

Bruno Cancellieri, ChatGPT et Claude.ai

Questionnaire relationnel

Un instrument pour comprendre et gérer ses relations

19 août 2026

Sommaire

Note.....	4
Introduction.....	5
Questionnaire abrégé.....	9
Questionnaire complet	10
Conclusion	23

Note

Cet opuscule est né d'un dialogue avec ChatGPT et Claude.ai, selon une méthode que j'ai adoptée pour d'autres travaux également : je propose un thème, je discute avec ces modèles de langage de l'orientation et du contenu, et je leur fais écrire puis corriger les textes au fil d'une confrontation détaillée, où les modifications sont proposées, argumentées et discutées ensemble.

Le cadre théorique particulier se développe dans ces dialogues, mais il s'inscrit dans une formation psychologique et philosophique que j'ai acquise par moi-même bien avant de recourir à ces outils.

La responsabilité des thèses soutenues, et de leurs faiblesses éventuelles, demeure néanmoins la mienne.

Bruno Cancellieri

Introduction

L'être humain ne vit pas isolé. Une grande partie de ce qu'il pense, ressent, désire, craint et fait naît à l'intérieur de relations avec d'autres personnes. De la qualité de ces relations dépendent en grande partie son bien-être, sa sécurité, sa possibilité de satisfaire ses besoins et, plus généralement, sa santé mentale.

De ce constat devrait découler que la psychologie s'occupe des relations au moins autant qu'elle s'occupe des individus. Elle le fait en partie : la théorie de l'attachement, la thérapie systémique et familiale, la psychologie sociale et la recherche sur le soutien social étudient les relations depuis des décennies, et il serait inexact de soutenir le contraire.

Mais la psychologie qui atteint le grand public — celle des manuels de vulgarisation, des diagnostics individuels, des types de personnalité, des parcours de développement personnel — continue de traiter l'individu comme unité d'analyse et la relation comme arrière-plan. Celui qui va mal est décrit comme anxieux, dépressif, évitant, insécuré, dépendant : des attributs qui lui appartiennent et qu'il transporterait avec lui d'une relation à l'autre. Que son mal-être puisse être au contraire une réponse appropriée à une relation précise, et que ce soit cette relation qui doive changer plutôt que lui — ou en même temps que lui —, est une hypothèse formulée bien moins souvent que les faits ne l'exigeraient.

Cela ne signifie pas que la psychologie doive ignorer ce qui se passe « à l'intérieur » de l'individu. Les pensées, les émotions, les motivations et les représentations mentales sont des phénomènes psychologiques fondamentaux. Mais beaucoup d'entre eux prennent leur sens précisément par rapport aux autres : ce que je pense de moi dépend aussi de la façon dont je crois que les autres me voient ; ce que je désire dépend souvent de ce que je peux faire avec les autres ; ce que je crains concerne fréquemment les conséquences que le comportement d'autrui peut avoir sur moi. Même lorsque nous sommes seuls, les autres continuent d'être présents dans notre esprit sous forme d'attentes, de jugements, de souvenirs, de normes, de modèles et d'interlocuteurs imaginaires.

C'est pourquoi une psychologie orientée vers le bien-être humain devrait apprendre à observer systématiquement les relations : non seulement celles qui posent problème, mais aussi celles qui satisfont ; non seulement les relations déjà existantes, mais aussi celles que nous envisageons d'établir ; non seulement les relations avec les personnes les plus proches, mais l'ensemble de notre réseau social.

De cette exigence naît le Questionnaire relationnel : une série de questions permettant d'examiner une relation, d'en comprendre la qualité, de repérer ce qui fonctionne et ce qui ne fonctionne pas, de saisir ce qui pourrait être changé et, le cas échéant, de décider s'il vaut mieux la redéfinir ou y mettre fin.

Ce que ce questionnaire est et ce qu'il n'est pas

Le questionnaire ne prétend pas transformer une relation en un ensemble de chiffres. Les relations humaines sont trop complexes pour être évaluées au moyen d'un score. Il n'existe pas de seuil au-dessus duquel une relation serait « saine » et au-dessous duquel elle serait « malade ». Une relation peut connaître des conflits fréquents et être néanmoins très importante ; une autre peut sembler paisible et se révéler profondément insatisfaisante.

Les questions servent plutôt à retenir l'attention sur des aspects que, lorsque nous sommes émotionnellement impliqués, nous avons tendance à négliger. Elles servent à rendre visible ce qui reste habituellement à l'arrière-plan.

Surtout, elles empêchent de confondre l'existence d'une relation avec sa qualité. Une relation peut durer depuis des décennies et être devenue insupportable. Une autre peut venir de commencer et présenter déjà des caractéristiques de grande valeur. Une relation peut être importante sans être bonne, et elle peut être bonne sans être destinée à durer toujours.

Le point n'est donc pas de conserver toutes les relations, ni de se débarrasser de celles qui sont pénibles. Il est de comprendre quelles relations contribuent à notre vie, lesquelles peuvent être améliorées, lesquelles doivent être réduites et lesquelles il est raisonnable d'abandonner.

Le questionnaire ne devrait pas être utilisé une fois pour toutes. Une relation change parce que changent les personnes, les circonstances, les besoins et les attentes. On peut donc revenir périodiquement aux mêmes questions et observer ce qui a changé.

Comment utiliser le questionnaire

Les questions énumérées dans cet opuscule sont plus de trois cents. Les lire à la suite et tenter de répondre à toutes peut fatiguer. Il vaut mieux procéder autrement.

Qui ne sait par où commencer peut partir du Questionnaire abrégé, qui rassemble vingt-trois questions prises dans les différentes sections du questionnaire complet. Elles servent à repérer où il convient de regarder de plus près ; pour chaque réponse qui se révèle difficile ou désagréable, on peut ensuite se reporter à la section correspondante.

Certaines sections concernent des cas particuliers — l'argent, la vie de couple, les relations non encore engagées — et ne doivent être lues que lorsqu'elles s'appliquent.

On examine une relation à la fois. Le questionnaire ne sert pas à établir un classement de ses amitiés : il sert à regarder de près un rapport déterminé.

On choisit une ou deux sections à la fois, celles qui semblent les plus pertinentes pour le problème que l'on a en tête, et on laisse les autres de côté. Beaucoup de questions ne s'appliquent pas à une relation donnée : les sauter est approprié, ce n'est pas un raccourci.

Il peut être utile d'écrire les réponses au lieu de se contenter de les penser. La pensée peut se satisfaire d'une impression ; l'écriture oblige à achever la phrase, et c'est souvent en l'achevant que l'on s'aperçoit que l'on n'a rien à dire, ou bien que l'on a en tête des situations et des difficultés significatives concernant une relation donnée.

