



## ATTACHEMENT ANXIEUX/AMBIVALENT & CO-DÉPENDANCE

laetitiabluteau.fr

### EXERCICE #8

#### État des lieux de ma codépendance

		Toujours	Parfois	Jamais
1	Vous sentez-vous très sensible aux émotions négatives des autres ?			
2	Êtes-vous en colère de la non réciprocité d'une relation ?			
3	Vous est-il difficile de dire non à une demande d'aide ?			
4	Avez-vous une tendance au perfectionnisme ?			
5	Vous inquiétez-vous beaucoup pour les problèmes des autres ?			
6	Votre sommeil est-il perturbé par les problèmes des autres ?			
7	Avez-vous un grand besoin d'approbation ?			
8	Quand vous avez le dernier mot, revenez-vous sur vos propos ?			
9	La perspective de finir une relation est-elle terrifiante ?			
10	Avez-vous besoin d'être perçu.e comme une personne bonne, généreuse ?			
11	Êtes-vous angoissé.e de ne pas être perçu.e comme une bonne personne ?			
12	Acceptez-vous des choses contre vos valeurs, votre avis ?			
13	Vous sentez-vous responsables des actes de vos proches ?			
14	Lorsque vous êtes mécontent.e, évitez-vous de l'exprimer clairement ?			
15	Stressé par une relation, faites-vous semblant d'être positif, enjoué ?			
16	Oubliez-vous facilement vos besoins face à ceux d'un proche ?			
17	Prenez-vous des risques personnels pour aider un proche dans le besoin ?			
18	Évitez-vous de faire des reproches explicites ?			
19	Idéalisez-vous votre relation sur la base de son potentiel ?			
20	Les moments de fusion sont-ils les plus rassurants dans une relation ?			
21	Vous sentez-vous facilement coupable ?			
22	Vous arrive-t-il de changer d'avis pour suivre celui de votre interlocuteur ?			
23	Avez-vous besoin d'un regard extérieur positif sur vous-même pour aller bien ? (compliments, réussite professionnelle, utilité...)			

*Ce questionnaire vise à vous faire « sentir » les tendances qui s'expriment en vous.*