

Introduction :

Ce test a pour objectif d'évaluer les styles d'attachement des adultes à travers leurs relations interpersonnelles.

Il est basé sur la théorie de l'attachement développée par John Bowlby, qui identifie quatre styles d'attachement principaux : sécure, anxieux, évitant et désorganisé.

Chaque style d'attachement reflète une manière différente d'interagir avec les autres, de percevoir les relations et de gérer les émotions.

J'ai choisi de ne pas inclure le type d'attachement désorganisé dans ce test, car il est moins répandu (environ 5% de la population) et est principalement associé à des troubles psychopathologiques et à des expériences traumatiques dans l'enfance.

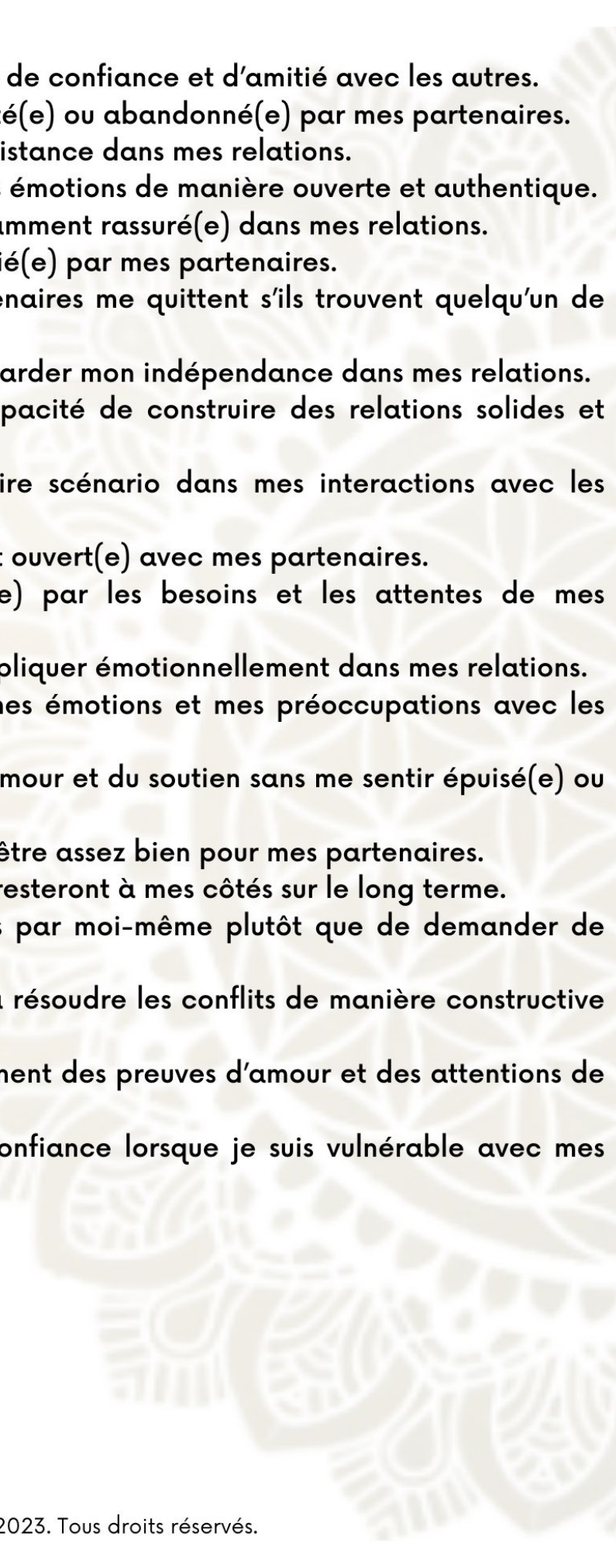
Ce test se concentre sur les 3 types d'attachement les plus courants : sécure, anxieux et évitant.

Quelques recommandations avant de vous lancer :

1. Répondez honnêtement : Pour obtenir des résultats précis, rien de tel que répondre de manière authentique et honnête. Ne choisissez pas une réponse parce qu'elle semble socialement souhaitable, mais plutôt celle qui correspond le mieux à vos sentiments et expériences personnelles.
2. Ne vous précipitez pas : Prenez le temps de lire attentivement chaque question et de réfléchir à votre réponse avant de la sélectionner. Ne vous inquiétez pas s'il vous faut un peu de temps pour répondre à certaines questions.
3. Ne surinterprétez pas les résultats : Les styles d'attachement ne sont pas figés et peuvent évoluer avec le temps et les expériences de vie. Les résultats de ce test doivent être considérés comme un point de départ pour la réflexion et la discussion, plutôt que comme un diagnostic absolu.
4. Consultez un professionnel : Si vous avez des préoccupations concernant vos résultats ou votre style d'attachement, il est recommandé de consulter un professionnel pour obtenir des conseils et un soutien adapté.

Test attachement sécure, anxieux ou évitant ?
Entourez les phrases qui vous correspondent.

