Questionnaire de l'attachement

Attachement acquis dans mon couple

Cochez la case si la phrase est vraie pour vous. Si la réponse n'est pas vraie laissez la case vide.	VRAI			
	A	B	C	D
1. Je suis souvent inquiet-e à l'idée qu'il/elle cesse de m'aimer.	☐			
2. C'est facile et naturel pour moi de lui montrer mon affection.		☐		
3. J'ai peur de ne plus être aimé-e une fois que l'on me connaît bien.	☐			
4. Je me sens souvent déprimé(e) avec lui/elle.				☐
5. Je me remets facilement d'une rupture. C'est étrange comme je peux facilement sortir un-e ex de mes pensées.			☐	
6. Lorsque je suis célibataire je me sens anxieux-se et incomplet-e.	☐			
7. Je trouve difficile de le/la soutenir émotionnellement lorsqu'il/elle est déprimé-e.			☐	
8. Lorsqu'il/elle s'en va, j'ai peur qu'il/elle soit attiré-e par quelqu'un d'autre.	☐			
9. Il y a souvent des disputes avec lui/elle parfois violentes verbales ou physiques.				☐
10. Je préfère ne pas partager mes sentiments les plus profonds avec lui/elle.			☐	
11. Lorsque je lui dis ce que je ressens je crains que ce ne soit pas réciproque.	☐			
12. En général je suis satisfait-e de mes relations amoureuses.		☐		
13. J'ai souvent peur de lui/d'elle.				☐
14. Je n'ai pas de problème à lui dire ce que je ressens et ce dont j'ai besoin.		☐		
15. Je trouve difficile de m'engager dans une relation amoureuse.			☐	
16. Je ne sais pas montrer mon affection.				☐
17. Parfois il/elle m'irrite ou m'agace sans que je comprenne pourquoi.			☐	
18. Je suis très sensible à son humeur.	☐			
19. Je pense que la plupart des gens sont honnêtes et fiables.		☐		
20. J'ai peur à l'idée qu'il/elle me quitte et que je ne trouve jamais personne d'autre.	☐			
21. Je lui fais toujours confiance.		☐		
22. Avec à lui/elle je suis souvent sur la défensive avec un sentiment d'impuissance.				☐
23. Je suis mal à l'aise quand il/elle devient trop proche.			☐	
24. Il/elle ne me sécurise pas.				☐
25. Lors d'un conflit je suis impulsif et j'ai tendance à dire des choses que je regrette par la suite.	☐			
26. En général une dispute avec lui/elle n'implique pas que toute notre relation soit remise en question.		☐		
27. Il/elle me demande souvent d'être plus intime que je ne peux l'être.			☐	
28. Parfois j'ai l'impression de ne pas être attirant-e.	☐			
29. Je me sens rejeté(e).				☐
30. Il arrive qu'on me trouve ennuyeux-se parce que je ne suis pas passionné-e dans mes relations.		☐		
31. Il/elle me manque quand on n'est pas ensemble mais quand on se retrouve je ressens le besoin de m'échapper.			☐	
32. Il/elle ne me comprend pas.				☐

Ce questionnaire est absolument confidentiel, il ne sera vu que par vous-même et partagé avec votre psychothérapeute afin de mieux comprendre les liens entre votre histoire personnelle, votre vie de famille et de couple.

contact@nathalieserres.fr

33. Lorsque je ne suis pas d'accord avec lui/elle, je n'ai pas de problème à exprimer mon opinion.		☐		
34. Je déteste avoir l'impression qu'il/elle dépend de moi.			☐	
35. Il/elle a régulièrement des réactions explosives et imprévisibles.				☐
36. Si je m'aperçois qu'il/elle s'intéresse à d'autres personnes je ne suis pas déconcerté-e pour autant. Je peux ressentir une pointe de jalousie mais c'est fugace.		☐		
37. Si je m'aperçois qu'il/elle s'intéresse à d'autres personnes je me sens soulagé-e. cela veut dire qu'il/elle ne recherche pas l'exclusivité.			☐	
38. Si je m'aperçois qu'il/elle s'intéresse à d'autres personnes je me sens déprimé-e.	☐			
39. Notre relation est marquée par l'instabilité avec une alternance entre des prises de distance et des comportements très collants.				☐
40. Si je m'aperçois qu'il/elle devient froid-e et distant-e je me demande ce qui se passe. Mais je sais que ça n'a rien à voir avec moi.		☐		
41. Si je m'aperçois qu'il/elle devient froid-e et distant-e je suis indifférent-e, je pourrais même me sentir soulagé-e.			☐	
42. Si je m'aperçois qu'il/elle devient froid-e et distant-e j'ai peur d'avoir fait quelque chose de mal.	☐			
43. Dans notre relation les émotions sont très intenses, peu contenues avec des crises et des débordements.				☐
44. Si il/elle veut me quitter j'essaie de faire tout ce que je peux pour lui montrer que c'est une erreur.	☐			
45. Si il/elle me quitte ça me fait mal mais je sais que je peux surmonter assez rapidement la rupture.		☐		
46. Parfois je me déconnecte de moi-même et de mes propres émotions.				☐
47. Lorsque j'obtiens ce que je recherche dans la relation il m'arrive de ne plus être sûr-e de ce que je veux.			☐	
48. Cela ne me poserait pas de problème de rester en contact avec mon ex de façon platonique car on a beaucoup de choses en commun.		☐		

