

Inventaire de l'attachement et de la dépendance affective

Ce questionnaire d'exploration décrit la façon dont une personne vit ses relations proches, en couple ou non : peur de l'abandon, besoin de réassurance et jalousie, tendance à s'oublier pour l'autre, difficulté à être seul ou à partir, inconfort avec la proximité et tendance à ne compter que sur soi. Il distingue les deux dimensions de l'attachement insécure, l'anxiété et l'évitement, et aide à explorer une dépendance affective ou des difficultés qui se répètent d'une relation à l'autre.

Nombre de questions	24 questions
Durée estimée	6 minutes
Langue	Français
Nom original	Attachment and Emotional Dependency Inventory
Public cible	Adulte
Catégorie	Dépendance affective, Problème de couple, Problème de relation interpersonnelle

Aperçu des 24 questions

Dans les relations proches, à quelle fréquence est-ce vrai pour vous ?

J'ai peur que les personnes auxquelles je tiens finissent par m'abandonner.

Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Très souvent

Dans les relations proches, à quelle fréquence est-ce vrai pour vous ?

Je demande à mes proches de me confirmer qu'ils tiennent à moi.

Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Très souvent

Dans les relations proches, à quelle fréquence est-ce vrai pour vous ?

Je mets de côté mes envies pour faire plaisir à une personne à qui je tiens.

Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Très souvent

Dans les relations proches, à quelle fréquence est-ce vrai pour vous ?

L'idée de passer une soirée seul(e) m'angoisse.

Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Très souvent

Dans les relations proches, à quelle fréquence est-ce vrai pour vous ?

Quand je me sens proche de quelqu'un, je me concentre sur ses défauts.

Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Très souvent

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

Cotation

Chaque affirmation est cotée de 0 (jamais) à 4 (très souvent) selon sa fréquence dans les relations proches. Chaque domaine réunit 4 affirmations réparties dans le questionnaire, soit un score de 0 à 16.

Lecture du profil

Il n'y a pas de score global : les domaines sont classés du plus au moins marqué au sein de chaque bloc, chacun avec ce qu'il recouvre et les points à explorer en entretien. Le résultat présente deux blocs : l'anxiété d'attachement, qui réunit la peur de perdre le lien et les efforts pour le garder (dépendance affective), puis l'évitement d'attachement, qui décrit la gêne face à la proximité et la réticence à s'appuyer sur les autres. Un profil marqué dans les deux blocs évoque un attachement craintif, où le besoin de proximité coexiste avec la peur qu'elle inspire.

Points de vigilance

Le questionnaire décrit des tendances relationnelles et ne classe pas la personne dans un style d'attachement. Des domaines « S'oublier pour l'autre » ou « Difficulté à être seul ou à partir » marqués appellent à rechercher en entretien une relation d'emprise ou des violences, que le questionnaire n'explore pas.

Limites

Ce questionnaire d'exploration n'a pas fait l'objet d'une validation psychométrique et ne comporte pas de seuils. Il soutient l'entretien clinique et ne pose pas de diagnostic.

Exemple de cotation

Cotation

ANXIÉTÉ D'ATTACHEMENT

Peur de l'abandon et du rejet 11 / 16

Crainte d'être quitté, délaissé ou rejeté par les personnes auxquelles on tient, et sensibilité aux signes de distance.

À explorer : les séparations et les ruptures vécues, les situations qui réveillent la peur d'être quitté, ce que la personne fait quand elle la ressent.

Pour approfondir : ECR-R.

S'oublier pour l'autre 8 / 16

Faire passer les besoins et les attentes de l'autre avant les siens, jusqu'à accepter ce qui blesse pour préserver le lien.

À explorer : ce que la personne abandonne dans ses relations (activités, amis, avis), ce qu'elle redoute si elle cessait de le faire, la place de ses propres besoins.

Pour approfondir : CODAT.

Besoin de réassurance et jalousie 6 / 16

Besoin d'être rassuré sur l'affection des autres, recherche de signes d'attachement ou de désintérêt, jalousie.

À explorer : les demandes de réassurance et leur effet, les vérifications (messages, réseaux sociaux), la jalousie dans les relations amicales comme amoureuses.

Difficulté à être seul ou à partir 2 / 16

Angoisse face à la solitude, besoin d'une présence, difficulté à s'éloigner d'une relation même quand elle fait souffrir.

À explorer : l'enchaînement des relations, celles qui sont maintenues malgré la souffrance, la façon dont la personne vit les moments passés seule.

Pour approfondir : EDQ, IDI.

ÉVITEMENT D'ATTACHEMENT

Ne compter que sur soi 8 / 16

Réticence à s'appuyer sur les autres et à demander du soutien, indépendance mise en avant comme protection.

À explorer : les expériences où la personne n'a pas pu compter sur quelqu'un, ce qu'elle fait seule quand ça ne va pas, ce qu'elle redoute en dépendant d'autrui.

Inconfort avec la proximité 6 / 16

Malaise face à l'intimité affective, aux confidences et aux marques d'affection, besoin de reprendre de la distance quand le lien se resserre.

À explorer : les moments où la personne prend ses distances, ce que la proximité lui fait craindre, l'effet sur ses proches.

Pour approfondir : ECR-R, FIS.

Aucun seuil clinique ni psychométrique validé n'est actuellement établi pour ce test. Les résultats doivent donc être considérés comme des indicateurs exploratoires, destinés à soutenir l'entretien clinique, et non comme des éléments diagnostiques.

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

★★★★★

“Sceptique au départ, je ne peux finalement plus me passer de cet outil dans ma pratique.”

 Elodie C. - Psychologue TCC