



75

SPØRSMÅL

GRATIS SAMTALEGUIDE

Gode spørsmål for par

Morsomme, dype og nære spørsmål
som gjør det lettere å bli kjent.

SLIK BRUKER DERE LISTEN

Velg tre til fem spørsmål. Begge svarer,
og still minst ett oppfølgingsspørsmål.

Et gratis refleksjons- og samtaleverktøy fra Pair Perspective.



SPØRSMÅL 1-10

10 enkle spørsmål for å komme i gang

Begynn her hvis dere ønsker en varm samtale uten at det blir for alvorlig. Svar gjerne begge på det samme spørsmålet før dere går videre.

1

Quel a été ton meilleur moment cette semaine ?

6

À quoi aimerais-tu consacrer plus de temps au quotidien ?

2

Qu'est-ce que tu attends avec le plus d'impatience en ce moment ?

7

Qu'est-ce que nous faisons vraiment bien en tant que couple, selon toi ?

3

Quand te sens-tu le plus à l'aise avec moi ?

8

Quand as-tu le plus le sentiment que je te vois et te comprends ?

4

Quelle petite chose améliore toujours ta journée ?

9

Qu'est-ce qui pourrait rendre la semaine à venir un peu plus facile pour toi ?

5

Quel souvenir de nous te met presque toujours de bonne humeur ?

10

Qu'aimerais-tu que nous fassions ensemble bientôt ?



SPØRSMÅL 11-20

10 morsomme spørsmål til kjæresten

Ikke alle samtaler trenger å handle om utvikling. Morsomme spørsmål kan hente frem historier, særheter og sider av hverandre som lett forsvinner i en travel hverdag.

11

Si nous pouvions partir n'importe où demain, où nous emmènerais-tu ?

16

Quel est le malentendu le plus drôle que nous ayons eu ?

12

Laquelle de mes habitudes est la plus bizarre, mais aussi la plus charmante ?

17

Quel concours ou quelle compétition pourrions-nous gagner en équipe, selon toi ?

13

Quelle chanson devrait être la bande originale de notre relation ?

18

Si nous échangeions nos vies pendant une journée, qu'est-ce qui te surprendrait le plus, à ton avis ?

14

Si nous lançons une petite entreprise ensemble, que vendrions-nous ?

19

Quel serait le rendez-vous le plus spontané que nous pourrions improviser ce mois-ci ?

15

Dans quelle famille de fiction nous intégrerions-nous le mieux ?

20

Quel moment du début de notre relation aimerais-tu voir dans un film ?



SPØRSMÅL 21-30

10 dype spørsmål for par

Disse spørsmålene handler mer om hvem dere er enn om hva dere gjør. Gi hverandre tid til å tenke, og vær nysgjerrig når et svar er annerledes enn forventet.

21

De quoi as-tu besoin pour te sentir en sécurité dans une relation ?

26

Si ta vie avait un mode d'emploi, quelle page devrais-je lire plus souvent ?

22

Quelle expérience a influencé ta manière d'être plus que la plupart des gens ne le savent ?

27

Qu'est-ce qui rend difficile pour toi de demander de l'aide ?

23

Qu'as-tu peur de perdre lorsque la vie change ?

28

Quand remarques-tu que tu as besoin de proximité, et quand as-tu besoin de plus d'espace ?

24

Quand as-tu le plus le sentiment d'être pleinement toi-même ?

29

Que signifie une vie heureuse pour toi en ce moment ?

25

Qu'aimerais-tu que davantage de personnes comprennent à ton sujet ?

30

De quoi espères-tu que ton futur toi te remerciera ?



SPØRSMÅL 31-45

15 spørsmål om forholdet

Gode spørsmål om forholdet kan synliggjøre både styrker og behov. Målet er ikke å sette karakter på forholdet, men å forstå hvordan det oppleves fra begge sider.

31

Quand as-tu le plus le sentiment que nous formons une équipe ?

39

Qu'est-ce que nous tenons pour acquis l'un chez l'autre, selon toi ?

32

Qu'est-ce qui s'est amélioré entre nous avec le temps, selon toi ?

40

Quelle petite habitude pourrait améliorer notre quotidien ?

33

Qu'est-ce que je fais qui te permet de ressentir mon amour et mon estime ?

41

Quand ressens-tu le plus de distance entre nous ?

34

Y a-t-il une belle chose que nous faisons avant et qui te manque aujourd'hui ?

