

Continuer ou se séparer ?

Accompagner la phase de discernement

Faire un choix à deux

Se séparer dans la paix ou raviver la flamme

Remercier le passé et se tourner vers l'avenir



Approche Izya Barrett (Osélience), thérapeute Imago® et coach en transition professionnelle

- **Qu'est ce que la Thérapie Relationnelle Imago® ?**
- La Thérapie Relationnelle Imago® s'appuie sur une vision originale des relations interpersonnelles (cf. paradigme relationnel) : la relation est la thérapie. Les difficultés et les conflits sont considérés comme le cadeau de la relation engagée, une invitation à un processus de croissance et de changement par le développement d'une **qualité de conscience** et de **présence dans la relation**.
- Dès l'enfance nous avons tous été blessés dans le lien (le plus souvent inconsciemment, les parents ayant fait de leur mieux !).
- Face à ces « blessures » de l'enfance, nous avons développé des programmes d'adaptation, de survie, qui vont se manifester dès que la relation de couple va devenir insécure: agresser, juger, fuir, critiquer, boudier, manipuler, se soumettre, poursuivre, s'isoler, etc. Ce sont ces réactions qui vont entraîner conflits, incompréhensions et souffrances... La relation cesse d'être un lieu de croissance, de joie et de développement. Et notre partenaire va être le mieux à même d'appuyer là où ça fait mal et de réactiver ces programmes, qui à leur tour vont le faire réagir, la relation devient un cauchemar.
- La bonne nouvelle que nous enseigne la théorie Imago, c'est que derrière la rencontre amoureuse se cache un désir inconscient: guérir les blessures de l'enfance et retrouver notre entièreté au travers d'un nouveau lien. Et...notre partenaire est la personne idéale pour nous y aider !
- Le projet de la Thérapie Relationnelle Imago est d'aider les couples à transformer ces programmes d'adaptation qui datent de l'enfance, en conscience et en chemin de croissance relationnelle à soi et à l'autre.

*« Accompagner la séparation,
c'est se connecter à notre propre capacité
à vivre la séparation et à souffrir la perte. »*

Notre chemin de vie à chacun est unique et personnel.

Nous ne partons pas du même point.

*Notre histoire de liens, d'attachement et de séparations, colore la façon
dont nous appréhendons ces processus de vie dans notre vie d'adulte.*



Ma relation à la séparation

- Quelles sont les séparations que j'ai personnellement vécues ?
(dans tous les domaines : sentimental, familial, amical, animal, professionnel, géographique...)
- Les ai-je plutôt initiées ou subies ?
- Comment se sont-elles passées ?
- Quelles en ont été les conséquences ?
- Quelles ressources ai-je développées ?
- En quoi ont-elles participé à la personne que je suis aujourd'hui ?

Protocoles pour soi

- Ce que je ressens alors que je m'apprête à te parler...
- La raison fondamentale qui m'a fait devenir thérapeute de couple...
- Ce que je tente de réparer en moi grâce à cette pratique....
- Ce que ma pratique vient réveiller de mes blessures d'antan...
- La façon dont je prends en compte cela dans ma pratique...
- Ce que je ressens alors que je m'apprête à te parler...
- Ce que je voudrais te dire sur ma façon de vivre les séparations...
- Une séparation dans ma vie qui m'a fait souffrir...
- Les ressources que j'ai mises en œuvre pour traverser cette séparation...
- Les conséquences qu'elle a eues pour moi dans ma vie...
- Une séparation dans ma vie qui m'a fait du bien...
- La façon dont je l'ai conduite...
- Ce que j'ai appris grâce à cela...
- Ce que je crois à propos des séparations...
- L'impact de ma relation à la séparation sur ma vie...
- L'impact de la relation à la séparation sur ma pratique....
- Ce que j'aimerais développer pour moi pour me sentir encore plus libre dans ma façon d'accompagner les couples qui se séparent...

Le positionnement de départ

Le couple arrive en disant :

- **« Nous voulons construire une nouvelle relation »**
- **« Nous ne savons pas ce que nous voulons, nous sommes en crise »**
ou il existe une lutte de pouvoir autour de la séparation :
l'un veut, l'autre ne veut pas.
- **« Nous avons décidé de nous séparer »**

> Choisir ensemble l'option et créer l'alliance autour de ce choix

Les différences entre accompagner vers un lien ouvert et durable versus accompagner le discernement/la séparation

- Maintenir la distance physique.
- Assurer la parole libre. Lever les non-dits, comprendre la demande inconsciente de chaque partenaire.
- Construire l'esprit d'équipe dans la séparation.
- S'assurer que l'un ne porte pas la souffrance de l'autre

Attention à la façon dont le thérapeute utilise l'empathie.

