

EXERCICE PRÉLIMINAIRE : LA RENCONTRE

Faites l'exercice suivant en l'appliquant à votre couple actuel. Si vous n'êtes pas en couple, faites l'exercice avec votre dernière relation amoureuse.

Quel est le style d'attachement de votre conjoint·e selon votre hypothèse ? (vous pouvez reprendre les exercices d'hypothèses diagnostiques de l'atelier préliminaire de juin)

Quand vous l'avez rencontré·e, comment ce type d'attachement s'est-il manifesté à ce moment là ?

Et le vôtre ?

Que ressentiez-vous quand son style d'attachement se manifestait ? Soulagement ? Peur ? Honte ? Agacement ? Autre chose ?

Dans vos précédentes relations amoureuses, la situation était-elle la même ? Si oui ou si non, en quoi précisément ?
