FICHE 151 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Quand mon système d'attachement s'active

Repérer mes réactions de rapprochement ou de retrait

OBJECTIF

Observer en situation les déclencheurs du système d'attachement (silence, distance, conflit, séparation) et les stratégies utilisées (hyperactivation : protester, surveiller ; désactivation : se retirer, minimiser), avec leurs effets.

POUR QUI

Conflits de couple répétitifs, jalousie, besoin intense d'être rassuré(e), difficulté à exprimer ses besoins, retrait émotionnel.

DURÉE

5 min après chaque situation, pendant 1 à 2 semaines

DÉROULÉ

1. Présentez les deux stratégies secondaires (Mikulincer et Shaver) comme des protections apprises, pas des défauts.
2. La personne note les situations où elle s'est sentie inquiète, blessée ou envahie dans une relation.
3. Pour chacune : ce qu'elle a ressenti, ce qu'elle a fait (se rapprocher, protester, se retirer…), et l'effet sur la relation.
4. Cherchez ensemble ce qu'elle avait besoin de recevoir, et une autre façon de le demander (fiche 154).

POINTS D'ATTENTION

> 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

Mikulincer, M., Shaver, P. R. & Pereg, D. (2003). Attachment theory and affect regulation: The dynamics, development, and cognitive consequences of attachment-related strategies. Motivation and Emotion, 27(2), 77-102.

Mikulincer, M. & Shaver, P. R. (2016). Attachment in Adulthood: Structure, Dynamics, and Change (2nd ed.). Guilford.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

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

FICHE 151 · FICHE À REMETTRE

Quand mon système d'attachement s'active

Quand une relation importante semble menacée (un message sans réponse, une dispute, un départ), une alarme s'allume. Certaines personnes ont tendance à se rapprocher, à vérifier, à protester ; d'autres à se fermer, à prendre de la distance. Ce sont des façons de se protéger apprises il y a longtemps.

1. Note une situation où tu t'es senti(e) inquiet(e), blessé(e) ou envahi(e) dans une relation.
2. Écris ce que tu as ressenti.
3. Écris ce que tu as fait : te rapprocher, vérifier, protester, te fermer, partir…
4. Écris ce dont tu avais besoin, au fond.

La situation	Ce que j'ai ressenti	Ce que j'ai fait	Ce dont j'avais besoin

Ma réaction la plus fréquente, et ce qu'elle produit dans mes relations :

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