

**Glenn Callaghan's FIAT – Q**  
**Interpersonal Relationships Questionnaire**

Ce questionnaire vous demande de répondre à un certain nombre d'énoncés. Lisez chaque énoncé attentivement et demandez-vous s'il s'applique à vous ou non. Puis, encerclez le chiffre qui décrit le mieux votre accord ou votre désaccord avec l'énoncé.

**CLASSE A: GÉRER SES BESOINS (IDENTIFICATION ET EXPRESSION)**

Le terme besoin est ici utilisé pour décrire tout ce qu'on souhaite ou qui a de la valeur, comme savoir qui on est, les opinions, les idées, les convictions, les passions, les désirs, les rêves, demander du soutien social, ou d'autres besoins plus pratiques.

|   | Fortement    | Modérément | Un peu | Un peu   | Modérément | Fortement |
|---|--------------|------------|--------|----------|------------|-----------|
|   | Pas d'accord |            |        | D'accord |            |           |
| 1. Il m'est difficile de répondre à mes besoins.  | -3           | -2         | -1     | 1        | 2          | 3         |
| 2. J'obtiens une réponse à mes besoins dès que je demande quelque chose.  | -3           | -2         | -1     | 1        | 2          | 3         |
| 3. Je sais quand j'ai besoin d'aide ou du soutien des autres.   | -3           | -2         | -1     | 1        | 2          | 3         |
| 4. Je réalise que j'ai besoin d'aide dans une situation particulière après que celle-ci soit passée.                    | -3           | -2         | -1     | 1        | 2          | 3         |
| 5. Je ne sais pas comment mettre en mots mes besoins.   | -3           | -2         | -1     | 1        | 2          | 3         |
| 6. Je suis capable d'identifier le genre d'aide ou de soutien social dont j'ai besoin.                                  | -3           | -2         | -1     | 1        | 2          | 3         |
| 7. J'ai de la difficulté à savoir quand je peux demander quelque chose à quelqu'un.                                     | -3           | -2         | -1     | 1        | 2          | 3         |
| 8. Quand j'ai besoin de quelque chose, je le demande aussitôt.  | -3           | -2         | -1     | 1        | 2          | 3         |
| 9. Je suis capable d'identifier les gens qui sont susceptibles et d'accord pour m'aider en ce qui concerne mes besoins. | -3           | -2         | -1     | 1        | 2          | 3         |
| 10. Quand j'ai besoin d'aide ou de soutien, je vais demander à un ami proche ou à un membre de ma famille.              | -3           | -2         | -1     | 1        | 2          | 3         |
| 11. Je vais demander un conseil à un étranger ou à une simple connaissance au sujet d'une situation personnelle.        | -3           | -2         | -1     | 1        | 2          | 3         |
| 12. J'évite de demander de l'aide pour prendre soin de mes besoins.   | -3           | -2         | -1     | 1        | 2          | 3         |
| 13. Je commence à demander quelque chose à quelqu'un, puis je me rétracte.  | -3           | -2         | -1     | 1        | 2          | 3         |
| 14. Je suis d'accord pour accepter l'assistance d'une personne lorsqu'elle a accepté de m'aider.                        | -3           | -2         | -1     | 1        | 2          | 3         |
| 15. Lorsque quelqu'un remarque que j'ai besoin d'aide, je le nie.   | -3           | -2         | -1     | 1        | 2          | 3         |
| 16. Les gens ne répondent pas lorsque je demande de l'aide ou du soutien.   | -3           | -2         | -1     | 1        | 2          | 3         |
| 17. J'exprime mes besoins subtilement, par exemple en faisant allusion à ce dont j'ai besoin.                           | -3           | -2         | -1     | 1        | 2          | 3         |
| 18. Quand je demande de l'aide, les gens comprennent ce dont j'ai besoin.   | -3           | -2         | -1     | 1        | 2          | 3         |
| 19. Dans une relation, j'apporte beaucoup de soutien émotionnel mais j'en reçois peu.                                   | -3           | -2         | -1     | 1        | 2          | 3         |
| 20. On me dit que je demande trop souvent quelque chose.  | -3           | -2         | -1     | 1        | 2          | 3         |
| 21. Les gens n'aiment pas la façon dont je demande des choses.  | -3           | -2         | -1     | 1        | 2          | 3         |

