[LES STYLES D'ATTACHEMENT](http://69.90.161.155/~clau2239/www/claudelavoie/index.php/7-articles/6-38-les-styles-dattachement)



Difficultés relationnelles

En consultation je reçois des personnes qui vivent des difficultés à propos de leurs relations amoureuses, pour certaines il s’agit de la difficulté à rencontrer et à trouver la bonne personne, celle avec qui ont pourra partager notre vie, pour d’autres ce sont les difficultés reliées à la communication ( mésentente, incompréhension mutuelle, critiques, accusations),  aux comportements inadéquats (manque d’attention, contrainte, étouffement, violence, agressivité) ou encore à propos de la sexualité (fréquence des rapports sexuels, mésinterprétation des dynamiques sexuelles).  Ces situations, que ce soit au contact ou non de l’autre  apporte désarroi et mal-être.

La relation humaine, un besoin fondamental

Comme être humain notre besoin relationnel est fondamental.  Il est au coeur de notre vie et nous suivra jusqu’à la mort.  D’un point de vue évolutif, c’est le fondement de notre survie.  Nous avons un besoin viscéral de l’autre. Nous cherchons  à établir des relations étroites avec les autres, à nous attacher à l’autre. L’attachement désigne le lien émotionnel fort et durable qui s’établit entre êtres humains (Schaffer, 1996; Sroufe, 1995).  La fonction ultime de cette stratégie adaptative est de consolider les liens à l’intérieur du groupe social.  Le groupe ainsi soudé fournira sécurité et protection nécessaire au bon développement des enfants (Mayr, 2001) et ainsi sera favorisé le succès reproducteur de l’espèce (Belsky, 1999b).  Cela est inscrit dans les gênes de tous les êtres humains quelque soit leur culture ou leur origine. Par ailleurs, lorsque nous avons la perception, consciente ou non, que nous allons être délaissé par l’autre, par le groupe, cela nous fait vivre des montagnes russes émotives : peur, peine, colère.

La relation amoureuse

Lorsque nous entrons en relation amoureuse, l’autre exerce sur nous un impact incroyable.  Albéroni va jusqu’à parler de révolution amoureuse.  En fait, l’intimité partagée avec l’autre vient réanimer à l’intérieur de nous son lot d’expériences et d’attentes non réalisées.  Nous touchons ici à la difficulté d’aimer, qui prend plusieurs formes et qui tire son origine, selon la théorie de l’attachement, de la relation parent-enfant.

Encore les expériences passées

Encore l’enfance me direz-vous.  Pourquoi tant insister sur ce qui s’est passé dans l’enfance? Revenons à l’historique  de la découverte scientifique de l’impact du traitement des enfants sur leur santé mentale. Un lien étroit s’établit entre le traitement des enfants et la capacité des adultes à aimer.  La théorie de l’attachement est aujourd’hui le cadre de référence le plus important en psychologie du développement, en psychologie de la personnalité, en psychologie sociale.  Cette théorie explique nombre de forte colère dans le couple, ainsi que des dépressions, anxiété, malaises conjugaux.

Au XXe siècle les 2 grandes théories, le behaviorisme et la psychanalyse n’avaient pas encore compris l’importance de l’affection dans le développement sain de l’enfant. Selon ces théories l’affection de la mère était tantôt vue comme dommageable pouvant rendre les enfants paresseux, gâté ou faible.

La théorie de l’attachement

C’est John Bowlby qui est à l’origine de la théorie de l’attachement. En étudiant l’attachement, la séparation  et la perte des figures maternelles pour les bébés et les enfants, bowlby a conclu que la nature de l’attachement vécu par l’enfant et sa mère ou de son substitut s’internalisait dans le cerveau du petit et lui servait de modèle relationnel pour le reste de sa vie.  Ainsi si l’enfant vit de la sécurité dans son lien maternel, l’enfant est capable de s’en séparer, quand c’est approprié, d’explorer le monde de son environnement et de se développer de façon saine. Si au contraire cette relation maternelle est inadéquate, l’enfant se sent si insécurisé qu’il en est affecté dans son développement.  Les études de bowlby ont mené à démontrer l’existence de trois catégories d’enfants d’après leur comportement avec leur mère.  Ce sont les fameux styles d’attachement : confiant, évitant et anxieux.

