

Inventaire de la vie de couple

Ce questionnaire d'exploration décrit les principales zones de difficulté d'un couple : communication, conflits, tendresse, sexualité, confiance, partage des tâches et des décisions, projets communs. Rempli séparément par chaque partenaire, il fait apparaître les points de souffrance et de désaccord à aborder en thérapie de couple ou en suivi individuel.

Nombre de questions	28 questions
Durée estimée	7 minutes
Langue	Français
Nom original	Couple Relationship Inventory
Public cible	Adulte
Catégorie	Problème de couple

Aperçu des 28 questions

Au cours des derniers mois, à quelle fréquence est-ce vrai pour vous ?

Nous avons du mal à parler de ce qui nous préoccupe vraiment.

Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Très souvent

Au cours des derniers mois, à quelle fréquence est-ce vrai pour vous ?

Nos discussions se transforment en disputes.

Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Très souvent

Au cours des derniers mois, à quelle fréquence est-ce vrai pour vous ?

Je ressens un manque de tendresse de la part de mon ou ma partenaire.

Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Très souvent

Au cours des derniers mois, à quelle fréquence est-ce vrai pour vous ?

Je me sens insatisfait(e) de notre vie sexuelle.

Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Très souvent

Au cours des derniers mois, à quelle fréquence est-ce vrai pour vous ?

J'ai du mal à faire confiance à mon ou ma partenaire.

Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Très souvent

Faites passer vos questionnaires en ligne

Envoyez un lien à votre patient : il répond depuis son téléphone ou son ordinateur, et vous recevez les résultats cotés par email.

Voir le questionnaire sur mentaal.org ›

Cotations & interprétations

Cotation

Chaque affirmation est cotée de 0 (jamais) à 4 (très souvent) selon sa fréquence au cours des derniers mois. Chaque domaine réunit 4 affirmations réparties dans le questionnaire, soit un score de 0 à 16.

Lecture du profil

Il n'y a pas de score global : les domaines sont classés du plus au moins marqué, chacun avec ce qu'il recouvre et les points à explorer en entretien. Le profil situe les zones de difficulté du couple telles que la personne les vit. Lorsque les deux partenaires l'ont rempli, l'écart entre leurs deux profils est souvent aussi parlant que les domaines les plus marqués.

Points de vigilance

Le questionnaire n'explore pas les violences conjugales. Des conflits marqués, de la peur ou un contrôle exercé par l'un des partenaires appellent à les rechercher en entretien individuel.

Limites

Ce questionnaire d'exploration n'a pas fait l'objet d'une validation psychométrique et ne comporte pas de seuils. Il soutient l'entretien clinique et ne pose pas de diagnostic.

Exemple de cotation

Cotation

Partage des tâches et des décisions — 10 / 16

Sentiment d'injustice dans la répartition des tâches, de la charge mentale, de l'argent ou des décisions.

À explorer : qui fait quoi au quotidien, la charge mentale, les décisions importantes (argent, enfants, logement).

Conflits et escalades 9 / 16

Disputes qui s'enveniment : critiques, mépris, attitude défensive ou fermeture.

À explorer : le déroulé typique d'une dispute, les mots qui blessent, la façon dont les disputes se terminent et se réparent.

Tendresse et proximité 8 / 16

Distance affective, manque de gestes tendres, de moments partagés et de complicité.

À explorer : les moments partagés, les marques d'attention, ce qui a changé depuis le début de la relation.

Communication et écoute 7 / 16

Difficultés à se parler, à s'écouter et à aborder les sujets importants.

À explorer : les sujets évités, la façon dont chacun exprime ses besoins, le temps consacré à se parler.

Confiance et jalousie 7 / 16

Doutes sur la fidélité ou la sincérité de l'autre, jalousie, besoin de vérifier.

À explorer : l'origine de la méfiance (infidélité passée, histoire personnelle), les vérifications, les comportements de contrôle de part et d'autre.

Sexualité 2 / 16

Insatisfaction ou difficultés dans la vie sexuelle et intime du couple.

À explorer : l'écart de désir, d'éventuelles difficultés sexuelles, la possibilité d'en parler, une orientation vers un sexologue si besoin.

Projets et engagement 2 / 16

Doutes sur l'avenir du couple, projets divergents, envie de se séparer.

À explorer : les projets de chacun (enfants, lieu de vie, travail), le niveau d'engagement, l'ambivalence sur la poursuite de la relation.

Aucun seuil clinique ni psychométrique validé n'est actuellement établi pour ce test. Les résultats doivent donc être considérés comme des indicateurs exploratoires, destinés à soutenir l'entretien clinique, et non comme des éléments diagnostiques.

Vous êtes psychologue ?

Avec Mentaal, disposez d'informations pertinentes pour accompagner vos patients.

- Tests standardisés
- Cotation automatique
- Résultats reçus par e-mail

Essayer gratuitement | Voir tous les questionnaires

★★★★★

“Sceptique au départ, je ne peux finalement plus me passer de cet outil dans ma pratique.”

 Elodie C. - Psychologue TCC