## CLASSE B: COMMUNICATION BIDIRECTIONNELLE (IMPACT ET FEEDBACK)

Cette classe fait référence aux comportements qui affectent autrui et à la façon dont un feedback est donné ou reçu. Le mot feedback se rapporte aux réponses et réactions à votre comportement et aux comportements des autres. Le feedback n'est pas seulement à entendre comme évaluation formelle (dans un contexte professionnel par exemple), c'est de l'information provenant d'autrui nous permettant de comprendre ce que nous faisons. Il peut être verbal (exprimé en mots) ou non (expressions faciales).

|   | Fortement    | Modérément | Un peu | Un peu   | Modérément | Fortement |
|---|--------------|------------|--------|----------|------------|-----------|
|   | Pas d'accord |            |        | D'accord |            |           |
| 1. Il m'est difficile de recevoir du feedback des autres.   | -3           | -2         | -1     | 1        | 2          | 3         |
| 2. Donner du feedback aux autres est difficile pour moi.  | -3           | -2         | -1     | 1        | 2          | 3         |
| 3. C'est difficile de me rendre compte quand les gens font des commentaires sur la façon dont je me comporte.                     | -3           | -2         | -1     | 1        | 2          | 3         |
| 4. Quand j'interagis avec une autre personne, je ne suis pas certain de l'impact que j'ai sur elle.                               | -3           | -2         | -1     | 1        | 2          | 3         |
| 5. Je sais quand j'ai un impact désagréable chez les autres.  | -3           | -2         | -1     | 1        | 2          | 3         |
| 6. Le feedback que je reçois des autres me semble exact.  | -3           | -2         | -1     | 1        | 2          | 3         |
| 7. Je regarde sérieusement la source du feedback avant de changer mon comportement.   | -3           | -2         | -1     | 1        | 2          | 3         |
| 8. Je suis capable d'identifier les situations où ce sera constructif de donner du feedback à une autre personne.                 | -3           | -2         | -1     | 1        | 2          | 3         |
| 9. J'évite les situations où je serais susceptible de recevoir du feedback, comme parler devant une classe ou lors d'une réunion. | -3           | -2         | -1     | 1        | 2          | 3         |
| 10. Si je ne suis pas sûr de l'impact que j'ai sur un ami proche, je vais lui demander de me donner son feedback.                 | -3           | -2         | -1     | 1        | 2          | 3         |
| 11. Quand quelqu'un me donne un feedback négatif, je me ferme.  | -3           | -2         | -1     | 1        | 2          | 3         |
| 12. Je suis tout à fait conscient de l'impact que j'ai chez les autres.   | -3           | -2         | -1     | 1        | 2          | 3         |
| 13. Je suis facilement blessé ou dérangé quand on me donne un feedback négatif.   | -3           | -2         | -1     | 1        | 2          | 3         |
| 14. Peu importe que le feedback soit positif ou négatif, je ne sais pas comment y répondre.                                       | -3           | -2         | -1     | 1        | 2          | 3         |
| 15. Je change mon comportement en réponse au feedback que je reçois.  | -3           | -2         | -1     | 1        | 2          | 3         |
| 16. Si une personne me donne un feedback, je crois que c'est son problème et non le mien.   | -3           | -2         | -1     | 1        | 2          | 3         |
| 17. Quand je réalise que j'ai un impact désagréable chez quelqu'un, j'essaie d'ignorer son inconfort.                             | -3           | -2         | -1     | 1        | 2          | 3         |
| 18. Si quelqu'un me donne un feedback que je n'aime pas, je fais l'opposé de ce que la personne souhaite.                         | -3           | -2         | -1     | 1        | 2          | 3         |
| 19. Quand une personne me donne un feedback défavorable, j'argumente avec elle.   | -3           | -2         | -1     | 1        | 2          | 3         |
| 20. Je ne donne pas de feedback à une autre personne si elle a un impact désagréable sur moi.                                     | -3           | -2         | -1     | 1        | 2          | 3         |
| 21. Quand je dis aux gens que leur comportement a un effet négatif sur moi, ils ne le changent pas.                               | -3           | -2         | -1     | 1        | 2          | 3         |
| 22. On me dit que le feedback que je donne est excessif et trop détaillé.   | -3           | -2         | -1     | 1        | 2          | 3         |
| 23. Quand je donne du feedback aux autres, je le fais de façon brève et spécifique.   | -3           | -2         | -1     | 1        | 2          | 3         |
| 24. On me dit que lorsque je donne du feedback, je suis trop critique de l'autre personne.  | -3           | -2         | -1     | 1        | 2          | 3         |
| 25. Quand je donne du feedback, je répète ma position à plusieurs reprises.   | -3           | -2         | -1     | 1        | 2          | 3         |

