



**LUDOVIC BEUZERON**

Créateur d'opportunités

contact@ludovicbeuzeron.com

Tél. +33 (0) 645 028 578

www.ludovicbeuzeron.com

## EXERCICE : Test relationnel

### Question de 1 à 12

Évaluez si une relation est positive pour vous

1. À quel point pouvez-vous vous tourner vers cette personne pour des conseils concernant des problèmes?
2. À quelle fréquence devez-vous travailler fort pour éviter les conflits avec cette personne?
3. Dans quelle mesure pourriez-vous compter sur cette personne pour de l'aide en cas de problème?
4. À quel degré cette personne vous fait-elle sentir bouleversé(e) parfois?
5. Dans quelle mesure pouvez-vous compter sur cette personne pour vous donner un avis honnête, même si vous ne voulez pas l'entendre?
6. À quel degré cette personne vous fait-elle sentir coupable?
7. À quel point devez-vous « céder » dans cette relation?
8. À quel point pouvez-vous compter sur cette personne pour vous aider si un membre très proche de la famille décèdait?
9. À quel point cette personne veut-elle vous changer?
10. À quel point cette personne joue-t-elle un rôle positif dans votre vie?
11. Quelle est l'importance de cette relation dans votre vie?
12. À quel point serez-vous proche de cette personne dans 10 ans?
13. À quel point cette personne vous manquerait-elle si vous ne pouviez vous voir ou vous parler pendant un mois?
14. À quel point cette personne vous critique-t-elle?
15. Si vous voulez sortir et faire quelque chose ce soir, à quel point êtes-vous confiant que cette personne serait prête à faire quelque chose avec vous?



## EXERCICE : Test relationnel (suite)

### Question de 16 à 25

16. À quel point vous sentez-vous responsable du bien-être de cette personne?
17. À quel point dépendez-vous de cette personne
18. Dans quelle mesure pouvez-vous compter sur cette personne pour vous écouter quand vous êtes très en colère contre quelqu'un d'autre?
19. A quel point aimeriez-vous que cette personne change?
20. Quel niveau de colère cette personne vous fait-elle sentir?
21. Combien de disputes avez-vous avec cette personne?
22. Dans quelle mesure pouvez-vous vraiment compter sur cette personne pour vous distraire de vos soucis lorsque vous vous sentez stressé?
23. À quelle fréquence cette personne vous fait-elle sentir en colère?
24. À quelle fréquence cette personne essaie de contrôler ou d'influencer votre vie?
25. Combien donnez-vous plus que vous n'obtenez dans cette relation?

En trois points les notations que vous obtiendrez sont fonction des réponses que vous apporterez à ce test. Prenez le temps de bien lire les résultats car ils seront d'un grand intérêt dans l'analyse de votre relation.

- Est-elle fiable et puis-je compter sur elle ? :
- Est-elle dans un état d'esprit favorable à mon épanouissement ?
- Est-elle une source de quiétude pour moi ?

Si cela vous semble nécessaire, vous pouvez toujours prendre contact avec moi afin de vous aider dans la réflexion de ce test.

