

**Vendredi 28 juin 2019**

# **L'attachement**

*L'attachement est un lien vital qui a une forte influence dans notre développement cognitif et comportemental de la naissance à la mort. Comment s'attache-t-on quand on est un bébé, et pourquoi ? Une fois adulte, l'attachement à notre partenaire, à nos enfants, est conditionné par le style relationnel que l'on a développé dans la petite enfance auprès de nos parents ou leurs représentants. Explorons la théorie de l'attachement pour mieux comprendre ces conditionnements*

## **Définition**

L'attachement est un lien durable avec un partenaire unique et non interchangeable.

## **S'attacher est fondamental**

Le système d'attachement est fondamental, or cette notion n'a longtemps pas été prise en compte.

C'est à partir du blitz en Angleterre pendant la deuxième guerre mondiale, où on séparait les enfants de leurs parents pour les protéger, que l'on a pris conscience de l'importance des effets de la séparation. Selon les institutions, des enfants sont devenus des délinquants, retardés mentaux ou sont morts et dans d'autres institutions pas du tout. Pas d'hormones de croissance et peu d'hormones sexuelles chez les enfants carencés affectivement.

Le petit enfant a besoin de se référer à une figure d'attachement (habituellement la mère mais aussi toute personne prenant soin de lui) qui représente un havre de paix. En fonction des relations établies avec cette figure de référence, il va construire un modèle d'attachement qui guidera ses interactions avec les autres tout au long de sa vie.

On admet aujourd'hui le rôle d'autres figures d'attachement : le père, les frères et sœurs, des amis, des professionnels (éducateurs, enseignants...), des animaux de compagnie.

## **La théorie de l'attachement : historique**

C'est la théorie la plus citée en psychologie actuellement. Elle intègre des données biologiques, affectives, psychologiques, sociales, culturelles.

La théorie de l'attachement donne un éclairage sur le style relationnel des êtres humains. Elle a été développée par John Bowlby, psychiatre britannique, en 1958. Il étudie alors les effets de la privation des soins « maternels » chez des enfants délinquants ou hospitalisés.

D'abord Freud et la biologie

Le bébé s'attache à sa mère parce qu'elle le nourrit.

Le couple Harlow et l'éthologie : psychologues, ils travaillent avec des primates

Ils veulent bien croire ce que dit Freud mais ils souhaitent mettre en place une méthode pour s'assurer que c'est bien l'alimentation qui fonde l'amour.

L'expérience menée met en scène une mère singe en fil de fer avec un biberon et une autre mère en fourrure qui n'a pas de biberon. Un stresser est activé régulièrement (ours qui tape sur un tambour). Pour se sécuriser, le petit macaque va se pelotonner dans le leurre en fourrure qui ne nourrit pas. C'est seulement une fois sécurisé qu'il va chercher la nourriture sur le leurre fil de fer qui donne le biberon mais ne sécurise pas.

Mary Ainsworth (psychologue américaine)

Cette expérimentation, reproduite au moins 1000 fois, a suggéré à Mary Ainsworth que cela peut être la même chose chez nos bébés humains. Pour avoir le plaisir et la force d'aller explorer le monde des choses et des personnes, ils ont besoin auparavant d'acquérir ce qu'elle appelle une base de sécurité. Cette base de sécurité leur permet d'acquérir la confiance en soi nécessaire pour aller chercher l'alimentation, puis plus tard se mettre en disposition pour apprendre à parler.

## **Qu'est-ce que l'attachement ?**

C'est une disposition innée qui s'active lors d'un danger pour sa survie, lors de douleurs, de séparation ou de perte.

C'est l'apprentissage de la relation.

Ce système vise la réciprocité, la sécurité, la régulation.

L'attachement permet la création d'un lien affectif, d'une proximité affective.

Quelles fonctions ?

Assurer la survie de l'espèce.

Il existe différents types de lien affectif avec des motivations particulières :  
sécurité / soin / compétition pour le rang social / collaboration / affiliation aux groupes sociaux / liens sexuels

### **Les caractéristiques de l'attachement :**

#### Régulation de la distance relationnelle

L'enfant apprend à avoir confiance, il sait pouvoir compter sur la base de sécurité que constitue sa mère comme figure d'attachement.