> Il est suggéré de dire au couple qu'ils vont avoir besoin d'empathie et qu'ils pourront sans doute en recevoir l'un de l'autre, mais pas obligatoirement. Il sera utile aussi d'aider le couple à ne pas confondre « empathie » et « prise en charge » liée à la culpabilité ou bien la dépendance-co-dépendance qui s'est installée dans la relation. Enfin nous pouvons suggérer d'aller chercher de l'empathie ailleurs -> amis, famille.

- Envisager des entretiens individuels s'il y a trop de fusion.

POSTURE DU THERAPEUTE

- Soutenir l'espace : « je ne sais pas » et l'inconfort qu'il provoque.
- Tenir le cadre du temps.
- Ne pas faire durer le processus.
- Avoir une attitude confrontante.
- Aller chercher les éléments inconscients.
- Comprendre les demandes inconscientes de l'un et l'autre des clients à l'égard du thérapeute.

Approches et outils

Les 4 piliers de la relation

Les langages de l'amour

La danse de survie dans le contrat inconscient

Le protocole de discernement

Le concept de la polarisation

Les chaises

Le protocole sur le blâme et la culpabilité

Le protocole d'aide à la décision

Les entretiens individuels

La jachère

Les quatre piliers de la relation de couple



Les 9 langages de l'amour

- Les cadeaux
 - Les gestes affectueux et la sexualité
 - Les compliments
 - les moments de qualité
 - Les services rendus... (*)
-
- L'expression des sentiments
 - Le soutien dans les projets individuels
 - La gratitude
 - Le pardon

(*) Merci Gary !

La polarisation

- **Tortue/tempête**
- **Culpabilité/blâme**
- **Fuite/Attaque**
- **Rester/Se séparer**
- **Dépendance/Codépendance**
- **Bourreau/Victime**

Rencontrer les différentes parties de soi

Le « jeu » des chaises

Expliquer l'exploration et prendre du temps pour le faire !

Ce qui peut être dit au couple :

« Cela va vous paraître bizarre !

Êtes-vous à 100% convaincu de votre choix ? non ? Alors pesez le pour et le contre.

Vous allez rencontrer des endroits méconnus, peut-être même que vous ne vous avouez

pas à vous-même.

Vous allez considérer cette autre partie de vous plus petite, même si elle est minuscule. »

Dessinez quatre bulles : deux grosses et deux petites, parties conscientes et inconscientes.

BUT : ATTENUER LES POLARITES -

Remettre les énergies de séparation et de reconstruction à niveau pour les deux partenaires

- Qui souhaite se séparer, souhaite reconstruire.
- Qui souhaite reconstruire, souhaite se séparer.

Placer 4 chaises dans la pièce, en face à face :

Temps 1

- Demander à la personne qui veut se séparer d'aller sur la chaise « je veux me séparer »
- Demander à la personne qui veut reconstruire d'aller sur la chaise « je veux reconstruire »
- Laisser les personnes dire tout ce qu'elles ont à dire

Changer l'énergie en les faisant « se secouer » avant le passage d'une chaise à l'autre.

Temps 2

- Demander à la personne qui veut se séparer d'aller sur la chaise « je veux reconstruire »
- Demander à la personne qui veut reconstruire d'aller sur la chaise « je veux me séparer »
- Laisser les personnes dire tout ce qu'elles ont à dire

Si les personnes n'arrivent pas à exprimer leurs parties inconscientes, faire de la doublure.

Blâme et culpabilité, aider chacun à prendre ses responsabilités

- **Je me sens coupable quand ... ou de...**
- Ce que je pourrais me pardonner alors c'est
- Au lieu de me sentir coupable, je peux prendre la responsabilité de ...
- Alors ce que je pourrais faire pour notre relation

- **Je te blâme/critique quand ... ou de...**
- Le besoin qui se cache sous ce blâme c'est
- Ce que je pourrais te demander alors c'est....
- Ce que je pourrais te pardonner c'est.....
- Ce que je pourrais faire pour moi, plutôt que te de blâmer, pour prendre soin de mon besoin
- Ce que je pourrais faire pour notre relation

Exploration

- **DÉCLENCEUR** : Ce qui me fait le plus mal dans ma relation avec mon partenaire ...
- Ce qui déclenche ma réactivité de façon récurrente dans ma relation à mon partenaire...
- **MODES DÉFENSIFS** : tortue/tempête de grêle, LUTTE, FUITE, ARRET
- **BLESSURE** : Ce qui m'a le plus blessé dans mon enfance...
- **PENSÉES** : Ce que je me dis sur moi quand ça ne va pas bien entre nous / Ce que je me dis sur mon partenaire / Ce que je me dis sur la situation et/ou la relation...

