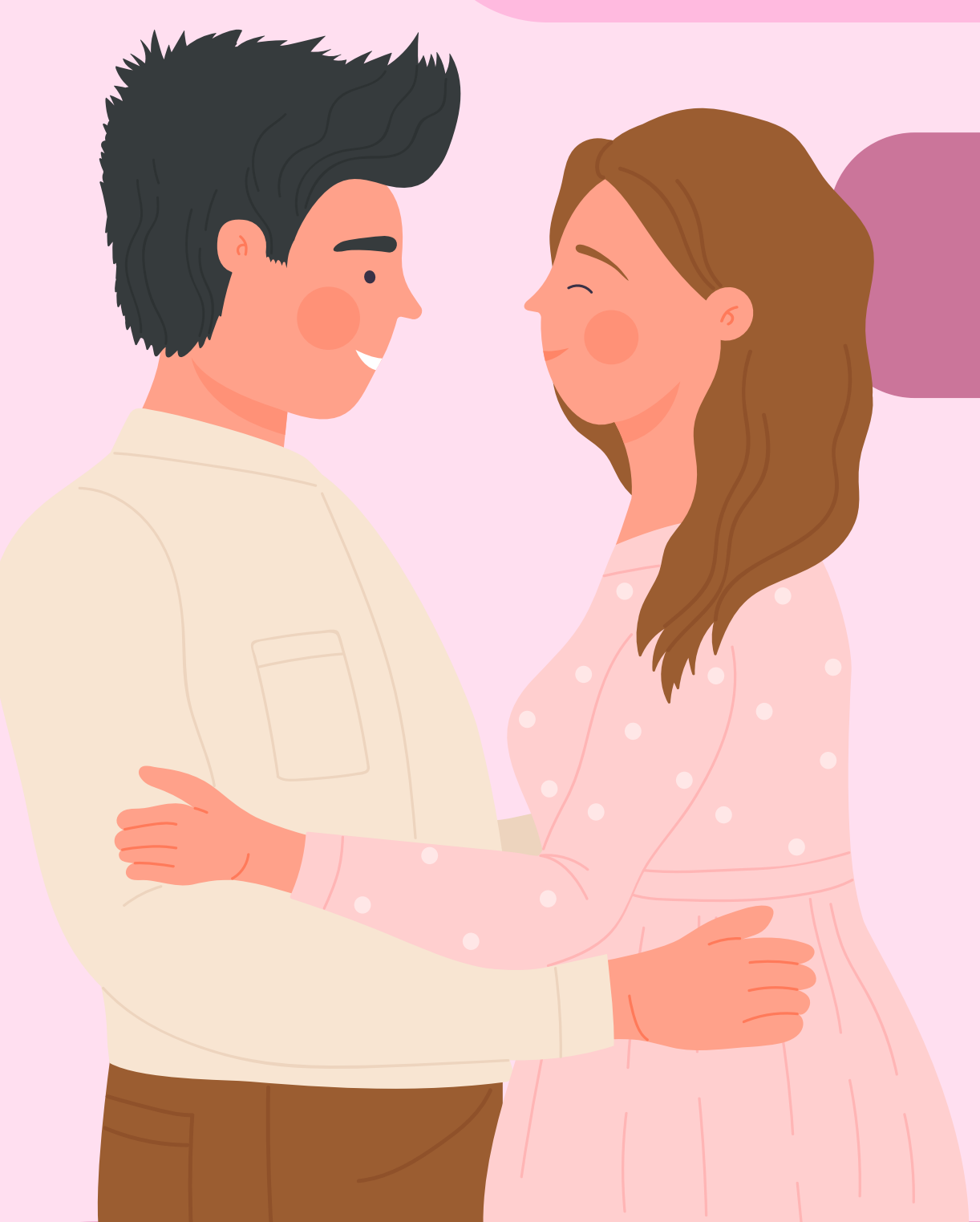


# L'attachement romantique

Dans le cadre du **Projet Couples Parentaux**, 1512 **parents** ont été interrogés sur leur style d'attachement au sein de leur couple.



## Définitions :

L'attachement correspond à comment on se perçoit et on perçoit l'autre dans un contexte de relations amoureuses. Il se construit à partir de nos expériences relationnelles significatives passées.

L'attachement amoureux à l'âge adulte se conceptualise en deux dimensions : l'attachement évitant et l'attachement anxieux

### Sécure

- Vision positive de soi et des autres.
- Fait confiance à leur partenaire.
- Équilibrent proximité et autonomie.

### Préoccupé

- Fort désir de proximité, souvent perçu comme non réciproque.
- Peur du rejet.
- Malaise en l'absence de relations intimes.