La règle la plus importante concerne la façon de répondre : répondre par des faits, non par des jugements. Non pas « il est égoïste », mais « le mois dernier, quand je lui ai dit que j'allais mal, il a changé de sujet ». Non pas « il ne m'écoute jamais », mais « lors des trois dernières rencontres, j'ai essayé deux fois d'en parler et je n'y suis pas parvenu ». Les jugements se confirment tout seuls ; les faits, on peut les compter, les dater, et parfois les démentir. Si l'on ne parvient à associer aucun fait à une question, c'est déjà un résultat : cela signifie que l'on répondait à partir d'une idée générale et non d'une observation.

Les questions sont presque toutes formulées à la première personne, mais elles doivent être posées deux fois : une sur soi et une sur l'autre personne. « Respecte-t-elle mes limites ? » a pour jumelle « Est-ce que je respecte les siennes ? » ; « Est-ce que je me sens coupable sans comprendre pourquoi ? » a pour jumelle « Est-ce que je la fais culpabiliser ? ». Certaines questions sont déjà écrites sous la forme « l'un de nous », parce qu'elles portent sur des phénomènes symétriques que celui qui les pratique ne reconnaît pas en lui-même. Pour toutes les autres, le dédoublement revient à celui qui répond.

La première personne n'est pas une limitation mais un choix : une question posée sur soi est plus difficile à éluder qu'une question posée sur les deux, à laquelle on tend à répondre en pensant à l'autre.

Il est utile de dater les réponses et de les conserver, afin de pouvoir les comparer à celles que l'on donnera des mois plus tard.

L'esprit qui répond

Les réponses à ces questions ne sont pas des observations neutres. Elles sont produites par une personne qui se trouve dans un certain état d'esprit, un certain jour, à une certaine phase de la relation.

Celui qui répond durant une phase dépressive aura tendance à mal répondre à tout, y compris aux questions portant sur de bonnes relations. Celui qui répond dans les semaines qui suivent un coup de foudre aura tendance à bien répondre à tout. Celui qui répond au lendemain d'une dispute trouvera dans le questionnaire une ample collection de confirmations de sa rancune. Dans les trois cas, l'instrument lui renverra, sous une apparence d'analyse, sa propre humeur.

Il n'existe pas de remède complet à cela, mais il existe des correctifs. Le premier est de refaire le questionnaire à distance dans le temps et de comparer les réponses : les constantes sont plus informatives que les pics. Le deuxième est de se demander, pour chaque réponse tranchée, quel fait la soutient et quel fait la contredit. Le troisième est la section consacrée au point de vue de l'autre personne, qui sert précisément à interrompre le circuit où l'on est à la fois accusateur, témoin et juge.

Le questionnaire ne décide rien à la place de celui qui l'utilise. Il ne contient aucune règle indiquant quand une relation doit être interrompue. Il sert à rendre une décision mieux informée, non à la produire.

Relations choisies et relations non choisies

Beaucoup de questions de ce questionnaire présupposent, sans le dire, une relation volontaire : une amitié, une relation de couple, un lien que l'on a choisi d'avoir et que l'on pourrait choisir de ne plus avoir.

Mais une part importante des relations qui font souffrir ou qui créent des problèmes n'est pas de ce type. Un parent, un enfant, un frère, un collègue, un voisin, le conjoint d'une personne à laquelle nous tenons : ce sont des relations que nous n'avons pas choisies, que souvent nous ne pouvons pas interrompre, et auxquelles des questions comme « cela vaut-il la peine de continuer ? » ne s'appliquent pas.

Pour ces relations, la question utile n'est pas s'il faut continuer, mais comment. À quelle distance la relation devient-elle supportable ? Quels sujets vaut-il mieux cesser d'aborder ? Quelles attentes vaut-il mieux retirer ? Quelles parties de moi est-il raisonnable de ne plus engager dans ce rapport ? Quelles fonctions que je demandais à cette relation puis-je chercher ailleurs ?

Entre conserver une relation telle qu'elle est et l'interrompre, il existe un large espace intermédiaire — réduire la fréquence, changer le contenu des rencontres, renoncer à obtenir ce que cette personne ne peut pas donner — et c'est dans cet espace que se joue la plupart des cas réels.

Il faut ajouter que le bilan entre avantages et inconvénients n'épuise pas la question. Envers ceux qui dépendent de nous — un enfant en bas âge, un parent qui n'est plus autonome, une personne en difficulté qui s'est confiée à nous — il existe des obligations qui ne s'annulent pas parce que la

relation est pénible. Dans ces cas, le questionnaire ne sert pas à décider s'il faut rester, mais à comprendre à quelles conditions on parvient à rester sans se détruire : ce qui rend la relation plus lourde que nécessaire, quelles aides extérieures manquent, quelles attentes irréalistes nous ajoutons à la charge. Reconnaître un devoir n'oblige pas à le subir sous sa pire forme.

Questionnaire abrégé

Les vingt-trois questions qui suivent ne sont pas un résumé du questionnaire complet : elles en sont un sous-ensemble. Elles couvrent les dimensions traitées au chapitre suivant, à raison d'une question chacune, choisie parmi les plus difficiles à éluder. Font exception les deux dernières, qui portent toutes deux sur la décision finale.

Elles servent à deux choses. La première est de permettre de commencer : une vingtaine de questions peuvent être abordées en une soirée, trois cents non. La seconde est d'indiquer où regarder de plus près : chaque réponse qui se révèle difficile, incertaine ou désagréable signale la section du questionnaire complet qu'il convient de lire en entier.

Ici aussi vaut la règle principale : répondre par des faits, non par des jugements.

