

Quel est le style d'attachement amoureux de votre partenaire?

Les propositions ci-dessous permettent de déterminer quel est le style amoureux du partenaire. Lorsque la proposition énoncée correspond à votre partenaire, cochez-la comme vraie. Attention, pour qu'une proposition soit vraie, il suffit d'une seule illustration pour la considérer comme telle. En fonction de ce que vous connaissez de votre partenaire, indiquez ensuite dans quelle mesure cela s'applique tout à fait (cochez le 3), en partie/modérément (cochez le 2) ou pas du tout à son fonctionnement amoureux (cochez 1).

Caractéristiques	Manifestations	Vrai			Faux			
		Score						
Groupe A								
1.	Emet des signaux confus	Semble distant et froid, mais en même temps vulnérable (ce que vous trouvez irrésistible). Téléphone souvent ou pas du tout, selon les périodes. Formule des déclarations intimes comme : "quand nous habiterons ensemble..." puis se comporte comme si votre couple n'avait pas d'avenir.			1	2	3	
2.	Accorde une grande importance à son indépendance, méprise la dépendance et le besoin affectif	« J'ai besoin d'espace ». « Mon travail me prend beaucoup de temps. Il n'y a pas de place pour une relation sérieuse dans ma vie en ce moment ». « Je ne pourrai jamais sortir avec quelqu'un qui n'a pas de carrière ou d'ambition ».			1	2	3	
3.	Vous dénigre (ou dénigre vos précédents partenaires), même si c'est pour plaisanter	Se moque de votre incapacité à lire une carte et trouve vos poignées d'amour « trop mignonnes ». Explique avoir été très attiré par une personne avec qui il est sorti quelques temps avant d'être rebuté par un défaut physique. A trompé un précédent partenaire.			1	2	3	
4.	Déploie des stratégies de distanciation, émotionnelles ou physiques	Est resté six ans avec un précédent partenaire, mais ils ne vivaient pas ensemble. Préfère dormir chez lui, avoir deux couettes ou deux lits séparés. Préfère partir seul en vacances.			1	2	3	
5.	Insiste sur les limites de la relation	Vous fait sentir que ce sont ses amis ou sa famille, pas touche ! Ne vous invite pas chez lui, préfère aller chez vous.			1	2	3	
6.	A une image romantique idéalisée de ce que doit être la relation	Radote pendant des heures sur la personne parfaite qu'il rencontrera un jour. Idéalise une relation passée, mais reste vague sur les motifs de séparation. « Je ne sais pas si j'éprouverai un jour de nouveau les sentiments que j'avais pour mon ex ».			1	2	3	
7.	Méfiant : a peur que son partenaire profite de lui	Est persuadé que ses relations amoureuses « veulent lui mettre la corde au cou ». A peur que son partenaire ne s'intéresse qu'à son argent.			1	2	3	

