

Questionnaire sur les tentatives de réparation

Répondez ensemble au questionnaire suivant. Lisez chaque affirmation ci-dessous et sélectionnez **Vrai** ou **Faux**.

Lorsque nous essayons de résoudre un conflit :	Vrai	Faux
1. Nous savons faire des pauses lorsque nous en avons besoin.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. En règle générale, mon partenaire accepte mes excuses.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Je peux avouer que j'ai tort.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Je suis assez doué pour me calmer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Nous pouvons garder un sens de l'humour.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Lorsque mon partenaire dit que nous devrions nous parler différemment, bien souvent, cette idée a beaucoup de sens.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Lorsque nos discussions deviennent négatives, mes tentatives pour les restaurer sont habituellement efficaces.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Nous savons écouter, même lorsque nos points de vue diffèrent.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Si les choses s'enveniment, nous pouvons souvent nous en sortir et changer les choses.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Mon partenaire réussit à m'apaiser lorsque je suis contrarié.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Je suis convaincu que nous pouvons résoudre la plupart des problèmes entre nous.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Lorsque je propose des façons dont nous pourrions mieux communiquer, mon conjoint m'écoute.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Même si les choses sont parfois difficiles, je sais que nous pouvons surmonter nos différences.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Nous pouvons être affectueux même lorsque nous sommes en désaccord.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Lorsque nous essayons de résoudre un conflit :	Vrai	Faux
15. La taquinerie et l'humour permettent habituellement à mon partenaire de surmonter la négativité.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Nous pouvons recommencer et améliorer notre discussion lorsque c'est nécessaire.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Lorsque les émotions sont à fleur de peau, le fait d'exprimer à quel point je me sens bouleversé fait toute la différence.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Nous pouvons discuter même des différences majeures entre nous.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Mon partenaire est reconnaissant pour les choses gentilles que je fais.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Si je continue à essayer de communiquer, cela finira par fonctionner.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Résultats :

Accordez-vous un point pour chaque réponse « vraie ».

Résultat total :

6 ou plus : C'est un point fort de votre relation. Lorsque les discussions sur le conflit risquent de s'envenimer, vous êtes en mesure de freiner et de calmer efficacement la situation.

Moins de 6 : Vous pourriez améliorer votre relation dans ce domaine. En apprenant comment restaurer vos interactions lorsque la négativité vous envahit, vous pouvez améliorer considérablement l'efficacité de votre résolution de problèmes et développer une perspective plus positive de l'autre et de votre relation.

*Questionnaire créé par l'Institut Gottman <https://www.gottman.com/blog/weekend-homework-assignment-repair-attempts-2/>. Utilisé avec l'autorisation de l'auteur.