

7 compétences clés pour créer une relation sécurée

Les relations saines et sécurées impliquent de trouver le bon équilibre entre l'intimité et l'indépendance. L'attachement insécure se caractérise par une difficulté à faire confiance, ou bien à créer un lien fort avec autrui. Avec le temps et un travail sur soi, il est possible de développer des relations plus saines et sécurées, afin de se sentir davantage épanoui.e dans ses relations.



Se renseigner sur son type d'attachement

Il existe 4 types principaux d'attachement, avec des façons de penser et de se comporter spécifiques à chaque type. Connaître son type d'attachement permet de repérer certaines tendances dans ses relations afin de modifier ou de briser des schémas qui se répètent.

Analyser ses croyances sur les relations

Les croyances que l'on a sur les relations ont tendance à émerger tôt dans la vie. C'est pour cette raison qu'il est important d'analyser ce qui est réellement vrai dans ses relations actuelles, et d'abandonner les croyances et interprétations obsolètes (ex. : « on me quittera forcément »).



Agir progressivement à l'opposé de son type anxieux ou évitant

Si l'on a un type d'attachement anxieux, l'objectif est d'essayer de faire de petits pas vers plus d'indépendance. Si l'on a un type d'attachement évitant, l'objectif est de baisser progressivement sa garde et d'initier l'intimité.

Augmenter sa conscience émotionnelle

Apprendre à exprimer et à tolérer ses émotions rend plus apte à accepter les émotions de son/sa partenaire et à faire preuve d'empathie. Cela diminue les réactions impulsives et favorise un attachement sécurée.



Communiquer ouvertement et écouter avec empathie

Une relation sécurée nécessite de communiquer de manière respectueuse et ouverte. Lorsque des conflits surviennent, il est essentiel de dialoguer avec son/sa partenaire pour s'aider mutuellement à se sentir compris et connectés, même lorsque l'on est en désaccord.

S'entourer de personnes qui ont des relations saines

Quand on veut courir un marathon, il est utile de s'entourer de coureurs aguerris. De la même manière, on peut améliorer ses relations en observant comment les personnes qui ont des relations saines et sécurées pensent et se comportent.



Minimiser les facteurs de stress

Le stress peut aggraver les problèmes d'attachement. L'objectif est d'être proactif.ve en prenant soin de soi, en adressant les conflits avant qu'ils n'escaladent, et en participant à des activités plaisantes et apaisantes seule.e et avec son/sa partenaire.