



# QUEL EST VOTRE PROFIL AMOUREUX?

Notre façon d'aimer en dit long sur nous, notre histoire, nos tout premiers liens... Est-elle fusionnelle, confiante, paisible? Ou passionnelle, chaotique? D'ailleurs, comment s'est passée votre enfance? Faites notre test, et découvrez les rouages de votre moi amoureux.

PAR **MARIE-CLAUDE TREGLIA**, AVEC **GWÉNAËLLE PERSIAUX**, PSYCHOTHÉRAPEUTE

## **GWÉNAËLLE PERSIAUX**

Psychologue clinicienne, psychothérapeute et formatrice en psychologie énergétique, elle est l'auteurice de *Guérir des blessures d'attachement* et de *Coupé des autres, coupé de soi* (Eyrolles, 2021 et 2022).

## LE QUESTIONNAIRE

pour chaque question, choisissez parmi les quatre propositions celle qui résonne le plus fidèlement en vous.

1. Vous dites « Je t'aime » :

- Facilement, souvent, amoureusement.
- Sous l'emprise de l'alcool ou de drogues douces!
- Avec autant de conviction que « Je ne t'aime plus ».
- Naturellement, quand l'ambiance s'y prête.

2. Quand vous vous sentez mal...

- Vous lui en parlez.
- Vous disparaissiez.
- Vous débordiez.
- Vous le cachez.

3. Votre partenaire ne jure que par cette personne que vous lui avez présentée :

- Vous n'auriez jamais dû, elle est tellement mieux que vous!
- Le danger rôde et ça vous excite!
- Cela vous réjouit, vous étiez sûr.e que ça allait le « faire ».
- S'il faut céder sa place, vous ne vous battez pas...

4. Vingt minutes de retard, son portable sur messengerie...

- Vous devenez dingue, vous appelez en boucle.
- Super, vous replongez dans votre série.
- Dans dix minutes, vous partez en éteignant votre portable.
- Ah bon? Il ou elle devait arriver à quelle heure?

5. L'« engagement »...

- Rime très bien avec amour, attachement.
- Un « tue la passion »!
- Ce n'est pas votre fort.
- Ah oui, tout de suite et pour toujours!

6. Premier week-end en amoureux à Deauville, il pleut :

- Cela peut vous mettre en rage.
- Tant mieux, vous pourrez rester sous la couette.
- C'est Deauville... Vous avez pensé aux K-way!
- Ça vous agace, mais vous n'en laissez rien paraître.

7. L'idée que l'on vous quitte...

- Vous terrorise et vous hante dès que vous aimez.
- Ne vous effleure pas quand vous êtes amoureux.se.
- Attise le sentiment amoureux.
- Le préalable à l'histoire suivante.

8. Dans son profil, il y a ces mots : « Envie de construire »...

- Ça tombe bien, vous aussi!
- Vous, vous avez écrit : « Envie de passion. »
- Vous « swipez ».
- Un nid? Oui, tout de suite!

9. La solitude?

- Votre pire ennemie.
- Un besoin.
- Elle ne vous fait pas peur.
- Un refuge.

10. Les caresses, les câlins...

- C'est tout naturel quand on s'aime.
- Pas vraiment votre truc.
- C'est aussi vital que l'oxygène!
- Vous préférez les étreintes.

11. Il ou elle doit s'absenter trois semaines pour son travail...

- Oh non! Déjà au bout d'une demi-journée, il ou elle vous manque!
- Vous en profitez pour retrouver vos petites habitudes.
- Tant mieux si c'est pour un projet épanouissant!
- C'est l'occasion de tester le lien.

12. La crise?

- Vous l'évitez.
- Vous l'affrontez.
- Vous la déclenchez.
- Vous la redoutez.

13. Votre couple culte :

- Roméo et Juliette.
- Sartre et Beauvoir.
- JoeyStarr et Béatrice Dalle.
- Homer et Marge Simpson.

### Calculez votre résultat

Entourez vos réponses et faites votre total de A, B, C et D.