Vivre des bases sécurisantes

Selon la théorie de l’attachement pour bien fonctionner dans la vie chaque personne doit vivre l’expérience d’un paradis sécuritaire et d’une base sécurisante assurée par des figures d’attachement disponibles, attentives, bienveillantes et aimantes. À partir de cette base sécurisante, les individus peuvent prendre des risques, explorer leur environnement et s’engager dans des activités qui les font progresser.  L’absence des volets de sécurité entraîne de la distorsion cognitive, de la rigidité,  de l’étroitesse d’esprit, de l’aliénation et davantage de conflits personnels.

Les premiers attachements influencent nos attentes

L’attachement désigne le lien émotionnel fort et durable qui s’établit entre l’enfant et certaines personnes de son entourage social (Cloutier et coll. 2005). Les styles d’attachement que nous aurons adoptés dans l’enfance viendront par la suite régler notre comportement lorsque nous serons en couple.

Hamilton (2000) a constaté  que 72% des personnes conservaient le même niveau de sécurité dans leur attachement (sécurité versus insécurité). Ces résultats renforcent l’idée  que les premiers attachements peuvent influencer durablement sur les attentes que nous manifestons à l’égard des relations humaines ainsi que sur nos aptitudes à vivre des relations intimes.

Une responsabilité partagée parent-enfant

L’effet du tempérament  de l’enfant viendra interagir avec la personnalité des parents ainsi qu’avec les ressources dont ils disposent (Crokenberg, 1981).  Cet effet se fait sentir particulièrement lorsque les parents sont aux prises avec des difficultés : maladie mentale, situation financière précaire,  et qu’ils ne  disposent pas d’un réseau social susceptible de leur fournir de l’aide au moment voulu.

Le processus d’attachement s’enclenche dans les premières semaines qui suivent la naissance, mais il ne devient apparent qu’autour du sixième mois. Ce lien se manifeste d’abord par une préférence à l’égard de personne familière.

**Les styles d’attachement**

Confiant

Les enfants qui ont développé un style d’attachement confiant durant leur enfance réagissaient relativement bien à la séparation inopinée de leur mère.  À ce moment ils manifestaient une anxiété normale, ils arrêtaient leurs jeux et les étrangers n’arrivaient pas complètement à les réconforter.  Lorsque maman revenait, ils démontraient de la joie et recherchaient le contact physique pour ensuite retourner à leurs jeux. Ces mères se montraient chaleureuses et sensibles au vécu de leur enfant. Celons certaines études c’est 2/3 des enfants qui développeraient un style d’attachement confiant.  Les individus qui en font partie possèdent une image positive d’eux-mêmes et des autres, c’est-à-dire qu’ils estiment avoir de la valeur et qu’ils croient pouvoir compter sur les autres en cas de besoin. Ils ont également l’impression de mériter l’amour de l’autre, d’avoir du contrôle sur leur destinée et ils envisagent positivement les situations interpersonnelles. En couple, ils sont confortables avec l’intimité, l’engagement et l’interdépendance, donc ils sont capables de dépendre de l’autre au besoin. Ces adultes confiants seraient plus heureux dans leurs relations interpersonnelles.  Ils vivraient des relations plus longues et moins de divorces ( Haidt, 2006). Ils s’investissent dans leurs relations amoureuses et ne démontrent pas de possessivité, ni de peur du rejet.

Sur le plan amoureux, les partenaires qui possèdent une bonne sécurité d’attachement sont toujours les plus satisfaits et fonctionnels dans leur relation de couple. Toutefois, ils sont aussi capables de vivre seuls et sont capables de rompre une relation qui n’est pas satisfaisante pour eux.

Pour ce qui est de la communication et de la gestion des conflits, les individus au style sécurisant possèdent les habiletés les mieux développées ainsi qu’une plus grande flexibilité dans leur utilisation de stratégies positives. Ils possèdent une bonne écoute et une capacité à exprimer leurs besoins et opinions qui est marquée par l’ouverture. Ils sont capables de compromis et n’évitent généralement pas les conflits.