1. J'ai tendance à me sentir mal à l'aise lorsque les gens se rapprochent trop de moi.
2. Je trouve qu'il est facile de compter sur les autres et de leur faire confiance.
3. Je m'inquiète souvent que mes partenaires ne m'aiment pas autant que je les aime.
4. Je suis souvent préoccupé(e) par la possibilité d'être abandonné(e) par mes proches.
5. Il m'est difficile de dépendre des autres et de leur demander de l'aide.
6. Je me sens généralement en sécurité et à l'aise dans mes relations intimes.
7. Je suis souvent sur mes gardes dans mes relations, craignant d'être blessé(e) ou trahi(e).
8. Je trouve qu'il est difficile de me confier aux autres et de partager mes émotions.
9. J'ai tendance à éviter les conflits dans mes relations en me retirant ou en me taisant.
10. Je me sens à l'aise pour exprimer mes besoins et mes désirs dans mes relations.
11. Je m'inquiète souvent de ce que les autres pensent de moi.
12. J'ai du mal à m'attacher aux autres et à leur faire confiance.
13. Je me sens généralement soutenu(e) et compris(e) dans mes relations.
14. Je trouve qu'il est difficile d'exprimer mes sentiments aux autres.
15. J'ai tendance à me méfier des intentions des autres.
16. Je crains souvent que mes partenaires ne soient pas sincères dans leur affection pour moi.
17. Je suis à l'aise pour m'appuyer sur les autres et pour les laisser s'appuyer sur moi.
18. Je trouve qu'il est difficile de me rapprocher des autres et de nouer des liens intimes.
19. Je me sens souvent étouffé(e) ou coincé(e) lorsque quelqu'un se rapproche trop de moi.
20. Je suis souvent anxieux(se) à l'idée de perdre les personnes qui me sont chères.
21. J'ai confiance en moi et en ma capacité à être un(e) bon(ne) partenaire dans mes relations.
22. Mes relations sont souvent instables et tumultueuses.
23. J'apprécie d'être indépendant(e) et autonome dans mes relations.
24. Je me sens souvent débordé(e) par mes émotions et mes réactions dans mes relations.

- 
25. J'établis facilement des relations de confiance et d'amitié avec les autres.
 26. Je m'inquiète souvent d'être rejeté(e) ou abandonné(e) par mes partenaires.
 27. Je préfère garder une certaine distance dans mes relations.
 28. Je suis à l'aise pour exprimer mes émotions de manière ouverte et authentique.
 29. Je ressens le besoin d'être constamment rassuré(e) dans mes relations.
 30. Je me sens valorisé(e) et apprécié(e) par mes partenaires.
 31. Je crains souvent que mes partenaires me quittent s'ils trouvent quelqu'un de mieux.
 32. Je trouve qu'il est important de garder mon indépendance dans mes relations.
 33. Je suis confiant(e) dans ma capacité de construire des relations solides et durables.
 34. J'ai tendance à imaginer le pire scénario dans mes interactions avec les autres.
 35. Je suis capable d'être honnête et ouvert(e) avec mes partenaires.
 36. Je me sens souvent dépassé(e) par les besoins et les attentes de mes partenaires.
 37. Je m'efforce de ne pas trop m'impliquer émotionnellement dans mes relations.
 38. Je suis à l'aise pour partager mes émotions et mes préoccupations avec les autres.
 39. Je suis capable de donner de l'amour et du soutien sans me sentir épuisé(e) ou étouffé(e).
 40. Je m'inquiète souvent de ne pas être assez bien pour mes partenaires.
 41. J'ai du mal à croire que les gens resteront à mes côtés sur le long terme.
 42. Je préfère régler les problèmes par moi-même plutôt que de demander de l'aide aux autres.
 43. J'ai confiance en ma capacité à résoudre les conflits de manière constructive dans mes relations.
 44. J'ai besoin de recevoir fréquemment des preuves d'amour et des attentions de mes partenaires pour me rassurer.
 45. Je me sens en sécurité et en confiance lorsque je suis vulnérable avec mes proches.

Résultats :

Évitant : 1,5,7,8,9,12,14,15,18,19,23,27,32,37,42

Anxieux : 3,4,11,16,20,22,24,26,29,31,34,36,40,41,44

Sécuré : 2,6,10,13,17,21,25,28,30,33,35,38,39,43,45

Dans quel type d'attachement avez-vous le plus de réponses?

Au plus votre score est élevé dans un de ces trois types, au plus ce type d'attachement vous correspond actuellement.

Il est possible que vous ayez un équilibre entre deux types (soit évitant et sécuré soit anxieux et sécuré), cela montre que vous avez construit de la sécurité dans votre type d'attachement et qu'il reste encore un peu de travail pour être totalement sécuré.

L'attachement sécuré est considéré comme le style d'attachement le plus sain et équilibré. Les personnes ayant un attachement sécuré ont généralement vécu des expériences positives et cohérentes avec leurs figures d'attachement durant l'enfance, ce qui leur a permis de développer une image de soi et des autres favorable.

Il est tout à fait possible de passer d'un type d'attachement évitant ou anxieux à un attachement sécuré. Cela passe par le développement personnel.

C'est vers ce type d'attachement que l'on devrait tendre pour vivre des relations plus saines et plus épanouissantes.

Je publierai bientôt une vidéo avec des clés pour faire évoluer le type d'attachement évitant ou anxieux vers plus de sécurité.

A très bientôt,

Olivia