1. Cette relation existe-t-elle encore parce que je la choisis, ou parce que l'interrompre coûterait trop cher ?
2. Comment est-ce que je me sens, d'ordinaire, dans les heures qui suivent une rencontre avec cette personne ?
3. Puis-je dire non, être en désaccord ou me montrer faible sans en payer le prix ?
4. Cette personne tient-elle compte de ce que je pense et ressens lorsqu'elle prend des décisions qui me concernent ?
5. Est-ce que je tiens compte de ce que pense et ressent cette personne ?
6. Qui cherche qui, qui s'adapte, qui fait le premier pas après une dispute ou une prise de distance ? Est-ce toujours le même des deux ?
7. Est-ce que je parviens à dire à cette personne que quelque chose ne va pas, avant qu'un conflit ne naisse ?
8. Quand nous nous disputons ou que nous sommes en fort désaccord, apparaissent-ils le silence punitif, le chantage, la moquerie ou la menace ?
9. Entre nous deux, y en a-t-il un qui prend habituellement le dessus ? Par quels moyens ?
10. Cette personne tient-elle ce qu'elle promet ? Et moi ?
11. Qu'en coûte-t-il à cette personne d'être en relation avec moi ?
12. Si cette personne répondait à ces questions à mon sujet, sur quoi me donnerait-elle tort — et aurait-elle raison ?
13. L'un de nous attribue-t-il à l'autre de mauvaises intentions ?
14. Dans cette relation, suis-je en train de devenir une personne qu'il me plaît d'être ?
15. La relation élargit-elle ou rétrécit-elle le reste de ma vie : amitiés, travail, intérêts, temps pour moi ?
16. Que m'apporte réellement cette relation ?
17. Y a-t-il des sujets que nous ne pouvons pas aborder ensemble ?
18. Ces derniers mois, la relation s'est-elle améliorée, dégradée ou est-elle restée la même ?
19. Quand j'ai signalé un problème, quelque chose a-t-il changé ?
20. Qu'ai-je demandé clairement, et qu'est-ce que je me suis borné à espérer qu'on le comprenne ?
21. Que puis-je changer moi le premier, sans attendre que l'autre commence ?
22. Si rien ne changeait, et en ôtant la peur, l'habitude et la culpabilité, choisirais-je cette relation ?
23. À quelle distance, et à quelles conditions, cette relation est-elle supportable ?

Cette liste ne comprend pas les questions qui portent spécifiquement sur la vie de couple et sur l'argent, lesquelles ne se trouvent que dans les sections correspondantes du questionnaire complet.

Questionnaire complet

Pourquoi cette relation existe-t-elle ?

Toute relation a une histoire et une fonction, même lorsque nous n'en sommes pas conscients.

- La relation est-elle née d'un libre choix, ou bien m'a-t-elle été imposée ou demandée par une autre relation ou par des circonstances particulières ?
- La relation se poursuit-elle par libre choix ou par crainte de conséquences indésirables si je décidais d'y mettre fin ?
- La relation est-elle facilement remplaçable ?
- Quels avantages et quels inconvénients ai-je à fréquenter cette personne ?
- Qu'est-ce que je cherche, ou cherchais, dans cette relation ?
- Que cherche, ou cherchait, l'autre personne ?
- Ce que je cherche aujourd'hui est-il encore ce que je cherchais au début ?
- L'ai-je jamais dit explicitement ?
- Avons-nous des exigences et des intérêts compatibles ?
- Avons-nous des mentalités compatibles ?
- Si la relation prenait fin, que perdrais-je ?
- Que gagnerais-je, éventuellement, à sa conclusion ?
- Que perdrait l'autre personne ?

Ces questions sont importantes parce qu'une relation peut se poursuivre longtemps après que les raisons qui l'avaient fait naître ont disparu.

Qu'avons-nous en commun ?

Une relation devient généralement plus facile lorsque les personnes ont quelque chose de significatif à avoir-en-commun. J'ai traité cette idée dans l'essai *Psychologie de l'avoir-en-commun*.

- Qu'avons-nous réellement en commun ?
- Avons-nous des intérêts, des valeurs, des objectifs ou des activités qui nous permettent d'être bien ensemble ?
- Aimons-nous parler des mêmes choses ?
- Aimons-nous faire quelque chose ensemble ?
- Nous comprenons-nous mutuellement sur ce que nous considérons comme important ?
- Nos différences sont-elles complémentaires ou rendent-elles la relation difficile ?
- À quel point est-ce que je me sens proche de cette personne ?
- À quel point est-ce que je pense que cette personne se sent proche de moi ?
- Sur quoi est-ce que je fonde cette seconde réponse ?

La question n'est pas de savoir si nous sommes semblables. Une bonne relation n'exige pas nécessairement la ressemblance. Il faut toutefois comprendre si les différences peuvent être supportées sans se transformer continuellement en conflit, en incompréhension ou en dévalorisation.

Comment vais-je quand je suis avec cette personne ?

Une relation devrait être évaluée aussi à travers les effets qu'elle produit.

- Comment est-ce que je me sens généralement après avoir passé du temps avec cette personne ?

- Plus serein ou plus agité ?
- Plus libre ou plus contrôlé ?
- Plus sûr de moi ou plus incertain ?
- Plus capable ou plus incapable ?
- Plus intéressant ou plus insignifiant ?
- Plus moi-même ou plus contraint de jouer un rôle ?
- Puis-je exprimer ce que je pense sans devoir continuellement prévoir une réaction négative ?
- Puis-je montrer mes faiblesses sans me sentir humilié ?
- Puis-je être en désaccord ?
- Puis-je dire non ?
- Puis-je changer d'avis ?

Une relation peut être agréable à certains moments et être néanmoins globalement nuisible. C'est pourquoi il est utile d'observer non seulement les épisodes agréables ou désagréables, mais l'effet habituel de la relation sur sa propre vie.

Il faut cependant garder à l'esprit que le même état d'esprit peut avoir d'autres causes. Avant d'attribuer un mal-être à la relation, il convient de se demander s'il apparaît aussi ailleurs, et s'il apparaissait déjà avant que cette relation n'existe.

Comment l'autre personne me traite-t-elle ?

La qualité d'une relation ne dépend pas seulement de ce que je ressens, mais aussi de ce qui se passe concrètement entre les personnes.

- L'autre personne m'écoute-t-elle ?
- Tient-elle compte de ce que je pense et ressens ?
- Respecte-t-elle mes limites ?
- Tient-elle les accords conclus ?
- Est-elle fiable ?
- S'intéresse-t-elle réellement à moi, ou surtout à ce qu'elle peut obtenir de moi ?
- Me traite-t-elle avec respect même lorsqu'elle n'est pas d'accord ?
- Reconnaît-elle ses propres erreurs ?
- Est-elle capable de demander pardon ?
- Accepte-t-elle que j'aie des besoins différents des siens ?
- Cherche-t-elle à me comprendre ou cherche-t-elle surtout à me convaincre ?
- Me considère-t-elle comme une personne autonome ou cherche-t-elle à me contrôler ?

Pour chacune de ces réponses, il convient d'appliquer la règle générale : quel fait la soutient ? Quel fait la contredit ? S'il ne vient à l'esprit ni l'un ni l'autre, la réponse est probablement une impression installée plutôt qu'une observation.

Comment est-ce que je traite l'autre personne ?