## CLASSE C: CONFLIT

Le conflit est inhérent à toute relation intime. Votre habileté à identifier et à gérer un conflit entre vous et une autre personne détermine le succès de la relation à long terme. Ici, Conflit suggère le fait d'avoir un différent ou une interaction inconfortable avec quelqu'un. Bien qu'un conflit puisse parfois mener à de la violence, nous ne prenons pas l'un comme synonyme de l'autre. Il est important de stopper ou d'éviter les interactions violentes avec autrui.

|   | Fortement    | Modérément | Un peu | Un peu   | Modérément | Fortement |
|---|--------------|------------|--------|----------|------------|-----------|
|   | Pas d'accord |            |        | D'accord |            |           |
| 1. Gérer les conflits dans mes relations est difficile pour moi.  | -3           | -2         | -1     | 1        | 2          | 3         |
| 2. Je me sens inconfortable quand je vis un désaccord avec une autre personne.  | -3           | -2         | -1     | 1        | 2          | 3         |
| 3. Je suis conscient quand il y a un conflit entre moi et une autre personne.   | -3           | -2         | -1     | 1        | 2          | 3         |
| 4. Quand une personne est en colère envers moi, je ne comprends pas le problème qu'il y a entre nous.                               | -3           | -2         | -1     | 1        | 2          | 3         |
| 5. Je pense c'est parfois bénéfique d'exprimer son désaccord dans une relation.   | -3           | -2         | -1     | 1        | 2          | 3         |
| 6. Je suis en conflit avec des gens sur des sujets qui ne semblent pas importants pour eux.   | -3           | -2         | -1     | 1        | 2          | 3         |
| 7. Les gens me disent que je veux discuter des conflits à des moments inappropriés.   | -3           | -2         | -1     | 1        | 2          | 3         |
| 8. Je vais m'engager dans des conflits avec des gens sans considérer qui ils sont.  | -3           | -2         | -1     | 1        | 2          | 3         |
| 9. J'évite les conflits à tout prix.  | -3           | -2         | -1     | 1        | 2          | 3         |
| 10. Afin d'éviter un conflit, j'essaie d'anticiper ce que l'autre personne veut de moi.   | -3           | -2         | -1     | 1        | 2          | 3         |
| 11. Je me retire devant un conflit, peu importe les circonstances.  | -3           | -2         | -1     | 1        | 2          | 3         |
| 12. Après avoir exprimé un désaccord avec une autre personne, je m'excuse immédiatement d'avoir abordé le sujet.                    | -3           | -2         | -1     | 1        | 2          | 3         |
| 13. Quand je suis en conflit avec une autre personne, je demande ce que je peux faire pour que les choses aillent mieux entre nous. | -3           | -2         | -1     | 1        | 2          | 3         |
| 14. Je gère avec succès mes conflits avec les autres  | -3           | -2         | -1     | 1        | 2          | 3         |
| 15. Quand je suis en désaccord avec une autre personne, j'explique à répétition pourquoi je pense avoir raison.                     | -3           | -2         | -1     | 1        | 2          | 3         |
| 16. Lors d'une dispute je fais attention à ne pas blesser les sentiments de l'autre personne.                                       | -3           | -2         | -1     | 1        | 2          | 3         |
| 17. J'approche les solutions aux conflits directement, en communiquant ce qui peut être fait pour résoudre nos différents.          | -3           | -2         | -1     | 1        | 2          | 3         |
| 18. J'exprime ma colère indirectement, par exemple, en ne parlant pas à l'autre personne.   | -3           | -2         | -1     | 1        | 2          | 3         |
| 19. Quand il y a un conflit, les gens me disent que je ne suis jamais d'accord pour faire des compromis.                            | -3           | -2         | -1     | 1        | 2          | 3         |
| 20. Quand je m'explique avec quelqu'un, ça dure longtemps.  | -3           | -2         | -1     | 1        | 2          | 3         |
| 21. Lors d'une dispute, je me sens plus connecté et proche de l'autre personne.   | -3           | -2         | -1     | 1        | 2          | 3         |
| 22. Quand je me dispute avec quelqu'un, cela devient plus intense à mesure que la discussion avance.                                | -3           | -2         | -1     | 1        | 2          | 3         |
| 23. Je dérange délibérément l'autre personne lors d'un argument.  | -3           | -2         | -1     | 1        | 2          | 3         |

