



ATTACHEMENT ANXIEUX/AMBIVALENT & CO-DÉPENDANCE

laetitiabluteau.fr

EXERCICE #1

Évaluez votre style d'attachement

		Toujours	Parfois	Jamais
1	Avez-vous souvent peur de ne pas être aimé ?			
2	Sentez-vous le besoin d'être rassuré.e dans une relation ?			
3	Avez-vous le sentiment que les relations sont fragiles ?			
4	Vous est-il difficile d'oublier des expériences passées qui ont été douloureuses, et de pardonner ce qui vous a fait souffrir ?			
5	Avez-vous souvent l'impression de donner beaucoup et de peu recevoir en retour ?			
6	Êtes-vous particulièrement sensible à la façon dont on vous perçoit ?			
7	Avez-vous peur que votre partenaire soit attiré par quelqu'un d'autre, surtout quand vous n'êtes pas ensemble ?			
8	Avez-vous l'impression d'être une personne pas attirante, pas intéressante ?			
9	Si votre partenaire devient distant ou désagréable, est-ce que vous vous sentez coupable d'avoir fait quelque chose de mal ?			
10	Doutez-vous régulièrement de la fiabilité des personnes proches ?			
11	Êtes-vous souvent déçue de personnes proches ?			
12	Avez-vous tendance à paniquer, à être submergée par vos émotions, avec de la difficulté à vous apaiser par vous même ?			
13	Avez-vous du mal à dire non ?			
14	Lorsque vous êtes seul, vous sentez-vous souvent abandonnée, laissée pour compte ?			
15	Avez-vous des doutes sur la fiabilité de votre partenaire qui vous conduisent à vérifier, poser des questions-pièges ou fouiller dans ses affaires personnelles ?			