8.	A une opinion tranchée et des règles strictes sur la vie de couple (que vous devez respecter)	Préfère nettement un certain «type» de partenaire : grand, mince et blond par exemple. Est persuadé qu'il vaut mieux vivre chacun chez soi ou ne pas se marier Prononce des déclarations à l'emporte-pièce, comme « les femmes veulent ci ou ça » ou « quand un couple se marie ou s'installe ensemble, la femme change ». N'aime pas parler au téléphone, même si c'est le seul moyen de communication entre vous.	1	2	3	
9.	Pendant une dispute, s'en va sinon il « explose »	« Tu sais quoi ? Oublie ce que j'ai dit. Je ne veux pas en parler». Se lève et quitte la pièce précipitamment.	1	2	3	
10.	Ne dit pas ce qu'il veut: vous devez tenter de deviner ce qu'il ressent	Vous sortez ensemble depuis longtemps mais il ne vous dit pas « je t'aime». Evoque la possibilité de partir à l'étranger pendant un an sans préciser ce qu'il adviendra de votre couple.	1	2	3	
11.	A du mal à parler de ce qu'il y a entre vous	Vous ne savez pas où en est votre couple et vous avez du mal à aborder le sujet. Quand vous lui signalez que quelque chose de ne va pas, il répond « je suis désolé » sans plus d'explications. Certains sujets ne doivent pas être abordés.	1	2	3	
Groupe B						
1.	Fiable et constant	Téléphone quand il dit qu'il le fera. Fait des projets et s'y tient. Prévient en cas d'annulation, s'excuse et propose un autre rendez-vous. Ne revient pas sur ses promesses. S'il ne peut pas tenir parole, il fournit des explications !	1	2	3	
2.	Prend des décisions avec vous (pas unilatéralement)	Discute de projets, ne prend pas de décision sans vous consulter. Bâtir des projets qui tiennent compte de vos préférences, sans imposer les siennes.	1	2	3	
3.	N'a pas d'idées arrêtées sur les relations	Ne recherche pas un type de partenaire particulier, une tranche d'âge ou une apparence physique précise. Est ouvert à différentes possibilités : vivre ensemble ou avoir un compte bancaire joint. Ne formule pas de déclarations à l'emporte-pièce, comme « les femmes veulent ci ou ça » ou «quand un couple se marie ou s'installe ensemble, la femme change ».	1	2	3	
4.	Communique bien sur les problèmes de couple	Vous êtes suffisamment à l'aise pour demander où en est votre couple ou comment il voit l'avenir (même si la réponse ne vous plaît pas). Vous dit quand quelque chose ne va pas, ne joue pas la comédie et ne s'attend pas à ce que vous en devinez la raison.	1	2	3	
5.	Peut parvenir à un compromis en cas de dispute	Fait de son mieux pour comprendre ce qui vous pose problème et pour trouver une solution. En cas de malentendu, il ne cherche pas à vous prouver qu'il a raison plutôt que de résoudre le problème.	1	2	3	

6.	N'a pas de difficultés à s'engager et n'a pas peur de la dépendance	N'a pas peur que vous empiétiez sur son territoire ou sa liberté. N'a pas peur que vous lui mettiez la corde au cou ou que vous en ayez après son argent.	1	2	3	
7.	Ne considère pas la vie de couple comme une «corvée»	Ne dit pas que la vie de couple demande de faire beaucoup de compromis et d'efforts. Est prêt à entamer une nouvelle relation, même si les circonstances ne sont pas idéales (quand son travail ou ses études lui prennent déjà beaucoup de temps par exemple).	1	2	3	
8.	L'intimité crée plus d'intimité (plutôt que de la distanciation)	Après une conversation sur vos sentiments réciproques, vous rassure et est là pour vous. Ne prend pas peur ! Après avoir passé la nuit ensemble, il vous dit à quel point vous comptez pour lui (et ne vous parle pas uniquement de votre partie de jambes en l'air).	1	2	3	
9.	Vous présente rapidement à ses amis et à sa famille	Veut que vous fassiez partie de son cercle d'amis. Ne vous propose pas forcément de faire la connaissance de sa famille, mais il sera content que vous lui demandiez de rencontrer ses parents ou que vous lui proposiez de rencontrer les siens.	1	2	3	
10.	Exprime volontiers ses sentiments envers vous	Vous dévoile assez vite ses sentiments. Est généreux avec ses « je t'aime ».	1	2	3	
11.	Ne joue pas avec vous	Ne joue pas aux devinettes et n'essaye pas de vous rendre jaloux. Ne fait pas de calculs du type « j'ai déjà appelé deux fois. Cette fois, c'est à ton tour » ou "tu as attendu une journée pour me rappeler, cette fois c'est à ton tour d'attendre."	1	2	3	

