

QUIZ INTROSPECTIF · STYLE D'ATTACHEMENT

Quel est votre *style d'amour ?*

10 questions pour mieux comprendre comment
vous vivez l'amour, la proximité et les relations
affectives.



AMOUR SAFE



AMOUR ANXIEUX



AMOUR ÉVITANT

Un outil d'observation, non un diagnostic · Toutes les nuances sont bienvenues

Comment utiliser ce quiz ?

Ce quiz s'inspire de la **théorie de l'attachement**, développée par John Bowlby et Mary Ainsworth. Elle explore comment nos premières expériences façonnent notre façon d'aimer et de nous connecter aux autres.

Il n'y a **ni bonne ni mauvaise réponse**. Répondez honnêtement, en pensant à vos comportements habituels dans vos relations proches. La première réponse qui vient est souvent la plus juste.

MODE D'EMPLOI · 3 FORMES, 3 TENDANCES



Le Rond → Amour Safe. À l'aise avec la proximité et la confiance.



Le Carré → Amour Anxieux. En quête de réassurance, peur de l'abandon.



Le Triangle → Amour Évitant. Besoin d'autonomie, distance émotionnelle.

- Pour chaque question, cochez **une seule forme**. À la fin, comptez vos ronds, carrés et triangles.

APERÇU DES 3 PROFILS

L'Amour Safe · Attachement Sécure

Relation saine et équilibrée. Vous vous connectez sans vous perdre, faites confiance sans naïveté, et accueillez la vulnérabilité sereinement.

L'Amour Anxieux · Attachement Préoccupé

Vous aimez profondément mais la peur de perdre l'autre peut vous envahir. Vous cherchez des confirmations et vivez l'amour de façon très intense.

L'Amour Évitant · Attachement Détaché

Vous valorisez votre indépendance. La trop grande proximité vous met parfois mal à l'aise, même si vous désirez de la connexion.

QUESTION 01 / 10

Quand la personne que j'aime met du temps à me répondre, je me sens généralement...

À l'aise — elle a sûrement ses raisons, ça ne remet pas en cause notre lien.

Anxieux(se) — je commence à chercher ce que j'ai pu faire de mal.

Soulagé(e) — j'apprécie ce moment de tranquillité pour moi.

QUESTION 02 / 10

Lorsque quelqu'un que j'aime me demande de l'espace, ma réaction instinctive est...

Je respecte sans inquiétude — l'espace est sain dans toute relation.

Une douleur dans la poitrine — j'ai peur que ce soit le début d'une rupture.

Un soulagement — je comprends parfaitement car j'ai aussi ce besoin.

QUESTION 03 / 10

Exprimer mes émotions et mes besoins à un partenaire, c'est pour moi...

Naturel — la vulnérabilité crée la profondeur d'une relation.

Compliqué — j'ai peur que mes besoins soient "trop" pour l'autre.

Difficile — je préfère gérer mes émotions seul(e) plutôt que les partager.

QUESTION 04 / 10

Quand une relation devient très intense et fusionnelle, je ressens...

De la joie — tout en restant attentif(ve) à mon espace personnel.

Un bonheur immense — c'est exactement ce que je recherche.

Une envie de recul — cette intensité me pèse rapidement.

QUESTION 05 / 10

Après une dispute avec quelqu'un de proche, je pense surtout à...

- Comprendre ce qui s'est passé et trouver ensemble une résolution apaisée.
- Réconcilier rapidement — le silence me devient vite insupportable.
- Prendre de la distance pour décompresser — je reviens quand je suis prêt(e).

QUESTION 06 / 10

Si mon partenaire exprime son amour très ouvertement et souvent, je me sens...

- Touché(e) et reconnaissant(e) — j'accueille cela avec douceur et naturel.
- Rassuré(e) et en demande de plus — cela apaise mes doutes intérieurs.
- Un peu étouffé(e) — cette intensité me met rapidement mal à l'aise.