La danse de survie

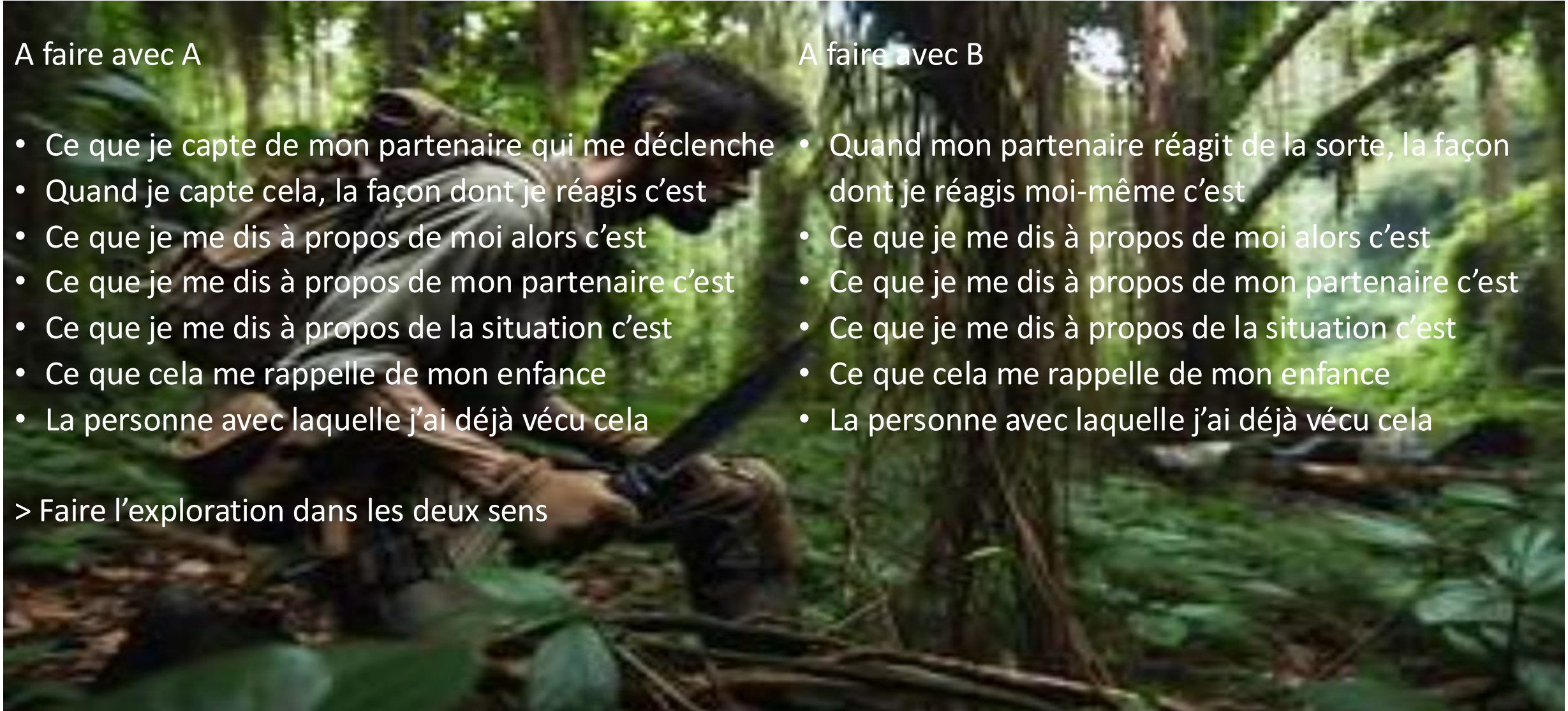
A faire avec A

- Ce que je capte de mon partenaire qui me déclenche
- Quand je capte cela, la façon dont je réagis c'est
- Ce que je me dis à propos de moi alors c'est
- Ce que je me dis à propos de mon partenaire c'est
- Ce que je me dis à propos de la situation c'est
- Ce que cela me rappelle de mon enfance
- La personne avec laquelle j'ai déjà vécu cela