	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	C	B	D	A
2	A	D	C	B
3	C	D	A	B
4	C	A	D	B
5	A	D	B	C
6	D	C	A	B
7	C	A	D	B
8	A	D	B	C
9	C	B	A	D
10	A	B	C	D
11	C	B	A	D
12	B	A	D	C
13	C	B	D	A

# Votre profil amoureux repose sur...

MAJORITÉ DE **A**

## ... LA CONFIANCE

En vous, en l'autre, dans l'amour, dans l'avenir... La confiance vous porte et fait de vous un rêve de partenaire pour construire une relation durable. À la fête foraine, vous avez toujours préféré la promenade en barque au grand huit, et jamais vous ne sacrifieriez les douceurs de la tendresse au vertige de la passion. Fiable, stable, vous savez vivre seul.e, n'attendez pas tout de l'amour, et pouvez tolérer la frustration, l'attente jusqu'à la bonne rencontre. Celle ou celui qui vous correspond et avec qui bâtir une histoire solide. Oui, vous aimez le couple, la famille. Vous ne craignez ni les habitudes ni les creux de la vague, au contraire. Pour vous, le temps est l'allié d'un attachement fidèle et loyal, et la vie quotidienne à deux, un projet créatif. Adeptes de la transparence et de la communication, vous savez dire vos sentiments, exprimer vos désirs, vos désaccords, vos limites, être physiquement proche, câlin.e, tactile, soutenir votre partenaire et recevoir de l'aide. Vous êtes une vraie force tranquille sur laquelle on peut compter.

● **Pourquoi ?** Sans doute avez-vous vécu une enfance et une adolescence stables, dans un environnement sécurisant où vos émotions, votre personnalité étaient reconnues. Ce qui vous a permis de construire une bonne estime de soi. À moins que ce soit le résultat d'un travail sur vous. De fait, vous êtes suffisamment sécurisé.e pour vivre l'amour sereinement, savoir « être avec » simplement.

● **Les écueils, les pistes d'évolution :** aux yeux de certaines personnes, moins sécures que vous, votre façon d'aimer peut manquer d'intensité. Beaucoup rêvent d'un.e partenaire paisible mais se lassent vite de ce calme trop plat. Et de votre côté, vous avez du mal à comprendre qu'on n'arrive pas à s'exprimer, qu'on colle l'autre ou qu'on déborde émotionnellement. Ouvrez votre champ de vision, faites preuve d'un peu plus de tolérance, respectez les blessures des autres. La différence fait toujours grandir.

MAJORITÉ DE **B**

## ... LE DÉTACHEMENT

Vous avez du mal avec les émotions : les sentir, les identifier, les exprimer. Vous avez par conséquent tendance à éviter les relations intimes, le moment où, la phase extatique passée, il va falloir parler de soi, rencontrer l'autre dans ses différences, ses désaccords, affronter des tensions, des peurs, des colères. Plutôt renoncer que prendre le risque de ne pas plaire, que l'autre vous rejette, vous quitte ; plutôt partir que vous confronter au réel de l'amour. Vous changez donc souvent de partenaire, excellez en phase de séduction, êtes plus médiocre dans la durée. Et si la relation s'installe, c'est un peu « sans vous ». Pas question de vous engager vraiment, de vous démasquer, de clarifier vos envies, vos goûts, vos sentiments. Champion.ne du « tout va bien », le sourire aux lèvres, vous êtes capable de vous noyer dans le travail, le sport, la fête ou d'autres addictions au lieu d'avouer que « non, ça ne va pas ». Même après des années, on ne sait pas vraiment qui vous êtes au fond ni ce que vous ressentez vraiment. Porte ouverte à tous les malentendus.

● **Pourquoi ?** Vos parents ont-ils été absents ? Vous êtes-vous senti.e rejeté.e ? A-t-on nié vos émotions ? Pour avoir peur à ce point que l'on vous prenne en flagrant délit de vulnérabilité, vous avez dû, enfant, manquer de soutien, de signes d'affection, grandir dans une ambiance où l'on ne se prend pas dans les bras, où l'on ne se dit pas « je t'aime ».

● **Les écueils, les pistes d'évolution :** reconnectez-vous à vos émotions, osez montrer votre vulnérabilité. C'est terriblement frustrant pour vos partenaires de ne pas savoir ce que vous éprouvez. On ne demande qu'à vous connaître et vous aimer pour ce que vous êtes. Non, les émotions ne sont pas dangereuses, mais les refouler, oui ! Avant qu'elles ne vous rattrapent à votre insu, ouvrez votre cœur ! Apprenez à dire « je t'aime » quand vous le ressentez, à prendre l'autre dans vos bras et à montrer quand ça ne va pas. Osez une sexualité tendre, soyez dans la relation.

