



# Les 4 types d'attachement dans les relations de couple

Les types d'attachement font référence à la façon dont les personnes pensent et se comportent dans les relations. Une personne ayant un type d'attachement sécure pense que ses relations proches sont dignes de confiance, tandis qu'une personne avec un type d'attachement insécure a tendance à se méfier ou à s'inquiéter dans ses relations. Les types d'attachement se forment dans l'enfance et exercent une forte influence sur les relations de couple tout au long de la vie.



## L'attachement sécure

Relation saine avec un bon niveau d'intimité, de communication et d'autonomie. Expression claire de ses besoins, confiance en son partenaire, sentiment d'épanouissement dans la relation.

- ✓ Équilibre entre intimité et indépendance
- ✓ Attention, affection et respect
- ✓ Capacité à gérer et résoudre les conflits



## L'attachement insécure anxieux

Inquiétude quant à la disponibilité et l'engagement de son partenaire dans la relation. Dépendance excessive au partenaire, recherche constante de réassurance, jalousie.

- ✓ Méfiance envers son partenaire et dans la relation
- ✓ Peur de l'abandon, du rejet et des conflits
- ✓ Sensible à la critique et en recherche constante d'approbation



## L'attachement insécure évitant

Paraît distant et émotionnellement détaché. Tendance à éviter l'intimité, la vulnérabilité et l'engagement, passant souvent du temps loin de son partenaire.

- ✓ Très rigide, prudent et distant
- ✓ Inconfortable avec les émotions et les conflits
- ✓ Difficulté à exprimer ses besoins et ses envies



## L'attachement insécure anxieux-évitant

Alternance entre l'attachement anxieux et évitant. Désire l'intimité et se méfie simultanément de son partenaire. Comportements contradictoires et incohérents.

- ✓ Tendance aux extrêmes émotionnels
- ✓ Difficulté à maintenir des limites saines
- ✓ Prédilection aux relations à fort conflit



- La plupart des gens ont un type d'attachement principal, mais il est courant d'avoir des traits provenant d'autres types.
- L'éducation précoce, les événements de l'enfance et les expériences adultes jouent un rôle dans la détermination du type d'attachement.
- Les personnes ayant un attachement insécure peuvent devenir plus sécures en adoptant de nouvelles croyances et comportements.
- Les partenaires dans une relation peuvent influencer les types d'attachement de chacun, de manière négative ou positive.