Les questions précédentes ont un défaut : elles sont toutes tournées vers l'extérieur. Celui qui les utilise seul se trouve dans une position anormale, celle de qui est en même temps accusateur, témoin et juge. Les questions qui suivent servent à corriger cette asymétrie, et doivent être prises aussi au sérieux que les autres.

- Est-ce que j'écoute cette personne, ou est-ce que je souhaite seulement qu'elle finisse de parler ?
- Quand elle me raconte un problème, que fais-je habituellement ?

- Est-ce que je tiens compte de ce qu'elle pense et ressent quand je prends des décisions qui la concernent ?
- Est-ce que je respecte ses limites, même lorsque je les juge excessives ?
- Est-ce que je tiens les accords que je conclus avec elle ?
- Suis-je fiable pour elle autant que j'exige qu'elle le soit pour moi ?
- Est-ce que je reconnais mes erreurs, ou est-ce que je les explique ?
- Quand lui ai-je demandé pardon pour la dernière fois, et pour quoi ?
- Est-ce que j'accepte qu'elle ait des besoins différents des miens, ou est-ce que je les considère comme un défaut à corriger ?
- Est-ce que je cherche à la comprendre, ou est-ce que je cherche surtout à la convaincre ?
- Est-ce que je la traite avec respect même lorsque je ne suis pas d'accord avec elle ?
- Que lui reproché-je habituellement, et le lui ai-je jamais dit d'une façon qui lui permette d'en faire quelque chose ?
- Que me reproche-t-elle habituellement ?
- Ce reproche est-il entièrement infondé, ou contient-il une part de vérité que je n'ai pas voulu examiner ?
- Y a-t-il des comportements de ma part que, si l'autre personne les avait, je jugerais inacceptables ?
- Qu'en coûte-t-il à cette personne d'être en relation avec moi ?

Il ne s'agit pas de répartir équitablement les torts. Dans certaines relations, la responsabilité est effectivement très déséquilibrée, et soutenir le contraire serait une fausse impartialité, nuisible surtout à celui qui subit. Il s'agit de le vérifier au lieu de le présupposer.

Dans quelle mesure est-elle réciproque ?

Une relation ne doit pas nécessairement être symétrique. Dans beaucoup de relations, les personnes donnent et reçoivent des choses différentes, et en quantités différentes. Mais une relation peut devenir insupportable lorsque la réciprocité fait défaut de façon systématique.

- Qui cherche qui ?
- Qui écoute qui ?
- Qui propose ?
- Qui prend l'initiative ?
- Qui s'adapte ?
- Qui aide ?
- Qui demande ?
- Qui remercie ?
- Qui s'intéresse aux problèmes de l'autre ?
- Qui est disposé à modifier son comportement quand l'autre va mal ?
- Investissons-nous tous les deux dans la relation ?
- L'autre personne s'aperçoit-elle spontanément de mes besoins, ou dois-je continuellement les revendiquer ?
- Est-ce que je m'aperçois spontanément des siens ?
- La relation est-elle une rencontre entre deux sujets, ou bien l'un des deux finit-il par être surtout une ressource pour l'autre ?
- Si c'est le cas, lequel des deux ?

La dernière question n'est pas rhétorique. Celui qui remplit un questionnaire sur la réciprocité se situe presque toujours, par la position même où il se trouve, du côté de celui qui donne plus qu'il ne reçoit.

Pouvons-nous communiquer ?

Beaucoup de difficultés relationnelles ne proviennent pas d'incompatibilités profondes, mais de l'incapacité à communiquer efficacement.

- Puis-je dire à l'autre personne ce qui me dérange ?
- Puis-je lui parler de ce dont j'ai besoin ?
- Lui en ai-je parlé, ou est-ce que je me borne à espérer qu'elle s'en aperçoive ?
- Parvient-elle à écouter une critique sans la transformer immédiatement en attaque personnelle ?
- Est-ce que j'y parviens moi-même ?
- Pouvons-nous dissiper un malentendu ?
- Pouvons-nous parler d'un problème avant qu'il ne devienne un conflit ?
- Pouvons-nous dire ouvertement que quelque chose ne va pas ?
- Quand nous ne nous comprenons pas, cherchons-nous à mieux comprendre, ou attribuons-nous immédiatement à l'autre de mauvaises intentions ?
- Quelle part de ce que je crois que l'autre personne pense ou ressent vient de ce qu'elle m'a effectivement dit, et quelle part vient de mes suppositions ?

Cette dernière question est particulièrement importante. Une relation peut être détériorée non seulement par ce que les personnes font réellement, mais aussi par les interprétations que chacune construit du comportement de l'autre.

Comment gérons-nous les conflits ?

Il n'existe pas de relations importantes entièrement dépourvues de conflits. La question décisive est ce qui se passe lorsque le conflit apparaît.

- Pouvons-nous être en désaccord sans devenir ennemis ?
- Pouvons-nous discuter sans nous insulter ?
- Pouvons-nous reconnaître que l'autre peut avoir raison ?
- Pouvons-nous renoncer à la nécessité de gagner ?
- Pouvons-nous distinguer la personne du problème ?
- Pouvons-nous distinguer la personne de ses idées ?
- Après un conflit, parvenons-nous à reconstruire la relation ?
- Lequel des deux fait le premier pas, et est-ce toujours le même ?
- Les conflits sont-ils résolus ou simplement mis de côté jusqu'à la fois suivante ?
- Y a-t-il des sujets qui ne peuvent jamais être abordés ?
- L'un des deux utilise-t-il systématiquement le silence, la menace, le chantage, la culpabilisation, la moquerie ou l'agressivité pour obtenir ce qu'il veut ?
- Lequel des deux ?

Une relation ne se qualifie donc pas seulement par la quantité des conflits, mais par la manière dont ils sont abordés.

Les conduites énumérées à l'avant-dernière question méritent une observation à part. Lorsqu'elles sont systématiques, et non épisodiques, elles ne décrivent pas une façon défectueuse de se disputer, mais un rapport de pouvoir. Dans ce cas, les questions sur la manière d'améliorer la communication deviennent secondaires, car elles présupposent deux personnes qui veulent toutes deux se comprendre, et la difficulté est d'un autre ordre.

Qui prend le dessus, et comment ?

Dans beaucoup de relations se joue, à côté de tout le reste, une partie sur le rang : qui a raison le plus souvent, qui corrige qui, qui peut se permettre d'ironiser et qui doit encaisser. Cette partie est rarement déclarée, et souvent elle n'est même pas consciente. Elle ne devient visible qu'en regardant la distribution des comportements, non les intentions.