QUESTION 07 / 10

Faire confiance à quelqu'un de nouveau dans ma vie, c'est quelque chose que je fais...

- Progressivement et sereinement — la confiance se construit, c'est normal.
- Rapidement et intensément — mais avec une vigilance constante par peur d'être blessé(e).
- Très difficilement — je garde toujours une part de moi en retrait.

QUESTION 08 / 10

Quand je me sens seul(e) ou triste, mon premier réflexe est de...

- Contacter quelqu'un de confiance — je sais que le soutien est là sans avoir peur de déranger.
- Chercher immédiatement à parler — être seul(e) avec cette douleur m'est difficile.
- Me retirer et gérer ça seul(e) — je ne veux pas peser sur les autres.

QUESTION 09 / 10

Quand une relation se termine, ma façon de traverser le deuil ressemble à...

Je souffre, mais je me laisse le temps de guérir sans me perdre dans la douleur.

Une grande détresse — j'ai du mal à lâcher et cherche longtemps à comprendre.

Je coupe assez vite et me plonge dans l'action — la rumination me pèse trop.

QUESTION 10 / 10

Si je devais décrire ma relation à l'intimité émotionnelle, je dirais que...

Je la désire et me sens capable de l'accueillir sans en avoir peur.

Je la désire intensément mais elle me fait aussi peur — suis-je assez bien pour l'autre ?

Je la désire, mais dès qu'on s'en approche trop, j'ai besoin de m'éloigner.

MON SCORE · COMPTEZ VOS FORMES



RONDS

/ 10



CARRÉS

/ 10




TRIANGLES


/ 10


La forme la plus cochée révèle votre tendance dominante.
Rendez-vous sur la page suivante pour découvrir votre profil.

Découvrez votre *style d'amour*

La forme cochée le plus souvent révèle votre tendance naturelle dans les relations affectives.

 Rond = Amour Safe

 Carré = Amour Anxieux

 Triangle = Amour Évitant



L'Amour Safe

MAJORITÉ DE RONDS · ATTACHEMENT SÉCURÉ

Vous vivez l'amour avec une belle sécurité intérieure. Vous pouvez vous connecter profondément tout en restant vous-même. La confiance vient naturellement, les conflits ne vous déstabilisent pas durablement et vous savez accueillir les émotions avec douceur.

VOS FORCES RELATIONNELLES

Confiance naturelle

Communication ouverte

Équilibre autonomie / lien

Résilience émotionnelle



L'Amour Anxieux

MAJORITÉ DE CARRÉS · ATTACHEMENT PRÉOCCUPÉ

Vous aimez avec intensité et profondeur, mais la peur de l'abandon peut teinter vos relations. Vous avez besoin de confirmations et pouvez sur-analyser les comportements de l'autre. Cette sensibilité est aussi une richesse — elle reflète votre capacité à vous engager pleinement.

VOS FORCES RELATIONNELLES

Engagement total

Empathie profonde

Investissement émotionnel

Désir de connexion



L'Amour Évitant

MAJORITÉ DE TRIANGLES · ATTACHEMENT DÉTACHÉ

Vous valorisez profondément votre indépendance. La trop grande proximité peut vous mettre mal à l'aise — non par manque d'amour, mais par besoin de préserver votre espace intérieur. Votre force : une grande autonomie émotionnelle et une clarté sur vos besoins.

VOS FORCES RELATIONNELLES

Grande autonomie

Stabilité individuelle

Clarté des limites

Gestion calme des conflits

+ À RETENIR ABSOLUMENT

Ces profils sont des **tendances**, pas des étiquettes définitives. En réalité, nous portons **un peu des trois** en nous, et nos comportements varient selon les personnes, les contextes et les périodes de vie. **Un style d'attachement n'est pas une fatalité** — il peut évoluer, s'assouplir et se transformer grâce à la connaissance de soi, des relations bienveillantes, ou un accompagnement thérapeutique. Ce quiz est une invitation à l'observation, jamais un verdict.