

# L'ATTACHEMENT INSÉCURE



La fonction de l'attachement dans l'évolution de l'espèce humaine.

Dans la théorie de l'attachement, un humain forme des **représentations mentales** de soi-même et des autres dans les interactions avec sa figure primaire d'attachement (puis les autres figures).



C'est la mémoire de ses propres réactions et de celles des figures d'attachement en situation similaire dans le passé qui crée des **attentes vis-à-vis des événements futurs**. Ces attentes permettent la meilleure **adaptation** possible et prennent la forme de **schémas mentaux**, comme des filtres dans la sélection et l'élaboration des informations ainsi que des réactions et comportements.

Des schémas mentaux émergent de soins inadéquats : l'attachement est qualifié d'**insécure**.

Quand les besoins de **protection** et de **réconfort** n'ont pas été satisfaits dans l'enfance alors même que les humains sont programmés pour cela, l'humain n'a d'autre choix que de développer des **organisations psychologiques** déviantes et des **conduites** qui ont pour but biologique d'assurer sa protection et sa **survie** à terme.

## Insécure anxieux ambivalent

Mauvaise confiance en soi de l'individu et réalité externe perçue comme dangereuse, **jalousie** et possessivité dans le couple

## Insécure évitant

Confiance uniquement en lui-même de l'individu, réalité externe perçue comme hostile, **mise à distance** des autres



## Insécure désorganisé

Le Moi est menacé et fait peur en même temps, réalité externe perçue comme catastrophique, **comportements imprévisibles**

## L'IMPORTANT DES RELATIONS QUI OFFRENT UN SENTIMENT DE SÉCURITÉ

Une relation nouvelle et significative (chargée d'affect et qui offre un sentiment de **sécurité** et au sein de laquelle l'individu recevra des « soins stables et prévisibles ») peut produire une modification des schémas acquis dans l'enfance.

Ce type de relation peut être offerte par des **membres de la famille** ou des **amis lucides** et éclairés sur la théorie de l'attachement et les conséquences des violences éducatives (y compris dites ordinaires), un **amour authentique** dans une relation de couple solide ou bien par un **thérapeute** formé à la théorie de l'attachement.



## LA THÉRAPIE POUR LES ATTACHEMENTS INSÉCURES

**Objectif** : créer un sentiment de sécurité qui permet au patient insécure de manifester ses émotions de **colère**, **d'hostilité** et de **peur** qui, au sein de la relation d'attachement primaire, n'avaient jamais pu être ouvertement exprimées.



### Pour les ambivalents/ préoccupés

-> Reconnaître leur propre **vulnérabilité** due à l'imprévisibilité expérimentée enfants.

-> Apprendre à **réguler la colère et la peur** qui les submergent et exprimer plus directement leurs besoins.

### Pour les évitants/ détachés

-> Autoriser à exprimer le désespoir et/ou la colère

-> Reconnaître l'**angoisse du rejet** remplacée par un faux bien-être.

### Pour les désorganisés

-> Prendre conscience que plus ils avaient besoin de soutien, plus ils étaient terrifiés.

-> 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** car le risque de perdre la relation était trop important.