Groupe C

1.	Exige beaucoup d'intimité dans la relation	Accepte de partir en vacances ensemble, de vivre ensemble, de passer tout son temps libre ensemble dès le début de la relation (même s'il n'en fait pas nécessairement la demande). Aime le contact physique (se donner la main, se caresser, s'embrasser).	1	2	3	
2.	Exprime un sentiment d'insécurité, a peur d'être rejeté	Pose beaucoup de questions sur vos précédents partenaires pour se comparer à eux. Essaye de voir si vous aimez encore votre ex. Se plie en quatre pour vous plaire. A peur que vous cessiez de l'aimer ou de le désirer.	1	2	3	
3.	Malheureux quand il n'est pas en couple	On voit bien qu'il essaye désespérément de trouver quelqu'un, même s'il ne l'avoue pas. La sortie en amoureux tourne à l'interrogatoire en règle.	1	2	3	
4.	Vous fait marcher pour capter votre attention	Paraît distant et désintéressé si vous n'avez pas appelé depuis quelques jours. Fait semblant d'être occupé. Essaye de manipuler certaines situations pour vous rendre plus disponible/intéressé par lui.	1	2	3	
5.	A du mal à expliquer ce qui le tracasse	S'attend à ce que vous deviniez qu'il est contrarié d'après les signes qu'il émet (si ça ne marche pas, il fait une scène).	1	2	3	

6.	Joue la comédie au lieu d'essayer de résoudre le problème	Menace de rompre pendant une dispute (puis change d'avis). N'exprime pas ses besoins, puis en fait des tonnes à cause d'une accumulation de déconvenues.	1	2	3	
7.	A du mal à ne pas tout prendre personnellement	Si vous devez travailler tard, alors qu'il vous propose de sortir, il l'interprète comme un refus de votre part de rencontrer ses amis. Si vous êtes fatigué en rentrant du travail et si vous n'avez pas envie de parler, il l'interprète comme signifiant : « tu ne m'aimes plus ».	1	2	3	
8.	Vous laisse donner le ton de la relation pour ne pas être blessé .	Vous appelez, il appelle : vous avouez votre flamme, il dit qu'il vous aime (au moins au début). Ne veut pas prendre de risques.	1	2	3	
9.	Se pose beaucoup de questions sur votre relation	Vous rentrez dormir chez vous. Il en profite pour décortiquer les moindres détails avec ses amis - par la suite, il mentionnera qu'un tel a dit ça et que tel autre a dit ça. Quand vous êtes ensemble, il appelle ou vous bombarde de textos ; ou, au contraire, ne donne plus signe de vie et attend que vous appeliez (attitude défensive). Vous espionne en vous appelant depuis un numéro inconnu, en allant « par hasard » à des endroits où vous pourriez être ou en passant devant chez vous.	1	2	3	
10.	A peur que de petites choses gâchent la relation ; pense devoir faire des efforts	Dit des choses du type : « Je t'ai appelé tellement souvent aujourd'hui; j'ai peur que tu en aies marre de moi ». « Je ne me suis pas présenté sous mon meilleur jour à ta famille ; ils vont me détester maintenant ».	1	2	3	
11.	Vous soupçonne d'être infidèle	Se procure votre mot de passe et lit vos messages. Hyper vigilant sur vos allées et venues. Fouille dans vos affaires à la recherche de preuves.	1	2	3	

Maintenant que vous vous êtes positionné pour chacune des propositions, faites le total des vrais en faisant l'addition des différents scores cochés pour les trois groupes. Si le score pour le groupe en question est ...

... entre 11 & 17: c'est que ce type d'attachement est faible et que donc votre partenaire ne présente certainement pas ce type d'attachement.

... entre 18 & 22 : c'est que ce type d'attachement est moyen/modéré et que donc votre partenaire est susceptible de présenter ce type d'attachement.

... entre 23 & 33 : c'est que ce type d'attachement est fortement présent et que donc votre partenaire présente effectivement ce type d'attachement.

Retenons donc que le plus le score est important, plus votre partenaire présente le type d'attachement du groupe en question. Le tableau ci-dessous vous donne des pistes d'interprétation des résultats obtenus.

