

Éveil & Résonance

Exercice Pratique

Faire le bilan de la relation

Pourquoi faire cet exercice ?

Après une séparation, nous avons souvent tendance à idéaliser la relation ou, au contraire, à ne voir que ce qui n'allait pas.

Cette fiche t'invite à porter un regard plus équilibré sur ce que tu as vécu afin d'en tirer des enseignements utiles pour la suite.

Ce que cette relation m'a apporté

Qu'est-ce qui était positif dans cette relation ?



Ce qui me convenait moins

Quelles situations, attitudes ou dynamiques étaient difficiles à vivre ?

Mes besoins étaient-ils respectés ?

☐ Oui, la plupart du temps

☐ Partiellement

☐ Rarement

Si tu le souhaites, précise :

Ce que j'ai appris sur moi

Grâce à cette relation, qu'ai-je découvert sur moi-même ?



Ce que je souhaite retenir pour mes futures relations

À retenir

L'objectif n'est pas de juger ou de désigner un coupable.

Il s'agit simplement de comprendre ce qui a été vécu afin de grandir à travers cette expérience.

