

QUI EST QUI DANS LA DANSE?

Les stratégies utilisées par les partenaires ne sont pas toujours les mêmes. Un poursuiveur très doux ou un évitant très réactif ou critique peuvent être trompeurs lorsqu'on souhaite déterminer leurs positions dans la danse. Un évitant ira très souvent utiliser des stratégies de poursuite pour des relations sexuelles.

Alors comment déterminer qui est qui? Un bon outil est de se rappeler du besoin visé par chacune des stratégies d'attachement: **les poursuiveurs veulent avoir de la connexion, tandis que les évitants souhaitent arrêter l'inconfort émotionnel ressenti.**

Si vous avez parfois des difficultés à trouver vos repères, ces indices retirés du livre "Becoming an Emotionally Focused Couple Therapist: The Workbook" (2005) peuvent vous aider.

Les évitants :

- *L'évitant se sent souvent:*
 - Rejeté
 - Inadéquat
 - Peur de l'échec
 - Débordé (*overwhelmed*)
 - Paralysé, figé
 - Effrayé, apeuré
 - Peu désiré
 - Jugé, critiqué
 - Honteux
 - Vidé

- *Il dit souvent :*
 - "Tu ne t'approches jamais de moi, et ne me touche pas"
 - "Je n'arrive jamais à la satisfaire"
 - "Je ne m'en fait pas - c'est ça le but"
 - "Je suis étonné qu'elle puisse prendre quelque chose d'aussi petit et le construire de façon si disproportionnée".
 - "Je ne sais pas ce que je ressens. Je suis perdu".
 - "Elle me lance ce regard et je suis paralysé"
 - "Elle n'initie jamais le sexe. C'est toujours à moi de décider".
 - "Je n'arrive jamais à faire les choses correctement ou selon ses normes. C'est comme si elle avait une carte de pointage et que j'étais toujours à court. C'est tout ce que j'entends de toute façon, c'est ce que je fais de mal, jamais ce qui va bien".

- "J'ai l'impression qu'elle me fait pendre à l'extrémité d'une corde qui va s'effiloche d'une minute à l'autre et ce sera fini"
- "Je ne ressens rien - rien du tout"

Les poursuivieurs

- *Le poursuiveur se sent souvent:*
 - Blessé
 - Seul
 - Peu désiré (*Not wanted*)
 - Invisible
 - Isolé
 - Pas important
 - Abandonné
 - Désespéré
 - Déconnecté
 - *Privé* (Privé)
- *Il dit souvent :*
 - "Mon cœur est brisé. Je vais mourir".
 - "Il n'est jamais là. Il est toujours au travail".
 - "Il ne me regarde jamais quand je lui parle. Il se contente de regarder la télévision. Le seul moment où il vient me voir, c'est quand il veut faire l'amour".
 - "Il y a des anniversaires qui sont oubliés ou la fête des mères où personne ne me donne une carte"
 - "Je le fais par moi-même et je m'occupe des choses par moi-même"
 - « Je suis tout en bas de sa liste, après les enfants, le travail, sa famille, et puis peut-être moi".
 - "Il n'est pas là - personne n'y a jamais été"
 - "Il ne m'écoute pas ! Il n'écoute jamais. Peu importe combien de temps je lui parle, le nombre d'exemples que je lui donne ou les efforts que je fais, je n'arrive jamais à lui faire passer mon message".
 - "C'est comme si nous étions des colocataires ou des frère et soeur. Tout espoir de passion ou de romance est futile - il n'en veut tout simplement pas".
 - "D'autres couples semblent avoir une vie bien remplie, et ils s'apprécient mutuellement. Nous n'avons rien".