Au début, il a besoin d'une grande proximité physique puis au fur et à mesure de la confiance acquise, il n'a plus besoin de sa présence physique à ses côtés et il est libre de s'intéresser à son environnement, de s'ouvrir au monde puis aux relations sociales.

#### Modulation de la vie émotionnelle

Au-delà des expériences positives et agréables, le bébé est réconforté et apaisé par sa figure d'attachement lors d'expériences négatives. Cela permet d'avoir un niveau de stress relativement bas des les conditions ordinaires du quotidiens.

#### Passage à un mode représentationnel

En grandissant, l'enfant passe de besoins d'attachements exprimés sur un mode corporel et comportemental à un mode représentationnel. Cela dès que les capacités cognitives le permettent (au cours de la première année), se met en place un modèle interne opérant de lui en relation avec sa mère.

Les modèles internes opérants se construisent à partir des échanges avec l'entourage familial qui permettent à l'enfant d'interpréter et comprendre les comportements de ses proches et d'anticiper les réactions d'autrui. Sauf événements de vie tels décès, maladies, ruptures..., le modèle interne opérant reste le même tout au long de la vie. Il va servir de schéma mental pour ses relations futures.

### **Les quatre types d'attachement**

Mary Ainsworth a mis en place un dispositif dit de la situation étrange afin d'observer comment s'organise l'enfant dans cette situation particulière.

C'est un scénario d'une vingtaine de minutes fait de séparations et de retrouvailles entre la mère et l'enfant. Y sont observés la qualité de la relation, la réaction de l'enfant lorsque la mère sort de la pièce et la réaction de l'enfant lorsque celle-ci revient.

Cette situation expérimentale montre les quatre styles d'attachement de l'enfant à travers les interactions mère-enfant :

*Attachements organisés (95 % des cas) :*

- Sécuré (60 à 65 % des cas)

L'enfant proteste au moment du départ de la mère mais se console rapidement pour jouer. Au moment où elle revient, il cesse de jouer, il manifeste sa joie et retourne rapidement à ses activités.

Il se sent en sécurité et a du plaisir à explorer le monde. Bonne confiance en l'autre et en soi : lorsque le parent s'en va, il sait que celui-ci va revenir. Il peut mentaliser pensées et sentiments. En cas de besoin (peur, tristesse) il se dirige vers son parent pour trouver le réconfort.

- Ambivalent-résistant (10 à 15 % des cas)

L'enfant est angoissé même quand la mère est présente et il explore peu. La séparation déclenche une immense détresse. Au moment des retrouvailles, il met beaucoup de temps à être réconforté et a parfois des réactions agressives.

Lorsque le parent s'en va, l'enfant se sent en détresse car il n'est pas certain que celui-ci reviendra et sera émotionnellement disponible pour répondre à ses besoins. Il reste collé à l'adulte pour exprimer son besoin de proximité. En même temps, il ressent une certaine méfiance à son égard car il a appris que l'adulte ne répond à ses attentes que de manière épisodique et imprévisible.

- Évitant (10 à 20 % des cas)

L'enfant ne pleure pas quand sa mère s'en va et ne s'en rapproche pas quand elle revient.

Il a appris à ne pas révéler ses émotions et par crainte d'être rejeté ou intrusé. Il intériorise ses besoins et semble ne rien ressentir, alors que les marqueurs biologiques du stress sont les mêmes que dans le style ambivalent lorsque le parent s'en va. L'enfant s'efforce d'être indépendant, d'éviter de contrarier l'adulte. Il est anxieux et souffre d'un sentiment d'insécurité derrière une apparente autonomie.

*Attachement désorganisé (5 % des cas)*

Pas de modèle comportemental véritablement organisé et cohérent.

