

Questionnaire des styles d'attachement (ASQ-SF)

L'ASQ-SF est un outil d'auto-évaluation permettant de mesurer les styles d'attachement à l'âge adulte, en particulier les dimensions évitante et anxieuse. Il s'appuie sur 5 sous-échelles pour explorer plus finement les dynamiques relationnelles, comme le besoin d'approbation ou l'inconfort face à l'intimité. Sa structure dimensionnelle et ses normes cliniques en font un instrument utile pour enrichir la formulation clinique et guider l'intervention thérapeutique centrée sur les relations interpersonnelles.

Nombre de questions	29 questions
Durée estimée	7 minutes
Langue	Français
Nom original	Attachment Style Questionnaire
Public cible	Adultes
Auteurs	Alexander, R., Feeney, J., Hohaus, L., & Noller, P. (2001)
Catégorie	Dépendance affective, Problème de relation interpersonnelle

Aperçu des 29 questions

Dans quelle mesure êtes-vous d'accord avec l'affirmation suivante ?

J'ai confiance que les autres seront là pour moi quand j'en aurai besoin

Pas du tout d'accord | Pas d'accord | Plutôt pas d'accord | Plutôt d'accord | D'accord | Tout à fait d'accord

Dans quelle mesure êtes-vous d'accord avec l'affirmation suivante ?

Je préfère compter sur moi-même plutôt que sur les autres

Pas du tout d'accord | Pas d'accord | Plutôt pas d'accord | Plutôt d'accord | D'accord | Tout à fait d'accord

Dans quelle mesure êtes-vous d'accord avec l'affirmation suivante ?

Je préfère rester seul(e)

Pas du tout d'accord | Pas d'accord | Plutôt pas d'accord | Plutôt d'accord | D'accord | Tout à fait d'accord

Dans quelle mesure êtes-vous d'accord avec l'affirmation suivante ?

Réussir est plus important que construire des relations

Pas du tout d'accord | Pas d'accord | Plutôt pas d'accord | Plutôt d'accord | D'accord | Tout à fait d'accord

Dans quelle mesure êtes-vous d'accord avec l'affirmation suivante ?

Faire de son mieux est plus important que bien s'entendre avec les autres

Pas du tout d'accord | Pas d'accord | Plutôt pas d'accord | Plutôt d'accord | D'accord | Tout à fait d'accord

Faites passer vos questionnaires en ligne

Envoyez un lien à votre patient : il répond depuis son téléphone ou son ordinateur, et vous recevez les résultats cotés par email.

Voir le questionnaire sur mentaal.org ›

Cotations & interprétations

L'ASQ-SF propose une mesure des styles d'attachement adulte à travers **2 dimensions principales** : l'**attachement évitant** et l'**attachement anxieux**, chacune dérivée de plusieurs sous-échelles spécifiques.

Le questionnaire est composé de **29 items**, répartis en **5 sous-échelles** :

- **Inconfort face à la proximité**
  Items : 2, 3, 11, 12, 15, 16, 18, 20, 27
- **Relations perçues comme secondaires**
  Items : 4, 5, 6, 9
- **Préoccupation pour les relations**
  Items : 13, 17, 22, 23, 25
- **Besoin d'approbation**
  Items : 7, 8, 10, 19, 21
- **Confiance dans les interactions interpersonnelles**
  Items : 1, 14, 24, 26, 28, 29

Additionnez les réponses (Echelle Likert de 1 à 6) de chaque sous-échelle pour obtenir les **scores bruts**. Les scores des réponses 15, 16 et 26 sont inversées.

Les **styles d'attachement principaux** sont calculés à partir des sous-échelles précédentes, en intégrant un ajustement lié à certains items de la sous-échelle de confiance afin de prendre en compte le niveau de sécurité relationnelle.