## MAJORITÉ DE **C** ... LA FUSION

L'amour est votre moteur, votre colonne vertébrale. Et quand vous aimez, vous avez un besoin irréprensible de la présence, de l'attention de l'autre. Vous avez tellement peur d'être seul.e, que l'on vous oublie, vous abandonne, que votre stratégie, c'est un peu de coller votre partenaire, de le ou la solliciter en permanence, l'abreuvant de messages, attendant les siens fébrilement. Vous avez besoin de passer du temps à deux, de faire un maximum de choses en couple, d'être en symbiose : un duo perché à jamais au stade 1 de la passion, là où 1 + 1 font 1. Votre comportement amoureux est intense, abonné aux émotions fortes, avant tout la peur et l'inquiétude : son moindre retard vous stresse, l'attente d'une réponse à un message vous rend dingue. Que votre partenaire aille faire du sport, voir des amis sans vous, vous déstabilise : « T'es plus comme avant », « Tu rentres de plus en plus tard », « Tu m'oublies »... Vous vous en voulez d'avoir à ce point besoin d'être rassuré.e, d'être aussi exclusif.ve, mais vous ne pouvez pas vous en empêcher, ce qui ronge votre estime de soi et augmente votre angoisse d'abandon. Cercle peu vertueux.

● **Pourquoi ?** Vous avez sans doute grandi dans un environnement à forte charge émotionnelle, avec des parents peut-être un peu étouffants, surprotecteurs. Eux-mêmes fusionnels ? Instables ? Et vous manquez d'ancrage, de stabilité, de sécurité intérieure. Comme quand vous étiez enfant, vous attendez donc de l'amour qu'il vous rassure et vous aide à construire une (bonne) image de vous.

● **Les écueils, les pistes d'évolution :** apprenez à mieux réguler les torrents émotionnels, toxiques pour vous et vos relations. Des méthodes d'autosoins sont faciles d'accès aujourd'hui, des techniques simples de respiration par exemple. Vous avez besoin de grandir, gagner en autonomie, être capable de vous dire « J'ai peur mais ça va aller », « Il ou elle n'est pas rentré.e mais je ne vais pas l'inonder de SMS, il ou elle va finir par arriver »... Seule façon de construire une relation d'adulte à adulte, réciproque et sereine.

## MAJORITÉ DE **D** ... LE CHAOS

Vous êtes un être d'excès, de crise – angoisse, colère, tristesse, dépression... –, et l'amour, pour vous, ne peut être qu'intense, compliqué, passionnel, sur le mode « Je t'aime/je te hais », « Fuis-moi je te suis, suis-moi je te fuis ». Vous êtes d'une nature très changeante, capable de tous les revirements : un jour collé.e à votre partenaire, tendre, prodiguant toutes les déclarations, les promesses ; le lendemain disparaissant dans votre grotte, soudain mutique et anxieux.se, saisi.e d'un impérieux « besoin de solitude ». Cela suscite beaucoup d'incompréhension et impose à l'autre des montagnes russes émotionnelles pas toujours faciles à vivre.

De séparations violentes en retrouvailles sur l'oreiller, vous vivez l'amour comme dans les séries américaines et les magazines people, adepte des histoires brèves et destructrices, pris.e en étau entre un besoin inconditionnel d'être aimé.e et un art subtil du sabotage. Le pire, c'est que vous attirez souvent des partenaires aussi chaotiques que vous, et là, c'est très douloureux pour tout le monde.

● **Pourquoi ?** Comme tous les êtres « désorganisés » sur le plan de l'attachement, vous avez forcément subi un événement traumatique dans votre enfance ou votre adolescence. Négligences affectives, violences émotionnelles (verbale, physique, sexuelle)... Autant de maltraitances qui détruisent l'estime de soi et donnent, à l'âge adulte, des individus certains qu'ils ne seront jamais aimés, sabotant les liens avant même qu'ils s'installent.

● **Les écueils, les pistes d'évolution :** une telle intensité amoureuse – qui fait rêver certaines personnes – est destructrice. La priorité, pour vous, serait de réussir à diminuer la fréquence et la puissance des crises. Ce qui passe inévitablement par un travail sur des traumatismes anciens, pourquoi pas une thérapie – pas forcément longue. Oui, vous êtes capable d'aimer et digne de l'être en retour, mais vous avez besoin d'aide pour prendre conscience et désamorcer les mécanismes inconscients qui vous font répéter le même scénario et vous gâchent la vie. ●