Pour l'enfant à l'attachement désorganisé, la figure d'attachement principale est à la fois une source de sécurité et de frayeur (elle peut réagir de manière

imprévisible). Il est très perturbé, à court de stratégie pour obtenir une réponse à ses besoins. Ce type d'enfant a un comportement évitant et résistant à la fois. Adulte, ce style relationnel est incohérent et souvent explosif. Des stratégies de contrôle de l'environnement ont été développées.

Il faut souligner qu'un attachement insécuré n'est pas un trouble en soi, mais limite les potentialités optimales de développement de l'enfant.

### **L'attachement dans le couple**

L'attachement dans le couple s'enracine dans l'attachement que chacun a construit pendant son enfance avec ses propres parents, mais aussi dans le lien qui s'établit progressivement entre chaque partenaire où chacun est figure d'attachement pour l'autre.

Il est possible d'acquérir un attachement sécurisé à l'âge adulte, particulièrement au contact de personnes à l'attachement sécurisé. Dans le couple, il peut s'acquérir en deux à quatre ans. Hélas, c'est souvent plutôt l'inverse qui se produit : des styles relationnels insécurés ont tendance à s'attirer et à se renforcer mutuellement.

- attachement sécurisé : vous aimez la proximité relationnelle et l'intimité, et cela n'est pas associé à un sentiment de menace
- attachement anxieux/ambivalent : vous recherchez la proximité relationnelle et l'intimité mais un radar interne vous fait ressentir que vous allez être abandonné(e)
- attachement évitant : vous n'appréciez la proximité relationnelle et l'intimité qu'à petite dose et vous avez rapidement besoin de prendre des distances

Adulte sécurisé : confiance en l'autre, intimité facile, le couple comme source de réconfort. A l'écoute de ses propres besoins tout en étant sensible à ceux des autres. Capable de reconnaître et d'exprimer les affects négatifs de la relation et d'imaginer des issues positives en cas de conflit.

Adulte anxieux/ambivalent : les demandes affectives sont démesurées et la peur d'être abandonné le mène à douter de la sincérité de l'amour de l'autre. Tendance à vivre des relations empreintes d'anxiété et de frustration. Pour contrer l'anxiété, contrôle de la relation et/ou à sa soumission au partenaire.

Adulte insécuré évitant : besoin de préserver son indépendance. Crée de la distance vis à vis de leur partenaire ou de leur famille. Tendance à éviter l'intimité et une certaine indifférence à l'égard de ses besoins.

Lorsque la proximité devient insupportable pour le partenaire évitant, il désactive son attachement et devient distant. Le partenaire anxieux ressent cette prise de

distance et suractive son attachement en devenant envahissant. Ces stratégies sont évidemment inconscientes.

#### Quelques stratégies de désactivation de l'attachement du partenaire évitant :

1. n'est pas prêt à s'engager mais peut rester des années avec la même personne
2. focus sur les imperfections du partenaire : comment il s'habille, mange...
3. pense encore à son ex et idéalise cette relation passée
4. attend de rencontrer LA bonne personne
5. flirte avec d'autres
6. ne dit pas « je t'aime »
7. ne donne plus de nouvelles près un moment agréable à deux
8. se met dans une relation impossible : l'autre est marié, vit loin...

#### Quelques stratégies d'activation de l'attachement du partenaire anxieux/ambivalent :

- pense beaucoup à son partenaire, a du mal à penser à autre chose
- ne se souvient que de ses qualités
- met l'autre sur un piédestal
- l'anxiété se dissipe uniquement en présence de l'autre
- croit que c'est sa seule chance d'être en couple, parce que peu de chance de rencontrer quelqu'un comme l'autre, qu'on va finir seul sinon...
- croit que même malheureux, il ne faut pas laisser tomber parce que l'autre peut changer, que tous les couples ont des problèmes...

#### Pourquoi s'attirent-ils ?

Chacun se met en couple avec une personne qui n'est pas vraiment à l'écoute et disponible pour satisfaire ses besoins, comme cela a été le cas dans les expériences relationnelles initiales.

L'attraction entre ces deux modèles extrêmes et opposés est souvent observée, bien que chacun s'en plaigne et en souffre.

