



TEST DE SATISFACTION RELATIONNELLE

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

Le test vous demande dans quelle mesure vous êtes satisfait(e) ou insatisfait(e) de votre relation dans sept domaines différents. Vous pouvez remplir le test en moins d'une minute.

Une fois que vous avez répondu aux sept questions, additionnez le score de chaque domaine et notez le total. Celui-ci varie entre 0 (si vous avez répondu « **très insatisfait** » dans chacun des sept domaines de la relation) et 42 (si vous avez répondu « **très satisfait** » dans chaque domaine).

Des scores faibles indiquent que vous n'êtes pas satisfait(e) et des scores élevés indiquent que vous êtes satisfait(e) de votre relation. Un score de 42 signifierait que vous avez une relation phénoménale.

Beaucoup de mes patients obtiennent un score faible. Les scores de 20 ou moins sont courants, et les scores de 10 ou moins indiquent généralement une détresse importante, accompagnée d'un sentiment de mal-être au sein de la relation. J'ai vu beaucoup de gens avec des scores de 0. La bonne nouvelle, c'est qu'il y a beaucoup de place pour l'amélioration. Si vous vous reconnaissez dans ces scores, sachez que même de petits changements peuvent avoir un grand impact. Pour en discuter ou prendre rendez-vous, vous pouvez visiter mon site www.therapiebreve.eu, m'envoyer un email à info@therapiebreve.eu, ou m'appeler au [0456/41.76.89](tel:0456417689).

0 - Très insatisfait(e) 1 - Moyennement insatisfait(e) 2- Un peu insatisfait(e) 3 - Neutre 4 - Un peu satisfait(e) 5 - Moyennement satisfait(e) 6 - Très satisfait(e)	Cochez les cases (✓) pour indiquer votre niveau de satisfaction ou d'insatisfaction concernant les éléments suivants dans votre relation :						
	0	1	2	3	4	5	6
Communication et ouverture							
Résolution des conflits et des disputes							
Degré d'affection et d'attention							
Intimité et proximité							
Satisfaction quant à votre rôle dans la relation							
Satisfaction quant au rôle de votre conjoint							
Satisfaction globale par rapport à votre relation							

TOTAL