

Yvon Dallaire Psychologue Inc

Psychologue – Auteur – Conférencier - Formateur

36 questions pour créer plus d'intimité

Ce questionnaire fut élaboré par le chercheur en psychologie sociale Arthur Aron du *Interpersonal Relationships Lab* à l'université Stony Brook de New York et publié pour la première fois dans le *Personality and Social Psychology Bulletin* en 1997 sous le titre de *The Experimental Generation of Interpersonal Closeness*. J'en ai effectué la traduction le 6 décembre 2017 pour le bénéfice de mes lecteurs.

Vous aurez besoin de 45 à 60 minutes pour répondre à ces 36 questions en compagnie d'une personne que vous connaissez afin d'approfondir vos liens ou avec un(e) amoureux(se) potentiel(le) afin de créer une intimité qui devrait vous donner le goût de vous revoir... ou non. Vous pouvez changer le « vous » pour un « tu ». « Partenaire » fait référence à la personne avec laquelle vous partager ce questionnaire.

Chacun doit répondre à chaque question à tour de rôle.

1. Si vous aviez le choix, qui, dans le monde entier aimeriez-vous inviter à partager un repas ?
2. Si vous étiez célèbre, pour quelle raison voudriez-vous l'être ?
3. Lorsque vous faites un appel téléphonique, prévoyez-vous ce que vous allez dire ? Pourquoi ?
4. Qu'est-ce qui constituerait une journée parfaite pour vous ?
5. Quand avez-vous chanté pour la dernière fois ? Pour quelqu'un d'autre ?
6. Si vous pouviez vivre plus de 100 ans et conserver l'esprit ou le corps d'une personne de 30 ans pendant les 70 dernières années de votre vie, qui choisiriez-vous d'être ?
7. Avez-vous une idée quelconque sur la façon dont vous allez mourir ?
8. Nommez trois choses que vous avez en commun avec votre partenaire.
9. Pour quoi dans ta vie avez-vous le plus de gratitude ?
10. Si vous pouviez changer quelque chose à propos de la façon dont vous avez été élevé, qu'est-ce que ce serait ?
11. En quatre minutes, racontez à votre partenaire votre vie de la façon la plus détaillée possible.
12. Si vous pouviez vous réveiller demain matin avec une qualité ou une capacité de plus, que serait-ce ?
13. Si une boule de cristal pouvait vous dire la vérité sur vous-même, votre vie, l'avenir ou quoi que ce soit d'autre, que voudriez-vous savoir ?
14. Y a-t-il quelque chose que vous avez rêvé de faire depuis longtemps ? Pourquoi ne l'avez-vous pas encore réalisée ?
15. Quel est le plus grand accomplissement de votre vie ?
16. Qu'est-ce que vous appréciez le plus dans une amitié ?
17. Quel est votre souvenir le plus précieux ?
18. Quel est votre plus terrible souvenir ?
19. Si vous appreniez que dans une année vous mourriez soudainement, changeriez-vous quelque chose à propos de votre vie actuelle ? Pourquoi ?
20. Que signifie l'amitié pour vous ?

21. Quels rôles l'amour et l'affection jouent-ils dans votre vie ?
22. Décrivez cinq caractéristiques positives de votre partenaire, une à la fois et à tour de rôle.
23. Dans quelle mesure votre famille est-elle proche et chaleureuse ? Avez-vous l'impression que votre enfance a été plus heureuse que celle de la plupart des autres ?
24. Comment décririez-vous votre relation avec votre mère ?
25. Faites trois énoncés concrets « nous » à tour de rôle. Par exemple, « Nous sommes en train de répondre aux 36 questions de ce questionnaire ».
26. Terminez cette phrase : « J'aimerais avoir quelqu'un avec qui je pourrais partager ... ».
27. Si vous deviez devenir plus intime avec votre partenaire, qu'est-ce qui serait important qu'il ou elle sache sur vous ?
28. Dites à votre partenaire ce que vous aimez à son sujet : soyez honnête en disant des choses que vous ne pourriez pas dire à quelqu'un que vous venez de rencontrer.
29. Partagez avec votre partenaire un moment embarrassant de votre vie.
30. Quand avez-vous pleuré pour la dernière fois devant une autre personne ?
31. Dites à votre partenaire quelque chose que vous aimez sur lui ou elle.
32. Si tel est le cas, existe-il un sujet sur lequel vous détestez que l'on plaisante ?
33. Si vous deviez mourir ce soir sans pouvoir communiquer avec qui que ce soit, qu'est-ce que vous regretteriez le plus de n'avoir pas dit à quelqu'un ? Pourquoi ne l'avez-vous pas encore dit ?
34. Votre maison, contenant tout ce que vous possédez, passe au feu. Après avoir sauvé vos proches et vos animaux de compagnie, vous avez encore le temps de sauver quelque chose. Qu'est ce que ça serait ? Pourquoi ?
35. De tous les membres de votre famille, quelle mort vous troublerait le plus ? Pourquoi ?
36. Partagez un problème personnel et demandez conseil à votre partenaire sur la façon dont il pourrait le gérer. De plus, demandez à votre partenaire de vous dire comment il vous sent face à ce problème.

Voici quelques questions alternatives :

37. Si vous pouviez choisir le sexe et l'apparence physique de votre enfant à naître, le feriez-vous ?
38. Seriez-vous prêt à avoir d'horribles cauchemars pendant un an si vous êtes récompensé par une richesse extraordinaire ?
39. Lors d'un voyage dans une autre ville, votre conjoint rencontre un(e) étranger(e) excitant(e) et passe une nuit avec lui ou elle. Étant donné qu'ils ne se reverront jamais et que vous ne pourriez l'apprendre autrement, voudriez-vous que votre partenaire vous en parle ?

Vous trouverez d'autres tests permettant d'évaluer diverses dimensions de votre relation amoureuse à <http://www.yvondallaire.com/tests/>. Prenez le temps de vous inscrire pour recevoir mes infolettres mensuelles sans aucun engagement de votre part.

Yvon Dallaire, M. Ps.
Psychologue et auteur
<http://yvondallaire.com>.