En termes d’habiletés de soutien, les individus sécurisants ont la capacité d’alterner de façon plus flexible entre la position de la personne qui donne du soutien et celle qui en reçoit. Ils perçoivent mieux les besoins de soutien de leur conjoint et sont plus capables d’y répondre que les individus de tous les autres styles d’attachement. Ils sont également en mesure de demander du soutien et ont confiance que leur partenaire pourra les aider en cas de besoin.

Sur le plan sexuel, il semble également que les individus sécurisants soient les plus satisfaits. Fidèles, ces individus manifestent respect et ouverture à l’intérieur des relations sexuelles, où la communication favorise le plaisir et l’intimité. Ils vivent ainsi plus d’émotions positives lors des interactions sexuelles.

Anxieux

Le style d’attachement anxieux regroupe environ 20 % de la population générale et prévaut légèrement plus chez les femmes. Ces adultes possèdent une image négative d’eux-mêmes.  Ils ont le sentiment d’être indignes d’amour et de manquer de mérite. Ils ont toutefois une image positive des autres qui les amènent à rechercher sans cesse l’attention et l’approbation d’autrui (besoin de réassurance). Dans leurs relations de couple, ils présentent une grande instabilité émotionnelle, des signes de dépendance, une grande peur d’être abandonnés et de ne pas être aimés. Ils manifestent également des attentes de soutien et d’amour exagérées, une hypervigilance aux signes de rejet ou de moindre disponibilité de la part du partenaire et de la jalousie.

Sur le plan amoureux, les personnes au style anxieux vivent difficilement seules et tombent très facilement en amour dès qu’une personne leur manifeste de l’intérêt. Leurs grands besoins d’attention et d’amour les prédisposent à  la dépendance.  Ils demeurent donc souvent dans des relations insatisfaisantes plutôt que de mettre un terme à cette relation par peur de se retrouver seuls.

Pour ce qui est de la communication et de la gestion des conflits, ils ont tendance  à percevoir tout conflit comme un signe de rupture potentielle et sont alors envahis d’une anxiété qu’ils cherchent à calmer par les discussions. Ils cherchent à communiquer en se dévoilant de manière excessive, mais sont peu disponibles pour écouter leur partenaire. En effet, leurs besoins sont parfois si envahissants qu’ils peuvent utiliser la domination, les attaques et la violence comme tentative de ramener le partenaire vers eux.

En termes d’habiletés de soutien, les personnes préoccupées possèdent pour leur part de très grands besoins de soutien qu’ils réussissent rarement à combler à l’intérieur de leur relation. Ils formulent donc plusieurs demandes de soutien, mais ne sont pas souvent satisfaits. Bien qu’ils se montrent disponibles à soutenir leur partenaire, ils tendent à le faire de façon insistante et envahissante plutôt que de répondre de façon ajustée aux besoins de l’autre.

Sur le plan sexuel , ces personnes recherchent l’intimité à travers la tendresse et l’affection. La sexualité serait pour eux une façon de ne pas perdre le partenaire ou d’être rassuré sur l’amour de celui-ci. Le rapport à la sexualité diffère toutefois en fonction du sexe. En effet, les femmes anxieuses auraient davantage de relations sexuelles dans le but de ne pas perdre l’autre ou pour lui faire plaisir, tandis que les hommes chercheraient plutôt la réassurance à travers l’acte sexuel, ce qui les amènerait parfois à insister sur ce plan auprès de leur partenaire.   Les adultes ayant un style d’attachement anxieux, non confiant, ont tendance à être obsédés par leurs partenaires romantiques, souffrent d’une jalousie extrême et connaissent un taux élevé  de divorces.

Évitant

Le style d’attachement évitant regroupe environ 15 % de la population générale et prévaut légèrement chez les hommes. Les personnes dites hésitantes possèdent une image positive d’elles-mêmes, mais une image négative des autres, c’est-à-dire qu’elles doutent de la capacité de l’autre à répondre à leurs besoins. Cela les amène à éviter les relations très intimes, à refuser de montrer leur vulnérabilité et à être incapables de dépendre des autres. Les « détachés » sont plus confortables dans des relations « distantes » où il y a peu de dévoilement de soi et où ils peuvent conserver leur indépendance. Ils ont appris à se fier à eux-mêmes de façon excessive plutôt qu’à chercher  du réconfort et à nier l’importance des relations intimes pour se protéger des blessures potentielles provenant d’autrui.