Évitant

Anxieux

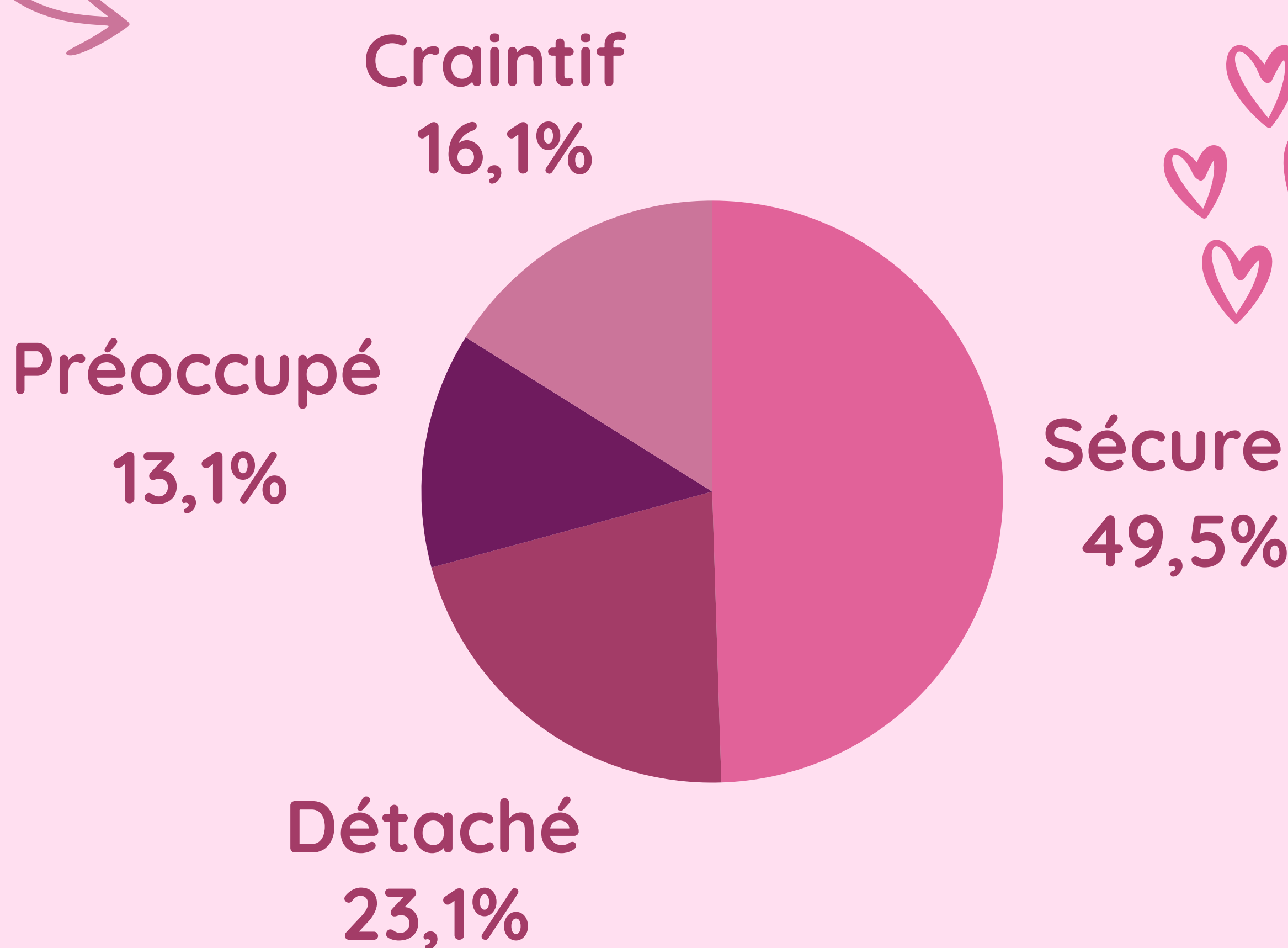
### Détaché

- Inconfort face à la proximité émotionnelle.
- Valorise fortement l'indépendance.
- Prône l'autonomie pour chacun des partenaires.

### Craintif

- Désire la proximité, mais éprouve des difficultés à faire confiance.
- Inconfort face à l'intimité.
- Craint de souffrir en se rapprochant de l'autre.

## Selon nos résultats ...



## Quels bienfaits un attachement sécurisant peut-il apporter à votre couple ?



Un attachement **sécure** permet une relation parentale **saine** et **équilibrée**

- Une satisfaction conjugale et sexuelle élevée.
- Une relation intime durable et satisfaisante.
- Une union parentale plus solide.



## Comment favoriser l'attachement sécurisant dans votre couple :

L'attachement, c'est une histoire qui **évolue** ! Il se modifie avec les expériences et le temps. Chaque petite action a son importance, en voici quelques exemples :

**Valoriser les moments positifs** : prenez le temps de partager des moments agréables & célébrez vos petites victoires relationnelles.

**Apprendre à mieux se connaître** : Explorez vos propres besoins et vos émotions.

**Considérer la perspective de l'autre** : interrogez-vous sur ses besoins et ses émotions pour permettre une meilleure compréhension de votre partenaire.

L'attachement, c'est une aventure **personnelle** autant que **relationnelle**. Prenez le temps de vous prioriser, tout en chérissant vos liens avec votre partenaire.