il/elle devrait perdre	1	2	3	4	5
27. Aucun de nous deux n'a de problème de dépendance (par exemple : alcool, drogue, tabac, médicaments, anorexie/boulimie, sexe, Internet, jeux...)	1	2	3	4	5
28. J'accepte la façon de mon/ma partenaire de résoudre ses problèmes	1	2	3	4	5
29. S'il arrive que mon/ma partenaire se mette en colère, cela ne me cause pas de soucis car je sais que c'est passager	1	2	3	4	5
30. S'il m'arrive de me mettre en colère, mon/ma partenaire ne se fait pas de soucis, car il sait que c'est passager	1	2	3	4	5
31. Je ne suis pas inquiet/inquiète quand mon/ma partenaire passe par un moment de préoccupations ou de difficultés	1	2	3	4	5
32. Mon/ma partenaire n'est pas inquiet/inquiète quand je passe par un moment de préoccupations ou de difficultés	1	2	3	4	5
33. Je n'ai pas tendance à douter de mon/ma partenaire	1	2	3	4	5
34. Mon/ma partenaire ne doute pas de moi	1	2	3	4	5
35. Nous sommes capables de faire de grandes concessions l'un vis-à-vis de l'autre	1	2	3	4	5
36. J'admire mon/ma partenaire pour ses qualités	1	2	3	4	5
37. En général, je suis heureux/heureuse de vivre et je le montre à mon/ma partenaire	1	2	3	4	5

38. En général, mon/ma partenaire est heureux/heureuse de vivre	1	2	3	4	5
39. La personnalité de mon/ma partenaire me plaisait beaucoup quand nous sommes rencontrés	1	2	3	4	5
40. Je suis d'accord de faire un chemin pour réapprendre à voir les bons côtés de la personnalité de mon/ma partenaire	1	2	3	4	5

© Antenne-Couples.ch