

# LA THÉORIE DE L'ATTACHEMENT ET LES RELATIONS INTERPERSONNELLES

Psy 1951  
2004-05

## Plan de la présentation

- 1. La théorie de l'attachement
- 2. La méthode de la « *situation étrange* » et les modes d'attachement
  - Document vidéo
- 3. Les fondements de l'attachement
- 4. Évaluation de l'attachement au cours de la vie
- 5. L'attachement à l'âge adulte
- 6. Les effets de l'attachement
- 7. Conclusions, débats et critiques

## **LA THÉORIE DE L'ATTACHEMENT**

### **Perspectives historiques**

- **John Bowlby(1969, 1980) pédopsychiatre anglais, a formulé la théorie durant les années 1960**
  - Bowlby, J. *Attachment and loss*. Basic books, 1980.
- **3 sources d'inspiration**
  - **Travaux personnels sur les enfants séparés des parents: importance d'une relation parentale stable pour garantir la sécurité et le développement de l'enfant**
  - **Travaux personnels sur les délinquants et les « personnalités dépourvue de tendresse »: indifférence, insensibilité**
  - **Travaux contemporains de l'éthologie (psychologie animale) qui constatent la présence, chez de nombreuses espèces animales, d'une organisation mère/enfant ayant pour objectif le maintien de la proximité physique**

### **Fonctions de l'attachement chez les animaux**

- **Le système d'attachement est activé dans une situation où le petit est placé dans une situation de détresse**
- **Exemple: la chatte et son chaton**
  - **La séparation crée chez le chaton une situation de détresse qu'il signale par des cris stridents**
  - **Ces cris éveillent chez la mère une fonction de protection: elle se porte immédiatement à la recherche de son petit, le ramène à la litière et le sécurise**
- **L'attachement assume une fonction vitale de protection: sauvegarder la progéniture, prémunir des dangers, écarter les prédateurs ...**
- **L'attachement crée chez le petit une sécurité qui va lui permettre d'explorer progressivement son environnement**

## Manifestations de l'attachement

- **Dans le cas des animaux et des êtres humains, l'attachement assume des fonctions identiques:**
  - garantir la sécurité
  - Et ainsi permettre l'exploration de l'environnement à partir d'une base de sécurité
- **L'attachement se manifeste à la fois par:**
  - Une série de comportements prévisibles (observable de l'extérieur)
  - La construction progressive de mécanismes psychiques (intériorisés, hypothétiques): *inner working models*

## Les comportements d'attachement

- **Dans les 2 cas (animaux et humains) : présence de séquences de comportements hautement prévisibles**
  - **Comportements de signalement (enfant en détresse): pleurs, cris, babillage ....**
  - **Comportements de rapprochement**
    - » **La mère: prendre dans les bras, regarder avidement, parler, embrasser**
    - » **Enfant: s'agripper, chercher du regard, sourire**

## Les modèles internes opérants

- Ce jeu persistant de demandes et de réponses constantes va créer progressivement une réalité psychique centrale:

*inner working models (modèles internes opérants MIO)*

- Représentations mentales: sorte de cartes offrant des repères qui permettent de prévoir et comprendre les comportements des autres
- Réalités internes: cognitives et émotionnelles
- Qui vont progressivement structurer l'univers relationnel du bébé et plus tard de l'enfant, l'adolescent et l'adulte

## MARY AINSWORTH : LA « SITUATION ÉTRANGE » ET L'IDENTIFICATION DES MODES D'ATTACHEMENT

- Mary Ainsworth (1978) a mis en place une expérimentation simple pour classer les types d'attachement
  - La mère et l'enfant (18 mois) sont ensemble dans un local
  - Séquences de séparation - l'enfant est parfois seul, parfois en présence d'une personne inconnue - et de retrouvaille lors du retour de la mère
  - Sources nombreuses d'anxiété: endroit peu familier, séparation, solitude, personne étrangère...
  - Permet particulièrement d'examiner les réactions de l'enfant au retour de la mère
    - Recherche ou non le contact?
    - Temps mis pour se calmer?
    - Comment réagit-il aux tentatives de la mère: recherche le contact, colère, repousse ..?

