



Évaluez votre Sécurité Affective

Votre Questionnaire Privé

Le Guide Pratique pour identifier vos forces
et ouvrir une conversation bienveillante.

par Nina Besnard et Thomas Ratel



Introduction

Devenez les Gardiens de Votre Connexion

La sécurité affective est le socle invisible de votre relation.

Ce questionnaire n'est pas un test pour trouver un "coupable", mais une boussole pour vous guider l'un vers l'autre.

L'objectif est simple : **comprendre la perception de chacun** pour renforcer votre équipe.

L'Art d'aborder ce Questionnaire :

- **Timing** : Choisissez un moment calme, sans distractions, où vous vous sentez tous les deux réceptifs.
- **Posture** : Abordez-le avec curiosité, non avec anxiété. L'objectif est de découvrir, pas de juger.
- **Confidentialité** : Remplissez-le d'abord chacun de votre côté.

Prêts à prendre le pouls de votre havre émotionnel ?



Questionnaire du Partenaire A

Sur une échelle de 1 (Jamais) à 5 (Toujours), comment perçois-tu notre relation ?

Pilier 1 : Prévisibilité & Fiabilité

Le sentiment que je peux compter sur toi.

- Je suis confiant(e) que tu tiens les promesses que tu me fais.
(1 - 2 - 3 - 4 - 5)
- Tes réactions lors de nos désaccords me semblent cohérentes.
(1 - 2 - 3 - 4 - 5)

Pilier 2 : Transparence & Vulnérabilité

L'espace pour être moi-même, sans masque.

- Je me sens à l'aise de te partager mes peurs sans craindre ton jugement.
(1 - 2 - 3 - 4 - 5)
- Tu as l'habitude de me partager ce que tu ressens vraiment.
(1 - 2 - 3 - 4 - 5)



Suite...

Pilier 3 : Respect des Limites

La liberté d'être un "Je" au sein du "Nous".

- J'ai le sentiment que tu écoutes et respectes mes "non".
(1 - 2 - 3 - 4 - 5)
- Je me sens libre d'avoir du temps pour moi sans que tu le prennes mal.
(1 - 2 - 3 - 4 - 5)

Pilier 4 : Réassurance & Réparation

La certitude que notre lien est plus fort que les tempêtes.

- Tu me rassures régulièrement sur l'importance que j'ai pour toi.
(1 - 2 - 3 - 4 - 5)
- Tu cherches activement à "réparer" notre connexion après une dispute.
(1 - 2 - 3 - 4 - 5)

(Le Partenaire B remplit le même questionnaire sur une feuille séparée)



Conclusion

La Conversation qui Construit

Félicitations, vous avez maintenant une carte précieuse de votre dynamique.

La question la plus puissante n'est pas "Pourquoi as-tu mis cette note ?", mais "Qu'est-ce que je peux faire pour que tu te sentes plus enclin(e) à mettre un 5 la prochaine fois ?"

Exercice Pratique : Le Partage Constructif

- **Partagez une force** : "J'ai été heureux/se de voir que nous sommes tous les deux d'accord sur..."
- **Explorez un écart** : "Je vois que sur le point X, nos perceptions diffèrent. Aide-moi à comprendre ton ressenti."
- **Prenez un engagement** : Choisissez UN seul point et engagez-vous sur une micro-action pour l'améliorer ce mois-ci.

Si vous souhaitez un "coach de chantier" pour vous accompagner, **nous sommes à votre disposition.**

[Réserver mon Discovery Call Gratuit](#)