



Quel schéma familial bloque la communication chez vous ?

Ce mini-test vous permet d'identifier les dynamiques qui freinent le dialogue dans votre famille, votre couple ou votre foyer. Les résultats sont indicatifs et vous aideront à savoir si un accompagnement systémique pourrait être utile.

Questions (cochez la réponse qui vous correspond le mieux)

1. Comment décririez-vous la communication dans votre foyer ?

- ☐ Fluide, tout le monde se comprend
- ☐ Parfois tendue, mais ça s'arrange
- ☐ Souvent difficile, ça tourne en rond
- ☐ Très conflictuelle, ça pèse sur tous

2. Quand un conflit éclate, que se passe-t-il généralement ?

- ☐ On exprime calmement nos ressentis
- ☐ Cris ou disputes, mais on se réconcilie vite
- ☐ Silences ou disputes répétitives
- ☐ La tension reste longtemps, on n'arrive pas à se parler



3. Les décisions importantes sont-elles prises de manière cohérente entre les adultes du foyer ?

- ☐ Toujours
- ☐ Parfois
- ☐ Rarement
- ☐ Jamais

4. Ressentez-vous que certains comportements perturbent régulièrement l'harmonie familiale ?

- ☐ Non, ça va globalement
- ☐ Parfois, mais ça se résout
- ☐ Souvent, ça me stresse
- ☐ Oui, ça crée un vrai déséquilibre

5. Avez-vous déjà essayé des solutions pour améliorer le dialogue ou la cohésion ?

- ☐ Oui, plusieurs
- ☐ Quelques-unes
- ☐ Non, pas vraiment



Comment calculer votre profil

- **0-5 points** → Communication fluide
- **6-10 points** → Quelques tensions, à surveiller
- **11+ points** → Communication bloquée, un accompagnement peut aider

Attribuez 1 point pour la première réponse, 2 points pour la deuxième, etc.

Interprétation / Résultats

- **Communication fluide :**

Votre foyer fonctionne bien, mais vous pouvez utiliser quelques stratégies simples pour renforcer le dialogue.

- **Quelques tensions :**

Des points de friction apparaissent. Un petit accompagnement ciblé peut vous aider à rétablir la fluidité et l'équilibre.

- **Communication bloquée :**

Les tensions sont récurrentes. Un accompagnement systémique (Espace Famille ou Espace Parents) pourrait vous aider à remettre du mouvement et apaiser le foyer.

Pour un accompagnement personnalisé ou un premier échange, contactez-moi :

aline.descolas@yahoo.fr

www.familyal.fr

0628750777