

# L'ATTACHEMENT DANS LA THÉRAPIE FAMILIALE (ATF)

## MARTIN ROVERS, PH.D.

### DIFFÉRENCIÉ

INTIMITÉ

SÉCURE

INDIVIDUALITÉ

- «Je me sens bien dans ma peau et dans ma relation»
- équilibre entre *intimité* (proximité) et *individualité* (distance)
- en détresse, est capable d'offrir du soutien et d'en demander à l'autre
- expression ouverte d'émotions et de pensées  
*même* au cours de disputes

### PRÉOCCUPÉ

- «Je pense souvent à toi et à notre relation»
- préoccupé-e par sa relation à l'autre
- besoin de soutien, d'affection, de proximité
- aime parler de sentiments avec ses proches
- ↑ les blessures à soi/autres; connecte / ↓ anxiété

### ÉVITANT

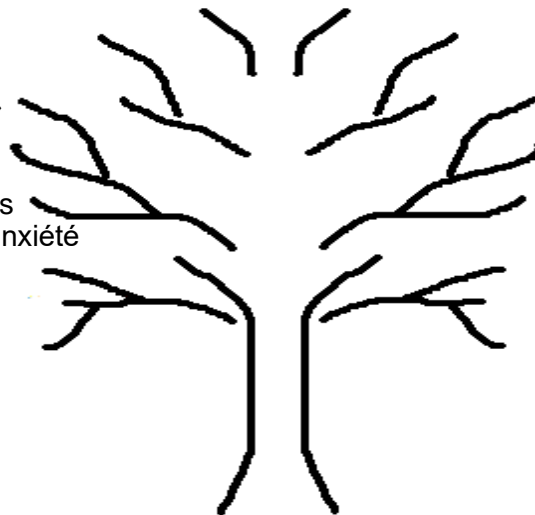
- «Je suis réservé-e dans l'expression de mon amour»
- tendance à oublier l'importance de la relation
- hésite à démontrer soutien, affection, intimité
- tendance à intellectualiser/se détacher émotiv.
- ↓ les blessures à soi / autres; se retire / ↓ anxiété

### FUSIONNEL

- «J'ai besoin de toi et ne peux vivre sans toi»
- difficulté à être détaché-e de son/sa partenaire
- a un besoin intense de proximité pour ses proches
- peur de l'abandon et de l'*individualité* ► fusion

### COUPÉ

- «Je suis bien seul-e/n'ai besoin de personne»
- aime bien sa solitude et son espace
- se retire quand les autres se sont trop près
- peur d'étouffement et d'*intimité* ► distance



FUSIONNEL		PRÉOCCUPÉ		DIFFÉRENCIÉ		ÉVITANT		COUPÉ	
0	25	50	75	100	100	75	50	25	0

### DIRECTION DE LA THÉRAPIE

➔ Vers plus d'*individualité* et d'*autonomie*

← Vers plus d'*intimité* et de *proximité*