- Qui a le dernier mot, d'ordinaire ?
- Qui corrige qui ?
- Qui explique à l'autre comment sont les choses ?
- Qui décide de quoi l'on parle, et quand un sujet est clos ?
- Qui peut se permettre de plaisanter sur l'autre, et qui doit encaisser ?
- Si je faisais moi-même une plaisanterie semblable à celles que je reçois, comment cela finirait-il ?
- Quand j'exprime une opinion, est-elle discutée ou est-elle jugée ?
- Quand je raconte une difficulté, est-ce que je reçois de la compréhension ou des instructions ?
- L'aide que je reçois me rend-elle plus capable, ou confirme-t-elle que seul je n'y arriverais pas ?
- Me rappelle-t-on des erreurs passées à des occasions où elles n'ont rien à voir ?
- Mes compétences, mes goûts, mes lectures sont-ils pris au sérieux ou traités avec indulgence ?
- Est-ce que je reçois des éloges qui contiennent aussi une dévalorisation ?
- Suis-je critiqué devant les autres et défendu en privé, ou l'inverse ?
- Quand je me plains de la façon dont on m'a parlé, la réponse porte-t-elle sur ma façon de réagir au lieu de sa façon de parler ?
- Y a-t-il des sujets sur lesquels il est tenu pour acquis que je ne peux pas avoir raison ?
- Combien de fois, à la fin d'une discussion, est-ce que je me retrouve à m'excuser sans bien savoir de quoi ?
- Et moi : est-ce que je fais certaines de ces choses ?
- Quand j'ai raison, cela me suffit-il, ou ai-je besoin que l'autre le reconnaisse ?
- M'arrive-t-il de corriger des détails sans importance ?
- Est-ce que j'utilise l'ironie pour dire des choses que je ne dirais pas ouvertement ?
- Qu'est-ce que j'y gagne, quand cette personne a tort ?
- L'un de nous se sent-il coupable sans comprendre pourquoi ?
- L'un de nous cherche-t-il à faire culpabiliser l'autre ?
- Demande-t-on à l'un de nous de faire spontanément ce qui lui a été demandé ?
- Reproche-t-on à l'un de nous de ne pas avoir compris des attentes que l'autre n'a jamais exprimées ?

Aucune de ces conduites, prise une seule fois, ne signifie quoi que ce soit. Tout le monde corrige, ironise, explique. Ce qui compte, c'est de savoir si la distribution est stable : si c'est toujours le même des deux qui fait une chose et toujours l'autre qui la subit, il ne s'agit plus d'épisodes mais d'une position. Et une position peut s'être formée sans que personne ne l'ait voulue.

Quelle liberté avons-nous dans cette relation ?

Une relation peut être très intense et laisser en même temps très peu de liberté.

- Puis-je fréquenter d'autres personnes sans provoquer de jalousie ou de ressentiment ?
- Puis-je avoir des intérêts que l'autre personne ne partage pas ?

- Puis-je passer du temps seul ?
- Puis-je refuser une demande ?
- Puis-je modifier mes opinions ?
- Puis-je prendre des décisions que l'autre personne n'approuve pas ?
- La relation augmente-t-elle mes possibilités ou les restreint-elle ?
- Quelle part de ma vie est devenue dépendante de cette personne ?
- Dans quelle mesure suis-je libre d'interrompre la relation ?
- Et l'autre personne : jouit-elle dans la relation de la même liberté que je revendique pour moi ?
- Comment est-ce que je réagis lorsqu'elle l'exerce ?

La liberté de sortir d'une relation est un élément important de sa qualité. Une relation qui ne peut exister que parce que l'un des deux ne se sent pas libre de partir n'est pas une relation pleinement volontaire.

Qu'advient-il de mon identité ?

Les relations contribuent à construire l'image que nous avons de nous-mêmes.

- Cette personne me permet-elle d'être qui je suis ?
- Est-ce que je me sens reconnu ?
- Est-ce que je me sens constamment jugé ?
- Suis-je en train de me transformer pour être accepté ?
- Y a-t-il des aspects importants de moi que je cache systématiquement ?
- Quelle part de la personne que je montre à l'autre est authentique, et quelle part est une stratégie pour obtenir son approbation ?
- La relation renforce-t-elle la confiance en mes capacités ou l'affaiblit-elle ?
- M'aide-t-elle à devenir plus autonome ou plus dépendant ?
- Et moi : est-ce que je laisse à l'autre personne l'espace d'être qui elle est, ou est-ce que j'attends qu'elle ressemble à une image que j'ai d'elle ?

Une relation peut être problématique même lorsqu'elle ne présente pas de conflits manifestes, si elle demande progressivement à une personne de renoncer à des parties importantes d'elle-même.

Que faisons-nous l'un pour l'autre ?

Il est utile de passer des intentions aux conséquences concrètes.

- Cette personne m'aide-t-elle réellement ?
- Est-ce que je l'aide réellement ?
- Nous soutenons-nous dans les moments difficiles ?
- Partageons-nous des expériences significatives ?
- Apprenons-nous quelque chose l'un de l'autre ?
- Nous rendons-nous mutuellement plus capables d'affronter la vie ?
- La relation produit-elle des occasions que nous n'aurions pas seuls ?
- Ou bien consomme-t-elle surtout du temps, de l'énergie et de l'attention ?
- Quelle place occupe-t-elle dans ma vie par rapport à ce qu'elle me rend ?

Une relation ne doit pas nécessairement être « utile » au sens instrumental. Le plaisir d'être ensemble est lui aussi une valeur, et une relation évaluée au seul critère du rendement a déjà été appauvrie. Mais il est important de savoir ce qu'une relation produit réellement, au lieu de lui attribuer une valeur simplement parce qu'elle existe depuis longtemps.

Comment se posent entre nous l'argent et les obligations matérielles ?

L'argent est rarement la cause première d'une difficulté relationnelle. Il est cependant le lieu où deviennent visibles des rapports de pouvoir dont on ne parle pas, et à ce titre il mérite des questions propres.

