



LES TYPES D'ATTACHEMENT

La théorie de l'**attachement** a été formalisée par le pédopsychiatre britannique John Bowlby dans les années 50 et complétée par une de ses proches collaboratrices, Mary Ainsworth, psychologue américaine, dans les années 70. Elle est au cœur de la psychologie du développement et considère l'attachement comme un besoin vital et universel. L'être humain naît avec un besoin inné de sécurité, de proximité et de réassurance pour pouvoir explorer le monde qui l'entoure et nouer des relations interpersonnelles satisfaisantes. L'attachement conditionne donc tout le développement psychique, émotionnel, cognitif et social de l'enfant et explique également les dynamiques relationnelles de l'adulte. Il existe 4 grands styles d'attachement, en lien avec la sécurité ou l'insécurité de la relation établie avec la figure principale d'attachement :

ATTACHEMENT SÉCURE : 60 à 70 % des enfants

La figure d'attachement représente une base sécurisée de protection, qui permet à l'enfant une exploration active et confiante de son environnement. En cas de détresse, l'enfant sait trouver du réconfort et de la réassurance, il sait également se réguler même à distance. Il manifeste de la tristesse à la séparation mais se calme au retour de l'adulte.

Conséquences : une bonne estime de soi, une bonne capacité à réguler ses émotions et à créer des liens stables.

ATTACHEMENT INSÉCURE-EVITANT : 15 à 20 % des enfants

L'enfant manifeste peu d'émotions et de comportements particuliers au moment de la séparation avec la figure d'attachement, comme s'il ne voyait pas qu'elle était partie, et ne montre aucune joie à la retrouver. Se débrouiller seul est alors une stratégie d'adaptation à un environnement où l'expression des émotions a été découragée, ignorée voire punie. Il gère donc les situations de stress et de séparation seul et montre un état d'hypervigilance anxieuse. Il est capable d'explorer avec une attention importante l'environnement autour de lui.

Conséquences : difficultés à exprimer ses émotions, distance relationnelle (proximité évitée, lien minimisé pour vivre une forme de lien sans rejet), survalorisation de l'autonomie.

ATTACHEMENT INSÉCURE-AMBIVALENT : 10 à 15 % des enfants

L'enfant a besoin de la proximité de sa figure d'attachement, il est marqué par une forte détresse lors de la séparation mais se montre rejetant quand elle revient. Recherche de contact mêlée à de la colère ou du rejet. Peu rassuré pour explorer son environnement. Provient souvent d'un comportement imprévisible ou incohérent de la part du parent, l'enfant ne sait pas à quoi s'attendre.

Conséquences : insécurité affective, dépendance relationnelle, peur de l'abandon

ATTACHEMENT DÉSORGANISÉ : 5 à 10 % des enfants

La figure d'attachement, censée rassurer, est source de danger. Les comportements de l'enfant sont alors incohérents, sans pouvoir anticiper ou prévoir ce qui va se passer, témoignant d'une profonde désorientation. Se développe dans des milieux traumatiques ou insécurisants (maltraitance, violence...)

Conséquences : troubles de la régulation émotionnelle, dissociation, vulnérabilité psychopathologique