



ÊTRE BIEN EN RELATION –

Questions clés à se poser

1. ♦ Relation à soi

- Qu'est-ce que je ressens ici et maintenant (corps, cœur, tête) ?
- Est-ce que je m'écoute avec bienveillance... ou je me juge ?
- De quoi ai-je besoin pour me sentir respecté(e) ?
- Est-ce que je suis en accord avec mes valeurs ?
- Ai-je le droit d'exister pleinement, même avec mes zones d'ombre ?

2. ♦ Relation à l'autre

- Suis-je vraiment présent à l'autre, ou distrait(e) par mes pensées ?
- Est-ce que je cherche à comprendre ou à convaincre ?
- Me sens-je libre d'être moi-même face à cette personne ?
- Ai-je demandé à l'autre ce dont il/elle a besoin ?
- Puis-je accueillir l'autre sans vouloir le changer ?

3. ♦ Communication consciente

- Mes mots sont-ils clairs, justes, respectueux ?
- Est-ce que je parle de moi, en "je", ou j'accuse l'autre ?
- Est-ce que j'ai écouté les silences, les non-dits, le ton ?
- Ce que je dis est-il aligné avec mon langage non verbal ?
- Ai-je exprimé mon ressenti sans imposer ma vérité ?

4. ♦ Limites relationnelles

- Quelles sont mes limites émotionnelles, physiques ou mentales ?
- Est-ce que je sais dire "non" sans culpabilité ?
- Suis-je au clair sur ce que je ne veux plus vivre ?
- Respecté-je les limites de l'autre autant que les miennes ?
- Comment je me sens quand mes limites sont franchies ?

5. ♦ Faire évoluer la relation

- Qu'est-ce qui nous unit vraiment ?
- Est-ce que je nourris la relation ou je la subis ?

- Ai-je exprimé ma gratitude, mes besoins ou mes désirs ?
- Qu'aimerais-je transformer dans ce lien ?
- Suis-je prêt(e) à laisser partir ce qui ne me nourrit plus ?

☀ **BONUS – Questions sensorielles (VAKOG)**

- Visuel : Que vois-je dans cette relation ? Un regard, une posture, une image ?
- Auditif : Quels mots ou tons me touchent ? Lesquels me blessent ?
- Kinesthésique : Qu'est-ce que je ressens dans mon corps quand je suis avec cette personne ?
- Olfactif : Quelle "odeur" symbolique a cette relation ? Est-elle fraîche, lourde, rassurante ?
- Gustatif : Quel goût me laisse-t-elle ? Douce, amère, fade, épicée ?

Luc Laccompanateur

info@activetessens.com