Le **score d'attachement évitant** (plage de -5 à 75) se calcule en additionnant les scores des sous-échelles *Inconfort face à la proximité* et *Relations perçues comme secondaires*, puis en soustrayant les scores des items 1, 14 et 28 issus de la sous-échelle *Confiance dans les interactions interpersonnelles*.

Le **score d'attachement anxieux** (plage de -18 à 57) se calcule en additionnant les scores des sous-échelles *Préoccupation pour les relations* et *Besoin d'approbation*, puis en soustrayant les scores des items 24, 26 et 29 de la même sous-échelle de confiance.

Ces ajustements permettent de corriger les scores pour refléter l'effet protecteur d'un attachement plus sécure.

- Des **scores élevés** indiquent une expression marquée du style d'attachement concerné (évitant ou anxieux).
- Des **scores faibles ou négatifs** suggèrent un **attachement plus sécure** ou une absence marquée des traits d'attachement insécure.

Exemple de cotation

Cotation

Style d'attachement :

Attachement évitant : 30
Moyenne : 27.6 (Ecart-type : 11.46) (Min: -5 / Max: 75)
Cette échelle reflète dans quelle mesure un individu évite l'intimité et éprouve de la méfiance envers les autres.

Attachement anxieux : 25
Moyenne : 21.15 (Ecart-type : 10.04) (Min: -18 / Max: 57)
Cette échelle reflète un besoin excessif de réassurance, une peur du rejet et un désir de fusion avec les partenaires relationnels.

Sous-échelles de l'attachement :

Inconfort face à la proximité : 35
Moyenne : 30.88 (Ecart-type : 9.61) (Min: 9 / Max: 54)
Mesure la tendance d'un individu à maintenir une distance émotionnelle et psychologique dans les relations. Elle reflète des difficultés fondamentales avec l'intimité et la vulnérabilité, y compris un inconfort face à la proximité émotionnelle et une réticence à partager ses sentiments personnels ou à dépendre des autres.

Des scores élevés suggèrent une tendance marquée à maintenir des frontières émotionnelles rigides, pouvant indiquer des stratégies défensives mises en place pour se protéger contre des menaces relationnelles perçues ou des douleurs émotionnelles. Cet inconfort se manifeste souvent par des comportements tels que le retrait émotionnel, la difficulté à faire confiance aux autres, et la résistance à approfondir les relations au-delà d'un niveau superficiel.

Relations perçues comme secondaires : 13
Moyenne : 9.05 (Ecart-type : 4.8) (Min: 4 / Max: 24)
Evalue dans quelle mesure un individu accorde la priorité aux relations par rapport à d'autres aspects de la vie, tels que le travail, les réussites personnelles ou la poursuite de l'autonomie. Elle reflète le degré d'investissement dans les connexions interpersonnelles et la disposition à reconnaître et répondre aux besoins relationnels.

Des scores élevés indiquent une tendance à dévaloriser l'importance des relations, se manifestant souvent par une autonomie excessive et une forte préférence pour l'indépendance vis-à-vis des autres. Ce schéma peut représenter une stratégie défensive ou une véritable préférence pour l'autonomie, avec des implications sur l'équilibre entre besoins personnels et relationnels.

Préoccupation pour les relations : 19
Moyenne : 16.3 (Ecart-type : 5.79) (Min: 5 / Max: 30)
Mesure l'intensité de l'investissement cognitif et émotionnel dans les relations, en particulier les inquiétudes concernant le statut et la stabilité des relations. Elle reflète la tendance d'un individu à surveiller, analyser et s'inquiéter de ses dynamiques relationnelles.

Des scores élevés indiquent une hypervigilance importante aux signaux relationnels et une préoccupation excessive vis-à-vis du statut des relations, ce qui peut entraîner des difficultés à garder du recul ou à s'engager dans d'autres activités non relationnelles. Cette préoccupation peut se manifester par une surveillance constante des relations, des difficultés de concentration dues aux soucis relationnels, et une tendance à trop analyser les interactions.