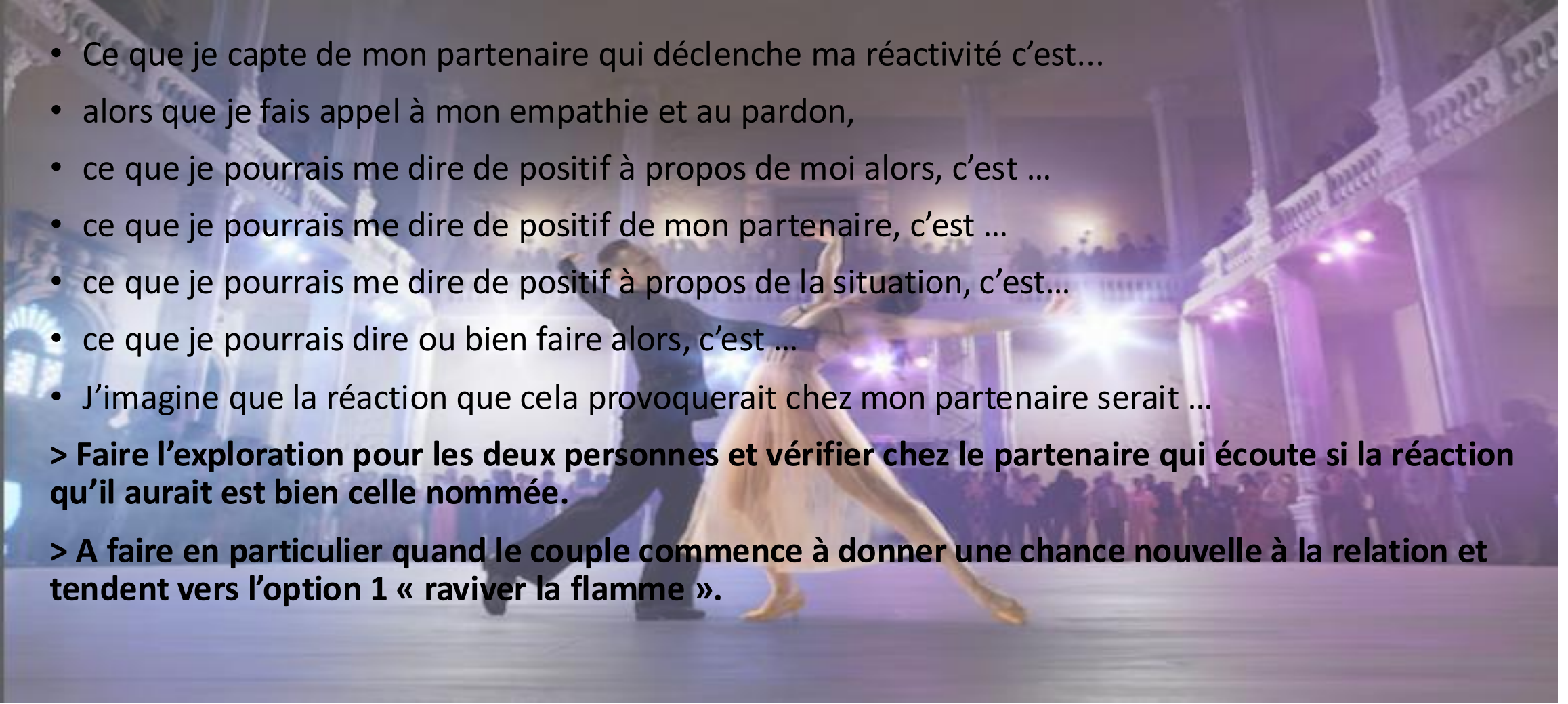
> Faire l'exploration dans les deux sens

A faire avec B

- Quand mon partenaire réagit de la sorte, la façon dont je réagis moi-même c'est
- Ce que je me dis à propos de moi alors c'est
- Ce que je me dis à propos de mon partenaire c'est
- Ce que je me dis à propos de la situation c'est
- Ce que cela me rappelle de mon enfance
- La personne avec laquelle j'ai déjà vécu cela



La danse de l'amour

- 
- A couple is dancing in a grand ballroom. The man is wearing a dark suit and the woman is wearing a light-colored, flowing dress. They are in a dynamic pose, with the woman's leg extended. The background features ornate architecture and purple stage lighting.
- Ce que je capte de mon partenaire qui déclenche ma réactivité c'est...
 - alors que je fais appel à mon empathie et au pardon,
 - ce que je pourrais me dire de positif à propos de moi alors, c'est ...
 - ce que je pourrais me dire de positif de mon partenaire, c'est ...
 - ce que je pourrais me dire de positif à propos de la situation, c'est...
 - ce que je pourrais dire ou bien faire alors, c'est ...
 - J'imagine que la réaction que cela provoquerait chez mon partenaire serait ...
- > Faire l'exploration pour les deux personnes et vérifier chez le partenaire qui écoute si la réaction qu'il aurait est bien celle nommée.**
- > A faire en particulier quand le couple commence à donner une chance nouvelle à la relation et tendent vers l'option 1 « raviver la flamme ».**

Protocole d'aide à la décision

La raison qui me fait parfois avoir envie de me séparer de toi c'est...

- Ce que je perdrais si nous nous séparions c'est ...
- Ce que je gagnerais si nous nous séparions c'est ...
- Ce à quoi j'aurais du mal à renoncer si je te quittais c'est ...
- Ce qui me libèrerait c'est ...

La raison qui fait que je ne veux surtout pas me séparer de toi c'est ...

