

# Auto-évaluation du style d'attachement

*Une réflexion inspirée de l'IFS*



Votre modèle d'attachement est la façon dont votre système a appris à naviguer les relations. Dans la perspective de l'IFS, il ne s'agit pas de traits fixes — ce sont des stratégies protectrices que vos parties ont développées très tôt.

**C'est ce que votre système a appris à faire — pas qui vous êtes.**

---

*Cet outil est à visée éducative et de réflexion personnelle. Il ne constitue pas une évaluation clinique et ne permet pas d'établir un diagnostic de trouble ou condition de santé mentale. Les résultats visent à soutenir la conscience de soi et la curiosité — et non à remplacer une évaluation professionnelle. Tout diagnostic ou évaluation clinique doit être conduit par un professionnel de santé mentale qualifié.*

*Ben Carey Donaldson est un praticien IFS certifié. Il n'est ni psychologue agréé, ni psychiatre, ni médecin. Les ressources proposées sur ce site sont de nature éducative et ne remplacent pas un accompagnement professionnel en santé mentale.*

Pour chaque affirmation ci-dessous, choisissez la réponse qui vous semble la plus juste :

**1. Quand une personne qui compte pour moi a besoin d'espace ou de temps à part :**

<input type="checkbox"/> <b>A</b>	J'ai confiance qu'on se retrouvera quand elle sera prête
<input type="checkbox"/> <b>B</b>	Je panique — est-ce qu'elle s'éloigne pour de bon ?
<input type="checkbox"/> <b>C</b>	Je me sens soulagé·e — l'espace, c'est bien
<input type="checkbox"/> <b>D</b>	Je me sens abandonné·e, puis je me convaincs que je n'ai pas besoin d'elle de toute façon

**2. Quand je suis bouleversé·e ou stressé·e :**

<input type="checkbox"/> <b>A</b>	Je m'adresse à quelqu'un en qui j'ai confiance et je me sens généralement mieux
<input type="checkbox"/> <b>B</b>	Je veux du soutien mais je crains d'en demander trop ou d'être rejeté·e
<input type="checkbox"/> <b>C</b>	Je préfère gérer seul·e — demander de l'aide me donne l'impression d'être faible
<input type="checkbox"/> <b>D</b>	Je ne sais pas ce dont j'ai besoin — parfois je veux de la proximité, parfois de l'isolement

**3. En situation de conflit avec une personne qui compte pour moi :**

<input type="checkbox"/> <b>A</b>	Je peux rester présent·e et travailler à résoudre la situation
<input type="checkbox"/> <b>B</b>	Je deviens très anxieux·se — et si c'était la fin ?
<input type="checkbox"/> <b>C</b>	Je me replie émotionnellement et j'attends que ça passe
<input type="checkbox"/> <b>D</b>	J'escalade rapidement ou je me ferme complètement

#### 4. Quand quelqu'un me déçoit :

<input type="checkbox"/> <b>A</b>	Je me sens blessé·e mais je peux généralement en parler avec la personne
<input type="checkbox"/> <b>B</b>	Ça confirme ma peur que les gens finissent toujours par partir ou me blesser
<input type="checkbox"/> <b>C</b>	Je prends du recul et compte sur moi-même — je savais que je ne pouvais pas compter sur elle
<input type="checkbox"/> <b>D</b>	Je réagis fortement — je mets peut-être fin à la relation, puis je la veux à nouveau

#### 5. La proximité émotionnelle me semble généralement :

<input type="checkbox"/> <b>A</b>	Naturelle et confortable
<input type="checkbox"/> <b>B</b>	Importante mais anxiogène — j'attends toujours que quelque chose se passe mal
<input type="checkbox"/> <b>C</b>	Inconfortable ou étouffante — j'ai besoin de mon indépendance
<input type="checkbox"/> <b>D</b>	Chaotique et intense — je veux du lien mais j'ai du mal à le maintenir

## Comprendre vos résultats

**Comptez quelle lettre vous avez choisie le plus souvent :**

A = Sécure • B = Anxieux-Préoccupé • C = Évitant • D = Désorganisé

*Il est normal de voir des aspects de plusieurs modèles. Lisez d'abord celui où vous avez le score le plus élevé, puis explorez les autres.*

### Principalement A — Attachement Sécure

**Ce que votre système a appris :** La proximité est généralement sûre. Vos premières relations vous ont appris qu'on peut faire confiance aux gens pour être présents.

