



Le bilan



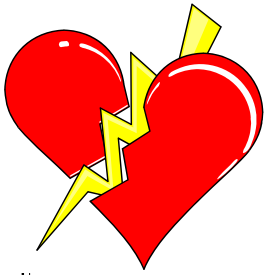
Aussi bonne que soit une relation, il y a un prix à payer - même si ce prix n'est que la perte de quelques degrés de liberté qui va toujours de pair avec une relation. **Et aussi mauvaise que soit une relation, on en retire toujours quelques bénéfices.** Fondamentalement, la question de savoir s'il vaut mieux pour vous de rester avec votre partenaire ou de le quitter dépend de votre évaluation des bénéfices que vous recevez de sa présence. Voici donc trois questions particulièrement importantes à vous poser avant de déterminer ce que vous allez faire :

1. Est-ce que les bénéfices que je retire de cette relation sont plus importants que ce qu'il m'en coûte ?
2. Le prix à payer est-il trop élevé par rapport aux bonnes choses que j'en retire ?
3. Se peut-il que mes attentes et mes besoins infantiles et narcissiques me poussent à rompre cette relation pour de mauvaises raisons ?

	Très élevé	Élevé	Moyen	Bas	Très bas
1. Satisfaction affective générale					
2. Communication					
3. Complicité					
4. Intérêts communs					
5. Soutien pratique					
6. Soutien affectif					
7. Soutien de croissance personnelle					
8. Sentiment d'être aimé (e) par mon partenaire					
9. Sentiment d'aimer mon partenaire					
10. Sentiment de respect pour mon partenaire					
11. Sentiment d'être respecté (e) par mon partenaire					
12. Sentiment de confiance envers mon partenaire					
13. Sentiment que mon partenaire a confiance en moi					
14. Sentiment d'être enrichi(e) par mon partenaire					
15. Sentiment d'enrichir mon partenaire					
16. Plaisir d'être ensemble					
17. Chaleur					
18. Satisfaction sexuelle					
19. Sentiment d'estime de moi dans la relation					
20. Désir de passer du temps avec mon partenaire					

Extrait de « Adieu » - Dr Howard M. Halpern - Le Jour, Éditeur - 1982 - 214 pages





Entre les deux ...



<i>Qu'est-ce que mon conjoint actuel m'a déjà apporté ?</i>	<i>Qu'est-ce que je pense que « l'autre personne » pourrait m'apporter de plus ?</i>
1. _____	1. _____
2. _____	2. _____
3. _____	3. _____
4. _____	4. _____
5. _____	5. _____
6. _____	6. _____
7. _____	7. _____
8. _____	8. _____
9. _____	9. _____
10. _____	10. _____

<i>Qu'est-ce que mon conjoint actuel ne m'a jamais apporté ou ne m'apporte plus ?</i>	<i>Qu'est-ce que « l'autre personne », (d'après mes perceptions actuelles) pourrait ne pas m'apporter ?</i>
1. _____	1. _____
2. _____	2. _____
3. _____	3. _____
4. _____	4. _____
5. _____	5. _____
6. _____	6. _____
7. _____	7. _____
8. _____	8. _____
9. _____	9. _____
10. _____	10. _____

Mes besoins

Comme personne



Comme couple



Comme famille



1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

