



JEU DE « MISE À NIVEAU » POUR DE SAINES RELATIONS

Version pour couples

Intro

*Je te souhaite de vivre une belle conversation
dans l'ouverture, l'honnêteté et la liberté de l'être.*

*Tu feras sans doute de belles découvertes sur toi, sur l'autre et tu pourrais
même être surpris de l'écoute et la perception de ton/ta partenaire.*

Tu t'apprêtes à vivre un moment de rapprochement de qualité.

Amuse-toi!

Chantale Beaumont
www.chantalebeaumont.ca

Jeu de « Mise à niveau » pour une Saine Relation

Je recommande de faire cet exercice 1 fois par année en début de relation et le plus longtemps possible afin que le moins de non-dits possible s'immiscent dans la relation. Idéalement jusqu'à ce qu'une connaissance optimale de soi et de l'autre soit présente. Souviens-toi que nous changeons tous et perpétuellement...

L'objectif est d'installer une latitude communicative qui deviendra un réflexe ou au minimum une habitude.

Ce jeu est fait pour un couple. S'il était utilisé pour des relations familiales ou amicales, il pourrait y avoir quelques ajouts ou retraits à faire... tu comprendras à la lecture des questions.

Chaque personne doit compléter le questionnaire personnellement. Une fois terminé, vous discutez des réponses ensemble.

Garde en tête le but constructif de l'exercice, cela aidera à ta réceptivité et ce sera une vraie partie de plaisir. Plus il y aura de place à l'ouverture, la réceptivité, l'honnêteté, la sincérité et l'humilité, plus les fondations de la relation seront solides!

Avoir une bonne communication est à la base de toute relation... bonne pratique ! 😊

En général...

- 1) Qu'est-ce qui ME fait rire aux éclats ?
- 2) Qu'est-ce qui, je crois, TE fait rire aux éclats ?
- 3) Qu'est-ce qui m'émeut ?
- 4) Qu'est-ce qui, je crois, t'émeut ?
- 5) Qu'est-ce qui ME mets en colère ?
- 6) Qu'est-ce qui, je crois, TE mets en colère ?
- 7) Qu'est-ce qui ME rends triste ?
- 8) Qu'est-ce qui, je crois, TE rends triste ?

Entre nous...

1. Qu'est-ce je préfère de TOI physiquement ?
2. Qu'est-ce je préfère de MOI physiquement ?
3. Qu'est-ce que je crois que TU apprécies le plus de moi physiquement ?
4. Qu'est-ce que je crois que TU apprécies le moins de moi physiquement ?
5. Qu'est-ce qui m'a séduit chez toi ?
6. D'après moi, comment t'ai-je séduit ?
7. Qu'est-ce qui me chicotte à propos de toi ?
8. Qu'est-ce que je crain qui te chicotte à propos de moi ?
9. Quel trait de personnalité j'admire le plus chez toi ?
10. Quel trait de personnalité je crois que tu admires le plus chez moi ?
11. Qu'est-ce que tu fais qui me mets en rogne ?
12. Qu'est-ce que je crois que je fais qui puisse te mettre en rogne ?
13. Qu'est-ce qui me calme quand je suis en colère ou triste ?
14. Qu'est-ce que je crois que je dois faire quand tu es en colère ou triste ?

Et les fiches tâches quotidiennes...

- 1) Qu'est-ce que j'aime faire ?
- 2) Qu'est-ce qui ne me dérange pas de faire ?
- 3) Qu'est-ce que j'ai horreur de faire ?
- 4) Qu'est-ce que je tiens qui soit fait spécifiquement d'une certaine façon ?
- 5) Qu'est-ce que je tiens qui soit fait à une fréquence régulière ?
- 6) Qu'est-ce que je tiens qui soit fait à un moment précis ?
- 7) Qu'est-ce que j'aime faire à deux ?
- 8) Qu'est-ce que je préfère faire seule ?
- 9) Qu'est-ce que je m'en fou que ce soit fait ou non ?
- 10) Qu'est-ce que je ne tolère pas qui ne soit pas fait ?

Et sexuellement...

- 1) Qu'est-ce qui m'allume ?
- 2) Qu'est-ce je crois qui t'allume ?
- 3) Qu'est-ce qui ME « turn off » ?
- 4) Qu'est-ce je crois qui TE « turn off » ?
- 5) Qu'est-ce que j'aime du sexe en général ?
- 6) Qu'est-ce que je crois que tu aimes du sexe en général ?
- 7) Qu'est-ce que je préfère TE faire ?
- 8) Qu'est-ce que je crois que tu préfères me faire ?
- 9) Qu'est-ce que je préfère me faire faire ?
- 10) Qu'est-ce que je crois que tu préfères te faire faire ?
- 11) Qu'est-ce que je n'aime PAS du sexe en général ?
- 12) Qu'est-ce que je crois que tu n'aimes PAS du sexe en général ?
- 13) Qu'est-ce que je pense d'une « p'tite vite » ? (oui, non, fréquence, nécessité, etc.)
- 14) De quoi je ne pourrais pas me passer ? (fréquence maximale)
- 15) D'après moi, de quoi tu ne pourrais pas te passer ? (fréquence maximale)
- 16) Après combien de temps d'abstinence je trouve ça inquiétant ?
- 17) D'après moi, après combien de temps d'abstinence tu trouves ça inquiétant ?

- 18) Combien de temps puis-je passer sans sexe ?
- 19) Combien de temps je crois que tu peux passer sans sexe ?
- 20) Quelle est ma perception face à TA masturbation ? (S'il y en a)
- 21) D'après moi, quelle est ta perception face à MA masturbation ? (S'il y en a)
- 22) Ou'est-ce qui m'écoeure ?
- 23) Ou'est-ce que je crois qui t'écoeures ?
- 24) Ai-je des fantasmes « pas encore réalisés » ? (si oui lesquels...) – (si non pourquoi ?)
- 25) D'après moi, est-ce que tu as des fantasmes « pas encore réalisés » ?
(si oui lesquels...) – (si non pourquoi ?)
- 26) Est-ce que je crois que l'orgasme chez la femme est essentiel à chaque fois qu'une relation sexuelle se présente ? (est-ce que je me trompe ?)
- 27) Est-ce que je crois que l'orgasme chez l'homme est essentiel à chaque fois qu'une relation sexuelle se présente ? (est-ce que je me trompe ?)
- 28) Est-ce que MOI j'exige l'orgasme à la fin de chaque rapport sexuel ?
- 29) Est-ce que je crois que TOI tu exiges l'orgasme à la fin de chaque rapport sexuel ?
- 30) Ai-je une position préférée ?
- 31) Est-ce que je crois que tu as une position préférée ? (si oui laquelle)
- 32) Y-a-t-il une ou des positions que je déteste ?
- 33) Est-ce que je crois qu'il y a une ou des positions que tu détestes ? (si oui laquelle)