42

Qu'est-ce qui t'aide à te rapprocher de moi après un désaccord ?

35

Quelle force de notre relation apprécies-tu le plus ?

43

Quel est le moment le plus typiquement " nous " qui te vient à l'esprit ?

36

Quand trouves-tu que nous savons bien faire de l'autre une priorité ?

44

Sur quels sujets aimerais-tu que nous développons davantage notre curiosité ensemble ?

37

Concrètement, que signifie pour toi passer du temps de qualité ensemble ?

45

Si notre relation était une série télévisée, quel serait le titre de l'épisode actuel ?

38

Y a-t-il quelque chose que tu aimerais que nous célébrions ou remarquions plus souvent ?



SPØRSMÅL 46-55

10 spørsmål om kommunikasjon og behov

Her er det ekstra nyttig å snakke fra eget ståsted. Prøv "jeg opplever" og "jeg trenger" fremfor å forklare hva den andre gjør feil.

46

Qu'est-ce qui te permet de me dire plus facilement que quelque chose est difficile ?

51

De quoi as-tu besoin de ma part lorsque tu es sous pression ?

47

Comment peux-tu me montrer que tu veux du soutien, et non des solutions ?

52

Comment aimerais-tu que nous abordions un sujet sensible ?

48

Quand as-tu le sentiment que je t'écoute vraiment ?

53

Y a-t-il quelque chose que tu essaies souvent de dire, mais que tu n'arrives pas à exprimer clairement ?

49

Qu'est-ce qui te pousse généralement à te renfermer pendant une conversation ?

54

Qu'est-ce qui t'aide à apaiser un désaccord ?

50

Comment pouvons-nous nous dire plus tôt que quelque chose commence à nous déranger ?

55

Comment pouvons-nous mieux réparer notre lien après nous être fait du mal ?



SPØRSMÅL 56-65

10 spørsmål om verdier og fremtid

Dere trenger ikke ønske nøyaktig det samme. Det viktige er å vite hvor dere vil sammen, hvor dere kan være fleksible, og hvilke valg som betyr mest for hver av dere.

56

À quoi ressemble pour toi une journée ordinaire et agréable dans cinq ans ?

61

Quelles traditions aimerais-tu que nous créions ensemble ?

57

À quoi aimerais-tu que nous accordions davantage de priorité à l'avenir ?

62

Que signifie la famille pour toi, et quelle place devrait-elle avoir dans notre vie ?

58

Que signifie pour toi la sécurité financière ?

63

Comment aimerais-tu équilibrer le travail, les loisirs et le temps passé ensemble ?

59

Si nous avons un mois entier de libre ensemble, comment aimerais-tu le passer ?

64

Dans quel rêve espères-tu que je te soutienne ?

60

Comment espères-tu que notre relation évolue au cours des prochaines années ?

65

De quelle décision concernant l'avenir devrions-nous parler davantage, selon toi ?



SPØRSMÅL 66-75

10 spørsmål om nærhet og intimitet

Nærhet kan være alt fra oppmerksomhet og trygghet til berøring og sex. Avtal gjerne at begge kan hoppe over et spørsmål, og møt ærlige svar uten press.

66

Quand te sens-tu le plus proche de moi sur le plan émotionnel ?

71

Y a-t-il quelque chose qui nous empêche souvent de ressentir de la proximité ?

67

Quels petits gestes d'amour comptent le plus pour toi ?

72

Comment pouvons-nous parler de nos désirs et de nos limites avec plus de sérénité ?

68

Qu'est-ce qui te permet de ressentir mon désir pour toi ?

73

Qu'est-ce qui t'aide à profiter pleinement du moment lorsque nous passons du temps ensemble ?

69

Quel type de proximité physique apprécies-tu le plus au quotidien ?

74

Y a-t-il une forme d'intimité qui te manque et que tu aimerais vivre plus souvent ?

70

Quand est-il le plus facile pour toi de prendre l'initiative d'un moment d'intimité ?

75

Que pouvons-nous faire cette semaine pour créer un petit moment de connexion plus profonde ?



NESTE STEG

Se forholdet fra begge sider

Den gratis og private forholdstesten lar dere svare hver for dere og sammenligne hvordan dere opplever 14 sider av forholdet.

Start gratis på pairperspective.com/fr

Ingen registrering. Svarene deles først når begge er ferdige.

Pair Perspective er et refleksjonsverktøy, ikke behandling eller diagnose.