

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.

L'attachement insécure ambivalent/anxieux

L'attachement insécure 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 ou 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...

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 sécurisée est associé à une certaine flexibilité mentale et une confiance dans la vie et en soi.

L'attachement insécure évitant

Un attachement insécure 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.

L'attachement insécure désorganisé/ désorienté

L'enfant à l'attachement insécure 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.