

Styles d'attachement insecure : formation, répercussions, changement

D'après la théorie de l'attachement, la représentation de soi et autres, ainsi que les comportements qui en découlent, sont le résultat d'expériences précoces (bébé et enfant) qui laissent des traces irréversibles (ou presque).

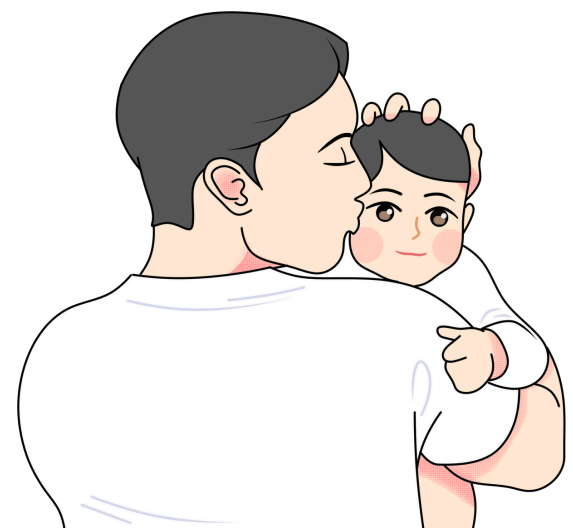
Les modèles internes opérants en lien avec les styles d'attachement

Dans la théorie de l'attachement, les **modèles internes opérants** sont les **représentations** mentales de soi-même et des autres qu'un humain forme dans les interactions avec sa figure primaire d'attachement.



Une série d'attentes sur les réactions de la figure d'attachement

Les modèles internes opérants sont construits à partir des **premières expériences affectives** et, en particulier, de la disponibilité de la figure primaire d'attachement (généralement la mère) à répondre en cas de danger (notamment **répondre aux pleurs des bébés ou écouter la colère et la frustration de son jeune enfant**).



La mémoire dans la formation d'un style d'attachement

La mémoire de l'enfant crée des attentes vis-à-vis des événements futurs. Ces attentes permettent la **meilleure adaptation possible** à l'environnement (même dysfonctionnel).

Les styles d'attachement insecure émergent de soins inadéquats

- Style **Ambivalent** : mauvaise confiance en soi de l'individu et réalité externe perçue comme dangereuse, jalousie et possessivité dans le couple
- Style **Évitant** : confiance uniquement en lui-même de l'individu, réalité externe perçue comme hostile, mise à distance des autres
- Style **Désorganisé** : le Moi est menacé et fait peur en même temps, réalité externe perçue comme catastrophique, comportements imprévisibles

Changer les styles d'attachement insecure : difficile, pas impossible

Toute **relation nouvelle** chargée d'affect et qui offre un sentiment de **sécurité** au sein de laquelle l'individu recevra des soins stables et prévisibles (amis, couple, thérapie) peut produire une **modification des modèles opérants internes** acquis dans les interactions avec la figure principale d'attachement.

La thérapie pour les styles d'attachement insecure

L'enjeu est de créer un sentiment de sécurité. Les personnes insécures peuvent reconnaître avoir refoulé leur **souffrance** lorsque leurs parents les ridiculisaient, ou bien leur **colère** quand ils les menaçaient d'abandon, ou encore le sentiment de **frustration** de ne pas pouvoir réagir car **le risque de perdre la relation était trop important (un enfant ne pouvant survivre seul)**.