- Entre nous, l'argent est-il un sujet dont on peut parler ?
- Savons-nous tous les deux, avec une approximation suffisante, ce que l'autre peut se permettre ?
- Qui paie, qui prête, qui demande ?
- Y a-t-il des dettes jamais soldées ?
- Un prêt non remboursé a-t-il changé la relation, sans que nous en ayons jamais parlé ?
- L'argent est-il utilisé pour obtenir quelque chose : de la gratitude, de l'obéissance, de l'exclusivité, du silence ?
- Est-ce que je reçois des aides matérielles qui font qu'il m'est difficile de prendre position quand je ne suis pas d'accord ?
- En fournis-je moi-même, en attendant en échange quelque chose que je n'ai jamais déclaré ?
- Les différences de revenu ou de patrimoine pèsent-elles sur la relation ?
- Les décisions communes sont-elles prises selon le poids de ce que chacun apporte, ou autrement ?
- Le temps que nous nous consacrons est-il réparti d'une manière que tous deux jugent acceptable ?
- Lequel des deux se déplace, attend, renonce à ses engagements ?
- Y a-t-il des obligations pratiques — un logement, une activité, un contrat, la charge de quelqu'un — qui nous lient indépendamment de la façon dont nous allons ensemble ?
- Quelle part de la difficulté d'interrompre cette relation tient à ces obligations, et non au lien ?

Distinguer les deux choses est important. Une relation tenue ensemble par des liens matériels n'est pas pour autant dépourvue de valeur, mais qui l'évalue sans séparer les deux composantes attribue au lien une force qui appartient au contrat.

Quelle est la fiabilité de cette relation ?

La confiance ne consiste pas simplement à penser que l'autre personne est bonne. Elle consiste à pouvoir prévoir avec une sécurité suffisante comment elle se comportera.

- Puis-je compter sur cette personne ?
- Tient-elle ses promesses ?
- Dit-elle la vérité même quand la vérité est gênante ?
- Respecte-t-elle ce que je lui confie ?
- Est-elle cohérente entre ce qu'elle dit et ce qu'elle fait ?
- Est-ce que je me sens en sécurité en lui communiquant des informations personnelles ?
- Lorsqu'un problème survient, puis-je m'attendre à ce qu'elle cherche une solution avec moi ?
- La confiance a-t-elle été construite à travers des expériences concrètes, ou dépend-elle surtout de mon espoir que l'autre personne soit fiable ?
- L'autre personne peut-elle compter sur moi de la même façon ?
- Qu'ai-je promis et n'ai-je pas tenu ?

La fiabilité se mesure sur le passé, non sur les intentions. Celui qui promet de bonne foi et ne tient pas est moins dangereux que celui qui promet de mauvaise foi, et les deux cas doivent être

distingués : mais la distinction concerne ce qu'il convient de faire, non ce sur quoi l'on peut compter.

Dans quelle mesure est-elle compatible avec ma vie ?

Une personne peut être intéressante, intelligente, sympathique et même affectueuse, sans être compatible avec nous.

- Nos rythmes de vie sont-ils compatibles ?
- Nos besoins de proximité et de distance sont-ils compatibles ?
- Nos façons de communiquer sont-elles compatibles ?
- Nos valeurs fondamentales sont-elles compatibles ?
- Nos cultures sont-elles compatibles ?
- Nos projets sont-ils compatibles ?
- La façon dont chacun utilise son temps est-elle compatible avec celle de l'autre ?
- Nos attentes concernant la relation coïncident-elles au moins sur les points essentiels ?
- Les différences que je juge aujourd'hui tolérables le seront-elles encore dans cinq ou dix ans ?
- À quel point cette personne me plaît-elle ?
- À quel point est-ce que je plais à cette personne ?
- À quel point cette personne et moi sommes-nous compatibles de caractère et de tempérament ?

La compatibilité n'est pas une qualité des personnes prises isolément, mais de la façon dont elles s'accordent : deux personnes peuvent être toutes deux admirables et ne pas être bien ensemble, et aucune des deux n'a de défaut à corriger.

Si la relation est une relation de couple

Cette section ne concerne que les relations affectives exclusives ou de vie commune. Qui utilise le questionnaire pour une amitié ou pour un rapport familial peut la sauter.

- Le désir est-il réciproque, ou bien l'un demande-t-il et l'autre concède-t-il ?
- Pouvons-nous parler de ce qui nous plaît et de ce qui ne nous plaît pas ?
- Le refus est-il admis sans conséquences — sans silences punitifs, chantages ou représailles ?
- La sexualité est-elle utilisée comme un instrument : pour se réconcilier, pour obtenir quelque chose, pour punir ?
- Ce qui a changé dans notre vie sexuelle a-t-il été discuté, ou seulement subi ?
- Qu'avons-nous convenu au sujet de l'exclusivité ?
- L'avons-nous convenu, ou seulement présumé ?
- Nos attentes concernant la vie commune, les enfants, le lieu où vivre, l'argent en commun coïncident-elles ?
- Les avons-nous vérifiées, ou tenons-nous pour acquis qu'elles coïncident ?
- L'un des deux est-il en train de repousser une décision importante, en laissant le temps la prendre à sa place ?
- Dans la vie quotidienne, qui s'occupe de quoi ?
- Cette répartition a-t-elle été choisie, ou s'est-elle installée d'elle-même sans que personne ne la décide ?
- Lequel des deux a le plus renoncé — à un travail, à un lieu, à un projet, à des relations — pour rendre cette relation possible ?
- Ce renoncement a-t-il été reconnu ?

- Y a-t-il des risques qui ne concernent que l'un des deux : dépendance économique, isolement, situation juridique ou migratoire, santé ?
- Si la relation prenait fin demain, dans quelle position se trouverait chacun des deux ?

Dans les relations de couple, les asymétries tendent à devenir invisibles, parce qu'elles se forment lentement et parce qu'à chaque pas isolé tous deux ont consenti. Il vaut la peine d'examiner non les consentements isolés, mais leur somme.

Quelle place cette relation occupe-t-elle parmi les autres ?

Une relation n'existe pas isolée. Elle fait partie d'un réseau, elle en occupe une portion, et parfois elle le remplace.

- Combien de personnes est-ce que je fréquente, en dehors de celle-ci ?
- Cette relation a-t-elle pris la place de relations que j'avais ?
- Ai-je cessé de fréquenter quelqu'un pour ne pas créer de problèmes dans cette relation ?
- L'ai-je décidé moi, ou me l'a-t-on demandé ?
- Si la relation prenait fin, avec qui resterais-je ?
- Que pensent de cette relation les personnes qui me connaissent bien ?
- Ai-je cessé d'en raconter certaines parties ? À qui, et pourquoi ?
- Quand quelqu'un me fait part de son inquiétude, que fais-je de cette inquiétude ?
- Le jugement des autres sur la relation compte-t-il pour moi davantage que la relation elle-même ?
- Y a-t-il des personnes communes — enfants, amis, membres de la famille, collègues — qui subiraient les conséquences d'une rupture entre nous ?
- Suis-je en train d'utiliser les autres comme un tribunal, en rassemblant des alliés au lieu de parler avec l'autre personne ?

