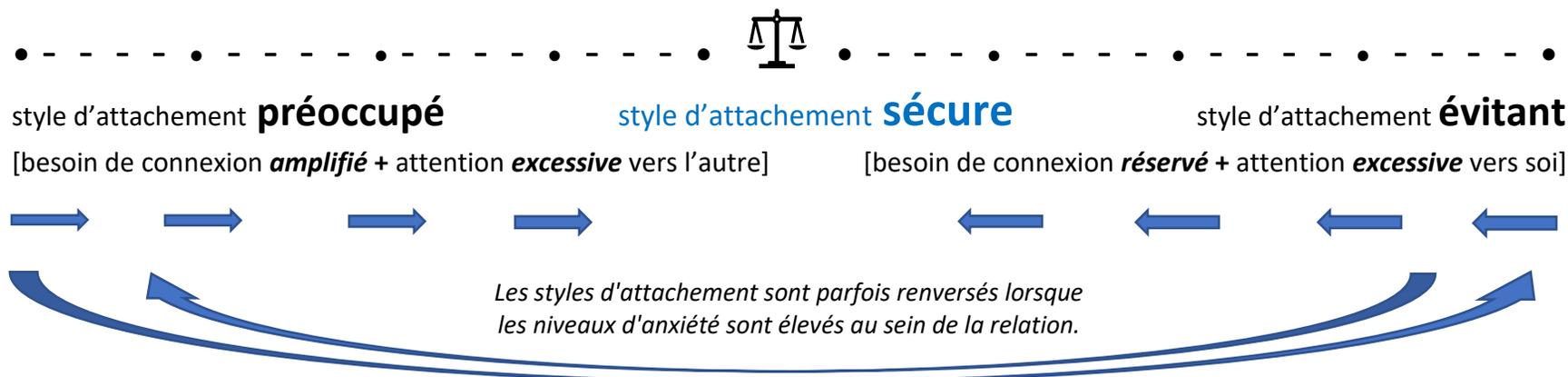


Le cycle dynamique de l'attachement relationnel



Les habiletés relationnelles de base (pour une relation en santé... et tout en douceur)

- | | | |
|----------------------------------|---|----------------------------------|
| | I. Autonomie relationnelle (habiletés intellectuelles – auto-langage positif) | |
| <input type="radio"/> | 1) centre de contrôle interne (je suis ma propre personne et peux prendre des décisions de mon propre gré) | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> | 2) positionnement existentiel sain et équilibré (OK = OK) | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> | 3) accès consistant à l'état du soi ADULTE (surtout l'ADULTE versus les états du PARENT ou de l'ENFANT) | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> | 4) permanence de l'objet relationnel (i.e. <i>permanent</i> vs absent ou intermittent) | <input type="radio"/> |
| | II. Autonomie émotionnelle (habiletés émotionnelles – soin de soi) | |
| <input type="radio"/> | 5) régularisation affective (i.e. l'habileté d'exprimer ses émotions de façon efficace et productive) | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> | 6) réconfort (i.e. avoir la capacité de se réconforter soi-même <i>et</i> l'autre) | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> | 7) deuil (i.e. lâcher prise) / acceptation (que l'autre est DIFFÉRENT-E <i>et</i> OK) | <input type="radio"/> |
| | III. Intimité relationnelle (habiletés de l'interdépendance – connexion à l'autre) | |
| <input checked="" type="radio"/> | 8) empathie (se mettre à la place de l'autre – et faire preuve d'attention et d'affection à son égard) | <input checked="" type="radio"/> |
| <input checked="" type="radio"/> | 9) identification <i>et</i> expression de ses propres besoins/insatisfactions (i.e. détenir les deux habiletés) | <input checked="" type="radio"/> |
| <input checked="" type="radio"/> | 10) collaboration (travail d'équipe avec soi-même et avec l'autre) | <input checked="" type="radio"/> |
| | IV. Engagement (formation et consolidation d'un lien durable – solidifier la relation) | |
| <input type="radio"/> | 11) fléchissement / réconciliation (quand on « laisse tomber » l'autre... ou que l'autre croit qu'on les a « laissé tomber ») | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> | 12) confiance / optimisme / espoir (« On surmontera nos difficultés, on se sentira mieux et on sera OK ») | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> | 13) réengagement (« C'est pénible, mais on se débrouillera » = on reste et on persévère!) | <input type="radio"/> |