

Quel est mon style d'attachement ?

		VRAI			
		A	B	C	D
1	Je suis aussi à l'aise d'être en présence d'un proche/ami/partenaire que d'être seul(e) avec moi-même.	0			
2	Je me sens vite agacé(e) ou frustré(e) quand un proche/ami/partenaire me fait attendre à un rendez-vous, je déclenche parfois des disputes.		0		
3	Je m'attends souvent à ce qu'une catastrophe arrive ou qu'une relation se termine mal.				0
4	Je rencontre des difficultés à maintenir le contact avec l'autre par le regard, y compris avec un proche/ami/partenaire.			0	
5	J'ai du mal à dire « non » et à mettre des limites dans mes relations, je m'oublie au profit des autres.		0		
6	Je parviens facilement à exprimer mes besoins ainsi que mon affection et mes émotions avec un proche/ami/partenaire.	0			
7	En cas de problème je compte avant tout sur moi-même, j'ai du mal à demander de l'aide aux autres.			0	
8	Dans une situation stressante, je me sens parfois totalement ailleurs, comme déconnecté(e) et coupé(e) de mon corps. On me dit que je suis absent.				0
9	J'ai tendance à minimiser l'importance des relations intimes dans ma vie et je préfère assez souvent être seul(e) plutôt qu'accompagné(e).			0	
10	J'aime contrôler et que les choses soient prévisibles, tout imprévu me déstabilise voire me fait paniquer.				0
11	Je doute souvent de moi-même. Par exemple je rumine et regrette souvent d'avoir dit ou fait quelque chose après coup.		0		
12	En cas de dispute avec un proche/ami/partenaire, j'arrive rapidement à me calmer, et à revenir vers lui pour échanger et trouver une solution ou un compromis.	0			
13	J'exprime rarement mes émotions et mes sentiments, je m'interroge d'ailleurs rarement sur ce que je ressens.			0	
14	Je pense que la plupart des gens sont honnêtes et fiables, j'accorde facilement ma confiance.	0			

15	Dans une relation intime, je ressens parfois une peur inexplicable qui me pousse à réagir d'une manière excessive que je regrette souvent ensuite.					0
16	Il est difficile pour moi de rester seul(e), je me sens rapidement angoissé(e), abandonné(e) ou rejeté(e).		0			
17	Je suis souvent envahi(e) par mes émotions et j'ai du mal à m'apaiser seul(e). J'ai besoin d'appeler ou de voir quelqu'un rapidement pour être rassuré(e).		0			
18	Quand un proche/ami/partenaire me demande d'être tendre par la parole ou l'attitude physique, je ne suis pas à l'aise et j'ai tendance à m'éloigner.			0		
19	Si quelqu'un me critique ou n'est pas d'accord avec moi, c'est désagréable mais je peux défendre mon point de vue ou mes actions relativement sereinement.	0				
20	Je suis souvent dans la vigilance de ce qu'il se passe autour de moi et je peux avoir des réactions vives de sursaut en cas de bruit ou de mouvement inattendu.					0
	TOTAL (nombre de bulles cochées par colonne)					

Résultats

Chaque colonne correspond à un style d'attachement :

A : attachement sécure

B : attachement anxieux

C : attachement évitant

D : attachement désorganisé

Plus votre nombre de bulles cochées est élevé (entre 0 et 5), plus vous avez les caractéristiques du style d'attachement correspondant. Attention, ces scores ne sont pas un diagnostic, mais ils vous permettent de mieux cerner vos tendances de fonctionnement et donc ensuite d'assouplir celles qui vous mettent en difficulté.

Commentaires éventuels :

Source : Gwénaëlle Persiaux (2021), Guérir des blessures d'attachement, Editions Eyrolles.