Sur ce point, on commet deux erreurs opposées. La première est d'ignorer le jugement extérieur : ceux qui nous aiment observent des choses que nous ne voyons pas, et le rétrécissement progressif du réseau est l'un des signaux les plus fiables qu'une relation va mal. La seconde est de le surestimer : une relation peut être bonne et se révéler incompréhensible à qui l'observe du dehors.

Le critère utile n'est pas ce que les autres pensent de la relation, mais si j'ai cessé de pouvoir en parler.

La relation s'améliore-t-elle ou se dégrade-t-elle ?

Une relation n'est pas un objet statique. C'est un processus.

- Depuis que je connais cette personne, la relation s'est-elle améliorée ?
- S'est-elle dégradée ?
- Est-elle restée sensiblement la même ?
- Les problèmes que j'ai repérés sont-ils passagers ou récurrents ?
- Quand je signale un problème, quelque chose change-t-il vraiment ?
- Quand je promets de changer quelque chose, est-ce que j'y parviens ?
- Sommes-nous en train d'apprendre à nous connaître, ou sommes-nous simplement en train de répéter les mêmes schémas ?
- Ce qui s'est dégradé concerne-t-il la relation, ou bien est-ce autre chose qui a changé dans la vie de l'un des deux ?
- Si la relation continuait exactement comme ces derniers mois, en serais-je satisfait ?

Cette dernière est l'une des questions les plus utiles de tout le questionnaire. Elle permet de remplacer l'espoir d'un changement par l'observation de la direction effective de la relation.

Que répondrait l'autre personne ?

Jusqu'ici, le questionnaire a été rempli par une seule personne, qui ne dispose que d'un seul point de vue et n'a accès qu'à ses propres états intérieurs. C'est une condition qui produit systématiquement un certain type d'erreur : ses propres omissions, on les connaît de l'intérieur, avec toutes leurs circonstances atténuantes, tandis que ceux d'autrui, on ne les connaît que par leurs effets.

Les questions qui suivent servent à rendre disponible, au moins à titre d'hypothèse, l'autre point de vue.

- Si l'autre personne remplissait ce questionnaire à mon sujet, que répondrait-elle ?
- Lesquelles de mes réponses lui sembleraient injustes ?
- Aurait-elle raison sur certaines d'entre elles ?
- De quoi se plaint-elle habituellement ?
- Ai-je jamais pris cette plainte au sérieux, ou l'ai-je classée comme un défaut de sa part ?
- Que dirait-elle avoir fait pour moi, que je ne reconnais pas ?
- Quelles difficultés traverse-t-elle, indépendamment de moi ?
- Quelles difficultés traverse-t-elle à cause de moi ?
- Quelle part de ce que je lui reproche tient à sa situation plutôt qu'à son caractère ?
- Si un observateur impartial assistait à nos trois derniers désaccords, que dirait-il ?
- Est-ce que je raconte cette relation aux autres d'une manière que je pourrais soutenir aussi en présence de l'autre personne ?

Aucune de ces questions n'oblige à changer les conclusions atteintes auparavant. Elles servent plutôt à établir si ces conclusions tiennent même lorsqu'on essaie d'argumenter contre elles. Une évaluation qui ne résiste pas à cette épreuve n'est pas encore une évaluation.

L'un de nous attribue-t-il à l'autre de mauvaises intentions ?

Les sections précédentes portent sur ce que les deux personnes font. Celle-ci porte sur la façon dont chacune interprète ce que fait l'autre. Certaines personnes lisent systématiquement le comportement d'autrui dans un sens hostile, et trouvent donc des confirmations partout — y compris dans ce questionnaire. Le point n'est pas de douter de tout, mais de distinguer ce qui a été dit et fait de ce qui y a été attribué.

- Combien de fois, dans cette relation, ai-je découvert par la suite que l'intention que j'avais attribuée n'existait pas ?
- M'arrive-t-il de me vexer et de m'apercevoir ensuite que la phrase pouvait être lue autrement ?
- Quand je demande ce qu'elle voulait dire, est-ce que je le demande vraiment, ou en connaissant déjà la réponse ?
- Est-ce que je demande des explications avant de réagir, ou est-ce que je réagis puis je demande ?
- Combien de temps s'écoule entre le moment où je me vexe et le moment où je vérifie ?
- Quand je rapporte un épisode à d'autres, est-ce que je rapporte les paroles ou l'effet qu'elles m'ont fait ?
- Cela m'arrive-t-il seulement avec cette personne, ou m'est-il arrivé aussi avec d'autres ?

- Plusieurs personnes différentes, à des moments différents, m'ont-elles dit que je réagis à des choses qui n'étaient pas dirigées contre moi ?
- Ai-je jamais pris cette remarque au sérieux, ou l'ai-je expliquée en me disant qu'elles ne comprennent pas ?
- Si je réécoutais dans un mois la conversation qui m'a blessé, qu'y entendrais-je ?
- Cette personne m'attribue-t-elle souvent des intentions que je n'avais pas ?
- Se vexe-t-elle pour des choses qui n'étaient pas dirigées contre elle ?
- Quand je lui explique ce que je voulais dire, l'explication est-elle accueillie ou considérée comme une excuse ?
- Cela lui arrive-t-il aussi avec d'autres, ou seulement avec moi ?

Ces questions ont une limite qu'il convient de déclarer : celui qui interprète tout dans un sens hostile répondra de façon rassurante à celles-ci aussi. C'est pourquoi elles sont formulées presque toutes sur des preuves extérieures — ce qui s'est répété, ce qu'ont dit des personnes différentes, combien de fois on s'est ravisé — plutôt que sur son propre jugement, qui est précisément ce qui est en question.

Elles doivent en outre être utilisées avec prudence, car « tu interprètes mal » est aussi l'argument préféré de qui maltraite : soutenir que l'autre est susceptible, qu'il imagine, qu'il se souvient mal, est une manière de rendre sa perception inutilisable. La différence se voit sur un point : qui soupçonne à tort trouve des confirmations partout et avec n'importe qui ; qui est maltraité en trouve dans une relation précise, et ailleurs il va bien.

Qu'est-ce qui devrait ou pourrait changer ?

Une évaluation relationnelle est utile surtout lorsqu'elle conduit à une décision.

