

## STYLES d'ATTACHEMENT

DANS QUEL STYLE D'ATTACHEMENT SUIS-JE ? Si VRAI, cochez la case blanche- Si FAUX, laissez en blanc	VRAI		
	A	B	C
Je crains souvent que mon partenaire cesse de m'aimer.			
Je trouve qu'il est facile d'être affectueux avec mon partenaire.			
Je crains qu'une fois que quelqu'un aura appris à me connaître, il/elle n'aimera plus ce que je suis.			
Je rebondis rapidement après une rupture. C'est étrange de voir à quel point je peux oublier quelqu'un.			
Lorsque je ne suis pas impliqué dans une relation, je me sens quelque peu anxieux et incomplet.			
J'ai du mal à soutenir émotionnellement mon/ma partenaire lorsqu'il/elle se sent déprimé(e).			
Lorsque mon/ma partenaire est absent(e), j'ai peur qu'il/elle ne s'intéresse à quelqu'un d'autre.			
Je me sens à l'aise pour dépendre de mon partenaire romantique.			
Mon indépendance est plus importante pour moi que mes relations.			
Je préfère ne pas partager mes sentiments les plus intimes avec mon partenaire.			
Lorsque je montre à mon partenaire ce que je ressens, j'ai peur qu'il/elle ne ressente pas la même chose pour moi.			
Je suis généralement satisfait(e) de mes relations amoureuses.			
Je ne ressens pas le besoin d'agir dans mes relations amoureuses.			
Je pense beaucoup à ma relation.			
J'ai du mal à dépendre d'un partenaire romantique.			
J'ai tendance à m'attacher très rapidement à un partenaire romantique.			
J'ai peu de difficultés à exprimer mes besoins à mon partenaire.			
Il m'arrive de me sentir en colère ou agacé par mon partenaire sans savoir pourquoi.			
Je suis très sensible aux humeurs de mon partenaire.			
Je crois que la plupart des gens sont essentiellement honnêtes et fiables.			
Je préfère les relations sexuelles occasionnelles avec des partenaires non engagés aux relations sexuelles intimes avec une seule personne.			
Je suis à l'aise pour partager mes pensées et mes sentiments personnels avec mon partenaire.			
Je crains de ne jamais trouver quelqu'un d'autre si mon partenaire me quitte.			
Je suis nerveux(se) lorsque mon/ma partenaire se rapproche trop de moi.			
Lors d'un conflit, j'ai tendance à faire ou à dire impulsivement des choses que je regrette par la suite, plutôt que d'être capable de raisonner à propos des choses.			
Une dispute avec mon partenaire ne m'amène généralement pas à remettre en question l'ensemble de notre relation.			
Mes partenaires veulent souvent que je sois plus intime que je ne me sens à l'aise de l'être.			
Je crains de ne pas être assez séduisant(e).			

Parfois, les gens me considèrent comme ennuyeuse parce que je crée peu de drame dans une relation.			
Mon partenaire me manque lorsque nous sommes séparés, mais lorsque nous sommes ensemble, je ressens le besoin de m'échapper.			
Lorsque je ne suis pas d'accord avec quelqu'un, je me sens à l'aise pour exprimer mes sentiments.			
Je déteste que les autres dépendent de moi.			
Si je remarque que quelqu'un qui m'intéresse regarde d'autres personnes, je ne m'en préoccupe pas. Je peux ressentir une pointe de jalousie, mais elle est passagère.			
Si je remarque que quelqu'un qui m'intéresse s'intéresse à d'autres personnes, je me sens soulagé : cela signifie qu'elle ne cherche pas à faire les choses exclusivement avec une personne.			
Si je remarque que quelqu'un qui m'intéresse regarde d'autres personnes, je me déprimé(e).			
Si une personne que je fréquente commence à se montrer froide et distante, je me demande ce qui s'est passé, mais je sais que ce n'est probablement pas à cause de moi.			
Si une personne que je fréquente commence à se montrer froide et distante, je serais probablement indifférent ; je serais même soulagé€.			
Si une personne que je fréquente commence à se montrer froide et distante, je me demande ce que j'ai pu faire de mal.			
Si mon partenaire devait rompre avec moi, je ferais de mon mieux pour lui montrer ce qu'il/elle a perdu (un peu de jalousie ne fait pas de mal).			
Si une personne avec qui je sors depuis plusieurs mois me dit qu'elle veut arrêter de me voir, je me sentirais d'abord blessé(e) au début, mais je m'en remettrai.			
Parfois, lorsque j'obtiens ce que je veux dans une relation, je ne suis pas sûr que j'en veuille encore.			
Je n'aurai pas de problème à rester en contact avec mon ex (strictement platonique) - après tout, nous avons beaucoup en commun.			

Source : Levine, A. et Heller, R. (2010). *Attached* ; Londres : Rodale

Additionnez toutes les cases cochées dans la colonne A : \_\_\_\_\_ Colonne B : \_\_\_\_\_ Colonne C : \_\_\_\_\_

Règles de cotation : Plus vous cochez d'affirmations dans une catégorie, plus vous présentez les caractéristiques du style d'attachement correspondant.

Plus vous cochez d'énoncés dans une catégorie, plus vous présentez les caractéristiques du style d'attachement correspondant.

**Catégorie A-Anxieux**

**Catégorie B-Sécurité**

**Catégorie C-Evitant**

**Catégorie A-Anxieux :**

- Vous aimez être très proche de votre partenaire et êtes capable d'une grande intimité. Cependant, vous craignez souvent que votre partenaire ne veuille pas être aussi proche que vous le souhaiteriez.
- Les relations ont tendance à consommer une grande partie de votre énergie émotionnelle.
- Vous avez tendance à être très sensible aux petites fluctuations des humeurs et des actions de votre partenaire et vous prenez parfois son comportement trop à cœur.
- Vous ressentez beaucoup d'émotions négatives au sein de la relation et vous vous énervez facilement. En conséquence, vous avez tendance à agir et à dire des choses que vous regrettez par la suite.
- Si l'autre personne vous apporte beaucoup de sécurité et de réconfort, vous êtes capable de vous détacher de vos préoccupations et de vous sentir satisfait.

**Catégorie B - Sécurité :**

- La chaleur et l'amour dans une relation vous sont naturels.
- Vous appréciez les relations intimes sans vous préoccuper outre mesure de vos relations. Vous prenez les choses au sérieux lorsqu'il s'agit de romance et vous ne vous énervez pas facilement pour des questions relationnelles.
- Vous communiquez efficacement vos besoins et vos sentiments à votre partenaire et
- Vous savez lire ses signaux émotionnels et y répondre.
- Vous partagez vos succès et vos problèmes avec votre partenaire et vous êtes capable d'être là en cas de besoin.

**Catégorie C - Évitant :**

- Il est très important pour vous de conserver votre indépendance et votre autosuffisance et vous préférez souvent l'autonomie aux relations intimes.
- Même si vous voulez être proche des autres, vous vous sentez mal à l'aise avec une trop grande proximité et vous avez tendance à garder votre partenaire à distance.
- Vous ne passez pas beaucoup de temps à vous inquiéter de vos relations amoureuses ou à craindre d'être rejeté.
- Vous avez tendance à ne pas vous ouvrir à votre partenaire et elle se plaint souvent que vous êtes émotionnellement distant sur le plan émotionnel. Dans les relations amoureuses, vous êtes souvent très attentif à tout signe de contrôle ou d'empiètement sur votre territoire de la part de votre partenaire.