

VOS RELATIONS INTERPERSONNELLES...

Source: ACSM - Bas du Fleuve. Tiré de *L'Anonyme*, Vol. 4 No. 3, Décembre 1995.

Voici un petit test sur les relations interpersonnelles. Répondez par VRAI ou FAUX aux affirmations suivantes en encerclant votre réponse, selon vos convictions et connaissances. Vous trouverez les réponses plus loin.

1. Afin de s'assurer que nos amis nous apprécient, l'on doit tout faire pour s'adapter à leurs attentes.

Vrai Faux

2. Il ne faut pas craindre de dire que l'on est libre et disposé(e) à rencontrer quelqu'un.

Vrai Faux

3. La solitude est toujours négative car on a toujours besoin d'être entouré.

Vrai Faux

4. L'on n'a pas besoin des autres pour vivre pleinement.

Vrai Faux

5. La solitude et l'isolement ne sont pas synonymes.

Vrai Faux

6. Il faut garder pour soi les émotions que l'on vit car personne ne peut nous aider à y voir clair.

Vrai Faux

7. Il ne faut pas rechercher l'amitié à tout prix mais plutôt choisir soigneusement ses relations en respectant ses propres valeurs.

Vrai Faux

RÉPONSES

1. FAUX: la meilleure façon de se faire accepter d'autrui est de demeurer intègre, fidèle à la personne que nous sommes.
2. VRAI: surtout si notre réseau social est restreint; de toute façon, l'on gagne toujours à rencontrer quelqu'un d'intéressant, que ce soit pour une relation intime ou amicale.
3. FAUX: la solitude est nécessaire à certain moment pour mieux voir clair dans ce qu'on vit.
4. FAUX: on a besoin de partager des moments de loisir et d'intimité avec différentes personnes.
5. VRAI: la solitude est un sentiment, et il est aisé de la rompre en allant vers les autres; l'isolement est un état caractérisé par l'absence de lien socioaffectifs.
6. FAUX: le simple fait de partager ses émotions peut nous aider à y voir clair et à régler des différends avec les personnes qui nous les font vivre.
7. VRAI: il peut être malsain de s'imposer des relations qui ne respectent pas nos valeurs.