Besoin d'approbation : 14

Moyenne : 16.48 (Ecart-type : 7.11) (Min: 5 / Max: 30)

Evalue dans quelle mesure un individu dépend de la validation et de l'acceptation des autres pour maintenir son estime de soi et sa stabilité émotionnelle. Elle reflète une sensibilité au rejet et à la critique, ainsi que la force du besoin d'approbation et d'acceptation par autrui.

Des scores élevés indiquent une dépendance excessive à la validation externe et une grande sensibilité à l'opinion des autres. Cela se manifeste souvent par des comportements de recherche d'approbation, une difficulté à prendre des décisions indépendantes, et une peur intense du rejet. Ce besoin peut avoir un impact significatif sur les dynamiques relationnelles, les processus décisionnels et le bien-être émotionnel global.

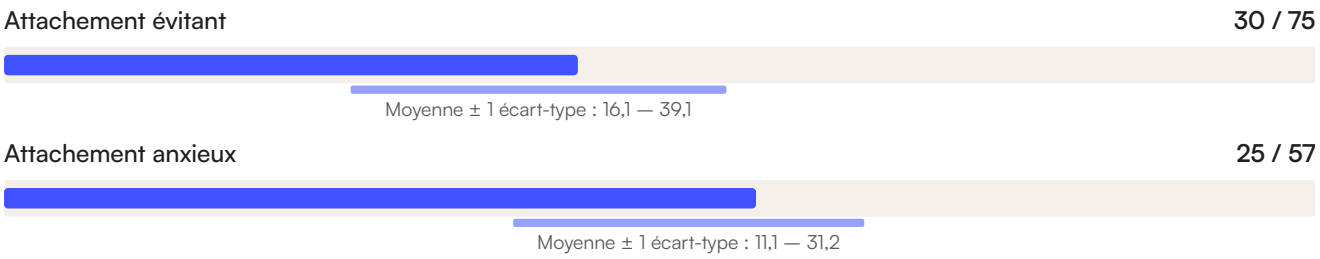
Confiance dans les interactions interpersonnelles : 26

Moyenne : 23.95 (Ecart-type : 6.72) (Min: 6 / Max: 36)

Mesure le degré de sécurité et de confort ressenti par un individu dans des contextes relationnels. Contrairement aux autres sous-échelles, des scores plus élevés sur cette dimension indiquent un style d'attachement plus sécure.

Des scores élevés suggèrent une autonomie saine combinée à une capacité à former et maintenir des relations significatives, à demander du soutien quand nécessaire, et à gérer efficacement les défis relationnels.

STYLE D'ATTACHEMENT



SOUS-ÉCHELLES DE L'ATTACHEMENT

Inconfort face à la proximité — 35 / 54



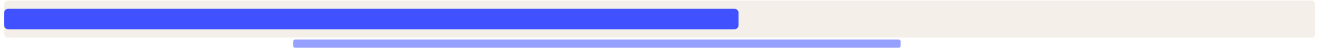
Moyenne ± 1 écart-type : 21,3 — 40,5

Relations perçues comme secondaires — 13 / 24



Moyenne ± 1 écart-type : 4,3 — 13,9

Préoccupation pour les relations — 19 / 30



Moyenne ± 1 écart-type : 10,5 — 22,1

Besoin d'approbation — 14 / 30



Moyenne ± 1 écart-type : 9,4 — 23,6

Confiance dans les interactions — 26 / 36



Moyenne ± 1 écart-type : 17,2 — 30,7

Sur « Confiance dans les interactions », un score élevé va dans le sens d'un attachement sécure.

Vous êtes psychologue ?

Avec Mentaal, disposez d'informations pertinentes pour accompagner vos patients.

- Tests standardisés
- Cotation automatique
- Résultats reçus par e-mail

Essayer gratuitement

Voir tous les questionnaires

★★★★★

“Des évaluations fiables et pertinentes pour mieux cerner l'état psychologique de mes patients”

Benjamin G. - Psychologue du travail