

<b>A cause de mes responsabilités de parents, je n'arrive pas du tout à trouver du temps pour moi.</b>	<b>J'ai des difficultés à concilier ma vie familiale et ma vie professionnelle.</b>
<b>J'ai le sentiment que je n'ai pas les compétences pour être un bon parent (ex : je n'arrive pas à me faire obéir de mes enfants, je ne sais pas comment les aider à réussir à l'école, je ne sais pas comment jouer avec eux).</b>	<b>De nature, je suis quelqu'un d'assez stressé.</b>
<b>Je ne partage pas de moments positifs avec mes enfants (cela ne m'amuse pas de jouer avec eux et/ou les activités que je leur propose ne leur plaisent pas).</b>	<b>J'ai des standards élevés en tant que parent (je vise à être un parent parfait, je me mets beaucoup de pression et/ ou j'ai peur du regard des autres).</b>
<b>Je ne demande pas à mes enfants d'être autonomes (je résous les problèmes à leur place pour éviter les conflits ou par facilité etc... ).</b>	<b>Je ne prends jamais le temps de discuter avec mes enfants (pour qu'ils me racontent leur journée, chercher des solutions aux soucis qu'ils rencontrent, échanger des</b>
<b>J'ai des difficultés à exprimer mes besoins ou à dire si quelque chose ne me convient pas.</b>	<b>Je n'arrive jamais à dire non à mes enfants (je me force à faire des activités, je n'arrive pas à refuser leurs demandes, j'ai peur de les frustrer).</b>
<b>Je suis quelqu'un qui a des difficultés à exprimer ses émotions.</b>	<b>Lorsque j'exprime mes émotions, je blesse souvent mes proches.</b>

Je peux facilement concilier ma vie familiale et ma vie professionnelle.	En dépit de mes responsabilités de parents, je trouve facilement du temps pour moi.
De nature, je suis quelqu'un de plutôt détendu.	J'ai le sentiment que j'ai les compétences pour être un bon parent (ex : j'arrive à me faire obéir de mes enfants, je sais comment les aider à réussir à l'école, je sais comment jouer avec eux).
J'ai des standards normaux en tant que parent (je suis tolérant vis-à-vis des erreurs que je peux commettre, je trouve l'avis des autres intéressants mais pas menaçants).	Je partage beaucoup de moments positifs avec mes enfants (nous prenons plaisir à faire des activités ensemble).
Je prends régulièrement le temps de discuter avec mes enfants (pour qu'ils me racontent leur journée, chercher des solutions aux soucis qu'ils rencontrent, échanger des points de vue et idées ....).	J'encourage mes enfants à être autonomes dès qu'ils le peuvent (pour les devoirs, s'habiller, assurer leurs trajets, pour gérer leur argent de poche, résoudre seul certains problèmes, etc...).
J'arrive facilement à dire non à mes enfants (je sais leur exprimer mes limites et mes propres besoins, je sais leur imposer des limites, j'arrive à leur refuser une demande).	Je n'éprouve aucune difficulté à exprimer mes besoins ou à dire si quelque chose ne me convient pas.
Je suis capable d'exprimer mes émotions sans blesser mes proches.	Je suis quelqu'un qui exprime facilement ses émotions.

<p><b>De nature, je suis quelqu'un qui gère mal ses émotions (lorsque je suis en colère j'explose, lorsque je suis triste, j'ai des difficultés à me remonter le moral etc...).</b></p>	<p><b>De nature, je suis quelqu'un qui ressent beaucoup d'émotions négatives.</b></p>
<p><b>Dans la vie je pense que les choses qui m'arrivent sont dues au hasard ou aux décisions que d'autres prennent.</b></p>	<p><b>J'ai peur que mes proches ne soient pas autant attachés à moi que je ne le suis à eux.</b></p>
<p><b>Il est difficile pour moi d'être intime avec mes proches (je n'arrive pas à me confier à eux, je n'arrive pas à les prendre dans mes bras)</b></p>	<p><b>Je ne peux jamais compter sur mes proches ou mes amis pour m'aider concrètement avec les enfants (les garder, s'en occuper, ...).</b></p>
<p><b>Quand je rencontre des difficultés avec mes enfants, je n'ai aucun ami ou proche avec qui je peux en parler (parce que je n'en ai pas, ou je n'ose pas en parler avec eux, ou parce qu'ils ne sont pas disponibles).</b></p>	<p><b>J'ai tellement de choses à faire pour mes enfants que je n'ai pas le temps de tout faire.</b></p>
<p><b>Mes enfants me sollicitent tellement que je n'ai pas une minute à moi.</b></p>	<p><b>Je manque de temps pour m'occuper de mes enfants.</b></p>
<p><b>Mon/ma partenaire et moi ne sommes pas du tout d'accord sur la manière d'éduquer les enfants.</b></p>	<p><b>Mon/ma partenaire me dénigre en tant que père/mère.</b></p>