## **Les 4 modes d'attachement**

### **Attachement assuré ou sécure (62%)**

- Joue librement et explore l'environnement avec confiance
  - Pas de détresse très marquée au premier départ de la mère ou avec la personne étrangère
  - Détresse lors du 2ème départ de la mère
  - Recherche proximité et contact lors du retour de la mère
  - Se calme facilement lorsque la mère le reconforte
- Ce qui domine: la sécurité basée sur la sensibilité réciproque entre les inquiétudes de l'enfant et les réponses de la mère

## **Les 4 modes d'attachement**

### **Attachement détaché/évitant (14%)**

Enfant paraît indifférent à la présence ou l'absence de la mère  
Peu de détresse lors du départ de la mère  
Réagit sans crainte avec la personne étrangère  
Ne recherche pas le contact au retour de la mère

#### **Ce qui domine:**

absence de sensibilité à la présence ou l'absence de la mère  
Impression d'indépendance dans l'exploration de l'environnement

## **Les 4 modes d'attachement**

### **L'attachement anxieux/ambivalent (9%)**

**Alternance de recherche de contact et d'évitement**

**L'enfant est très bouleversé lors de la séparation**

**Il se console difficilement lors des retrouvailles**

**Il recherche le contact et en même temps repousse la mère avec colère**

**Il est très difficile à se consoler**

**Ce qui domine:**

**l'ambivalence: recherche le contact et résiste**

**tension entre tentatives de la mère de se rapprocher de l'enfant et les réactions négatives de l'enfant**

## **Les 4 modes d'attachement**

### **Attachement désorganisé ou désorienté (15%)**

**(Main et Salomon, 1990)**

**Dans certains cas, les enfants adoptent des comportements inusités ou bizarres**

**les enfants expriment de la crainte envers le parent**

**ou de la colère extrême**

**ou des réactions contradictoires**

**Ce qui domine:**

**1. Comportements inusités ou bizarres**

**2. Confusion de rôle chez l'enfant et la mère**

**Parfois on observe un renversement des rôles: la mère est passive et l'enfant essaie d'organiser les interactions**

## **Les 4 modes d'attachement**

- Une modalité d'attachement sécurisée
- Deux modalités d'attachement insécures
  - Détaché-évitant
  - Anxieux-ambivalent
- Une modalité problématique (porteuse de risques pathologiques)
  - Désorganisé - désorienté

## **LES FONDEMENTS DE L'ATTACHEMENT**

- Deux facteurs sont en jeu du côté de la mère
  - Sensibilité maternelle (sensitivity)
    - Permet de capter les signes de détresse de l'enfant
  - Capacité d'expression maternelle (expressiveness)
    - Permet de répondre à la détresse de l'enfant (capacités d'exprimer l'amour maternel)
- Sensibilité et « expressivité » favorisent
  - » sentiment de confiance chez l'enfant
  - » la construction progressive des MOI à travers des modes de représentation de ce que je peux attendre de la part de la figure d'attachement

## Les fondements de l'attachement

- Si les facteurs provenant de la mère sont les plus déterminant
  - Les mères adoptent des mêmes attitudes avec les frères et sœurs et -généralement- les frères et les soeurs développent les mêmes modes d'attachement (dicté par le MIO de la mère)
  - Les facteurs de personnalité de la mère sont de bons prédicteurs du mode d'attachement des enfants
- On ne peut pas exclure cependant une dimension provenant de l'enfant: son tempérament
  - enfants faciles
  - enfants irritables et difficiles

## L'ÉVOLUTION DES MODES D'ATTACHEMENT AU COURS DE LA VIE

- Règle: les formes d'attachement construits durant la petite enfance se maintiennent « *du berceau jusqu'à la tombe* »
- Le modèle intériorisé (MOI) durant l'enfance va structurer l'univers relationnel
  - La façon d'aborder les autres
  - La façon de « lire » les mouvements de rapprochement ou de distance des autres
  - La façon de réorganiser le passé et structurer la mémoire



## **Évolution de l'attachement**

- **Durant l'enfance ( 2 à 10 ans)**
  - Règle: stabilité des modes d'attachement
  - Les comportements observés au cours des 2 premières années permettent de prédire les comportements à 10 ans
  - Les parents constituent les principales figures d'attachement (exclusives)
  - Les modes d'expression de l'attachement sont comportementales: rechercher la proximité physique en cas de détresse

## **Évolution de l'attachement**

- **Durant l'adolescence**
  - Problème: moins de concordance dans l'évolution de l'attachement
    - On observe une certaine mise à distance physique des parents: moins de temps passé avec les parents au profit des amis
    - De nouvelles figures d'attachement apparaissent:
      - les amis (es) intimes
      - premières amours: » le chum, la blonde »
    - Les modes d'expression de l'attachement changent et deviennent plus « cognitifs »: représentations de l'attachement
      - Confiance en l'accessibilité du parent
      - Doutes ou sentiments de rejet

## Évolution de l'attachement

- A l'âge adulte
  - Règle: persistance entre des styles d'attachement dans les relations amoureuses et les mode d'attachement construits dans la petite enfance
  - Hazan et Shaver (1987) estiment qu'il y a beaucoup de proximité entre les modes d'expression des liens d'attachement mère/enfant et l'attachement amoureux
  - Mary Main développe une technique d'entrevue afin d'évaluer les modes d'attachement à l'âge adulte
- Tout un courant contemporain de recherche et de réflexion théorique s'est développé au cours des dernières années qui examine les relations interpersonnelles à l'âge adulte -relations amoureuses, amitiés- à la lumière de la théorie de l'attachement

## Évolution de l'attachement: la transmission intergénérationnelle

- La transmission intergénérationnelle de l'attachement
  - On observe une continuité les modes d'attachement à travers les générations
  - Taux de correspondance élevé ( 70%) entre les modes d'attachement maternels et les modes d'attachement de l'enfant
    - (mère anxieuse / enfant anxieux)
- Explications
  - 1. Reproduction des registres disponibles par chacun
  - 2. Compétences parentales: sensibilité maternelle
    - Les mères détachées ou préoccupées négligent ou repoussent les demandes de l'enfant

## **Évaluation de l'attachement à l'âge adulte et à l'adolescence**

### **L'entrevue d'attachement à l'âge adulte et à l'adolescence** (George, Kaplan et Main,1985; Main, 1991)

- **Consiste à décrire les relations avec les parents et comment ces relations ont évolué: établir « l'état d'esprit » de la personne à l'égard des relations vécues avec les parents**
  
- **Se souvenir des événements difficiles (maladie, accidents, échecs ..)**
  
- **En quoi cela a influencé la personnalité actuelle**

## **Entrevue d'attachement à l'âge adulte et à l'adolescence**

- **L'évaluation (complexe) repose (notamment) sur:**
  - **La qualité des propos**
    - Cohérence versus les contradictions
    - La quantité et la pertinence des propos : ni trop ni trop peu
    - La centration des propos versus les déviations
    - La clarté versus les ambiguïtés
  
  - **Capacité de se souvenir**
    - Oublis
    - Distorsions
    - Négations
  
  - **Caractère positif et négatif des expériences et comment les souvenirs négatifs sont intégrés dans l'expérience**

## Les modes d'attachement à l'âge adulte

- Bartolomew et Horowitz (1991): attachements aux autres à l'âge adulte
- Permet de catégoriser 4 modèles d'attachement adulte
  - Les personnes sécures (autonome) (// sécure)
    - Aisance et sécurité émotionnelle
    - Accordent beaucoup d'importance aux relations affectives
  - Les personnes « craintives » (// anxieux-ambivalent)
    - Tourmentées affectivement: crainte de rejet
    - Désirent avoir des relations proches mais craignent la proximité
  - Les personnes détachées (// détaché)
    - Estiment ne pas avoir besoin des autres (indépendance affective)
    - Peu de confiance envers les autres
  - Les personnes préoccupées (//désorganisé)
    - Insécurité affective: crainte de l'abandon
    - Pensent ne pas être dignes d'amour ou d'affection

## Évaluation de l'attachement à l'âge adulte

### Les modes d'attachement amoureux: les vignettes auto-descriptives (Hazan et Shaver, 1987)

On propose les 3 vignettes suivantes et on demande aux adultes de choisir celle qui correspond le mieux à ce qu'ils vivent

**les vignettes auto-descriptives  
mode d'attachement sécure**

- *Je trouve qu'il m'est relativement facile d'être proche des autres et je suis confortable dans cette situation de proximité, dans la mesure où les autres réagissent adéquatement. Il m'arrive rarement de craindre d'être abandonnée et je ne m'inquiète pas si quelqu'un cherche à se rapprocher de moi.*

**Vignettes auto descriptives  
Mode d'attachement anxieux / ambivalent**

- *Je trouve que les autres refusent d'être aussi proches de moi que je le souhaiterais. Je pense souvent que les autres ne m'aiment pas réellement ou ne désirent pas rester en ma compagnie. Je désire pourtant être très proche des autres mais quelquefois, cela leur fait peur et les fait fuir.*

**Vignette auto descriptive  
Mode d'attachement évitant**

- *Je me sens mal à l'aise à l'idée d'être trop près des autres. Je trouve difficile de faire totalement confiance aux autres ou dépendre d'eux. Je suis nerveux (se) quand quelqu'un cherche à être trop intime avec moi. Il arrive que des personnes cherchent à être plus proche de moi mais je ne me sens pas très bien avec cela.*

**LES EFFETS DE L'ATTACHEMENT**

- 1ère observation. De multiples études ont pu établir des liens très clairs entre la qualité des liens d'attachement, le bien-être et l'adaptation durant l'enfance, à l'adolescence et à l'âge adulte
- 2ème observation. L'attachement agit comme un puissant facteur de protection
  - Contre la maladie mentale
    - Dépression, détresse psychologique
  - Contre l'engagement dans des comportements socialement déviantes
    - L'attachement sert de « toile de fond » à la construction de la conscience morale

## Effets de l'attachement

- **3ème observation. Les études « cliniques » réalisées auprès de patients psychiatriques (enfants, adolescents et adulte) démontrent clairement qu'un fort pourcentage d'entre-eux présentent des formes d'attachement insécure (particulièrement désorganisé)**
  - **Le haut niveau de concordance mère/enfant permet de formuler l'hypothèse que beaucoup de troubles psychiatriques résultent d'expériences relationnelles problématiques avec les parents**

## CONCLUSIONS

- **La théorie de l'attachement constitue une théorie marquante et dominante aujourd'hui en psychologie du développement, en psychologie des relations interpersonnelles et en psychopathologie**
  - **On ne peut plus aborder la question des relations parents enfants sans s'y référer**
  - **Mais également les relations interpersonnelles, plus particulièrement les relations amoureuses et les amitiés**

## **DÉBATS ET CRITIQUES**

**Cette théorie soulève toutefois un certain nombre de débats et de critiques**

- Problèmes méthodologiques: méthodes de mesure et de consistance des mesures**
- Problèmes théorique: modèle opérant intériorisé?**
- Problème de la persistance des types d'attachement durant la vie**
  - Fascinant**
  - Troublant: est-on condamné à traîner toute sa vie des problèmes relationnels développés malgré nous durant la petite enfance (relations amoureuses)**

## **Débats et critiques**

- Question: le mode d'attachement construit au début de la vie va-t'il se maintenir toute la vie? Peut-on échapper à ce destin?**
  - La tendance générale indique le maintien (même une légère dégradation)**
  - Certains adultes qui ont connu des relations gravement perturbées avec leurs parents parviennent à développer des relations harmonieuses avec leur partenaire et leurs propres enfants**
    - Cela n'est pas simple**
    - Il faut pouvoir se reconstruire, ce qui implique un important travail sur soi (reconnaissance et acceptation)**