Total des réponses
A :
B :
C :
D :

A : Insécure Ambivalent
B : Sécure
C : Insécure Évitant
D : Désorganisé

Ce questionnaire est absolument confidentiel, il ne sera vu que par vous-même et partagé avec votre psychothérapeute afin de mieux comprendre les liens entre votre histoire personnelle, votre vie de famille et de couple.

contact@nathalieserres.fr

Questionnaire de l'attachement

Attachement acquis avec mes parents

Cochez la case si la phrase est vraie pour vous. Si la réponse n'est pas vraie laissez la case vide.	VRAI			
	A	B	C	D
1. Avec mes parents on parlait beaucoup.		☐		
2. Avec mes parents il y n'avait pas ou peu de partage d'émotions.			☐	
3. Parfois j'éprouve de la rancune envers mes parents.	☐			
4. Un de mes parents était souvent déprimé.				☐
5. J'aime penser à mon enfance.		☐		
6. Je n'ai pas eu d'enfance.				☐
7. Enfant j'avais du mal à me séparer de ma mère ou de mon père.	☐			
8. Je m'occupais souvent tout seul.			☐	
9. J'ai l'impression que c'est quand je manifestais haut et fort ma détresse que quelqu'un s'occupait de moi.	☐			
10. Mes souvenirs ne sont pas clairs.				☐
11. Je pouvais compter sur mes parents.		☐		
12. Un de mes parents nous menaçait parfois de nous abandonner, de partir, de s'en aller.	☐			
13. Mes parents étaient stricts ils me laissaient peu de liberté.			☐	
14. L'un d'eux me faisait peur (ou les deux).				☐
15. J'avais peur que mes parents se séparent ou qu'ils meurent.	☐			
16. Un de mes parents (ou les deux) agissait parfois avec bienveillance et parfois avec violence.				☐
17. L'autorité de mes parents était juste et bien dosée.		☐		
18. Enfant, personne ne me comprenait.				☐
19. Les contacts physiques et les démonstrations d'amour étaient évités.			☐	
20. J'ai souvent eu les câlins dont j'avais besoin qui me faisaient du bien.		☐		
21. J'ai appris à me débrouiller par moi-même.			☐	
22. J'avais peur de faire de la peine à mes parents.	☐			
23. Je ne parvenais pas à m'exprimer.			☐	
24. Mes parents m'encourageaient à m'exprimer.		☐		
25. Mes parents faisaient du mieux qu'ils pouvaient mais ils avaient du mal à gérer mes émotions.	☐			
26. Je n'ai que des mauvais souvenirs.				☐
27. Mes parents me donnaient tout ce que je voulais.	☐			
28. Chacun était affairé et concentré sur sa propre activité.			☐	
29. Ma famille était un lieu de ressource.		☐		
30. Ils m'étouffaient avec leur affection.	☐			
31. J'ai eu des parents adorables.		☐		
32. Ils abusaient de leur force ou de leur autorité.				☐
33. Mes parents étaient assez froids, peu démonstratifs.			☐	
34. Ils m'ont toujours fait confiance.		☐		
35. Je me sentais plus valorisé-e à l'école ou dans une autre activité extérieure qu'à la maison.			☐	
36. Mes parents cherchaient vraiment à m'aider mais ils avaient des difficultés à me comprendre.	☐			

Ce questionnaire est absolument confidentiel, il ne sera vu que par vous-même et partagé avec votre psychothérapeute afin de mieux comprendre les liens entre votre histoire personnelle, votre vie de famille et de couple.

contact@nathalieserres.fr

37. Enfant, personne ne pouvait me consoler.				☐
38. Mes parents savaient m'aider et me rassurer lorsque j'étais en détresse.		☐		
39. On ne tenait pas beaucoup compte de mes besoins ni de ce que je voulais.			☐	
40. Je me suis senti(e) rejeté(e) par mes parents.				☐
41. Je ne me sentais pas « assez bien » pour mes parents.	☐			
42. Ils aimaient faire des choses avec moi.		☐		
43. Il ne fallait pas déranger mes parents, ils étaient trop occupés ou préoccupés.			☐	
44. Il y avait sans cesse des disputes à la maison.				☐
45. Dans ma famille on vivait un peu côte à côte, chacun de son côté.			☐	
46. Mes parents s'entendaient très bien.		☐		
47. Un de mes parents me faisait mal, ou les deux.				☐
48. J'ai tellement été protégé-e qu'on ne m'a pas préparé-e à la dureté de la vie.	☐			

Total des réponses
A :
B :
C :
D :

A : Insécure Ambivalent
B : Sécure
C : Insécure Évitant
D : Désorganisé

Ce questionnaire est absolument confidentiel, il ne sera vu que par vous-même et partagé avec votre psychothérapeute afin de mieux comprendre les liens entre votre histoire personnelle, votre vie de famille et de couple.

contact@nathalieserres.fr