- Ce qu'il y a de bon à être ensemble c'est ...
- Ce qui me ferait souffrir si nous nous séparions c'est ...
- Ce à quoi j'aurais du mal à renoncer si je restais avec toi c'est ...
- Ce que je devrais accepter c'est ...

Les entretiens individuels

A quoi servent-ils ?

Ils permettent à chaque personne de :

- vider son sac
- exprimer les émotions lourdes qui ne sortent pas pendant les rencontres à deux
- dire ce qui ne se dit pas à deux
- avouer des éléments qui ne sont pas toujours conscients
- mettre à jour les désirs profonds
- élaborer une stratégie constructive pour les prochaines rencontres à trois

Comment les conduire ?

Le thérapeute :

- rappelle son impartialité partielle
- explore avec la personne comment elle vit l'accompagnement
- invite la personne à dire tout ce qu'elle veut dire qui pourrait aider au processus
- fait appel à ses observations pendant les rencontres à trois pour aider la personne à parler de ce qu'elle ne dit pas en séance à trois.
- confronte la personne quand elle semble ne pas être fidèle à elle-même
- aide la personne à formaliser ce qu'elle veut profondément
- passe un contrat d'alliance avec la personne

Aborder la question cruciale Y a-t-il toujours de l'amour ? Lequel ?

Quand et comment poser la question ?

- Est-ce que vous aimez toujours votre partenaire ?
- Êtes-vous sûr(e) ?
- Est-ce que l'amour est enfoui sous un tas de gravats ou bien est-ce qu'il a disparu de votre cœur ?

Aborder la question de la relation d'amour versus la relation de dépendance et de co-dépendance :

- Chercher les motivations inconscientes pour la non-séparation ; les fausses raisons
- Chercher les motivations inconscientes pour la séparation ; les fausses raisons.

Exemples :

- Si vous aviez suffisamment d'argent pour vivre seul.e est ce que vous resteriez ?
- Si les enfants étaient grands, est ce que vous partiriez ?
- Si vous pouviez garder la maison, est ce que vous voudriez la séparation ?

“The elephant in the room”

Du côté de celui qui veut partir

- Relation extra-conjugale
- Libérer la sexualité
- Vivre seul
- Eviter l'intimité
- ...

Du côté de celui qui veut rester

- Garder la maison
- Ne pas être séparé des enfants
- Perdre de l'argent
- Peur d'être seul
- Honte sociale
- ...



Signes que c'est la fin...

- Vous ne vous intéressez plus l'un à l'autre
- Chacun vit sa vie de son côté
- Tout vous insupporte chez l'autre
- Vos moments heureux c'est sans elle/lui
- Vous n'avez plus les mêmes projets
- Vous ne vous battez plus pour votre couple
- Vous vous projetez dans une vie sans elle/lui
- Vous ne vous faites que des reproches



La jachère

Le thérapeute peut suggérer un temps de jachère, en particulier si le couple a du mal à prendre une décision à deux et que les oppositions perdurent.

Qu'est-ce que c'est ?

Définition : *Terre non cultivée temporairement pour permettre la reconstitution de la fertilité du sol.*

- Il s'agit de définir un temps pendant lequel le couple n'habite plus ensemble temporairement, ne se parle plus ou très peu, en particulier s'il y a des enfants.
- Ce temps est à circonscrire : un mois, deux mois, trois mois.
- Le couple s'engage pendant ce temps à n'avoir aucune relation extra-conjugale
- Chacun prend ce temps pour explorer la relation de couple et ce qu'il veut profondément :
Prise de recul / Retour à soi / Temps de réflexion / Temps d'intégration / Temps de révélation /
Apprivoiser la solitude / Y voir clair
- Il est recommandé que ce temps de jachère soit toujours terminé par un entretien avec le thérapeute

Accompagner la séparation

Structure :

- Avoir des interactions directes avec chaque partenaire. Il est recommandé de servir de tiers et de laisser chaque personne nous parler en direct. Il ne s'agit plus de favoriser la connexion émotionnelle entre eux mais d'accueillir le couple à chaque séance pour vérifier l'évolution de chacun.
- Acter la séparation.
- Guider le rituel d'au-revoir et le nettoyage émotionnel.
- Poser les rituels de séparation et nommer les décisions et les annonces à faire.
- Évoquer les sujets susceptibles d'être conflictuels (médiation).
- Construire le couple parental.

Eviter les impasses en portant une attention particulière aux situations suivantes :

- Faire traîner l'accompagnement pour ne pas se séparer.
- Rester dans l'émotionnel pour ne pas prendre de décision.
- Demander au thérapeute de trancher.

Acter la séparation

Présenter la grille de lecture sur les cycles de vie et les états de deuils.

> Aider le couple à connaître leurs états de deuil.

