



FICHES DE PSYCHO

L'attachement : de l'enfance à l'âge adulte

10 fiches pour comprendre

*Lien, attachement sécure, attachement
insécure, séparation, proximité, réconfort,
relations à l'environnement ...*

Elisabetta Dozio

• EDITIONS IN PRESS •

ÉDITIONS IN PRESS

74, boulevard de l'Hôpital – 75013 Paris

Tél. : 09 70 77 11 48

www.inpress.fr

Collection dirigée par Lydia Fernandez, professeure en psychologie de la santé et du vieillissement, psychologue clinicienne, université Lyon 2, Institut de psychologie.

L'ATTACHEMENT : DE L'ENFANCE À L'ÂGE ADULTE. 10 FICHES POUR COMPRENDRE.

ISBN : 978-2-38642-311-6

© 2025 ÉDITIONS IN PRESS

Couverture : Lorraine Desgardin

Mise en pages : Eve Caracotte

Toute représentation ou reproduction, intégrale ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur, ou de ses ayants droit ou ayants cause, est illicite (Loi du 11 mars 1957, alinéa 1^{er} de l'article 40). Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait une contrefaçon sanctionnée par les articles 425 et suivants du Code pénal.

SOMMAIRE

L'autrice	7
Introduction.....	9
<u>Fiche 1</u>	
La théorie de l'attachement	11
<u>Fiche 2</u>	
Les styles d'attachement chez l'enfant	23
<u>Fiche 3</u>	
L'interprétation du monde et des relations : les Modèles Internes Opérants	35
<u>Fiche 4</u>	
L'attachement dans le processus de régulation émotionnelle.....	49
<u>Fiche 5</u>	
L'attachement dans les relations à l'âge adulte	59
<u>Fiche 6</u>	
La transmission du traumatisme fondée sur la théorie de l'attachement	75
<u>Fiche 7</u>	
Attachement et culture.....	85
<u>Fiche 8</u>	
Évaluation et mesure de l'attachement selon l'âge ...	99

6 – L'attachement : de l'enfance à l'âge adulte

Fiche 9

Applications cliniques avec les enfants 113

Fiche 10

Les approches thérapeutiques avec les adultes 125

Conclusion 141

Réponses 143

INTRODUCTION

La **théorie de l'attachement**, développée par John Bowlby et Mary Ainsworth, propose un **modèle de compréhension des relations humaines** qui montre comment la personnalité de l'individu commence à se créer depuis sa naissance par des interactions avec le monde qui l'entoure et qui répond à ses besoins de sécurité et de protection. Les individus se construisent sur la base de la façon dont leurs **besoins d'enfant** ont été entendus, vus, interprétés. Cela nous montre l'importance de s'intéresser à cette approche qui est désormais bien démontrée et soutenue par plusieurs expériences et recherches. Si elle commence à être mieux connue, elle demeure néanmoins peu intégrée dans certaines pratiques professionnelles et relativement inaccessible au grand public.

Ce livre a été conçu pour répondre à ce besoin de **diffusion des principes fondamentaux de la théorie de l'attachement** en proposant une synthèse qui, sans prétention d'exhaustivité, présente un cadre structuré permettant une première approche ainsi qu'une application concrète.

Les dix fiches explorent les **principaux concepts de la théorie**, les **recherches associées**, les **implications cliniques** et les **interventions thérapeutiques** spécifiques à chaque âge de la vie, en passant par la prise en compte des influences culturelles. Chaque fiche donne les éléments essentiels pour la compréhension de la théorie de l'attachement et ses implications, ainsi que des références pour ceux qui souhaitent approfondir.

Quand on s'intéresse à l'attachement, il est essentiel de prendre en compte les **évolutions contemporaines des formes de parentalité**. Si les premières études étaient focalisées presque

exclusivement sur la relation mère-enfant, il est désormais largement reconnu que la figure d'attachement principale peut être toute personne qui répond de façon sensible et adéquate aux besoins exprimés par l'enfant. Le cadre théorique de l'attachement ne se limite donc pas à expliquer et comprendre les **expériences relationnelles dans une configuration familiale traditionnelle**, mais englobe également la **diversité des environnements** dans lesquels l'enfant développe des liens d'attachement. Cela inclut les familles recomposées, la coparentalité, l'homoparentalité, les situations où l'enfant grandit en famille d'accueil ou en institution ainsi que dans des contextes de migration et d'interculturalité.

Cet ouvrage vise donc à fournir aux professionnels, étudiants et praticiens, mais aussi à toute personne qui s'y intéresse, un outil à la fois **théorique et clinique**, qui leur permet d'intégrer la théorie de l'attachement dans leur compréhension des relations humaines et dans leur pratique professionnelle quotidienne.

LA THÉORIE DE L'ATTACHEMENT

Les travaux de Bowlby et les contributions d'Ainsworth ont souligné non seulement l'importance des besoins biologiques pour la survie, mais aussi des besoins émotionnels et sociaux dans le développement de l'enfant. Ces recherches ont jeté les bases de nombreuses études ultérieures sur les relations d'attachement et leur impact sur le développement psychologique et émotionnel tout au long de la vie.