Il est possible d'arriver à un certain équilibre, à condition de comprendre qu'aucun des deux ne fait exprès ni n'agit ainsi pour nuire à l'autre puisqu'il s'agit d'un mode de fonctionnement ancien qui est activé au sein de la relation, puis faire effort pour s'adapter à l'autre style.

### **Style d'attachement et parentalité**

Le style de parentalité que nous développons avec nos enfants a toujours à voir avec notre enfance. Bien que ce ne soit pas une fatalité, il apparaît que le style d'attachement que nous avons avec nos parents prédit celui que nous aurons avec nos enfants.

Contrairement à d'autres espèces, le lien d'attachement entre un bébé humain et ses parents est loin d'être instantané. Celui-ci se construit progressivement pendant les neuf premiers mois de vie de l'enfant.

Durant les trois premiers mois, le bébé recherche la proximité des adultes qui l'entourent. Ses signaux d'attachement (pleurs, cris, sourires) ne sont pas destinés à une personne en particulier. Entre 3 et 6 mois, il se tourne peu à peu vers les personnes qui s'occupent le plus de lui au quotidien, celles qui deviendront probablement ses figures d'attachement. Entre 6 et 9 mois, le lien d'attachement se confirme : l'enfant sourit davantage à maman qu'à mamie, réclame la présence de papa plutôt que celle du voisin.

Même si plusieurs adultes s'occupent de lui, l'enfant aura tendance à s'attacher plus spécifiquement à l'un d'eux, celui qui deviendra sa figure d'attachement principale. Dans notre culture occidentale, il s'agit la plupart du temps de la mère.

Les figures d'attachement investies durant la première année de vie sont dites primaires, celles qui se construiront par la suite sont dites secondaires.

Importance des relations fraternelles plus longues au cours de la vie d'un individu (les parents disparaissant bien avant et les conjoints arrivant bien après) : base de sécurité en cas de besoin et complémentaire à celle élaborée avec les parents.

Le modèle de caregiving que l'enfant aîné va exercer sur le plus jeune va être clairement influencé par le modèle du *caregiving* des parents.

Le terme Caregiver est utilisé pour évoquer la personne qui prend soin de l'enfant : c'est le plus souvent la mère ou le père, mais ce peut être la nourrice, la grand-mère ou toute personne qui s'occupe de l'enfant de façon prolongée et dont le style d'attachement aura une influence sur le développement de l'enfant.

Les papis, les mamies, les tontons et les tatas, la nounou, peuvent devenir des figures d'attachement secondaires pour l'enfant. Celui-ci peut développer un lien d'attachement avec le chien ou le chat qui partage sa vie, et qui réduit son insécurité affective s'il n'a pas noué un attachement sécurisé avec la mère, le père, ou un représentant affectif.

Une relation de qualité avec une maîtresse d'école ou un professeur permet aux enfants de mieux réussir leurs études, d'avoir davantage envie d'apprendre. Un enfant moins anxieux est un enfant plus propice aux apprentissages.

## **Les troubles de l'attachement**

Certaines perturbations durant l'enfance peuvent engendrer des troubles dans la relation d'attachement : l'enfant n'a pas eu accès à un adulte privilégié qui s'occupe de lui et n'a pas pu construire une relation d'attachement (enfants placés en institution sans référent stable), ou stress majeur (deuil, trauma, abus).

Ces troubles sont des perturbations graves qui affectent le niveau comportemental et représentationnel, même des petits bébés (et en général avant l'âge de 5 ans), se traduisent par un comportement inhibé, émotionnellement en retrait.

L'enfant ne se tourne pas, ou très peu, vers une figure d'attachement pour être réconforté ou demander sa protection, même s'il a faim. Il peut aussi avoir un comportement de familiarité excessive, avec absence de signaux de peur et volonté de partir avec des adultes non familiers.

Le traitement de ces troubles peut être complexe. Cependant, l'intervention clinique n'est jamais inutile, ni jamais trop tardive.

