

Yvon Dallaire Psychologue Inc

Psychologue – Auteur – Conférencier - Formateur

TEST DE DÉSÉQUILIBRE RELATIONNEL

L'amour et la bonne foi sont rarement en cause lors de déséquilibre relationnel. 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 de l'un des deux partenaires et le besoin d'autonomie plus grand 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.

Répondre par oui ou non à chacune des questions suivantes pour savoir si vous êtes aux prises avec un déséquilibre relationnel :

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) ? _____
14. Quand vous vous disputez, l'un de vous se fait traiter d'égoïste, d'indifférent tandis que l'autre est accusé d'être possessif, exigeant ou collant ? _____

Plus il y a de 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.

Pour en savoir davantage sur le paradoxe de la passion, je vous invite à lire l'article que vous trouverez à <https://www.yvondallaire.com/articles/chronique-23-paradoxe-de-passion/>.

Je vous invite aussi à vous abonner à mon infolettre à <http://optionsante.com>. 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 quarante (40) 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 quarante-sept (47) ans de vie à deux au moment d'écrire ces lignes. Je vous parle donc avec expertise et expérience.

(Dernière mise à jour : 29.09.2019)