> Nommer comment le blâme prend place dans l'état de colère et la culpabilité dans l'état de marchandage.

SUR LE PLAN ÉMOTIONNEL

- Guider le rituel de fermeture et le nettoyage émotionnel

PARDON et GRATITUDE

- Les “merci”
- Les apprentissages : que suis-je devenu(e) grâce à notre lien ?
- Les blessures et les pardons
- Les rêves du futur

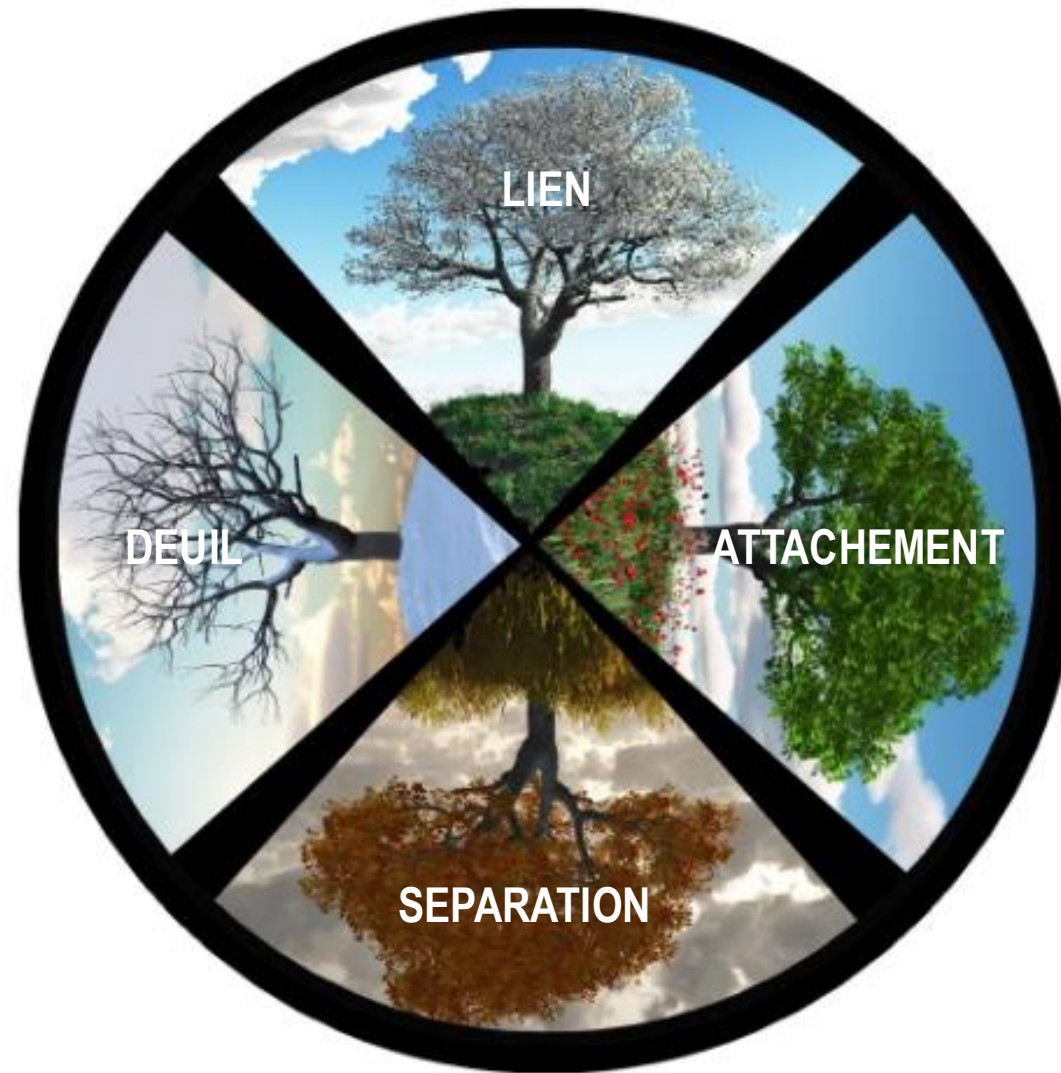
SUR LE PLAN COGNITIF

- Nommer les décisions, les actes de séparation et les annonces à faire
- Évoquer les sujets susceptibles d'être conflictuels (médiation)
- Construire le couple parental

La séparation quand il y a déjà un nouveau partenaire d'un côté :

- Travail sur la responsabilité mutuelle.
- Sortir du blâme et de la culpabilité
- Eponger les contenus émotionnels

Les cycles de vie (ou saisons)



Les états par lesquels nous pouvons passer pour faire nos deuils :

- Dénî
- Colère
- Marchandage
- Tristesse
- Acceptation / Joie

Ces étapes peuvent aussi bien se vivre à propos de la perte :

