

Bilan Relationnel

Un guide pour vous aider
à auto-évaluer vos
compétences relationnelles

par Geneviève Simard

WWW.GENEVIEVESIMARD.NET



Obtenez 50% de rabais

sur une séance d'accompagnement de couple ou individuel.

Pour obtenir votre rabais, répondez aux deux questions suivantes

Comment vous êtes vous senti en réalisant cet exercice de bilan ?

Qu'avez-vous le plus et le moins apprécié de l'outil proposé ?

et transmettez vos réponses à
info@genevievesimard.net

Qu'est-ce qu'un bilan relationnel ?

Il s'agit d'un outil conçu pour vous soutenir dans l'identification des compétences que vous aimeriez améliorer afin de grandir en maturité relationnelle et vous permettre de créer des relations harmonieuses et épanouissantes.

Pourquoi est-ce important ?

Nous amenons tous et toutes dans nos relations un bagage d'expériences contenant des peurs, des attentes, des blessures ainsi que des forces. En d'autres mots, nos aspirations relationnelles sont basées sur ce que nous avons reçu, ce que nous n'avons pas reçu, ce que nous avons à guérir et ce que nous souhaitons revivre comme expérience. Ce bilan se veut donc une opportunité de réflexion sur notre façon d'être en relation, ce que nous offrons ainsi que sur notre capacité à créer connexion, sécurité et intimité.

Comment devrait-il être utilisé ?

Je vous propose de vous auto-évaluer sur une échelle de 1 à 5, 5 étant la note la plus élevée à partir de la question «Comment ou à quelle fréquence est-ce que je pratique ce comportement dans mes interactions avec les autres ?».

Je vous invite à réaliser cet exercice dans la plus grande bienveillance envers vous-même. L'intention de ce bilan est de prendre conscience de vos forces et de vos défis dans une perspective de croissance et d'évolution.

Et sachez que si vous avez besoin de soutien, ce sera une joie pour moi de vous accompagner dans cette aventure au coeur de soi en relation.



Bonjour, je suis Geneviève.

Mentor, thérapeute engagée à vous soutenir pour faire de vos relations intimes un véhicule de croissance pour vivre sérénité, joie et amour au quotidien.

Respect

Respect de moi

1 2 3 4 5

Lorsqu'une personne me parle et que je ne ressens pas de disponibilité intérieure pour l'écouter, je lui exprime et lui propose un autre moment.

Respect de l'autre

1 2 3 4 5

Je demande à la personne à qui je souhaite parler si elle est disponible pour m'entendre ou échanger avec moi.

Respect des limites de l'autre

1 2 3 4 5

Lorsqu'une personne me dit qu'elle n'est pas disponible pour m'écouter ou échanger, je reste ouvert et lui demande si elle serait disponible à un autre moment.

Relation à soi

Présence à soi

1 2 3 4 5

Avant de commencer à parler à quelqu'un, je prends quelques respirations profondes pour me centrer. Je m'offre un temps de présence pour observer et me relier aux sentiments qui m'habite.

Auto-empathie

1 2 3 4 5

Lorsque je réagis intérieurement à une parole ou comportement d'une autre personne, je prends un temps pour respirer, ressentir et écouter ce qui se passe en moi. Je reconnais et j'accueille les parties de moi qui ont des jugements, des émotions.

Relation à l'autre: l'écoute

Accueillir son partenaire ou interlocuteur comme un être différent

1 2 3 4 5

Lorsque mon partenaire souhaite me partager quelque chose, je l'écoute avec curiosité et j'accueille ses différences comme un cadeau.

Reformulation

1 2 3 4 5

Lorsque j'écoute une personne, au bout de quelques minutes, je lui offre un résumé de ce que j'ai entendu. Et je vérifie si ce que j'ai entendu est exact.

Montrer de la curiosité

1 2 3 4 5

Une fois que mon interlocuteur s'est exprimé, je lui demande s'il a quelque chose d'autre à ajouter.

