

## Les styles d'attachement

Les observations à partir des théories de l'attachement ont permis de repérer différentes formes de liens d'attachement, constitués à partir des premières relations affectives expérimentées par l'enfant avec la principale figure d'attachement, souvent la mère, mais pas exclusivement.

Dans la lignée des travaux de John Bowlby, Mary Ainsworth (1978) a étudié les relations des nourrissons avec leurs mères. Elle a pu observer comment la mère, à partir de ses soins, permet à l'enfant de se constituer une base de sécurité à partir de laquelle il s'autorisera l'exploration de son environnement physique et social sans anxiété. A l'issue de la mise en place du dispositif expérimental qu'elle a nommé « situation étrange », elle a étudié les différences interindividuelles chez les nourrissons.

Ce dispositif d'observation des modes d'attachement entre l'enfant et sa mère, dans une situation de jeu libre, met en scène la présence et l'absence de la mère. Il s'agit de soumettre de jeunes enfants âgés de 12 à 18 mois à des expériences de séparations (très courtes) et de retrouvailles avec leurs parents afin d'évaluer les capacités de l'enfant à chercher le réconfort auprès du parent et sa propension à explorer l'environnement alentour. Ces travaux ont permis de dégager différentes catégories selon si l'attachement est sécurisant ou insécurisant. Complétée par les travaux de Mary Main (1981), cette recherche permet de distinguer quatre types différents d'attachement infantile.

### **1. L'attachement « sécure »**

L'attachement sécure est celui favorisé par une figure d'attachement réceptive, sensible aux besoins de son enfant et utilisée par celui-ci comme base de sécurité pour explorer son environnement. Les enfants sécures recherchent le réconfort de leur figure d'attachement au moment de la séparation, protestent voire manifestent de la détresse, mais se calment facilement dès son retour, manifestent un certain plaisir et sont capables de reprendre des activités exploratoires une fois rassurés. Il y a donc un certain équilibre entre la recherche de réconfort et l'exploration. Avant un an, l'enfant sécure est celui qui demande beaucoup de proximité physique. Il sera ensuite le plus autonome car il aura acquis une sécurité interne.

Selon Waters et Cumming (2000), ce style d'attachement traduit une plus grande capacité d'autorégulation émotionnelle chez l'enfant, ainsi qu'une bonne exploration de l'environnement et une aisance sociale. Ce style d'attachement favorise le développement d'un sentiment de sécurité dans les relations amoureuses futures.

Chez l'adulte, l'attachement sécure se traduit par un type d'attachement autonome. Selon le modèle tripartite de Hazan et Shaver (1987), l'adulte sécure ou autonome est décrit comme une personne qui est à l'aise à l'idée de se rapprocher des autres et n'éprouve pas de difficulté à se laisser soutenir par eux en cas de besoin. Ce type de relation témoigne d'un respect mutuel et de la confiance en soi et en l'autre. D'après Tarabulsky (2000), cette sécurité affective, principalement développée au plus jeune âge, se maintient généralement à l'âge adulte et concerne environ 52 % de la population générale.

## **2. L'attachement « insécure-évitant**

Au moment de la séparation, l'enfant insécure évitant ne se tourne pas vers sa figure d'attachement et tente de masquer sa détresse émotionnelle par un détachement face à la situation et un accrochage à l'environnement physique. Au retour de la figure d'attachement, il feint un comportement d'indifférence ou évite le contact avec elle en restant concentré davantage sur ses jouets. A. Guedeney et N. Guedeney (2002) affirment que dans les premières interactions entre le bébé et sa figure d'attachement, celle-ci apparaît comme détachée et peu disponible pour répondre aux besoins de son enfant. Le jeune enfant ne semble pas pouvoir développer une base de sécurité en relation avec sa figure maternelle et peut donner une impression d'indépendance précoce.

