

OUTIL DE TRAVAIL 2

QUELLE EST LA QUALITÉ DE VOS LIENS FAMILIAUX?

Répondez à chacune des questions et faites le total des points obtenus.

Attention, les scores des affirmations marquées d'un (*) doivent être inversés.

Êtes-vous complètement d'accord (5), d'accord (4), neutre (3), en désaccord (2) ou complètement en désaccord (1) avec les affirmations suivantes :

	RÉPONSE
1. Le climat dans ma famille était (est) habituellement désagréable.	(*) _____
2. Mes parents encourageaient (encouragent) les membres de la famille à écouter chacun d'entre eux.	_____
3. Mes parents m'avaient (m'ont) toujours enseigné que les gens sont fondamentalement bons.	_____
4. Mes parents admettaient (admettent) quand ils sont dans l'erreur.	_____
5. Résoudre des conflits dans ma famille était (est) une expérience très stressante.	(*) _____
6. Mes parents m'encourageaient (m'encouragent) à exprimer mon opinion très ouvertement.	_____
7. Mes attitudes et mes sentiments étaient (sont) fréquemment ignorés ou critiqués dans ma famille.	(*) _____
8. Dans ma famille, je me sentais (sens) libre d'exprimer ma propre opinion	_____
9. Le climat dans ma famille était (est) froid et négatif.	(*) _____
10. Dans ma famille, je sentais (sens) que je devrais (dois) mettre les cartes sur table et régler les conflits	_____
11. Chez nous, les moments de repas étaient (sont) habituellement agréables et amicaux.	_____
12. Nous étions (sommes) habituellement capables de résoudre les conflits dans ma famille.	_____
13. Je trouvais (trouve) que c'est facile dans ma famille d'exprimer ce que je pense et ce que je ressens.	_____
14. Mes parents ne nous encourageaient (encouragent) pas à exprimer des points de vue différents des leurs.	(*) _____
15. Ma famille avait (a) une règle non écrite : n'exprimez pas vos sentiments.	(*) _____

Total obtenu : _____

Source : Adapté et traduit de Ryan *et al.* (1995), p. 287.