Exprimer de la validation

1 2 3 4 5

Lorsque mon interlocuteur a terminé de parler, je lui exprime que je le comprends et que son point de vue ou expérience font du sens pour moi.

Exprimer de l'empathie

1 2 3 4 5

Lorsque mon interlocuteur a terminé de parler, j'exprime les sentiments que j'imagine qu'il ressent ou qu'il a pu ressentir.

Exprimer de la gratitude pour le partage

1 2 3 4 5

J'exprime à mon interlocuteur ma gratitude qu'il ait partagé avec moi ses pensées, expériences et ressentis.

Relation à l'autre: l'expression

Se relier à son intention

1 2 3 4 5

Avant de m'exprimer, je prends le temps de me connecter à ce que je souhaite vivre avec l'autre au cours de la conversation.

Créer de la connexion par l'appréciation

1 2 3 4 5

Lors de mes conversations, j'offre à mon interlocuteur une appréciation.

« Quand je t'entends dire ou que tu fais XY, je l'apprécie sincèrement car ça me fait me sentir... »

Prendre responsabilité

1 2 3 4 5

Lorsque je parle avec quelqu'un, je fais des phrases en JE plutôt qu'en TU. Je parle de moi, de mes sentiments, de mes besoins.

Authenticité

1 2 3 4 5

J'exprime à l'autre ma vérité intérieure et ce qui est vivant en moi avec transparence et je lui demande ensuite ce que ça lui fait d'entendre cela.

Exprimer de la gratitude pour l'écoute

1 2 3 4 5

J'exprime de la gratitude en remerciant la personne m'ayant offert son écoute.

Bonus pour les relations intimes

Objectifs et sens d'être ensemble en relation

1 2 3 4 5

Ma relation est ancrée dans une vision et des objectifs partagés et clairs du pourquoi nous sommes ensemble

Acceptation des différences

1 2 3 4 5

Je n'essaie pas de changer mon ou ma partenaire. Je l'accepte tel qu'il est et l'aide à grandir et évoluer

Zéro-négativité

1 2 3 4 5

Je prends soin de la relation en m'abstenant de tout jugement, critique, interprétation vécue comme blessante par mon ou ma partenaire.

Nourrir la sécurité et la connexion

1 2 3 4 5

Si je me sens inconfortable dans une interaction avec mon ou ma partenaire, je lui communique. Je me comporte ensuite d'une manière qui je sais restaurera la connexion et la sécurité en moi puis entre nous.

Expression authentique

1 2 3 4 5

J'exprime à mon ou ma partenaire honnêtement et ouvertement mes sentiments, besoins et désirs.

Présence à soi

1 2 3 4 5

Lorsque j'ai des attentes, des jugements ou critiques face à mon ou ma partenaire, je m'offre présence et auto-empathie afin de ressentir les sensations dans mon corps, les sentiments qui m'habitent ainsi que mes besoins inassouvis.

Bonus pour les relations intimes

Prise de responsabilité et demandes

1 2 3 4 5

Je me sens responsable de prendre soin de mes besoins et je fais des demandes libres à mon ou ma partenaire afin qu'il puisse y contribuer.

Prendre soin de l'espace relationnel

1 2 3 4 5

Lorsqu'il y a un déclenchement ou un enjeu avec mon ou ma partenaire, je lui propose un dialogue afin de nommer ma vérité et écouter la sienne sans blâmer ni critiquer.

Créer un espace favorable au dialogue

1 2 3 4 5

Lorsque j'initie un dialogue avec mon ou ma partenaire, je crée des conditions favorables à la présence et l'écoute (Ex : chandelles, musique, respirations, connexion en silence par le regard, etc.)

Exprimer son intention

1 2 3 4 5

Je débute mon expression en nommant mon intention, c'est-à-dire ce que je souhaite vivre et nourrir par ce dialogue.

Soutien mutuel

1 2 3 4 5

J'initie et met en place avec mon ou ma partenaire des ententes claires sur comment se soutenir mutuellement pour apaiser les mécanismes de protections (fermeture, fuite, colère, etc.) présents entre nous et vivre plus d'amour ensemble.