

Questionnaire – Explorer les dynamiques du couple

Ce questionnaire est une **invitation à la réflexion**, pas un outil d'évaluation ni de diagnostic. Il n'indique pas qu'il y a un problème dans le couple. Il permet simplement de mieux comprendre **comment chacun fonctionne dans la relation**, dans l'intimité et dans le lien.

Il peut être rempli **par curiosité**, pour mieux se connaître, ou comme point de départ d'un dialogue.

Chaque partenaire peut répondre individuellement, sans obligation de partager ses réponses.

Questions

Dans notre relation, ce qui prend le plus de place au quotidien est plutôt :

- A. L'organisation, les responsabilités, le cadre
- B. Le besoin de proximité et de sécurité affective
- C. Le besoin d'espace, de liberté ou de mouvement
- D. Le besoin de compréhension et d'échanges émotionnels

Dans notre vie intime, nous avons tendance à :

- A. Donner priorité à d'autres aspects de la vie (travail, enfants, organisation)
- B. Utiliser la sexualité comme un espace de lien et de réassurance
- C. Vivre un désir variable selon l'envie et le contexte
- D. Vivre une sexualité présente mais parfois peu verbalisée

Lorsque des désaccords apparaissent entre nous :

- A. Nous cherchons à gérer, organiser ou rationaliser
- B. Nous avons besoin d'être rassurés sur le lien
- C. L'un ou l'autre a besoin de prendre de la distance
- D. Nous cherchons à comprendre ce qui se joue émotionnellement

Ce qui caractérise le plus notre fonctionnement relationnel aujourd'hui :

- A. Une forte implication dans le quotidien
- B. Un attachement intense et émotionnel
- C. Un besoin d'autonomie important
- D. Une réflexion sur le sens de la relation

Notre intimité évolue surtout en fonction :

- A. Du niveau de fatigue et de charge mentale
- B. Du sentiment de sécurité affective
- C. Du sentiment de liberté et de désir
- D. De la qualité du lien émotionnel

Ce qui nous nourrit le plus dans la relation :

- A. La stabilité et la fiabilité
- B. La proximité et la tendresse
- C. La spontanéité et la nouveauté
- D. Les échanges profonds

Aujourd'hui, notre couple pourrait surtout bénéficier de :

- A. Plus de légèreté et de temps pour nous
- B. Plus de sécurité émotionnelle
- C. Plus d'espace personnel
- D. Plus de communication et de compréhension mutuelle

Lecture des réponses (repères indicatifs)

- **Majorité de A** : dynamiques structurantes (Reine–Roi, Bienveillante–Serviteur)
- **Majorité de B** : dynamiques relationnelles et affectives (Amante–Amant, Orpheline–Orphelin)
- **Majorité de C** : dynamiques de liberté et d'exploration (Explorateur–Exploratrice, Rebelle)
- **Majorité de D** : dynamiques réflexives et émotionnelles (Sage, Magicien)

Toutes ces dynamiques sont normales et peuvent coexister. Elles évoluent au fil du temps, des événements de vie et des besoins du couple.

Prendre rendez-vous : si ce questionnaire met en lumière des tensions persistantes ou une souffrance relationnelle, un accompagnement en sexothérapie de couple peut aider à travailler ces dynamiques dans un cadre sécurisé.

L'objectif n'est pas de déterminer qui a raison, mais de **comprendre comment fonctionne la relation** afin de lui redonner de la souplesse.

Sandra-frieden-sexotherapeute.com