

TEST D'ATTACHEMENT

(Ces tests déposés à l'INPI sont copyright ProfilerConnexion)

Répondez le plus sincèrement et honnêtement possible en fonction de qui êtes aujourd'hui. (1 réponse par question)



profilerconnexion

	Vrai	Plutôt Vrai	Neutre	Plutôt Faux	Faux
1. J'ai besoin de beaucoup de présence, d'affection, de tendresse, sans doute plus que la plupart des gens.					
2. Si les relations sont sereines et non ambiguës, je peux tout à fait rester ami avec un ex.					
3. Ce n'est pas évident pour moi de soutenir moralement mon/ma partenaire s'il/elle pleure, est déprimé/e et me fait part de ses états d'âme. Je n'aime pas les grands discours.					
4. Je vis des fluctuations émotionnelles très intenses, pouvant passer de l'amour à la rage, de la joie à la plus profonde tristesse.					
5. Etre célibataire n'est pas facile pour moi, je n'aime pas être seul, cela me rend triste.					
6. Parfois, au début d'une relation j'arrive à être à l'aise et naturel, mais quand je sens que l'autre devient amoureux/amoureuse, cela me stresse et je deviens plus distant/e.					
7. Dans la vie en général, j'arrive à exprimer ce que je pense et ressens. Je n'ai pas peur de dire les choses.					
8. Je ressens souvent un sentiment de vide et d'abandon.					
9. Il m'arrive d'idéaliser un/e partenaire au début de la relation, puis peu à peu, à mesure que la relation mûrit, de n'éprouver plus aucune estime pour cette personne, voire du dégoût.					
10. C'est relativement facile pour moi de dire non calmement et de poser mes limites.					
11. J'aime être libre et c'est difficile pour moi si on m'étouffe ou me colle.					



	Vrai	Plutôt Vrai	Neutre	Plutôt Faux	Faux
12. Il y a beaucoup de hauts et de bas dans mes relations amoureuses et dans ma vie en général.					
13. Je suis très sensible à l'humeur de mon/ma partenaire et s'il/elle semble froid/e, j'ai tout de suite peur que ce soit de ma faute.					
14. Si à l'occasion d'une soirée mon/ma partenaire semble s'intéresser à quelqu'un d'autre, j'en suis très affecté et je me sens très mal.					
15. Les grandes déclarations d'amour, ce n'est pas mon truc.					
16. Si ma partenaire part en voyage ou en déplacement sans moi, il/elle me manque énormément et j'en souffre, mais quand je le/la revois, cela finit souvent en dispute. Je ressens alors de la colère.					
17. Si mon/ma partenaire pendant une soirée semble s'intéresser à quelqu'un d'autre, je ressens une légère jalousie mais je ne suis pas perturbé plus que ça.					
18. J'ai besoin de beaucoup de présence, de tendresse et de fusion mais en même temps, si mon/ma partenaire se montre trop collant/e ou insistant/e, cela me dérange et me donne envie de m'éloigner de lui/elle.					
19. Demander de l'aide c'est compliqué pour moi. Je préfère gérer seul.					
20. C'est facile et naturel pour moi de montrer mon affection à mon/ma partenaire.					
21. J'ai tendance à m'attacher vite dans une relation amoureuse, souvent plus vite que mon/ma partenaire.					
22. Je préfère souvent garder pour moi mes émotions, mes idées plutôt que de les partager à mon/ma partenaire.					
23. Il m'arrive d'agir de manière très impulsive : décisions rapides et irrévocables, couper des liens, nouer des relations fusionnelles en peu de temps, ...					



	Vrai	Plutôt Vrai	Neutre	Plutôt Faux	Faux
24. Quand j'ai un conflit avec quelqu'un, j'arrive assez facilement à revenir dessus, à la débriefer et à trouver une solution de compromis positive pour chacun.					
25. Quand je me dispute avec mon/ma partenaire, cela peut prendre de grosses proportions, je me sens très mal et je peux entrer dans de fortes colères ou pleurer énormément.					
26. Je peux ressentir un enthousiasme incroyable au début d'une relation amoureuse, et dans le même temps une très grande méfiance.					
27. J'ai souvent peur que l'on cesse de m'aimer.					
28. Le travail ou mes activités me semblent plus importantes que mes relations intimes.					
29. Un peu de tendresse ça va, mais trop ça m'exaspère.					
30. Même en cas de dispute avec mon/ma partenaire, je sais garder confiance dans la relation et ne pas tout remettre en question.					
31. Quand je me sens très déçu, notamment dans une relation amoureuse, il peut m'arriver d'avoir envie de me faire du mal à moi-même.					
32. Souvent dans mes relations, on me demande d'être plus intime émotionnellement que ce que je peux offrir et l'on me demande de m'engager au-delà ce dont j'ai envie.					
33. Je mets la priorité sur les besoins des autres, surtout ceux de mon/ma partenaire, plutôt que sur les miens. Mes relations sont rarement équilibrées.					
34. Mes relations sont souvent fusionnelles et parfois chaotiques.					
35. Si mon/ma partenaire semble devenir plus distant et distrait, je me demande ce qui lui arrive sans pour autant penser que cela a forcément quelque chose à voir avec moi.					
36. C'est facile pour moi d'exprimer mes besoins et envies à mon/ma partenaire.					

	Vrai	Plutôt Vrai	Neutre	Plutôt Faux	Faux
37. Je souhaite compter sur moi-même avant tout, je fais beaucoup de choses seul/e et j'apprécie.					
38. Souvent dans une relation, je donne plus que mon/ma partenaire (de temps, d'attention...) et cela finit par générer en moi de la frustration.					
39. Il m'arrive qu'on me trouve ennuyeux parce que je ne suis pas assez passionné dans mes relations amoureuses.					
40. Si mon/ma partenaire semble distant/e ou s'éloigne, cela m'angoisse fortement, j'ai peur qu'il/elle me quitte.					

