FICHE 150 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Ma carte de l'attachement

Anxiété et évitement, selon les relations

OBJECTIF

Aider la personne à situer, de façon réflexive et non diagnostique, ses tendances d'anxiété et d'évitement d'attachement dans différentes relations, pour montrer qu'elles varient selon les liens.

POUR QUI

Personnes qui se sont « étiquetées » via des tests en ligne, difficultés de couple, relations familiales ou amicales compliquées.

DURÉE

15-20 min

DÉROULÉ

1. Expliquez les deux dimensions : anxiété (peur d'être abandonné(e), besoin d'être rassuré(e)) et évitement (malaise avec la proximité, compter sur soi).
2. La personne choisit 3 à 5 relations importantes (partenaire, parent, ami, collègue…).
3. Pour chacune, elle estime de 0 à 10 son anxiété et son évitement, avec un exemple concret.
4. Observez les différences entre relations et ce qu'elles disent de chaque lien.

POINTS D'ATTENTION

> Il ne s'agit pas d'une mesure : l'ECR (Brennan et coll., 1998) et ses versions sont les questionnaires validés. Les différences entre relations sont attendues (Fraley et coll., 2015). 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

Fraley, R. C. & Shaver, P. R. (2000). Adult romantic attachment: Theoretical developments, emerging controversies, and unanswered questions. Review of General Psychology, 4(2), 132-154.

Fraley, R. C., Hudson, N. W., Heffernan, M. E. & Segal, N. (2015). Are adult attachment styles categorical or dimensional? A taxometric analysis of general and relationship-specific attachment orientations. Journal of Personality and Social Psychology, 109(2), 354-368.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

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

FICHE 150 · FICHE À REMETTRE

Ma carte de l'attachement

La recherche décrit l'attachement adulte selon deux dimensions : l'anxiété (« j'ai peur qu'on m'abandonne ») et l'évitement (« je suis mal à l'aise quand on est trop proche »). On n'est pas « un style » : on peut se sentir très différent selon la personne. Cette fiche n'est pas un test, c'est une carte pour réfléchir.

1. Choisis 3 à 5 relations importantes.
2. Pour chacune, note ton anxiété de 0 à 10 : à quel point tu as peur d'être rejeté(e) ou pas assez aimé(e).
3. Note ton évitement de 0 à 10 : à quel point tu es mal à l'aise avec la proximité ou le fait de dépendre de l'autre.
4. Écris un exemple concret.

La relation	Anxiété (0-10)	Évitement (0-10)	Un exemple

Ce qui change d'une relation à l'autre, et pourquoi à mon avis :

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