De nature, je suis quelqu'un qui ressent peu d'émotions négatives.	De nature, je gère bien mes émotions (lorsque je suis en colère j'arrive à m'exprimer calmement, lorsque je suis triste je sais quoi faire pour me remonter le moral etc... ).
Je suis convaincu que mes proches sont autant attachés à moi que je le suis à eux	Dans la vie, je pense que les choses qui m'arrivent dépendent des choix que je pose et des décisions que je prends.
Je peux facilement compter sur mes proches ou mes amis pour m'aider concrètement avec e-les enfants (les garder, s'en occuper, ...).	Il est facile pour moi d'être intime avec mes proches (j'arrive facilement à me confier à eux, à les prendre dans mes bras pour par exemple les réconforter, ...)
J'ai le temps de faire ce qu'il faut pour mes enfants.	Quand je rencontre des difficultés avec mes enfants, j'ai des amis ou des proches avec qui je peux en parler (j'ose en parler et ils sont disponibles pour m'écouter).
J'ai le temps de m'occuper de mes enfants.	Mes enfants me sollicitent mais il me reste du temps pour faire autre chose.
Mon/ma partenaire dit que je suis un bon père/ une bonne mère.	Mon/ma partenaire et moi sommes tout à fait d'accord sur la manière d'éduquer les enfants.

<p><b>Mon/ma partenaire ne m'aide pas du tout avec les enfants (il/elle ne s'occupe jamais d'eux, j'ai l'impression de les éduquer seul(e)).</b></p>	<p><b>Mon/ma partenaire n'écoute jamais les préoccupations que j'ai en tant que parent.</b></p>
<p><b>Je me sens très insatisfait(e) dans ma relation de couple.</b></p>	<p><b>Nous nous disputons très souvent mon/ma partenaire et moi.</b></p>
<p><b>C'est un vrai zoo à la maison (tout est désorganisé, c'est le bordel, on ne s'entend pas penser, on est tout le temps débordé).</b></p>	<p><b>Je suis très souvent en conflit avec mes enfants.</b></p>
<p><b>Je suis hyper-investi dans mon rôle de parent.</b></p>	<p><b>Mon/ma partenaire n'est pas du tout investi dans son rôle de parent.</b></p>
<p><b>Je ne me sens pas récompensé pour mon investissement auprès de mes enfants (mon/ma partenaire et mes enfants ne se rendent pas compte de ce que je fais pour eux, ils ne disent jamais merci).</b></p>	<p><b>Ma vision de l'éducation est totalement différente de celle des autres personnes qui s'occupent de mon enfant (enseignant, gardienne, grands-parents, ex-conjoint si applicable).</b></p>
<p><b>Quand j'ai besoin de temps pour moi, je ne peux jamais compter sur mon/ma partenaire pour s'occuper des enfants.</b></p>	<p><b>Je suis de nature pessimiste.</b></p>

<p>Mon/ma partenaire écoute toujours les préoccupations que j'ai en tant que parent.</p>	<p>Mon/ma partenaire m'aide beaucoup avec les enfants (il/elle s'occupe beaucoup d'eux, je peux me reposer sur lui/elle).</p>
<p>Nous ne nous disputons jamais mon/ma partenaire et moi.</p>	<p>Je me sens très satisfait(e) dans ma relation de couple.</p>
<p>Je ne suis jamais en conflit avec mes enfants.</p>	<p>A la maison, on est bien organisés (la maison est rangée, on s'y retrouve, nous sommes organisés, nous avons nos routines, etc...).</p>
<p>Mon/ma partenaire est hyper-investi dans son rôle de parent.</p>	<p>Mon rôle de parent est important à mes yeux, mais d'autres choses comptent plus (mon travail, mes loisirs etc...).</p>
<p>Ma vision de l'éducation est similaire à celle des autres personnes qui s'occupent de mon enfant (enseignant, gardienne, grands-parents, ex-conjoint si applicable).</p>	<p>Je me sens récompensé pour mon investissement auprès de mes enfants (mon/ma partenaire et mes enfants se rendent compte de ce que je fais pour eux, ils disent très souvent merci).</p>
<p>Je suis de nature optimiste.</p>	<p>Quand j'ai besoin de temps pour moi, je peux toujours compter sur mon/ma partenaire pour s'occuper des enfants.</p>

**Mon/ma partenaire me stresse en tant que parent (c'est plus compliqué de gérer les enfants quand il/elle est là ).**

**Mes enfants sont en dispute tous les jours (ils se chamaillent, ils se crient dessus, ils se râlent dessus,..)**

**Mes enfants ne se disputent jamais (ils ne se chamaillent pas, ils ne se crient jamais dessus, ils ne se râlent jamais dessus,..)**

**Mon/ma partenaire me réconforte en tant que parent (c'est plus facile de gérer les enfants quand il/elle est là).**