

Nom _____

Date _____

Les couples en désaccords, s'engagent souvent dans les comportements suivants.

Item A, Indiquez la conduite typique de votre partenaire dans le conflit.

Item B Indiquez **votre** conduite typique dans le conflit.

A. Durant les conflits *mon partenaire agit* plutôt comme cela (entourez une seule des catégories ci dessous et cochez le comportement adopté par votre partenaire dans cette catégorie)

1. Il/elle s'en prend à moi

- _____ *Blâme*, critique, blâme, trouve des fautes, attaque, pointe du doigt
- _____ *Exigence*, harcèle, fait pression, rappelle, me pousse
- _____ *Commande*., dirige, entre en concurrence, a raison !, s'allie avec d'autres contre moi.
- _____ *Dispute* /il discute, escalade, exagère les choses...

2. Il/elle s'éloigne de moi

- _____ *Retraite*, bat en retraite, s'évade, fuit, se met à distance, se ferme...
- _____ *Dissimulation*, devient évasif, reste secret, induit en erreur
- _____ *Rejet*, minimise, dénie, refuse mes préoccupations, résiste à mes efforts
- _____ *Défense*, se défend, se justifie, s'explique par lui-même, se retire sur ses point de vue.

3. Il/elle s'accroche à moi

- _____ *Poursuite*, se colle, me couve, ne me laisse pas aller...
- _____ *Intrusion*, envahissant, devient curieux....
- _____ *Contrôle*, Interroge, investigue, contrôle, me surveille de près...

B. Durant les conflits *j'agis* plutôt comme cela (Entourez **une seule des catégories ci dessous** et **cochez le comportement que vous adoptez** dans cette catégorie)

1. Je m'en prends à lui.

- _____ Je, *Blâme*, critique, trouve des fautes, attaque, pointe du doigt .
- _____ Je, *Exigence*, harcèle, fait pression, rappelle, le pousse à...
- _____ Je, *Commande*, dirige, entre en concurrence,
J'ai raison! Je m'allie avec d'autres contre lui !
- _____ Je, *Dispute*, je discute, j'escalade, exagère les choses...

2. Je m'éloigne de lui

- _____ Je : *Retraite*, bats en retraite, m'évade, fuit, me met à distance, me ferme...
- _____ Je : *Dissimulation*, deviens évasif, reste secret, j'induis en erreur...
- _____ Je : *Rejet*, minimise, dénie, refuse ses préoccupations, résiste à ses efforts...
- _____ Je : *Défense*, me défends, justifie, m'explique moi-même, me retire sur ses point de vue...

3. Je m'accroche à lui

- _____ Je : *Poursuite*, me colle, le couve, ne le laisse pas aller...
- _____ Je : *Intrusion*, j'envahis, deviens curieux...
- _____ Je : *Contrôle*, interroge, investigue, je le surveille de près...