Sur le plan amoureux, les individus détachés ont de la difficulté à s’engager dans les relations plus intimes, préférant des relations basées uniquement sur la sexualité sans engagement. Ils sont en général plus insatisfaits de leur relation conjugale et ils vont quitter plus facilement une relation jugée insatisfaisante ou qui demande un engagement à long terme.

Pour ce qui est de la communication et de la gestion des conflits les détachés se dévoilent très peu et évitent les conflits qu’ils perçoivent comme une occasion de se rapprocher. Ils ont peu d’habiletés de gestion des conflits et ont plutôt tendance à se retirer des discussions. Ils peuvent même devenir hostiles si leur partenaire les oblige à communiquer.

En termes d’habiletés de soutien, les individus détachés, au contraire, ont tendance à minimiser leurs besoins de soutien ou à faire des demandes plus indirectes à leur partenaire. Ils offrent et reçoivent en général moins de soutien à l’intérieur d’une relation, car ils refusent de se mettre en position de demander de l’aide en raison de la croyance qu’ils ne peuvent compter sur les autres. Ils ont également une faible sensibilité aux besoins de leur partenaire.

Sur le plan sexuel, les individus détachés seraient plus à l’aise dans les activités sexuelles sans engagement (***one night stand***) et éviteraient plutôt les relations sexuelles lorsqu’ils sont en couple. Ils auraient tendance à être plus infidèles et à vivre de l’inconfort avec les manifestations de tendresse.

Craintif

Enfin, le style d’attachement craintif représente entre 10 et 15 % de la population. Les individus dits craintifs possèdent une image négative d’eux-mêmes et des autres, c’est-à-dire qu’ils se perçoivent comme des êtres non aimables (sans mérite) et qu’ils anticipent le rejet des autres, qui ne sont pas dignes de confiance. Ils désirent le contact intime, mais craignent à la fois la souffrance de l’abandon et la proximité qui est difficile à supporter. Ce sont aussi des personnes plus solitaires, introverties et peu affirmées, qui se confient très peu à leurs proches.

Dynamique amoureuse , les craintifs sont pris dans une double contrainte, ils sont inconfortables avec l’intimité, tentant de tenir leur partenaire à distance, et en même ils ont besoin d’être rassurés. Ainsi, leurs relations sont souvent insatisfaisantes.

Pour ce qui est de la communication et de la gestion des conflits, les craintifs possèdent de faibles habiletés de communication. Leurs réactions à l’égard du conjoint sont souvent contraires à ce qu’ils ressentent, ce qui peut les pousser à utiliser la violence pour tenter de régler leurs conflits.

En termes d’habiletés de soutien , les craintifs auraient eux aussi de grands besoins de soutien, mais qu’ils exprimeraient très difficilement. Ils seraient également peu habiles à soutenir leur partenaire, ne se croyant pas assez compétents pour le faire.

Sur le plan sexuel, les individus préoccupés sont aussi plus anxieux envers leur performance sexuelle, ont une plus faible satisfaction sexuelle et démontrent une plus grande acceptation de comportements sexuels non désirés. Enfin, les craintifs ont moins d’expériences sexuelles, sont plus susceptibles de souffrir de difficultés sexuelles et d’utiliser la coercition sexuelle.

 La thérapie

Le but de la thérapie est en faire de faire ressortir à la conscience les blocages, et les mécanismes de défense qui viennent bloquer l’engagement émotif.  Il faut arriver à se comprendre mutuellement, nous portons tous notre passé, et ainsi pouvoir dépasser les nœuds qui nous entravent.  Généralement le fait de savoir que notre partenaire ne nous juge pas, nous accepte tel que nous sommes permet à l’information de circuler.  Nous arrivons ainsi à exprimer notre besoin.  Notre partenaire n’a pas l’obligation de répondre à ce besoin, mais il doit être en mesure de l’entendre et de le comprendre.  Déjà là nous sommes dans un espace qui favorise la communication et l’épanouissement.