

AUTO-ANALYSE DE LA RELATION

(Avant le mariage)

L'AAR-AM est un test personnel pour couples qui se préparent au mariage afin de les rendre plus conscients de leurs points forts et de leurs points faibles. Il fournit également une bonne base de discussion pour les questions qu'il pourrait soulever.

Ce n'est pas un test que l'on réussit ou que l'on rate, mais un simple instrument qui permet aux couples d'évoluer dans leur relation. Les résultats de la AAR-AM sont confidentiels et ne seront consultés que par vous-même, votre partenaire et votre thérapeute.

Chacun des partenaires complète une AAR-AM individuelle, indépendamment de l'autre. Ne discutez pas les énoncés avant d'avoir terminé de remplir la AAR-AM.

Veillez répondre simplement et honnêtement aux énoncés suivants telles que les choses vous semblent être aujourd'hui.

Cochez la case ✓ si vous êtes d'accord de façon générale, ou la case ✗ si vous n'êtes pas d'accord d'une façon générale avec l'énoncé. Mettez ✓ pour les énoncés qui ne s'appliquent pas à votre situation.

1. Je n'apprécie guère les traits de caractère et les habitudes personnels de mon/ma partenaire (colère, jalousie, retrait, apathie, irresponsabilité, entêtement, négativité, sautes d'humeur, désordre, amertume, fainéantise, inconstance, dépendances, ... autre...) (Entourez les caractéristiques)	✓	✗
2. Je suis satisfait/e de la façon dont nous communiquons dans notre couple.		
3. J'ai l'impression que mon/ma partenaire ne me comprend pas.		
4. Il m'est difficile d'exprimer mes sentiments véritables à mon/ma partenaire.		
5. Je souhaiterais que mon/ma partenaire partage ses sentiments avec moi.		
6. J'ai tendance à éviter les conflits.		
7. Je trouve mon partenaire trop dominant.		
8. Il m'est parfois difficile de faire confiance à mon/m partenaire.		
9. J'ai l'impression que mon/ma partenaire ne me fait pas confiance.		
10. J'ai le sentiment que mon/ma partenaire ne me respecte pas.		
11. Mon/ma partenaire me fait parfois des commentaires désobligeants (qui me rabaisent).		
12. Je suis satisfait/e de la façon dont nous prenons nos décisions et résolvons nos conflits.		
13. La façon dont mon/ma partenaire tente d'éviter les conflits me cause du souci.		

14.	La façon dont nous gérons nos finances me cause du souci (dépenses irresponsables, restrictions injustes, cartes de crédit, budget, secret, qui gère les finances, manque d'unité).		
15.	Je n'aime pas la façon dont nous utilisons notre temps libre.		
16.	Toute l'affection que me donne mon/ma partenaire me cause du souci.		
17.	La façon dont nous parlons des relations sexuelles me cause du souci.		
18.	Nos responsabilités en tant que parents me cause du souci - nombre d'enfants, la discipline, les corvées, la formation, le manque d'unité, l'instruction religieuse, etc. (si cela est applicable).		
19.	Je ne suis pas satisfait/e de la relation que nous avons avec nos parents.		
20.	Le temps que mon/ma partenaire passe avec ses parents me cause du souci.		
21.	Je ne suis pas satisfait/e de la relation que nous avons avec nos amis.		
22.	Je trouve que mon/ma partenaire passe trop de temps avec certains amis et/ou le sexe opposé et ça me cause du souci.		
23.	Les rôles que nous tenons dans notre relation me causent du souci (trop traditionnel, trop indépendant, mon épouse travaille trop, partage des tâches ménagères).		
24.	Je trouve que nous sommes trop proches dans notre couple.		
25.	Je trouve que nous sommes trop distants dans notre couple.		
26.	Je ne suis pas satisfait/e de la façon dont nous nous occupons du côté spirituel de notre relation (relation avec Dieu, église, prière, méditation, partage et discussion concernant des choses spirituelles, prière en famille, manque d'unité, etc.).		
27.	Je ne pense pas que nous aurons de problème majeur dans notre mariage.		
28.	Je me fais du souci concernant des choses bien particulières sur le déroulement de notre mariage.(La vie et non la cérémonie).		

Initiales : _____

Date : _____