

Les 4 modes d'attachement

L'attachement sécure

Adulte : L'adulte est parvenu à construire un lien d'attachement sécurisant et ne ressent que très peu la peur d'être abandonné car il a une **perception juste** de ses capacités à entrer en relation. Il a une bonne estime de lui-même, a confiance en lui ainsi qu'aux personnes qui l'entourent. Les relations sont habituellement durables et satisfaisantes.

Enfant : (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

L'attachement craintif (anxieux)

Adulte : S'il a été abandonné dans son enfance ou s'il a eu l'impression que ses appels à l'aide n'ont pas été entendus, il peut avoir développé un lien d'attachement anxieux. Il a souvent peur de s'investir dans une relation car il craint d'être de nouveau abandonné. Sa **peur de souffrir** lui fait appréhender l'intimité et il souffre souvent d'**anxiété**. Il lui arrive même de mettre fin à des relations, de quitter son emploi sans qu'aucun indice ne lui permette d'en tirer de telles conclusions et ce, de crainte d'être abandonné. Il n'a pas une bonne estime personnelle car il a toujours considéré qu'il n'avait aucune valeur et ce, dû au fait que dans l'enfance, les autres ne répondaient pas à ses besoins.

Enfant : (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

L'attachement détaché/évitant

Adulte : Dans ce cas-ci il a appris à se débrouiller seul, il est rapidement devenu autonome et a pris les moyens afin de répondre lui-même à ses besoins. Il peut avoir du

mal à s'investir dans une relation profonde et préfère demeurer superficiel dans ses liens avec autrui et ce, de **peur d'exposer sa fragilité**. L'**évitement** caractérise son style relationnel car il mise sur sa propre autonomie plutôt que de faire le choix d'entrer en relation avec autrui. Les autres le perçoivent souvent comme étant hostile et distant, ce qui interfère aussi dans sa capacité à se lier.

Enfant : (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

L'attachement préoccupé / désorganisé

Adulte : Il a tendance à avoir des relations conflictuelles et il vit souvent des **tempêtes émotives** au sein de ses relations sociales et intimes. Il est à l'aise pour s'exprimer mais il vit souvent des **émotions négatives** qui sont défavorables à ses relations. On lui reproche ses contradictions, son ambiguïté et son ambivalence.

Enfant : (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.