- du conjoint
- des choses matérielles
- de la maison
- de la vie de famille
- autres

Ces états sont vécus par le partenaire qui n'a pas demandé la séparation au préalable mais aussi par celui qui l'a initiée
(avec un souvent un décalage : ils peuvent être vécus pendant la fin de la relation)

Quand le deuil est difficile :

- La personne n'a aucune réaction « même pas mal », elle ne ressent rien.
- La personne continue à parler du passé comme si c'était le présent.
- Le sommeil est très perturbé, il y a des cauchemars.
- La personne s'alcoolise.
- La personne perd ou prend du poids.
- La personne devient irritable voire agressive pour un rien.
- La personne ne peut prendre contact avec l'environnement de l'objet perdu.
- La personne ne parle que du passé et ne peut profiter de ce qui se passe dans l'instant présent.
- La personne devient anxieuse.
- La personne s'isole de façon démesurée.
- La personne ne se projette plus dans l'avenir, ne fait plus de projet.

Les recommandations pour traverser ce temps de fermeture :

- Reconnaître les ressentis et émotions liées à la perte, la peine, la colère, la tristesse.
 - Partager ses ressentis avec ses proches et des personnes qui vivent la même chose.
 - Laisser ceux qui nous aiment nous réconforter.
 - S'accepter, ne pas se juger de cet état, de ne pas être aussi actif que d'habitude.
 - S'accorder du temps et du repos.
 - Structurer le temps intérieur et extérieur pour continuer à faire face au présent.
 - S'entourer de choses vivantes.
 - Chercher à mettre du sens à l'évènement et l'appel que cela représente pour soi.
 - S'organiser des évènements et des activités qui font du bien.
 - Se souvenir que cela va passer et que cette vulnérabilité n'est que passagère.
 - Remettre à plus tard les grandes décisions.
 - Décider délibérément de ne pas garder contact avec les personnes concernées même momentanément.
- > **Poser un rituel de fermeture**
 - > **Remercier, écrire une lettre de gratitude**
 - > **Pardonner quand et dès que cela devient possible**

Éponger les contenus émotionnels

Demander au couple s'il est en mesure et d'accord pour s'accompagner alternativement dans le partage du vécu émotionnel autour de leur situation actuelle – sinon entretiens individuels entre deux séances de couple.

Amorces possibles :

- Ce qui me fait peur à l'idée que nous soyons séparés
- Ce qui me soulage
- Ce qui me met en colère
- Ce qui me rend triste
- Ce dont je vais avoir besoin
- La façon dont tu pourrais me soutenir pour que cette séparation se passe bien
- La façon dont je vois notre relation une fois qu'elle sera plus apaisée

Rituel de fermeture

A préparer à la maison

- Nommez chaque expérience négative que vous avez vécue avec votre partenaire, et dites adieu à ces expériences afin de ne plus vous y cramponner.
- Dites la façon dont vous avez contribué à ces expériences négatives :
 - > Nommez les comportements négatifs que vous avez eus à l'égard de votre partenaire, et dites adieu au fait de vous y accrocher.
- En disant adieu à ces comportements, les nouveaux comportements auxquels vous souhaitez la bienvenue sont :
 - > Nommez les nouveaux comportements que vous aurez dans vos nouvelles relations.
- Nommez chaque expérience positive que vous avez vécue avec votre partenaire et remerciez-le, remerciez-vous d'avoir permis cela et d'avoir su créer et/ou soutenir ces expériences.
 - > Décidez de garder ces expériences en mémoire à tout jamais.
- Nommez les rêves et dites adieu aux rêves qui ne se réaliseront pas du fait de votre décision de vous séparer.
 - > Nommez ce que cela libère pour vous.
- Les nouvelles décisions que vous voulez prendre pour vos prochaines relations sont :
- Terminez le processus de fermeture de la façon suivante :

« Alors, (prénom de la personne), je ferme notre relation passée et je nous en délie tous deux, dans la reconnaissance pour l'amour partagé, les apprentissages de vie que toi et notre relation m'ont donnés et je nous invite, tous deux, à entrer dans notre vie future. »

Poser des actes concrets

Les décisions

- Le lit
- Le lieu d'habitation temporaire
- Les activités en commun
- Le nom sur le téléphone
- Les photos
- Les anciens cadeaux et objets affectifs
- L'argent : comptes en banque
- La maison
- La famille
- La façon de se séparer : notaire, avocats...

La communication

- Comment informer les enfants : le dire ensemble?
- Quels messages ?
- Comment informer la famille proche ?
- Comment et quand informer les ami(e)s ?
Dans quel ordre ?