## CLASSE D: DÉVOILEMENT DE SOI ET PROXIMITÉ INTERPERSONNELLE

Cette classe de réponses recouvre la façon dont vous vous dévoilez ou parlez de vous ou de vos expériences avec les autres ainsi que vos sentiments à propos de la proximité interpersonnelle. La proximité interpersonnelle se réfère simplement à être «connecté à», à «être proche de» ou «d'être un ami pour» d'autres personnes. Ce type de proximité peut se produire avec des amis, la famille ou le partenaire romantique, mais ne se produit pas avec les relations plus utilitaires, comme avec le voisinage, le boulanger et d'autres personnes que vous croisez fréquemment. Les relations interpersonnelles proches impliquent de dire aux autres comment on se sent, d'être compris par une autre personne, d'apprécier les autres et reconnaître leurs besoins

|   | Fortement    | Modéré | nt | Un peu | Un peu   | Modéré | nt | Fortement |
|---|--------------|--------|----|--------|----------|--------|----|-----------|
|   | Pas d'accord |        |    |        | D'accord |        |    |           |
| 1. J'ai des difficultés à être proche des autres.   | -3           | -2     | -1 |        | 1        | 2      | 3  |           |
| 2. J'ai eu un ou plusieurs relations où j'avais des liens étroits.  | -3           | -2     | -1 |        | 1        | 2      | 3  |           |
| 3. Je n'arrive pas à identifier quand ce serait bénéfique pour moi de partager mes expériences avec une autre personne. | -3           | -2     | -1 |        | 1        | 2      | 3  |           |
| 4. Je suis conscient quand c'est approprié de questionner les gens au sujet de leur expérience.                         | -3           | -2     | -1 |        | 1        | 2      | 3  |           |
| 5. Je partage des informations personnelles avec un étranger ou une simple connaissance.                                | -3           | -2     | -1 |        | 1        | 2      | 3  |           |
| 6. Je vais parler de moi et de mes expériences seulement à un petit groupe choisi de personnes.                         | -3           | -2     | -1 |        | 1        | 2      | 3  |           |
| 7. Quand des amis me demandent comment je vais, je choisis de ne pas leur dire.   | -3           | -2     | -1 |        | 1        | 2      | 3  |           |
| 8. Je sens le besoin de dissimuler des secrets aux personnes qui sont proches de moi.                                   | -3           | -2     | -1 |        | 1        | 2      | 3  |           |
| 9. Je parle de moi et de mes expériences avec les autres.   | -3           | -2     | -1 |        | 1        | 2      | 3  |           |
| 10. Je sens qu'il est mieux de ne pas parler de mes expériences avec quiconque.   | -3           | -2     | -1 |        | 1        | 2      | 3  |           |
| 11. Je commence à parler de ce qui m'arrive, puis je décide que c'est préférable de garder mes sentiments pour moi.     | -3           | -2     | -1 |        | 1        | 2      | 3  |           |
| 12. Il m'arrive de parlé de mes difficultés aux gens, puis de souhaiter ne pas l'avoir fait.                            | -3           | -2     | -1 |        | 1        | 2      | 3  |           |
| 13. Des liens affectifs étroits sont importants pour moi.   | -3           | -2     | -1 |        | 1        | 2      | 3  |           |
| 14. Je ne veux pas partager des choses personnelles aux autres.   | -3           | -2     | -1 |        | 1        | 2      | 3  |           |
| 15. Je demande aux gens de me parler de leur vécu.  | -3           | -2     | -1 |        | 1        | 2      | 3  |           |
| 16. J'ai de la difficulté à entretenir une conversation avec les gens.  | -3           | -2     | -1 |        | 1        | 2      | 3  |           |
| 17. Quand je parle de mes expériences, les gens comprennent clairement ce que je leur dis.                              | -3           | -2     | -1 |        | 1        | 2      | 3  |           |
| 18. Après avoir partagé quelque chose de personnel à mon sujet, je minimise l'importance de ce que j'ai dévoilé.        | -3           | -2     | -1 |        | 1        | 2      | 3  |           |
| 19. J'exagère mes cotés positifs et me vante de mes habiletés.  | -3           | -2     | -1 |        | 1        | 2      | 3  |           |
| 20. On me dit que je parle de moi d'une façon qui minimise mes qualités.  | -3           | -2     | -1 |        | 1        | 2      | 3  |           |
| 21. On me dit que je parle trop de moi.   | -3           | -2     | -1 |        | 1        | 2      | 3  |           |
| 22. Les gens me dissent que lorsque je parle de moi, je partage des informations trop personnelles.                     | -3           | -2     | -1 |        | 1        | 2      | 3  |           |
| 23. J'écoute les autres et leur offre mon soutien.  | -3           | -2     | -1 |        | 1        | 2      | 3  |           |
| 24. On me dit que dans les relations, je demande beaucoup de soutien émotionnel mais que j'en donne peu en retour.      | -3           | -2     | -1 |        | 1        | 2      | 3  |           |

