

Déterminer son attachement amoureux

Pour chaque proposition, cochez Vrai si elle vous correspond, cochez Faux si elle ne vous correspond pas. *Ne prenez pas les lettres dans les cases Vrai en compte pour l'instant.*

Quel est votre style d'attachement amoureux ?		Vrai	Faux
1.	J'ai souvent peur que mon partenaire ne cesse de m'aimer.	A	
2.	Je suis facilement affectueux envers mon partenaire.	B	
3.	J'ai peur qu'il ne m'aime plus quand il saura qui je suis vraiment.	A	
4.	Je trouve que je rebondis vite après une rupture. J'arrive très facilement à me sortir une personne de la tête.	C	
5.	Je me sens anxieux et incomplet quand je ne suis pas en couple.	A	
6.	J'ai du mal à soutenir émotionnellement mon partenaire quand il n'a pas le moral.	C	
7.	Quand mon partenaire n'est pas là, j'ai peur qu'il aille voir ailleurs.	A	
8.	Je n'ai aucun mal à dépendre de mes partenaires amoureux.	B	
9.	Mon indépendance est plus importante à mes yeux que n'importe quelle relation.	C	
10.	Je préfère ne pas partager mes sentiments intimes avec mon partenaire.	C	
11.	J'ai peur que si je révèle mes sentiments à mon partenaire il ne les partage pas.	A	
12.	Je suis généralement satisfait de mes relations amoureuses.	B	
13.	Je n'ai pas besoin de jouer la comédie dans mes relations amoureuses.	B	
14.	Je réfléchis beaucoup à mes relations amoureuses.	A	
15.	J'ai du mal à dépendre de mes partenaires amoureux.	C	
16.	Je m'attache très rapidement à mon partenaire amoureux.	A	
17.	Je n'ai pas beaucoup de mal à exprimer mes besoins et mes désirs à mon partenaire.	B	
18.	Je suis parfois contrarié ou fâché contre mon partenaire sans savoir pourquoi.	C	
19.	Je suis très sensible à l'humeur de mon partenaire.	A	
20.	Je pense que la majorité des gens sont honnêtes et dignes de confiance.	B	
21.	Je préfère des relations sans lendemain avec des inconnus plutôt que de partager l'intimité d'une personne.	C	
22.	Je partage facilement mes pensées et sentiments avec mon partenaire.	B	

23.	J'ai peur de ne trouver personne si mon partenaire me quitte.	A	
24.	Je suis tendue quand mon partenaire s'approche trop.	C	
25.	Pendant une dispute, je n'arrive pas à me raisonner. J'ai tendance à faire ou à dire des choses impulsivement et je le regrette plus tard.	A	
26.	Une dispute avec mon partenaire ne remet généralement pas en cause toute notre relation.	B	
27.	Mes partenaires veulent souvent que je sois plus proche, mais ça me met mal à l'aise.	C	
28.	J'ai peur de ne pas lui plaire.	A	
29.	Les gens trouvent parfois que je suis pénible parce-que je crée des petites tensions dans les relations.	B	
30.	Mon partenaire me manque quand nous sommes séparés, mais quand nous sommes ensemble, j'ai envie de m'en aller.	C	
31.	Quand je ne suis pas d'accord avec quelqu'un, j'exprime facilement mon opinion.	B	
32.	Je déteste que les autres dépendent de moi.	C	
33.	Si je remarque que quelqu'un qui m'intéresse regarde d'autres personnes, je ne me laisse pas décontenancer. Je ressens un pincement de jalousie, mais ça ne dure pas.	B	
34.	Si je remarque que quelqu'un qui m'intéresse regarde d'autres personnes, je suis soulagé, car ça signifie qu'il ne prend pas une relation au sérieux.	C	
35.	Si je remarque que quelqu'un qui m'intéresse regarde d'autres personnes, ça me déprime.	A	
36.	Si j'ai l'impression que la personne avec qui je sors de vient soudain froide et distante, je me demande ce qu'il se passe, mais je sais que ce n'est probablement pas lié à moi.	B	
37.	Si j'ai l'impression que la personne avec qui je sors devient soudain froide et distante, je serai probablement indifférent, voire soulagé.	C	
38.	Si j'ai l'impression que la personne avec qui je sors devient soudain froide et distante, j'aurai peur d'avoir dit fait ou dit une bêtise.	A	
39.	Si mon partenaire me quittait, je ferais tout mon possible pour lui montrer ce qu'il perd (un pincement de jalousie ne fait pas de mal)	A	
40.	Si la personne avec qui je sors depuis plusieurs mois me dit qu'elle ne veut plus me voir, ça me ferait du mal mais je m'en remettrais.	B	
41.	Parfois, quand je suis satisfait d'une relation amoureuse, je ne sais plus bien ce que je veux.	C	
42.	Je reste en contact avec mes ex (sur le plan platonique). Après tout, nous avons beaucoup de points communs.	B	

Maintenant que vous avez terminé, faites la somme de A, de B et de C. Plus vous avez de A, plus vous avez tendance à appartenir au profil amoureux anxieux, plus vous avez de B, plus vous avez tendance à appartenir au profil amoureux sécure, plus vous avez de C, plus vous avez tendance à appartenir au profil amoureux évitant.

Si vous êtes de type « anxieux », vous appréciez la proximité avec votre partenaire et avez une forte capacité à être proche y compris dans l'intimité avec lui. Par contre, vous craignez que votre partenaire ne partage pas ce besoin de proximité dans la même intensité que vous. Vos relations amoureuses absorbent une majorité de votre énergie relationnelle. Les fluctuations d'attention, d'humeur chez votre partenaire vous affectent. Facilement contrarié, vous prenez à cœur les différents comportements de votre partenaire. Vous avez aussi tendance à parler et faire trop et le regrettez fréquemment par la suite. Lorsque votre partenaire parvient à vous fournir assez de sécurité, vous êtes satisfait et ne vous préoccupez plus comme à votre habitude.

Si vous êtes de type « sécure », vous ne vous inquiétez pas outre mesure au sujet de votre couple. De nature chaleureuse et aimante, vous appréciez l'intimité avec votre partenaire. Vous communiquez aisément avec votre partenaire vos sentiments et besoins. Vous avez la capacité de décrypter ce qui se passe au niveau sentimental chez votre partenaire et y répondez adéquatement. Vous êtes une source de réconfort pour votre partenaire qui peut compter sur vous quand il ne va pas bien. Les choses de la vie qui vous arrivent sont prises avec philosophie.

Si vous êtes de type « évitant », votre indépendance et votre autonomie sont au centre de vos besoins et de vos préoccupations, les relations amoureuses ne sont donc pas une priorité pour vous. Vous maintenez la distance avec votre partenaire lorsque vous en avez un. L'intimité vous incommode même si vous voulez être proche de votre partenaire. Votre couple et une éventuelle rupture ne vous préoccupent pas. Votre partenaire a tendance à se plaindre de la distance entre vous, de votre non dévoilement de sentiments, de votre quête d'autonomie. D'ailleurs vous êtes systématiquement attentif à toute tentative d'empiètement de territoire, de prise de contrôle sur votre fonctionnement et ne vous laissez pas « apprivoiser ».