Les comportements insécures évitant ont été observés chez des jeunes enfants pleurnichards, qui avaient tendance à paniquer lors de la séparation d'avec leur figure d'attachement et qui, à son retour la rejetaient avec rage sans témoigner d'aucun signe de soulagement. En situation expérimentale, les enfants insécures évitant seraient ceux qui témoigneraient le plus d'émotions et d'anxiété, ce qui engendrerait une désactivation de leur système d'attachement afin de mieux gérer cette situation. Dans ce contexte, le jeune enfant se détache, manifeste peu d'émotions, se tourne davantage vers l'exploration et se voit contraint d'adopter une autonomie précoce comme stratégie de survie.

Hopkins (1992), en se référant aux analyses de M. Ainsworth, explique que les stratégies d'attachement de type évitant renvoient à l'échec du holding. C'est ce que M. Ainsworth appelle le syndrome de rejet des mères qui manifestent une profonde aversion pour le contact physique. Les stratégies de ce type d'attachement prennent ainsi une valeur défensive et une fonction d'adaptation face à un environnement rejetant.

Chez l'adulte, ce type d'attachement se traduit par un style d'attachement détaché. L'individu se décrit comme dans l'inconfort dans une relation intime ainsi qu'anxieux dans des

situations de rapprochement. Selon Hazan et Shaver (1987), le sujet détaché perçoit la relation avec autrui comme une proximité menaçante, car elle risque d'éveiller la peur archaïque d'être rejeté par la personne significative. Ces individus ont une confiance en soi mais pas en les autres, ce qui les fait réagir par une certaine distance et un évitement dans les relations intimes. Tarabulsky (2000) affirme qu'il existe 17% d'adultes de la population générale qui relèveraient de ce type d'attachement.

### **3. L'attachement « insécure-ambivalent »**

L'enfant insécure ambivalent proteste au moment de la séparation et ne peut être rassuré, ce qui rend difficile la possibilité d'explorer son environnement. Il n'est pas davantage apaisé au retour de sa figure d'attachement et adopte une attitude ambivalente vacillant entre recherche de contact et de résistance. Cette incapacité à se remettre de leur angoisse de séparation et à utiliser leur figure d'attachement comme base sécurisante témoigne d'une hyperactivation du système d'attachement et donc d'une capacité exploratoire limitée ainsi qu'une difficulté à accéder à l'autonomie. Le sujet, accaparé par ses besoins d'attachement, témoigne d'un déficit de régulation et de contrôle émotionnel. Le jeune enfant rencontre dans ses relations précoces une figure d'attachement ambivalente où les réactions de celle-ci sont imprévisibles et incohérentes c'est-à-dire qu'elle peut se montrer autant ignorante que réceptive aux besoins de son enfant.

A l'âge adulte, ce type d'attachement se traduit par un style d'attachement préoccupé et s'illustre par la recherche constante d'un contact avec le partenaire amoureux, par une réactivité émotionnelle intense et un faible niveau d'autonomie marqué par la peur d'être abandonné. Ce type d'individu témoigne d'une faible confiance en soi et démontre une forte dépendance vis-à-vis d'autrui pour juger leur propre estime. Selon Feeney et Noller (1990), ces personnes ont tendance à idéaliser leur partenaire et à sous-estimer leurs potentialités personnelles. Tarabulsky (2000) affirme l'existence de 11% de ce type d'attachement dans la population générale.

### **4. L'attachement « insécure-désorganisé »**

Ce quatrième style a été développé par M. Main et J. Salomon (1986) chez les enfants qui ne réagissent pas de manière caractéristique ou prévisible à la situation étrange. Dans ce style d'attachement, le jeune enfant présente des attitudes contradictoires, inconsistantes et souvent déroutantes. Ils pourront, par exemple, s'agripper à la figure d'attachement tout en détournant le regard ou pleurer à son départ sans vouloir s'en rapprocher. Ces comportements

semblent incompréhensibles et témoignent d'un défaut de construction de stratégie d'attachement cohérente. Selon Cassidy et Shaver (1999), ce type d'attachement se retrouve fréquemment chez des sujets ayant été victime de maltraitance ou de violence de la part des figures d'attachement.

Ce style d'attachement est également appelé désorganisé ou désorienté chez l'adulte qui présente également des attitudes contradictoires ou incompréhensibles. Selon Tarabulsky (2000), 20 % de la population générale présenterait ce type d'attachement.