

TEST DE SATISFACTION RELATIONNELLE



Quelle est la qualité de votre relation ? Faites le test.

● 0 à 10 – Détresse relationnelle

Vous êtes très insatisfait-e de cette relation. Elle génère probablement de la souffrance, de la frustration ou un sentiment d'impasse.

➔ À ce stade, il ne s'agit pas de "petits ajustements", mais d'un vrai signal d'alerte.

● 11 à 20 – Relation difficile

La relation est vécue comme pesante ou décevante. Des besoins importants ne sont pas rencontrés et la situation risque de s'enliser si rien ne change.

➔ Il y a souvent beaucoup d'efforts... pour peu de bénéfices émotionnels.

● 21 à 30 – Zone intermédiaire

La relation n'est ni franchement mauvaise, ni vraiment satisfaisante. Il y a du positif, mais aussi des frustrations récurrentes.

➔ C'est une zone très fréquente, et aussi celle où les changements sont souvent les plus accessibles.

● 31 à 38 – Relation globalement satisfaisante

La relation répond assez bien à vos besoins. Les difficultés existent, mais elles restent gérables.

➔ On parle plutôt ici d'ajustements, d'un "réglage fin".

♥ 39 à 42 – Relation très épanouissante

Vous vous sentez profondément satisfait-e de cette relation. Elle constitue une ressource émotionnelle importante.

➔ Même ici, certains choisissent d'aller encore plus loin en termes de connexion ou d'intimité.



Ce test ne dit pas qui a tort ou raison. Il ne mesure pas la "qualité objective" d'une relation, mais votre ressenti actuel. Deux personnes peuvent donc obtenir des scores très différents... dans la même relation.

Prenez rendez-vous
☎ 0456/41.76.89

Consigne : Pensez à une relation importante pour vous (partenaire, ex, parent, collègue proche...).

Pour chaque domaine, indiquez votre niveau de satisfaction.

0 = très insatisfaisant

6 = très satisfaisant



Communication et écoute

○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6



Gestion des conflits

○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6



Degré d'affection et d'attention

○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6



Intimité et proximité

○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6



Satisfaction quant à votre rôle dans la relation

○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6



Satisfaction quant au rôle de votre conjoint

○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6



Satisfaction globale

○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6

Un score bas ne condamne pas une relation
Un score élevé n'empêche pas le désir de changement
Ce test est surtout un outil de repérage, pas un verdict