## **Qu'est-ce que l'attachement sécure ?**

Nous l'avons vu, chez l'enfant, l'attachement sécure se met en place lorsque l'adulte qui s'occupe de lui répond à l'expression de ses besoins de façon adéquate et sensible.

Les éléments suivants constituent les bases de la parentalité à partir desquelles l'enfant développe un sentiment interne de sécurité. Selon Dan Siegel, neuropsychiatre américain, les enfants ont besoin d'être :

- vus (Seen) : les regarder avec les yeux, surtout les voir profondément et avec empathie, percevoir ce qui se cache derrière leur comportement
- en sécurité (Safe) : éviter les actions qui risquent de les effrayer/leur faire du mal
- apaisés (Soothed) : les aider à faire face à des émotions ou des situations difficiles
- Sécure : les aider à développer un sentiment interne de bien-être

Nous avons tous dans notre entourage au moins une personne qui présente un attachement sécure : une amie, un voisin, un oncle... quelqu'un dont la façon d'envisager l'existence est assez apaisée, dont les relations sont stables, durables et peu conflictuelles. Un adulte à l'attachement sécure se reconnaît ainsi :

- se montre disponible
- se sent concerné par le bien-être de sa/son partenaire
- communique clairement son ressenti
- s'intéresse au ressenti de sa/son partenaire
- lors d'un conflit, ne généralise pas et reste axé sur le problème actuel
- ne manipule pas
- est indépendant tout en appréciant les moments en couple

## **Développer son attachement sécuritaire**

Si le style d'attachement est stable dans le temps, il peut néanmoins évoluer au cours de l'existence, à travers des relations stables et sécurisantes sur le long terme et grâce à la psychothérapie.

Un attachement sécuritaire ne garantit pas le bien-être *a priori*, mais il augmente la résistance au stress et favorise la résilience, c'est-à-dire la capacité à exploiter la force intérieure qui nous aide à rebondir après un revers ou un défi.

Ce travail n'est pas facile à entreprendre seul. Il est conseillé de l'envisager à deux : soit au sein du couple (dans l'idéal, chacun travaillant sur ses difficultés et soutenant l'autre), soit avec un thérapeute « base de sécurité », afin de :

- prendre du recul par rapport aux émotions négatives
- mettre en place de nouvelles façons de répondre à une situation activant ou désactivant l'attachement
- comprendre ce qui déclenche un comportement relationnel chez les autres et ne plus le prendre nécessairement « personnellement »
- développer davantage de compassion pour soi-même

## **Conclusion**

Les quatre types d'attachement se mettent en place au cours de la première année, et perdurent plus ou moins sur le même mode tout au long de la vie.

Ces catégories sont cependant encore discutées aujourd'hui. Un adulte peut relever de plusieurs catégories à la fois, et les soins parentaux n'expliquent pas tout. D'autres facteurs (génétiques, socioculturels, psychologiques...) interviennent aussi dans la manière dont nous nous attachons aux autres.

Que les modèles internes opérant soient positifs « *Je sais que je peux compter sur mes proches* » ou négatifs « *Je passe toujours au second plan* », ils peuvent

évoluer en fonction des rencontres et des nouvelles figures d'attachement : conjoint, ami, professeur, thérapeute.

L'amour n'est pas un obstacle à l'autonomie de l'individu. Au contraire, l'amour et la réponse aux besoins donnent à l'enfant suffisamment d'assurance pour ensuite mieux s'ouvrir au monde extérieur.

*« L'attachement est un instinct conduisant tout au long de sa vie  
à avoir besoin d'être écouté, entendu, compris et soutenu  
par une ou plusieurs personnes considérées comme proches »*

John Bowlby

## **Bibliographie**

Barbey-Mintz A.S., et coll., *L'attachement, de la dépendance à l'autonomie*, Petite collection enfances et Psy, Erès, 2017

Delage M., *La vie des émotions et l'attachement dans la famille*, Odile Jacob, 2013

Guedeney N., *L'attachement, un lien vital*, Fabert, 2011

Pierrehumbert B., *Le premier lien, théorie de l'attachement*, Poches Odile Jacob, 2018