<u>Groupe</u>	<u>Score</u>	<u>Type d'attachement</u>	<u>Caractéristiques</u>
A	≥ à 23	Évitant	L'intimité et la proximité induisent un inconfort chez votre partenaire. Cela ne veut cependant pas dire qu'il n'a pas besoin d'amour, qu'il ne tient pas à vous. Par contre, il ressent une sensation d'étouffement lorsqu'il y a proximité, intimité. Les discussions de couple et les préoccupations de votre partenaire sont associées à la quête de liberté, d'indépendance, à la préservation de son espace vital. Lorsque ses exigences ne sont pas satisfaites, il a tendance à se recroqueviller sur lui-même, d'ailleurs vous finissez par céder.
B	≥ à 23	Sécure	La recherche de proximité est présente chez votre partenaire qui n'a d'ailleurs pas peur d'être rejeté. Il communique clairement ses attentes et ses besoins sans vous accuser. De la même manière, il est à votre écoute et prend en compte votre point de vue sans vous imposer le sien. Vous pouvez donc être vous-même dans la relation amoureuse. La relation fonctionne et est satisfaisante pour vous et votre partenaire. Il est d'ailleurs conscient que le bonheur de l'un dépend du bonheur de l'autre. C'est un partenariat amoureux équilibré et équilibrant qui est installé dans votre relation de couple.
C	≥ à 23	Anxieux	Vous devez prendre en compte l'état d'esprit de votre partenaire afin que cela n'impacte pas négativement sur votre relation. Son besoin d'intimité est très important et il fait preuve d'une extrême sensibilité à tout « obstacle » perçu comme pouvant le menacer. Vos comportements sont d'ailleurs parfois erronément associés par votre partenaire à une volonté de nuire à la relation. Lorsqu'il est dans cette mauvaise interprétation, l'appréhension prend place et l'envahit sans qu'il ne soit capable de vous en donner la cause. Si vous êtes suffisamment attentif et sensible pour apaiser ses appréhensions, vous avez à faire à un partenaire dévoué, à l'écoute, aimant. Il est d'ailleurs capable progressivement de vous exprimer ses états émotionnels alors qu'auparavant vous deviez les deviner.

Si le doute persiste encore sur le type d'attachement que présente votre partenaire, voici d'autres pistes de réflexion et d'analyse pour le mettre en lumière.

> Votre partenaire est-il en recherche de proximité et/ou d'intimité? Si votre partenaire n'est pas dans cette recherche, alors il présente un type d'attachement évitant. Par contre, si votre partenaire est dans cette recherche, il présente soit un attachement de type sécure, soit un attachement de type anxieux.

> Votre partenaire se sent-il rejeté et/ou pose-t-il de nombreuses questions sur la relation amoureuse que vous entretenez? Si votre partenaire se sent blessé par vos propos: s'inquiète quant à votre avenir, se questionne ou vous questionne sur l'intensité de votre amour, est inquiet quant à votre fidélité alors il se situe dans un attachement de type anxieux.

> Parvenez-vous à communiquer sur vos besoins, sentiments, pensées avec votre partenaire? Si oui et que votre partenaire y est attentif et tente d'y répondre, alors il est dans un attachement sécure. Si non et qu'il est très mal à l'aise avec ce que vous lui exprimez, alors il est dans un attachement évitant.

Dans le cadre de l'analyse de l'attachement, soyez attentif à l'entièreté de la situation et non pas à un élément isolé faisant partie de celle-ci. En effet, il est nécessaire de considérer la situation globale et de tirer les conclusions quant aux différents comportements adoptés sur base de la personnalité d'une part, sur base du contexte dans lequel ils apparaissent d'autre part. Par ailleurs, nous restons, malgré un type d'attachement similaire, des individus différents. Des différences interindividuelles existent et sont également à prendre en compte. De plus, le contexte relationnel a toute son importance, comme par exemple la durée de la relation, la présence d'enfants issus d'une précédente union.

Le type d'attachement est donc détectable sur base d'un faisceau large de comportements et d'attitudes.