FICHE 149 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Mes figures d'attachement

Les personnes vers qui je me suis tourné(e), hier et aujourd'hui

OBJECTIF

Repérer les figures d'attachement de la personne au fil de sa vie (havre de sécurité, base de sécurité) et la façon dont elles répondaient, pour éclairer ses attentes relationnelles actuelles.

POUR QUI

Début d'un travail sur les relations, difficultés relationnelles répétées, transitions (expatriation, séparation, deuil).

DURÉE

20-30 min

DÉROULÉ

1. Présentez les deux fonctions : havre de sécurité (vers qui je vais quand ça va mal) et base de sécurité (qui m'encourage à explorer).
2. La personne liste ses figures importantes, de l'enfance à aujourd'hui, pas seulement les parents.
3. Pour chacune : comment elle répondait quand la personne avait besoin d'elle.
4. Repérez ce que ces expériences ont pu lui apprendre sur les autres et sur elle-même.

POINTS D'ATTENTION

> Rester descriptif et sans jugement des parents. Si des souvenirs de maltraitance apparaissent, ne pas les explorer en détail à ce stade. Ces fiches ne sont pas des tests d'attachement : aucune ne remplace un entretien clinique ni un questionnaire validé. Évitez d'enfermer la personne dans un « style ». En cas de violence actuelle dans une relation, la priorité est la sécurité, pas le travail sur l'attachement.

RÉFÉRENCES

Bowlby, J. (1988). A Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development. Basic Books.

Hazan, C. & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. Journal of Personality and Social Psychology, 52(3), 511-524.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification

FICHE 149 · FICHE À REMETTRE

Mes figures d'attachement

Une figure d'attachement est une personne vers qui on se tourne quand on a peur, mal ou besoin de réconfort, et qui nous donne aussi l'élan pour explorer. Ça peut être un parent, mais aussi un grand-parent, une nounou, un frère, un enseignant, un partenaire, un ami.

1. Note les personnes qui ont compté pour toi de cette façon, de l'enfance à aujourd'hui.
2. Écris à quelle période de ta vie.
3. Écris comment elle répondait quand tu avais besoin d'elle.
4. Écris ce que ça t'a appris sur les relations.

La personne	À quelle période	Comment elle répondait à mes besoins	Ce que ça m'a appris

Ce que je remarque quand je regarde ces personnes ensemble :

Ces exercices ne remplacent pas une thérapie. En cas de détresse ou d'idées suicidaires : 3114 (France, 24 h/24) ou 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification