

L'attachement

Selon le **psychiatre et psychanalyste Bowlby**, le nouveau-né possède de manière innée une propension à établir des liens forts avec des personnes particulières et cette propension se maintient tout au long de la vie.

Principes fondamentaux

Pour Bowlby, l'enfant possède donc dès sa naissance un potentiel de conduites innées destinées à établir une communication précoce avec sa mère afin de satisfaire prioritairement un besoin de contact social et pas uniquement alimentaire. L'enfant entretient avec sa mère une relation dynamique.

1. **Besoin inné d'attachement** : Bowlby a postulé que l'attachement est un **besoin primaire et inné**, un système comportemental biologiquement programmé chez l'être humain, tout comme le besoin de se nourrir ou de respirer. Ce n'est pas simplement une conséquence de la satisfaction des besoins physiques (comme le pensait la théorie psychanalytique classique à l'époque). Le comportement d'attachement (pleurs, sourires, agrippement, recherche de proximité) vise à obtenir et à maintenir la proximité avec une figure protectrice en cas de détresse ou de danger.
2. **Figure d'attachement** : C'est la personne qui répond de manière constante, sensible et cohérente aux besoins de l'enfant. Bien que souvent la mère soit la figure d'attachement principale, **toute personne capable de fournir des soins et un réconfort adéquats** peut devenir une figure d'attachement. L'enfant peut développer plusieurs attachements, mais il y a souvent une figure privilégiée vers laquelle il se tourne en cas de détresse.

Mais à quoi "sert" cet attachement ?

A trouver du réconfort et de la consolation lorsque l'enfant perçoit une menace intérieure ou extérieure à lui. Si l'entourage (les parents) réussit à fournir une réponse adéquate aux besoins de l'enfant, ce dernier aura toutes les chances de **développer une base de sécurité solide et stable** ainsi **qu'une image positive de lui-même**.

A partir de cette base de sécurité, **de nouvelles compétences vont apparaître** : la capacité de se séparer de sa mère pour aller explorer son environnement, la capacité d'attendre une réponse en différant ses désirs immédiats. Tous ces comportements relèvent de ce que l'on appelle "l'attachement sûr".

En revanche, si les parents ne fournissent pas les réponses appropriées aux besoins de l'enfant, ce dernier ne sera pas en mesure de s'appuyer sur une base de sécurité suffisamment solide et stable. Il aura du mal à avoir confiance en lui.

Existe-t-il plusieurs types d'attachement ?

La **psychologue Mary Ainsworth** a découvert que la nature des liens d'attachement peut être différente selon les enfants. Elle a observé pendant une année complète des couples mères-bébés. Elle a ainsi pu mettre en avant plusieurs types d'attachement :

- **l'attachement "sûre"** : permet à l'enfant de rester confiant, même lorsque sa mère quitte la pièce où il se trouve : il manifeste un désagrément mais il l'accueille chaleureusement dès qu'elle revient car il sait qu'il sera réconforté, pour autant il ne focalise pas spécialement son attention sur elle et retourne jouer rapidement

- **l'attachement "insécure-évitant"** : l'enfant semble plutôt indifférent au départ du parent, et lorsque ce dernier revient, il a tendance à l'éviter, en fait il ne recherche pas d'interactions émotionnelles avec sa mère car il sait qu'elles sont potentiellement douloureuses puisque cette mère est la plupart du temps insensible à ses besoins, il semble plus absorbé par l'environnement. Par ailleurs il ne manifeste pas de réactions particulièrement négatives face à une personne inconnue

- **l'attachement "insécure-résistant"** : l'enfant reste collé à sa mère et a du mal à aller explorer son environnement, lorsque la mère quitte la pièce où il se trouve il est particulièrement agité et nerveux, il a du mal à se calmer à son retour, il réclame de l'attention mais rejette très rapidement toute manifestation de tendresse à son égard. C'est un enfant qui a du mal à se sentir réconforté, on parlera d'enfant ambivalent en réponse à un comportement maternel aléatoire.

L'attachement initié avec la mère peut-il avoir une répercussion sur les capacités de socialisation ultérieure ?

Dernièrement, les neurosciences ont montré que les expériences d'attachement peuvent influencer la manière dont les individus interagissent avec les autres, font face au stress, régulent leurs émotions, mais aussi la manière dont se développe le cerveau.

Les recherches continuent d'explorer comment ces dynamiques d'attachement affectent notre santé mentale tout au long de la vie.

De la qualité de l'attachement dépendra les qualités relationnelles de l'enfant tout au long de son développement.