Lister avec le couple les sujets à traiter :

- La maison
- La garde des enfants : Etablir le mode de garde le plus approprié pour les enfants
- L'argent
- Le choix des avocats
- Les écoles des enfants
- La présentation des nouveaux partenaires

La médiation pour la résolution de conflits

Techniques de co-construction : faire équipe pour trouver des solutions gagnant/gagnant.

Prendre un sujet à la fois et apprendre au couple à utiliser la technique suivante :

- Les deux personnes listent leurs besoins respectifs.
- Faire la différence entre besoins et réponses aux besoins.
- Appel à la créativité (le thérapeute joue).
- Retenir une ou des décisions/solutions
- Charte d'engagement.

Posture et comportements du thérapeute

- Faire respecter les règles relationnelles : être attentif au temps de parole, à la partialité, la déviance, la manipulation.
- Rester toujours neutre.
- Faire le miroir de chaque proposition.
- Demander au couple de s'écouter avec le miroir pour prévenir d'éventuel réactivité
- Poser des questions, aller chercher de l'information des deux côtés.
- Lister sur le paperboard toutes les idées.
- Ne pas lâcher jusqu'à ce qu'il y ait des réponses satisfaisantes pour les deux.
- Vérifier avec le couple que les solutions élaborées sont réalistes et réalisables.
- Se retirer du processus quand le couple commence à co-construire.

Les écueils à éviter

Pour réussir cette transition, être vigilants à ne pas :

- Faire payer sa/son partenaire.
- Se fermer et ne plus communiquer.
- Rester dans la culpabilité : « j'aurais dû », « et si on avait »...
- Prendre des décisions impliquant les deux personnes sans en parler à son ex-partenaire.
- Monter les enfants contre l'un des deux parents ou le nouveau partenaire.
- Critiquer l'autre parent devant les enfants.
- Demander aux enfants d'être des messagers.
- Mettre un costume de victime.
- Jouer sur l'argent pour le dédommagement.
- Continuer la lutte de pouvoir autour des enfants, l'argent, l'éducation...

Construire le couple parental

Choisir les modes de communication qui seront les plus adaptés :

- Les sms.
- Les mails.
- Les appels téléphoniques.
- Les réunions avec les écoles.
- Cahier de liaison pour les enfants quand ils sont petits ?

Citer les peurs qui peuvent survenir dans le futur

- Comment faire si l'un veut déménager (loin) ?
- Comment faire quand il y aura un autre partenaire ?
- Comment faire quand il y aura des conflits ?

Fin de l'accompagnement

Protocole : proposer les amorces suivantes à chacun des partenaires

- Ce que j'apprends grâce à ce processus
- Ce que j'ai appris de moi
- Ce que j'ai appris de vous (la/le thérapeute)
- Si je me projette dans les 10 ans à venir, ce qui me permettra de savoir que j'ai réussi notre séparation

MERCI !
et à vos questions...

Caroline THEILLER

www.carolinetheiller.com



Thérapeute de couple et sexothérapeute à Brest

BONUS : Questionnaire sur la durabilité du couple, selon Gary W. Lewandowski

Un expert en relations amoureuses a dressé une liste de 15 questions pour évaluer votre compatibilité amoureuse avec votre cher.e et tendre.

- Votre partenaire fait-il de vous une meilleure personne et la réciproque est-elle vraie ?
- Êtes-vous tous les deux à l'aise quand il s'agit de partager vos sentiments, vous reposer l'un sur l'autre, être proche l'un de l'autre et de ne pas vous inquiéter quand l'un des deux s'en va ?
- Est-ce que vous vous acceptez mutuellement pour ce que vous êtes, sans essayer de vous changer ?
- En cas de désaccord, arrivez-vous à communiquer dans le respect de l'autre, sans mépris ni négativité ?
- La prise de décision, le pouvoir et l'influence sont-ils répartis équitablement dans votre couple ?
- Votre partenaire est-il votre meilleur ami et vice-versa ?
- Pensez-vous davantage en termes de « nous » plutôt qu'en « toi » et « moi » ?
- Accepteriez-vous de donner le mot de passe de vos réseaux sociaux et de vos comptes bancaires à votre partenaire ?
- Avez-vous une bonne opinion l'un sur l'autre, sans tomber dans l'exagération ?
- Est-ce que vos amis respectifs pensent que votre relation est solide et durera dans le temps ?
- Est-ce que votre relation est dénuée de tromperie, de jalousie et de volonté de contrôler le comportement de l'autre ?
- Partagez-vous les mêmes valeurs concernant la politique, la religion, le mariage, l'envie (ou non) d'avoir des enfants et l'éducation ?
- Seriez-vous tous les deux prêts à sacrifier vos propres besoins, désirs et buts pour votre conjoint.e (sans vous faire marcher dessus non plus) ?
- Avez-vous tous les deux des personnalités agréables et stables sur le plan émotionnel ?
- Êtes-vous sexuellement compatibles ?