



36 QUESTIONS

pour vous rapprocher de votre partenaire

Comment se sentir plus proche d'une personne ? C'est dans le but de répondre à cette question que le chercheur en psychologie sociale Aron. A. et son équipe ont élaboré un questionnaire. Il est composé de 3 parties et 36 questions qui deviennent de plus en plus intimes au cours de sa progression.

Quels sont les bienfaits de ce questionnaire



Actualise les informations
sur votre partenaire



Améliore l'intimité



Augmente le bien-être

Consignes



45mn à 1h



Répondez chacun à votre tour aux questions suivantes. Le ou la partenaire qui lit la question à haute voix répond en premier, puis écoute la réponse de l'autre. **Alternez les rôles** à chaque question. Pour garantir les bénéfices du questionnaire sur votre relation, veillez à **suivre l'ordre des questions** s'il vous plaît. **Privilégiez un endroit calme** pour le faire. **Ne commentez pas les réponses** de votre partenaire et **soyez sincères**.



SÉRIE 1 _____

1. Si vous pouviez inviter quelqu'un à dîner (un proche, un disparu, une relation, une célébrité), qui choisiriez-vous ?
2. Aimeriez-vous être célèbre ? De quelle manière ?
3. Avant de téléphoner, vous arrive-t-il de répéter ce que vous allez dire ? Pourquoi ?
4. Que serait pour vous une « journée parfaite » ?
5. Quand avez-vous chanté pour vous la dernière fois, et pour quelqu'un d'autre ?
6. Si vous pouviez vivre jusqu'à 90 ans et conserver soit l'esprit soit le corps de vos 30 ans durant les soixante dernières années de votre vie, que choisiriez-vous ?
7. Avez-vous secrètement l'intuition de la façon dont vous allez mourir ?
8. Citez trois éléments que votre partenaire et vous semblez avoir en commun.
9. Qu'est-ce qui, dans votre vie, vous fait le plus éprouver de la gratitude ?
10. Si vous en aviez la possibilité, que changeriez-vous dans la façon dont vous avez été élevé.e ?
11. Prenez quatre minutes et racontez l'histoire de votre vie à votre partenaire, en donnant le plus de détails possible.
12. Si vous pouviez vous lever demain en ayant acquis une qualité ou une compétence, quelle serait-elle ?

SÉRIE 2 _____

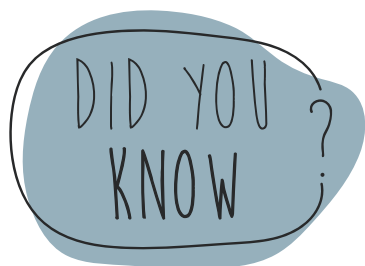
13. Si une boule de cristal pouvait vous révéler quelque chose, que voudriez-vous savoir ?
14. Y a-t-il une chose que vous rêvez de faire depuis longtemps ? Pourquoi ne l'avez-vous pas encore réalisée ?
15. Qu'avez-vous accompli de plus grand dans votre vie ?
16. Qu'est-ce qui, dans l'amitié, a le plus de valeur pour vous ?
17. Quel est le souvenir que vous chérissez le plus ?
18. Quel est votre pire souvenir ?
19. Si vous saviez que vous alliez mourir dans un an, que changeriez-vous dans votre façon de vivre ? Pourquoi ?



20. Que signifie pour vous l'amitié ?
21. Quels rôles l'amour et l'affection jouent-ils dans votre vie ?
22. À tour de rôle, dites à votre partenaire ce que vous considérez comme l'une de ses caractéristiques positives (échangez-en cinq au total).
23. Votre famille est-elle proche et chaleureuse ?
24. Que ressentez-vous à propos de la relation avec votre mère ?

SÉRIE 3

25. Énoncez chacun trois affirmations vous concernant vous deux. Par exemple : « Tous les deux, ici, nous ressentons... »
26. Complétez cette phrase : « J'aimerais avoir quelqu'un avec qui partager... »
27. Si vous deviez devenir l'ami très proche de votre partenaire, confiez-lui ce qui vous semble important qu'il sache sur vous.
28. Dites à votre partenaire ce que vous aimez en lui. Soyez très direct, exprimez des choses que vous ne diriez pas à quelqu'un que vous venez de rencontrer.
29. Racontez à votre partenaire une situation, un moment très gênant de votre vie.
30. Quand avez-vous pleuré devant quelqu'un pour la dernière fois ? Et tout seul ?
31. Dites à votre partenaire ce que vous appréciez déjà en lui ou en elle.
32. Selon vous, de quel sujet trop sérieux ne peut-on pas rire ?
33. Si vous deviez mourir ce soir sans avoir la possibilité de communiquer avec qui que ce soit, que regretteriez-vous de ne pas avoir dit ? Pourquoi ne l'avez-vous pas dit ?
34. Votre maison et tout ce qu'elle contient prennent feu. Après avoir sauvé vos proches et vos animaux de compagnie, vous avez encore le temps de soustraire quelque chose des flammes. Que prenez-vous ? Pourquoi ?
35. Parmi tous les membres de votre famille, quel est celui dont la mort vous toucherait le plus ? Pourquoi ?
36. Exposez un problème personnel à votre partenaire et demandez-lui comment il le gérerait. Demandez-lui également comment il perçoit votre ressenti par rapport à ce problème.



Avec le temps, vous pouvez avoir tendance à croire que vous connaissez parfaitement votre moitié.e. Mais la personnalité n'est pas figée et certains traits de caractère ou pensées peuvent évoluer au fil du temps. Ainsi, questionner régulièrement votre amoureux.se permet d'avoir un regard neuf sur la personne qu'elle est aujourd'hui. Par exemple, ce qu'il.elle aime comme couleurs ou vêtements.



CONSEILS

Une des manières de devenir intime est d'échanger des informations sur chacun de vous deux. Ce qui signifie de s'intéresser aux petites habitudes du quotidien de l'autre, à ses goûts, valeurs et préférences. Il faut essayer d'en comprendre le sens à partir de questions comme "Pourquoi...".

De même, pour que votre partenaire se sente à l'aise de vous révéler des choses, il est important de garder une attitude ouverte et bienveillante, tout en s'abstenant de juger et critiquer. Le fait de bien connaître votre amoureux.se, va favoriser le sentiment de connexion et d'intimité.

RÉFÉRENCES



Bègue-Shankland, R., Durand, J-P., Pauscik, M., Kotsou, I., & André, C. (2018). Mettre en place un programme de psychologie positive: Programme CARE, Cohérence—Attention—Relation—Engagement. Dunod.

Aron, A., Melinat, E., Aron, E. N., Vallone, R. D., & Bator, R. J. (1997). The Experimental Generation of Interpersonal Closeness: A Procedure and Some Preliminary Findings. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 23(4), 363-377. <https://doi.org/10.1177/0146167297234003>