

Liste de vérification pour la communication des émotions

Complétez la liste de vérification suivante en tant que couple. Si vos réponses diffèrent pour la même déclaration, cochez les deux réponses.

En général, nous...

	Souvent	Parfois	Rarement
1. avons des conversations respectueuses et/ou agréables sur des sujets « légers ».	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. nous réjouissons de discuter ensemble.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. partageons ce que nous ressentons face aux événements quotidiens.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. partageons nos émotions sur des sujets plus émotionnels/difficiles.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. sommes à l'aise pour discuter d'une large variété d'émotions ensemble.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. nous sentons écoutés et compris lorsque nous partageons nos émotions.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. trouvons des moments qui nous conviennent à tous les deux pour avoir des discussions importantes /émotionnelles.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. prenons des pauses pour nous calmer, si nécessaire, pendant les discussions émotionnelles.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. savons comment nous soutenir et nous reconforter mutuellement lorsque nous nous sentons émotifs.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ensuite, discutez du classement que vous avez attribuées à chaque élément et réfléchissez aux questions suivantes :

- Y a-t-il des items auxquels vous avez données des réponses différentes que celle de votre partenaire? Si oui, discutez-en ensemble.
- Quels sont vos points forts en matière de communication en tant que couple?
- Quels sont les aspects que vous pourriez améliorer?
- Y a-t-il une chose sur laquelle vous pourriez vous concentrer cette semaine (à partir d'aujourd'hui)?