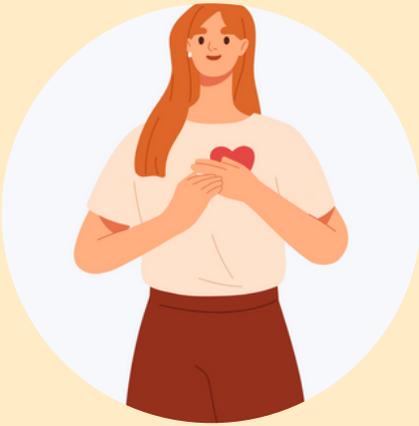


Les 4 styles d'attachement

Les styles d'attachement influencent notre façon d'aimer et d'interagir. Identifier le vôtre peut vous aider à mieux comprendre vos relations et votre bien-être émotionnel.

Attachement sécure

Confiance en soi et autrui, bonne gestion des émotions, sait répondre à ses besoins et à ceux des autres.



Attachement évitant

Difficulté à se dévoiler aux autres, peur de la dépendance et de l'intimité, difficulté à se reposer sur l'autre.



Attachement anxieux

Peur de l'abandon, recherche d'approbation, présence d'insécurité et d'émotivité en relation.



Attachement désorganisé

Confiance difficile, réactions émotionnelles instables et imprévisibles, besoins contradictoires.

