

Questionnaire sur l'attachement chez l'adulte, souvent en situation de couple	Ja m ais	Par fois	So uv ent	Tou jou rs
1-Je suis facilement perdue et désorientée lorsque je suis stressée. Il est important que mon partenaire garde nos arrangements simples et clairs				
2-J'essaie de découvrir et répondre aux besoins de mon partenaire autant que possible et je me sens à l'aise d'exprimer mes propres besoins				
3-Je suis parfois en surfonctionnement, suradaptation, je m'accommode trop aux autres, m'excuse de tout ce que je fais				
4-Lorsque j'atteins un certain degré d'intimité avec mon partenaire, je ressens parfois une peur inexplicable				
5-Je considère mon partenaire avec tendresse et veux prendre soin de lui/elle et j'anticipe les moments passés ensemble.				
6-Je sursaute de manière exagérée lorsque quelqu'un s'approche de moi de manière inattendue				
7-Je suis bloquée dans des schémas de rapprochement et d'évitement avec mon partenaire. Je veux me rapprocher mais j'ai en même temps peur de celui/celle dont je veux m'approcher.				
8-J'ai plus tendance à m'apitoyer sur mon sort lorsque j'ai un problème plutôt que d'essayer de le résoudre.				
9-Je sens que je porte trop d'attention aux autres et je me perds dans les relations				
10-J'ai du mal à dire non et à mettre des limites				
11-Je n'ai pas de mal à être affectueux avec mon partenaire				

12-Souvent, mon partenaire me dit que je suis contrôlante				
13-Je n'aime pas regarder les gens directement dans les yeux et ai du mal à maintenir le contact visuel				
14-Je minimise l'importance des relations affectives proches dans la vie				
15-Je ressens un profond désir d'être proche d'un autre être, mais j'ai peur paralysante de perdre son amour.				
16-Il est essentiel de garder les accords que nous avons établis dans notre relation				
17-Lorsque je perds une relation, d'abord je me sens libérée puis après je tombe dans une grande dépression				
18-Je veux être proche de mon partenaire et en même temps je me sens en colère contre lui/elle. Souvent lorsque nous partons en vacances où allons finalement pouvoir nous retrouver, je crée des conflits.				
19-J'ai du mal à me souvenir, de discuter des sentiments que j'ai eu dans des relations dans le passé. je me sens déconnectée, dissociée ou perdue.				
20-Souvent je doute de ce que j'ai dit et je m'en veux, J'aurai souhaité avoir dit autre chose.				
21-J'insiste pour être indépendante, j'ai du mal à demander de l'aide, j'essaie de me débrouiller toute seule que ce soit dans les tâches de la vie ou les loisirs				
22-Je sais garder des secrets, protéger la vie privée de mon partenaire et respecter ses limites.				

23-J'aspire toujours à avoir quelque chose ou quelqu'un que je ne peux pas avoir et je ne me sens jamais satisfaite				
24-Lorsque je donne plus que je ne reçois, j'en veux à la personne. 25-J'ai du mal à accepter qu'on m'aime.				
26-Lorsque je suis en danger, je n'écoute mon mécanisme de protection, je me sens immobilisée, déconnectée, dissociée				
27-J'ai du mal à rester seule. Si je suis seule je me sens abandonnée, blessée, en colère.				
28-Lorsque j'ai des problèmes je me sens complètement débordé et ai l'impression qu'ils sont insolubles.				
29-J'ai du mal à me sentir en sécurité avec mon/ma partenaire. Je n'ai pas l'impression que quelqu'un est capable de me protéger				
30-Je préfère parfois des relations sexuelles avec des inconnus plutôt que de m'engager dans une relation.				
31-Si mon/ma partenaire et moi avons un conflit, il est relativement facile pour moi de m'excuser, de trouver une solution équitable et de restaurer notre harmonie et notre entente.				
32-Le fait de ne pas avoir besoin des autres me fait me sentir supérieur. Si seulement les gens étaient plus autonomes.				
33-Je veux me rapprocher de mon/ma partenaire mais je suis en colère contre lui en même temps				
34-J'agis comme si je n'avais pas besoin de réassurance et d'encouragement alors qu'en fait j'en ai besoin.				

35-Les gens sont fondamentalement bons				
<p>36-Je ressens que mon partenaire est toujours là pour moi mais je préférerais en fait avoir mon propre espace, à moins que ce soit moi qui invite le contact.</p> <p>37-Il est plus facile pour moi de trouver des solutions logiques que de m'exprimer émotionnellement.</p>				
38-J'ai toujours peur que le pire arrive dans ma relation.				
39-Je préfère avoir des relations avec des animaux ou des objets plutôt qu'avec des gens.				
<p>40-Je protège activement mon/ma partenaire des autres et empêche qu'on lui fasse du mal; j'essaie de créer un espace de sécurité dans notre relation.</p> <p>41-Lorsque mon partenaire rentre à la maison et s'approche de moi, je me sens stressée de manière inexplicable - en particulier s'il veut entrer en connection avec moi</p>				
42-Il est plus facile pour moi de trouver des solutions logiques que de m'exprimer émotionnellement.				