## CLASSE E: EXPÉRIENCE ÉMOTIONNELLE ET EXPRESSION

Pour être proche d'autrui il est important de savoir identifier et exprimer vos émotions. Le terme «expérience émotionnelle» renvoie à tous les types d'émotions et sentiments que vous pouvez avoir, pas uniquement les sentiments «négatifs» comme la tristesse, l'anxiété, le sentiment de solitude, etc. Ces sentiments incluent également l'amour, la fierté, la joie, l'humour etc. Les sentiments peuvent se produire au moment où vous vivez une expérience ou une interaction ou encore après, lorsque vous vous rappelez de quelque chose.

|   | Fortement    | Modérément | Un peu | Un peu   | Modérément | Fortement |
|---|--------------|------------|--------|----------|------------|-----------|
|   | Pas d'accord |            |        | D'accord |            |           |
| 1. J'ai des difficultés avec mes émotions.  | -3           | -2         | -1     | 1        | 2          | 3         |
| 2. J'ai de la difficulté à identifier ce que je ressens.  | -3           | -2         | -1     | 1        | 2          | 3         |
| 3. Je suis conscient de mes sentiments et de mes expériences émotionnelles au fur et à mesure qu'ils arrivent.                  | -3           | -2         | -1     | 1        | 2          | 3         |
| 4. Il m'est difficile de remarquer mes émotions lors d'un événement, mais j'en prends conscience quand je reviens sur celui-ci. | -3           | -2         | -1     | 1        | 2          | 3         |
| 5. Je suis capable de différencier les émotions.  | -3           | -2         | -1     | 1        | 2          | 3         |
| 6. Mes réactions émotionnelles font sens pour moi quand je considère les circonstances.   | -3           | -2         | -1     | 1        | 2          | 3         |
| 7. J'exprime mes émotions aux moments et aux endroits appropriés.   | -3           | -2         | -1     | 1        | 2          | 3         |
| 8. Je vais parler de ce que je ressens dans n'importe quelle situation.   | -3           | -2         | -1     | 1        | 2          | 3         |
| 9. Je cache intentionnellement ce que je ressens.   | -3           | -2         | -1     | 1        | 2          | 3         |
| 10. J'essaie de ne pas ressentir certaines émotions.  | -3           | -2         | -1     | 1        | 2          | 3         |
| 11. J'évite les situations qui pourraient m'amener des sentiments intenses.   | -3           | -2         | -1     | 1        | 2          | 3         |
| 12. Je me permets de ressentir toutes les émotions, mêmes les émotions fortes.  | -3           | -2         | -1     | 1        | 2          | 3         |
| 13. Quand j'ai une émotion désagréable, je fais immédiatement quelque chose pour ne plus la ressentir.                          | -3           | -2         | -1     | 1        | 2          | 3         |
| 14. Je suis capable de nommer ce que je ressens.  | -3           | -2         | -1     | 1        | 2          | 3         |
| 15. Je dis aux gens que je me sens de telle façon alors que je me sens autrement.   | -3           | -2         | -1     | 1        | 2          | 3         |
| 16. On me dit que mon expression émotionnelle est plate.  | -3           | -2         | -1     | 1        | 2          | 3         |
| 17. Quand je parle de ce que je ressens, j'utilise les mêmes mots pour décrire mes sentiments.                                  | -3           | -2         | -1     | 1        | 2          | 3         |
| 18. Les gens me disent qu'ils veulent que j'exprime mes sentiments de façon plus ouverte.                                       | -3           | -2         | -1     | 1        | 2          | 3         |
| 19. Quand je partage mes sentiments avec les autres, ils ne réagissent pas comme je m'y attends.                                | -3           | -2         | -1     | 1        | 2          | 3         |
| 20. Je communique clairement mes émotions aux gens de telle sorte qu'ils savent exactement comment je me sens.                  | -3           | -2         | -1     | 1        | 2          | 3         |
| 21. Les gens disent que je parle trop de mes sentiments.  | -3           | -2         | -1     | 1        | 2          | 3         |
| 22. J'exprime mes émotions ouvertement et de manière très intense.  | -3           | -2         | -1     | 1        | 2          | 3         |
| 23. Les gens n'aiment pas quand je parle de ce que je ressens.  | -3           | -2         | -1     | 1        | 2          | 3         |
| 24. Les gens sont agacés par la façon dont j'exprime mes émotions.  | -3           | -2         | -1     | 1        | 2          | 3         |