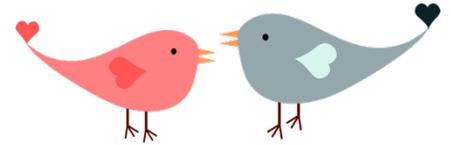


Les types d'attachement

Dans les relations amoureuses



Les types d'attachement font référence à la façon dont les personnes pensent et se comportent dans les relations. Une personne ayant un type d'attachement sécuritaire pense que ses relations proches sont dignes de confiance, tandis qu'une personne avec un type d'attachement insécuritaire a tendance à se méfier ou à s'inquiéter dans ses relations.

Les types d'attachement se forment dans l'enfance et ont une forte influence sur les relations amoureuses tout au long de la vie.



L'attachement sécuritaire

S'engage dans des relations saines avec un bon niveau d'intimité, de communication et d'autonomie. Exprime clairement ses besoins, fait confiance à son partenaire et trouve sa relation épanouissante.



- Engagé dans la relation, mais indépendant
- Attentionné, affectueux et tolérant
- Capable de gérer et résoudre les conflits



L'attachement insécuritaire anxieux

S'inquiète de la disponibilité et de l'engagement de son partenaire. Se sent souvent incomplet sans son partenaire et peut rechercher une réassurance excessive ou faire preuve de jalousie.



- Méfiance envers le partenaire et la relation
- Peur de l'abandon, du rejet et des conflits
- Sensible à la critique et en recherche constante d'approbation



L'attachement insécuritaire évitant

Peut sembler distant et émotionnellement détaché. A tendance à éviter l'intimité, la vulnérabilité et l'engagement, passant souvent du temps loin de son partenaire.



- Très rigide, prudent et distant
- Inconfortable avec les émotions et les conflits
- Difficulté à exprimer ses besoins et ses souhaits



L'attachement insécuritaire anxieux-évitant

Alterne entre l'attachement anxieux et évitant. Désire et se méfie simultanément de l'intimité avec son partenaire, ce qui entraîne un comportement contradictoire et incohérent.



- Tendance aux extrêmes émotionnels
- Difficulté à maintenir des limites saines
- Prédisposition aux relations à fort conflit

Informations complémentaires

- La plupart des gens ont un type d'attachement principal, mais il est courant d'avoir des traits provenant d'autres types.
- L'éducation précoce, les événements de l'enfance et les expériences adultes jouent un rôle dans la détermination du type d'attachement.
- Les personnes ayant un attachement insécuritaire peuvent devenir plus sécuritaires en adoptant de nouvelles croyances et comportements.
- Les partenaires dans une relation peuvent influencer les types d'attachement de chacun, de manière négative ou positive.