

Analyse des coûts et des bénéfices de ma relation

Les degrés de satisfaction de ma relation :

Degrés de satisfaction	Très élevé	Élevé	Moyen	Bas	Très bas
1. Satisfaction affective générale					
2. Communication					
3. Complicité					
4. Intérêts communs					
5. Aide aux tâches quotidiennes					
6. Soutien affectif					
7. Soutien de croissance personnelle					
8. Sentiment d'être aimée par mon partenaire					
9. Sentiment de respect pour mon partenaire					
10. Sentiment d'aimer mon partenaire					
11. Sentiment d'être respectée par mon partenaire					
12. Sentiment de confiance envers mon partenaire					
13. Sentiment que mon partenaire a confiance en moi					
14. Sentiment d'être enrichi par mon partenaire					
15. Plaisir d'être ensemble					
16. Intimité					
17. Satisfaction sexuelle					
18. Sentiment d'estime de moi dans ma relation					
19. Désir de passer du temps avec mon partenaire					

D'autres questions utiles pour évaluer mon degré de satisfaction face à ma relation.

Qu'est-ce que j'aime le plus chez mon partenaire?

Qu'est ce qui me déplaît le plus chez mon partenaire?

Qu'est-ce qui me rend le plus heureuse dans cette relation et que j'apprécie le plus?

Qu'est-ce qui me rend le plus malheureuse?

Comment cette relation aide-t-elle à ma croissance personnelle?

En quoi elle m'empêche d'évoluer?

Questions suite à l'analyse des coûts et des bénéfices de ma relation

Nommer les domaines où votre satisfaction est très élevée :

Y a-t-il plus d'insatisfactions que de satisfactions?

Nommer les domaines auxquels j'accorde davantage d'importance :

Suis-je satisfaite dans ces domaines?

Est-ce que je peux identifier des domaines, non inclus dans cet inventaire, qui sont essentiels pour moi? Sont-ils satisfaits?

Quels sont les effets de cette relation sur ma confiance en moi et sur mon bonheur :

Est-ce que cette relation a tendance à me déprimer, à m'inquiéter, à me rendre tendue?

Est-ce qu'elle nuit à mes relations avec mes amis?
