

Quel est votre style d'attachement ?

<i>Cochez la case si la phrase est vraie pour vous. Si la réponse n'est pas vraie, laissez la case vide</i>	VRAI		
	A	B	C
Je suis souvent inquiet à l'idée que mon partenaire cesse de m'aimer	<input type="checkbox"/>		
Je trouve facile et naturel de montrer mon affection à ma partenaire		<input type="checkbox"/>	
J'ai peur de ne plus être aimé une fois qu'on me connaît bien	<input type="checkbox"/>		
Je me remets facilement d'une rupture. C'est étrange comme je peux facilement sortir quelqu'un de mes pensées			<input type="checkbox"/>
Lorsque je suis célibataire, je me sens anxieux et incomplet	<input type="checkbox"/>		
Je trouve difficile de soutenir émotionnellement ma partenaire lorsqu'elle est déprimée			<input type="checkbox"/>
Lorsque mon partenaire s'en va, j'ai peur qu'il soit attiré par quelqu'un d'autre	<input type="checkbox"/>		
Je n'ai pas de problème à m'engager dans une relation amoureuse		<input type="checkbox"/>	
J'accorde plus d'importance à mon indépendance qu'à mes relations			<input type="checkbox"/>
Je préfère ne pas partager mes sentiments les plus profonds avec ma partenaire			<input type="checkbox"/>
Lorsque je dis à mon partenaire ce que je ressens, je crains que ce ne soit pas réciproque	<input type="checkbox"/>		
En général, je suis satisfaite de mes relations amoureuses		<input type="checkbox"/>	
Je pense beaucoup à ma partenaire	<input type="checkbox"/>		
Je trouve difficile de m'engager dans une relation amoureuse			<input type="checkbox"/>
J'ai tendance à m'attacher très rapidement à un partenaire	<input type="checkbox"/>		
J'ai peu de difficultés à exprimer mes besoins à mon partenaire		<input type="checkbox"/>	
Parfois mon partenaire m'irrite ou m'agace sans que je comprenne pourquoi			<input type="checkbox"/>
Je suis très sensible à l'humeur de mon partenaire	<input type="checkbox"/>		
Je pense que la plupart des gens sont honnêtes et fiables		<input type="checkbox"/>	
Je préfère avoir des relations sexuelles occasionnelles avec des partenaires de passage plutôt que l'intimité d'une relation à deux			<input type="checkbox"/>
Je n'ai pas de problème à dire ce que je pense et ce que je ressens à mon partenaire		<input type="checkbox"/>	
J'ai peur à l'idée que mon partenaire me quitte et que je ne trouve jamais personne d'autre	<input type="checkbox"/>		
Je suis mal à l'aise quand ma partenaire devient trop proche			<input type="checkbox"/>
Lors d'un conflit, je suis impulsif et j'ai tendance à dire des choses que je regrette par la suite	<input type="checkbox"/>		
En général, une dispute avec mon partenaire n'implique pas que toute notre relation soit remise en question		<input type="checkbox"/>	
Ma partenaire me demande souvent d'être plus intime que je ne peux l'être			<input type="checkbox"/>

Parfois j'ai l'impression de n'être pas attirant	<input type="checkbox"/>		
Il arrive qu'on me trouve ennuyeuse parce que je ne suis pas passionnée dans mes relations		<input type="checkbox"/>	
Ma partenaire me manque quand on n'est pas ensemble mais quand on se retrouve je ressens le besoin de m'échapper			<input type="checkbox"/>
Lorsque je ne suis pas d'accord avec quelqu'un, je n'ai pas de problème à exprimer mon opinion		<input type="checkbox"/>	
Je déteste avoir l'impression que quelqu'un dépend de moi			<input type="checkbox"/>
Si je m'aperçois qu'une personne qui me plaît s'intéresse à d'autres personnes, je ne suis pas déconcertée pour autant. Je peux ressentir une pointe de jalousie, mais c'est fugace		<input type="checkbox"/>	
Si je m'aperçois qu'une personne qui me plaît s'intéresse à d'autres personnes, je me sens soulagé. Cela veut dire qu'elle ne recherche pas d'exclusivité.			<input type="checkbox"/>
Si je m'aperçois qu'une personne qui me plaît s'intéresse à d'autres personnes, je me sens déprimée	<input type="checkbox"/>		
Si je m'aperçois que la personne avec qui je sors devient froide et distante, je me demande ce qui se passe. Mais je sais que ça n'a rien à voir avec moi.		<input type="checkbox"/>	
Si je m'aperçois que la personne avec qui je sors devient froide et distante, je suis indifférente. Je pourrais même me sentir soulagée.			<input type="checkbox"/>
Si je m'aperçois que la personne avec qui je sors devient froide et distante, j'ai peur d'avoir fait quelque chose de mal	<input type="checkbox"/>		
Si ma partenaire veut me quitter, j'essaie de faire tout ce que je peux pour lui montrer que c'est une erreur	<input type="checkbox"/>		
Si la personne que je fréquente depuis plusieurs mois me quitte, ça me fait mal au début, puis je surmonte rapidement cette rupture		<input type="checkbox"/>	
Parfois, lorsque j'obtiens ce que je recherche dans une relation, je ne suis plus sûre de ce que je veux			<input type="checkbox"/>
Ça ne me poserait pas de problème de rester en contact avec mon ex (de façon strictement platonique). Après tout, on a beaucoup de choses en commun		<input type="checkbox"/>	

Total de réponses A : ____

Total de réponses B : ____

Total de réponses C : ____

Plus vous obtenez de réponses dans l'une de ces catégories, plus vous avez de caractéristiques du style d'attachement correspondant.

A = Ambivalent, B = Sécure, C = Évitant

Adapté de « Attached », Amir Levine et Rachel Heller, adapté de Experience in close relationships questionnaire (ECR) Brennan, Clark & Shaver, 1998.