

Comprendre la théorie de l'attachement

Un style d'attachement émerge dans l'enfance et a des répercussions à l'âge adulte.



C'est l'enfant qui s'attache

La théorie de l'attachement indique qu'un bébé a besoin d'être **sécurisé**, dès sa naissance, par des adultes qui répondent à ses **besoins de toute nature** (physiologiques, émotionnels, affectifs). Le système d'attachement a comme objectif de **maintenir la proximité du bébé avec sa figure d'attachement**. La figure d'attachement principale est celle qui s'est **occupée le plus souvent** et le plus **durablement** de l'enfant pendant les 1^{er} mois de la vie de l'enfant.



Une théorie des besoins émotionnels

Pour **John Bowlby**, psychologue anglais père de la théorie de l'attachement, l'instinct qui conduit un bébé à rechercher sa mère n'est pas celui de l'alimentation, mais plutôt un **instinct de protection satisfaisant un besoin de sécurité** à travers une relation avec une **personne source de protection**, et plus particulièrement sa figure d'attachement (le plus souvent sa mère).



L'attachement secure

L'enfant développe une **représentation mentale** de sa figure d'attachement comme une « **base sécurisée** », de laquelle il peut s'éloigner pour **l'exploration** et vers laquelle se **rapprocher** en cas de besoin car ses réactions sont cohérentes et appropriées. Un attachement de type **sécurisé** est associé à une **certaine flexibilité mentale** et une **confiance dans la vie et en soi**.

L'attachement insecure évitant

Un attachement insecure évitant est marqué par un **évitement** par l'enfant de ses **états émotionnels** qui ne sont pas reconnus et traités en tant que tels par les adultes. L'attachement évitant est caractérisé par un **manque d'attention** de la figure d'attachement face à la détresse de son enfant, par des réactions de **colère** ou des moqueries. Les enfants à l'attachement évitant **inhibent leurs manifestations affectives** pour en éviter les conséquences indésirables (les réactions négatives de la figure d'attachement). En grandissant, l'accent est placé sur le **raisonnement au détriment des affects**.

apprendreaeducer.fr

L'attachement insecure ambivalent/anxieux

L'attachement insecure ambivalent/anxieux s'illustre par un fonctionnement quasi exclusif sur un mode **émotionnel** chez l'enfant, engendré par des réactions parentales qui peuvent être opposées telle que l'hypervigilance anxieuse (**surprotection**) ou le **désintérêt**, voire la **négligence**. A l'âge de parler, l'enfant anxieux/ambivalent pourra **manipuler** volontairement l'autre en feignant des émotions qui ne sont pas réelles ou en exagérant celles qui le sont. Ces **stratégies de maintien du lien** peuvent s'exprimer d'autres manières : **opposition, agressivité**, mensonges, fausses excuses, séduction, critiques, plaintes...

L'attachement insécurité désorganisé/ désorienté

L'enfant à l'attachement insécurité désorganisé/ désorienté a un comportement **chaotique** et instable. Il **perd le lien avec ses émotions** et sa vie affective. On parle "d'une **peur sans solution**". L'enfant n'a pas de stratégie d'attachement repérable.