**Les parties impliquées :** Vous avez des protecteurs qui vous aident à poser des limites, mais ils ne dominent pas votre expérience. Votre système a assez de confiance de base pour rester présent même quand les choses sont difficiles.

**Questions à explorer :**

- Y a-t-il des contextes spécifiques où vos protecteurs deviennent plus actifs ?
- Qu'est-ce qui vous aide à retrouver cet ancrage pendant un conflit ?

### Principalement B — Attachement Anxieux-Préoccupé

**Ce que votre système a appris :** Le lien est possible mais fragile. Vos premières relations étaient incohérentes, donc votre système a appris que le lien nécessite une vigilance constante.

**Les parties impliquées :** Une partie vigilante scrute le danger, une partie qui cherche à plaire travaille pour garder les autres heureux, et une partie qui panique quand la proximité semble menacée. Ces parties croient que si elles cessent de travailler, vous serez seul·e.

**Questions à explorer :**

- Que croit la partie qui panique qu'il se passera si elle s'arrête ?
- De quoi aurait-elle besoin pour faire confiance au fait que le lien peut exister sans effort constant ?

### Principalement C — Attachement Évitant-Distant

**Ce que votre système a appris :** Dépendre des autres est risqué. Vos premières relations vous ont appris que les besoins émotionnels étaient rejetés ou que la proximité était étouffante. Votre système a appris l'autonomie comme stratégie la plus sûre.

**Les parties impliquées :** Une partie qui crée de la distance pour maintenir l'autonomie, une partie qui intellectualise les émotions, et une partie qui rejette la vulnérabilité comme une faiblesse. Ces parties vous protègent de la douleur des besoins non satisfaits en vous convainquant que ces besoins n'existent pas.

**Questions à explorer :**

- Que craint la partie qui maintient la distance qu'il se passe si elle laisse quelqu'un se rapprocher ?
- Y a-t-il des parties exilées portant la douleur de besoins précoces non satisfaits ou de rejet ?

### Principalement D — Attachement Désorganisé (Craintif-Évitant)

**Ce que votre système a appris :** La sécurité et la peur venaient du même endroit. Vos premières relations étaient effrayantes ou imprévisibles — la personne dont vous aviez besoin était aussi la source de peur. Votre système n'a pas pu résoudre ce paradoxe.

**Les parties impliquées :** Des parties qui tirent dans des directions opposées — une partie qui cherche désespérément le lien et une partie qui panique quand il arrive, une partie qui fait confiance et une partie qui s'attend à être trahie. Ces parties sont souvent en conflit, créant la dynamique de rapprochement-évitement qui définit l'attachement désorganisé.

#### Questions à explorer :

- Pouvez-vous identifier les différentes parties avec des agendas conflictuels autour de la proximité ?
- Que craint chacune de ces parties qu'il se passe si elle arrête sa stratégie ?

## Que faire de cette information

Les modèles d'attachement ne sont pas des diagnostics — ce sont des stratégies adaptatives. La meilleure tentative de votre système pour naviguer les relations en fonction de ce qu'il a appris très tôt. Ils ne sont pas permanents.

**Avec l'IFS, nous nous intéressons moins à l'étiquetage qu'à la compréhension des stratégies protectrices que vos parties ont développées — et de ce dont elles pourraient avoir besoin pour se détendre.**

#### Il peut être utile de :

- Remarquer quand vos parties protectrices sont les plus actives dans les relations
- Devenir curieux·se de ce dont elles essaient de vous protéger
- Demander ce qu'elles craignent qu'il se passe si elles relâchent leur stratégie
- Travailler avec un·e thérapeute pour délester les exilés portant les blessures relationnelles précoces

