

# Yvon Dallaire

Psychologue – Auteur – Conférencier – Formateur

## TEST DE DÉSÉQUILIBRE RELATIONNEL

**Répondre par oui ou non à chacune des questions suivantes :**

1. L'un est possessif ou jaloux ? \_\_\_\_\_
2. L'un de vous attend très souvent après l'autre ? \_\_\_\_\_
3. L'un de vous est considéré comme le bon et l'autre comme le méchant ? \_\_\_\_\_
4. L'un de vous fait davantage d'efforts pour établir la communication ? \_\_\_\_\_
5. L'un de vous dit : « Je t'aime ou m'aimes-tu ? » plus souvent que l'autre ? \_\_\_\_\_
6. En public, l'un de vous attire facilement l'attention du sexe opposé, alors que l'autre se sent gêné ou ennuyé par la conduite de son conjoint ? \_\_\_\_\_
7. Vous faites l'amour par hygiène, par devoir, pour faire plaisir à l'autre...? \_\_\_\_\_
8. L'un de vous dit souvent : « On ne fait jamais rien ensemble » ? \_\_\_\_\_
9. Avec des amis, l'un de vous se sent délaissé tandis que l'autre se sent surveillé ? \_\_\_\_\_
10. L'un de vous donne plus d'importance à sa carrière ou ses enfants qu'à son conjoint ? \_\_\_\_\_
11. L'un accuse l'autre de chercher des problèmes là où il n'y en n'a pas ? \_\_\_\_\_
12. En tête-à-tête, vous avez de la difficulté à entretenir la conversation ? \_\_\_\_\_
- 13a. Si vous n'êtes pas mariés, l'un de vous soulève souvent la question de l'engagement ? \_\_\_\_\_
- 13b. Si vous êtes mariés, l'un de vous évoque souvent la possibilité d'avoir des enfants (ou un enfant de plus) ou d'acheter une maison ou... plus d'engagement ? \_\_\_\_\_
14. Quand vous vous disputez, l'un de vous se fait traiter d'égoцентриque, d'égoïste, d'indifférent tandis que l'autre est accusé d'être possessif, exigeant ou collant ? \_\_\_\_\_

Plus vous répondez oui, plus la relation risque d'être aux prises avec le paradoxe de la passion : l'un se sent dominé et rejeté alors que l'autre étouffe et se sent partagé. Le déséquilibre ne peut qu'augmenter avec le temps, malgré l'amour et la bonne foi des partenaires.

L'amour et la bonne foi sont rarement en cause. La baisse de l'amour est plutôt le symptôme du déséquilibre qui fait que l'un des partenaires vit un désamour progressif alors que l'autre vit un plus grand besoin de preuves d'amour. Accuser l'autre de mauvaise foi constitue aussi un symptôme de déséquilibre.

Le véritable coupable du déséquilibre est le paradoxe de la passion entre le besoin de fusion plus grand d'un des deux partenaires et le besoin d'autonomie de l'autre. C'est l'ignorance de ce paradoxe et des efforts qu'il faut faire pour le contrer, plutôt que l'amour et la bonne foi, qui en sont les causes.

Voici un résumé de ce que peut vivre le partenaire dont le besoin de fusion est plus élevé que celui de l'autre et qui se retrouve dans la position du dépendant émotif (aussi désigné sous le terme de « dominé ») : <http://optionsante.com/Ledependant.pdf>.

Voici un résumé de ce que peut vivre le partenaire dont le besoin d'autonomie est plus fort que celui de l'autre et qui se retrouve dans la position du contredépendant émotif (aussi désigné sous le terme de « dominant ») : <http://optionsante.com/Lecontredependant.pdf>.

Pour une compréhension détaillée et un gestion du déséquilibre qui guette tous les couples, y compris les couples heureux, je vous suggère la lecture du passionnant livre de Delis et Pillips. *Le paradoxe de la passion* : [http://www.renaud-bray.com/books\\_product.aspx?id=7803&def=Paradoxe+de+la+passion%28Le%29%2CDELIS%2CPHILLIPS%2C2221102320](http://www.renaud-bray.com/books_product.aspx?id=7803&def=Paradoxe+de+la+passion%28Le%29%2CDELIS%2CPHILLIPS%2C2221102320)).

Pour une meilleure perception de votre situation conjugale, nous vous suggérons de demander à votre partenaire de répondre lui aussi à ce questionnaire et de discuter ensemble de votre degré de satisfaction et des points sur lesquels tous deux êtes satisfaits. Évitez de discuter des 1, 2 ou 3, mais prenez les en note afin d'adapter votre comportement en conséquence. Prenez la responsabilité de vos insatisfactions et de celles de votre partenaire et voyez ce que *vous* pouvez faire pour les faire disparaître. Ne cherchez surtout pas un « coupable », cela ne ferait qu'augmenter votre tension conjugale et votre taux d'insatisfaction. Le couple est une coréalisation où chacun des deux partenaires est responsable à 100 % des ses actions et réactions. On construit sur du positif, pas sur du négatif.

Pour obtenir une évaluation plus détaillée de votre taux de satisfaction conjugale, je vous invite à vous rendre sur le site [www.coupleheureux.com](http://www.coupleheureux.com) et à répondre de nouveau au questionnaire. Vous y trouverez un deuxième questionnaire plus élaboré vous permettant d'analyser votre acquisition des sept bases de l'harmonie conjugale. Différents conseils personnalisés vous seront proposés afin d'augmenter vos probabilités de faire partie des couples heureux à long terme.

Je vous invite aussi à vous abonner à mon infolettre à <http://optionsante.com/bulletin.php>. Vous recevrez régulièrement des informations sur les couples heureux à long terme. Vous pouvez aussi vous procurer ma trilogie sur le bonheur conjugal : <http://optionsante.com/Trilogie2.pdf>. Ces trois livres résument mon expertise de plus de trente-cinq (35) ans auprès de centaines de couples insatisfaits de leur relation. C'est aussi la synthèse de toutes les recherches effectuées sur les couples heureux depuis une vingtaine d'année. Sans oublier que je totalise moi-même plus de quarante (40) ans de vie à deux. Je vous parle donc avec expertise et expérience.