

TEST

Ta Place dans le Couple

Réponds honnêtement :

		A	B	C
1	Quand quelque chose me blesse dans mon couple...	Je le dis clairement	J'hésite beaucoup avant d'en parler	Je me tais pour éviter le conflit
2	Dans mon couple, j'ai souvent l'impression que...	mes besoins ont autant de place que les siens	je fais souvent passer les siens avant les miens	je pense rarement à moi
3	Quand il faut gérer la maison, les enfants, l'organisation ou l'ambiance...	c'est plutôt équilibré	je porte souvent plus que lui	j'ai l'impression de tout porter
4	Quand je pense à prendre du temps pour moi ou poser une limite...	je le fais assez facilement	je culpabilise un peu	je culpabilise beaucoup / je n'ose presque jamais
5	Dans la relation, je me sens...	écoutée et respectée	parfois oubliée	souvent invisible ou seule
6	Quand je suis fatiguée émotionnellement...	je sais demander de l'aide	j'attends qu'il comprenne	je continue quand même... en silence
7	Si je suis honnête aujourd'hui...	je me sens encore bien à ma place dans mon couple	je sens que je me suis un peu perdue	je crois que je me suis beaucoup oubliée



TEST

Ta Place dans le Couple

Comment lire ton résultat :

- 👉 Additionne le nombre de A
- 👉 Additionne le nombre de B
- 👉 Additionne le nombre de C

Puis regarde quelle lettre tu as le plus :

- **Majorité de A** = tu es encore assez connectée à toi dans ton couple
- **Majorité de B** = tu commences à t'effacer sans t'en rendre compte
- **Majorité de C** = tu t'es beaucoup oubliée dans ta relation

Si tu veux aller plus loin et comprendre ce que ton résultat dit vraiment de ta place dans ton couple...

Majorité de A : Tu es encore connectée à toi. Tu es encore présente dans ta relation... même si parfois tu t'adaptes un peu trop. Tu n'es pas complètement perdue, mais certains signaux montrent que tu peux vite recommencer à t'oublier si tu ne fais pas attention.

👉 Objectif : consolider ta place avant de t'épuiser.

Majorité de B : Tu commences à t'effacer Tu tiens encore... mais tu prends déjà moins de place que tu ne le crois. Tu t'adaptes beaucoup. Tu portes plus que tu ne dis. Et petit à petit, tu risques de te fatiguer émotionnellement sans même t'en rendre compte.

👉 Objectif : remettre de la clarté avant que ça devienne un vrai déséquilibre.

Majorité de C : Tu t'es beaucoup oubliée. Aujourd'hui, tu ne portes pas seulement ton couple... tu te portes en dernier. Tu donnes, tu encaisses, tu t'adaptes, tu évites... mais à force, tu t'épuises. Et ce n'est pas "juste une mauvaise période".

👉 Objectif : retrouver ta place avant de t'effondrer ou d'exploser.