- Qu'est-ce qui ne fonctionne pas ?
- Quel est le problème principal ?
- Cela dépend-il de moi ?
- Cela dépend-il de l'autre personne ?
- Cela dépend-il de tous les deux ?
- Cela dépend-il des circonstances ?
- Qu'est-ce que je pourrais ou devrais changer concrètement ?
- Qu'est-ce que l'autre personne pourrait ou devrait changer ?
- Qu'est-ce que je peux raisonnablement m'attendre à voir changer ?
- Ai-je déjà communiqué clairement ce que je voudrais changer ?
- L'ai-je communiqué comme une demande ou comme un reproche ?
- Ai-je donné à l'autre personne une possibilité concrète de le faire ?
- Suis-je disposé moi aussi à modifier mon comportement ?
- Que suis-je disposé à faire le premier, sans attendre que l'autre commence ?
- Quels problèmes sont négociables ?
- Lesquels en revanche relèvent de différences qui ne peuvent probablement pas être supprimées ?

Cette distinction est fondamentale. Tous les problèmes relationnels ne doivent pas être résolus. Certains doivent être acceptés, d'autres gérés, d'autres encore exigent de redéfinir la relation ou de l'interrompre.

Cela vaut-il la peine de continuer ?

Lorsque la relation est volontaire, à la fin de l'analyse il faut affronter la question la plus simple et la plus difficile. Lorsqu'elle ne l'est pas, cette section doit être lue comme on l'a dit plus haut : non pas « continuer ou non », mais « à quelles conditions ».

- Si cette relation ne changeait pas, voudrais-je continuer à l'avoir dans ma vie ?
- Qu'est-ce qui me fait rester ?
- L'affection ?
- Le plaisir ?
- Le besoin ?
- L'habitude ?
- La peur ?
- La solitude ?
- L'intérêt ?
- La responsabilité ?
- La dépendance ?
- La culpabilité ?
- L'espoir ?
- Si la peur, la culpabilité et l'habitude disparaissaient, choisirais-je encore cette relation ?
- Si je rencontrais aujourd'hui cette personne, sachant ce que je sais maintenant, la choisirais-je de nouveau ?
- Qu'est-ce qui fait rester l'autre personne ?
- Avant d'interrompre, ai-je essayé tout ce qui dépendait de moi ?
- Si je décidais d'interrompre, comment est-ce que je veux le faire ?

La dernière question n'est pas secondaire. La manière dont une relation est conclue fait partie de la relation, et concerne aussi les personnes qui sont communes aux deux.

Si la relation n'a pas encore commencé

Le questionnaire peut être utilisé aussi avant d'établir une relation.

Lorsque nous faisons connaissance avec quelqu'un, en effet, nous avons tendance à nous concentrer sur l'attirance, sur la sympathie et sur les qualités qui nous frappent immédiatement. Nous pouvons cependant nous demander :

- Que sais-je de cette personne ?
- Qu'est-ce que je suis en train d'imaginer, en revanche ?
- Quels comportements concrets ai-je observés ?
- Comment traite-t-elle les personnes dont elle n'a rien à obtenir ?
- Comment réagit-elle quand on la contredit ?
- Comment traite-t-elle ceux qui sont plus faibles ou qui dépendent d'elle ?
- Comment parle-t-elle des personnes avec lesquelles elle a eu des conflits ?
- Sait-elle reconnaître ses propres responsabilités ?
- Respecte-t-elle mes limites ?
- Est-ce que cette personne m'intéresse vraiment, ou est-ce surtout l'image que je me suis construite d'elle qui m'intéresse ?
- Est-ce que je cherche à connaître quelqu'un, ou est-ce que je cherche quelqu'un qui corresponde à une image que j'ai déjà en tête ?

Ces questions peuvent éviter qu'une relation ne se construise sur une personne imaginaire ou inadaptée.

Elles doivent cependant être utilisées avec mesure. Appliquées avec trop de zèle à chaque nouvelle connaissance, elles empêchent d'établir quelque relation que ce soit : personne ne réussit un examen mené avant d'avoir eu l'occasion de se montrer. Elles servent à ne pas ignorer les signaux manifestes, non à sélectionner les personnes comme on sélectionne les candidats à un emploi.

Conclusion

Observer ses propres relations n'est pas une capacité que l'on possède naturellement. Elle s'apprend, et comme toutes les compétences elle s'apprend avec des outils qui paraissent d'abord artificiels. Les questions de ce questionnaire sont l'un de ces outils : élémentaire, et pour cette raison utilisable sans intermédiaires.

Ce que le questionnaire produit n'est pas un verdict. C'est le remplacement d'une impression globale — « ça va », « ça ne va pas », « c'est quelqu'un de bien », « il me fait du mal » — par un ensemble d'observations partielles, dont chacune peut être vérifiée, datée et au besoin démentie. C'est un gain modeste, mais c'est le genre de gain sur lequel on peut construire quelque chose.

L'instrument comporte un risque qui lui est propre, et qu'il convient de nommer : celui de transformer l'évaluation d'une relation en réquisitoire contre l'autre personne. Celui qui arrive à ces questions y arrive presque toujours parce qu'il va mal, et celui qui va mal rassemble des preuves. Les sections consacrées à ses propres conduites et au point de vue de l'autre ne sont pas un ajout de politesse : elles sont la partie du questionnaire qui rend le reste fiable. Si, après avoir répondu à tout, la relation apparaît mauvaise pour des raisons qui ne dépendent en rien de celui qui a répondu, la conclusion peut être vraie, mais elle mérite d'être réexaminée.

Il faut dire aussi l'inverse. Il existe des relations où la responsabilité est effectivement presque entièrement d'un seul côté, et où l'invitation à considérer sa propre contribution devient une arme de plus contre celui qui subit déjà. Qui se trouve dans une relation fondée sur la menace, sur le chantage ou sur la moquerie systématique n'a pas besoin d'être plus impartial : il a besoin de reconnaître ce qui est en train de se passer, et de ne pas être laissé seul pour le faire. Aucun questionnaire ne suffit dans ces cas.

Reste le point central. Entre conserver une relation telle qu'elle est et l'interrompre, il existe un large espace intermédiaire — redéfinir, réduire, changer les contenus, renoncer à obtenir ce que cette personne ne peut pas donner — et c'est dans cet espace que se décide la plupart des cas réels. Les questions servent surtout à le rendre visible, car lorsqu'on va mal on tend à ne voir que les deux solutions extrêmes.

La psychologie, si elle veut s'occuper concrètement du bien-être humain, devrait aider les gens en cela aussi : apprendre à observer ses propres relations, les comprendre, les modifier lorsque c'est possible, les soutenir lorsque c'est un devoir, et les interrompre lorsque continuer à les entretenir produit plus de dommage que de bénéfice.

Le Questionnaire relationnel est un instrument pour commencer à le faire.

oOo