

QUESTIONNAIRE SUR LES EXPÉRIENCES AMOUREUSES

Consigne : Les énoncés suivants se rapportent à la manière dont vous vous sentez à l'intérieur de vos relations amoureuses. Nous nous intéressons à la manière dont **vous vivez généralement ces relations et non seulement à ce que vous vivez dans votre relation actuelle**. Répondez à chacun des énoncés en indiquant jusqu'à quel point vous êtes en accord ou en désaccord. Inscrivez le chiffre correspondant à votre choix dans l'espace réservé à cet effet selon l'échelle suivante :

Fortement en désaccord			Neutre / partagé(e)				Fortement en accord
1	2	3	4	5	6	7	

- 1 _____ Je préfère ne pas montrer mes sentiments profonds à mon/ma partenaire.
- 2 _____ Je m'inquiète à l'idée d'être abandonné(e).
- 3 _____ Je me sens très à l'aise lorsque je suis près de mon/ma partenaire amoureux(se).
- 4 _____ Je m'inquiète beaucoup au sujet de mes relations.
- 5 _____ Dès que mon/ma partenaire se rapproche de moi, je sens que je m'en éloigne.
- 6 _____ J'ai peur que mes partenaires amoureux(ses) ne soient pas autant attaché(e)s à moi que je le suis à eux(elles).
- 7 _____ Je deviens mal à l'aise lorsque mon/ma partenaire amoureux(se) veut être très près de moi.
- 8 _____ Je m'inquiète pas mal à l'idée de perdre mon/ma partenaire.
- 9 _____ Je ne me sens pas à l'aise de m'ouvrir à mon/ma partenaire.
- 10 _____ Je souhaite souvent que les sentiments de mon/ma partenaire envers moi soient aussi forts que les miens envers lui/elle.
- 11 _____ Je veux me rapprocher de mon/ma partenaire, mais je ne cesse de m'en éloigner.
- 12 _____ Je cherche souvent à me fondre entièrement avec mes partenaires amoureux(se) et ceci les fait parfois fuir.
- 13 _____ Je deviens nerveux(se) lorsque mes partenaires se rapprochent trop de moi.
- 14 _____ Je m'inquiète à l'idée de me retrouver seul(e).
- 15 _____ Je me sens à l'aise de partager mes pensées intimes et mes sentiments avec mon(ma) partenaire.
- 16 _____ Mon désir d'être très près des gens les fait fuir parfois.
- 17 _____ J'essaie d'éviter d'être trop près de mon/ma partenaire.
- 18 _____ J'ai un grand besoin que mon/ma partenaire me rassure de son amour.
- 19 _____ Il m'est relativement facile de me rapprocher de mon/ma partenaire.

Fortement en désaccord			Neutre / partagé(e)				Fortement en accord
1	2	3	4	5	6	7	

- 20 _____ Parfois, je sens que je force mes partenaires à me manifester davantage leurs sentiments et leur engagement.
- 21 _____ Je me permets difficilement de compter sur mes partenaires amoureux(es).
- 22 _____ Il ne m'arrive pas souvent de m'inquiéter d'être abandonné(e).
- 23 _____ Je préfère ne pas être trop près de mes partenaires amoureux(es).
- 24 _____ Lorsque je n'arrive pas à faire en sorte que mon/ma partenaire s'intéresse à moi, je deviens peiné(e) ou fâché(e).
- 25 _____ Je dis à peu près tout à mon/ma partenaire.
- 26 _____ Je trouve que mes partenaires ne veulent pas se rapprocher de moi autant que je le voudrais.
- 27 _____ Habituellement, je discute de mes préoccupations et de mes problèmes avec mon/ma partenaire.
- 28 _____ Lorsque je ne vis pas une relation amoureuse, je me sens quelque peu anxieux(se) et insécure.
- 29 _____ Je me sens à l'aise de compter sur mes partenaires amoureux(es).
- 30 _____ Je deviens frustré(e) lorsque mon/ma partenaire n'est pas là aussi souvent que je le voudrais.
- 31 _____ Cela ne me dérange pas de demander du réconfort, des conseils ou de l'aide à mes partenaires amoureux(es).
- 32 _____ Je deviens frustré(e) si mes partenaires amoureux(es) ne sont pas là quand j'ai besoin d'eux.
- 33 _____ Cela m'aide de me tourner vers mon/ma partenaire quand j'en ai besoin.
- 34 _____ Lorsque mes partenaires amoureux(es) me désapprouvent, je me sens vraiment mal vis-à-vis de moi-même.
- 35 _____ Je me tourne vers mon/ma partenaire pour différentes raisons, entre autres pour avoir du réconfort et pour me faire rassurer.
- 36 _____ Je suis contrarié(e) lorsque mon/ma partenaire passe du temps loin de moi.