• *perspective évolutionniste* • *figure d'attachement* • *caregiving* • *base et havre de sécurité* • *comportement d'exploration* •

1. Introduction

La théorie de l'attachement est le fruit des observations et recherches de John Bowlby et Mary Ainsworth [1]. Elle définit l'importance des **liens affectifs**, en particulier entre le nourrisson et son principal donneur de soins, généralement la mère.

Si Bowlby a révolutionné la compréhension du lien entre l'enfant et sa figure d'attachement, Ainsworth a non seulement permis de tester certaines de ces théories de manière empirique, mais elle a également contribué à l'expansion de la théorie et à son orientation dans de nouvelles directions.

2. Les origines de la théorie de l'attachement

La théorie de l'attachement a été formulée pour la première fois dans les années 1950 par le psychiatre et psychanalyste britannique John Bowlby. La théorie trouve ses racines dans des influences variées, incluant l'éthologie et la psychologie du développement, en se différenciant de la psychanalyse.

2.1. Différentes approches des relations précoces

La psychanalyse et la théorie de l'attachement mettent l'accent sur les premières relations entre le nourrisson et le donneur de soins, tout en présentant des différences significatives. Les deux théories reconnaissent l'importance fondamentale des **relations précoces dans le développement de l'enfant**, en insistant sur celles répondant aux besoins affectifs et pas seulement aux besoins alimentaires et de survie. Les deux approches théorisent aussi les réactions d'anxiété et de peur que l'enfant peut éprouver quand il est séparé de son donneur de soins. La principale différence entre ces théories réside dans le fait que la psychanalyse propose une **explication intrapsychique des dynamiques relationnelles**, tandis que la théorie de l'attachement met l'accent sur la **dimension interpersonnelle**.

Bowlby, formé à la psychanalyse, s'est éloigné des théories freudiennes classiques, notamment de l'idée selon laquelle les comportements des enfants seraient principalement motivés par des pulsions sexuelles. Il a d'ailleurs critiqué l'accent mis par les théories freudiennes sur les pulsions sexuelles et agressives, en introduisant l'attachement comme un besoin primaire, motivé par la recherche de sécurité et de protection de l'enfant.

Il a proposé l'idée que les comportements d'attachement ont une base **biologique et émotionnelle**, centrée sur la sécurité et la survie. Il considère que certains comportements, tels que les

pleurs, la succion du pouce et l'accrochage, sont des moyens naturels de favoriser l'attachement entre le donneur de soins et l'enfant, assurant ainsi un développement émotionnel et social sain.

2.2. Une perspective évolutionniste

Les origines de la théorie de l'attachement trouvent leurs racines dans les travaux de Charles Darwin, qui a souligné la nature sociale des animaux comme une adaptation à l'environnement fondamentale pour la sélection naturelle [2]. Ces travaux ont profondément influencé Bowlby, et, dans les années 1930, il s'est intéressé aux recherches de l'éthologiste Konrad Lorenz sur l'empreinte chez les oiseaux. Lorenz a démontré que certains oiseaux, comme les oies, suivent la première figure en mouvement qu'ils voyaient après l'éclosion, en la considérant comme leur mère. Ce phénomène, appelé « empreinte » [3], est une forme d'attachement **instinctif** qui peut être considéré comme un **processus d'apprentissage et de reconnaissance de son espèce**, orientant les comportements futurs et augmentant ainsi les chances de survie.

L'attachement n'est donc pas spécifique aux humains. Harry Harlow a fourni des preuves supplémentaires de ce phénomène chez les primates non humains dans les années 1950 [4]. Dans ses expériences, des singes élevés sans mère étaient placés avec deux mères de substitution : une en fil de fer avec un biberon et une en bois recouverte de tissu. Les singes s'agrippaient à la mère en tissu, pour chercher du réconfort et de la sécurité, même si la mère en fil de fer fournissait la nourriture. En cas de peur, ils s'accrochaient à la mère en tissu pour se calmer. Ce comportement démontre que la recherche de sécurité **dépasse** le simple besoin alimentaire.

Lors de sa visite au laboratoire de Harlow en 1957, Bowlby, en observant ces comportements, affermit sa conviction que l'attachement représente un **besoin primaire**, qui ne dépend pas de la satisfaction des besoins alimentaires, mais du confort et de

la sécurité émotionnelle. Il remarqua également que les bébés singes manifestaient des comportements de détresse lorsqu'ils étaient séparés de leurs mères, ce qui l'amena à s'interroger sur les réactions des bébés humains dans des situations similaires.

2.3. Observations sur les enfants séparés de leurs parents

À la suite de cette intuition, Bowlby eut l'occasion d'observer, pendant la seconde guerre mondiale, l'importance des effets de la séparation des enfants d'avec leurs familles ainsi que les conséquences néfastes des carences de soins parentaux (à cette époque, les enfants étaient envoyés à la campagne et éloignés de leur famille pour les protéger). En 1951, il publie les résultats de ses observations dans le rapport : « *Maternal Care and Mental Health* » pour l'Organisation mondiale de la santé [5].

Les années suivantes, avec James Robertson, Bowlby travaille en milieu hospitalier, où il mène des observations systématiques sur les enfants séparés de leurs parents en raison de décès, de blessures ou de traumatismes de guerre. Ces observations cliniques l'amènent à documenter les réactions émotionnelles et comportementales des enfants, et à détailler des schémas récurrents de protestation, de désespoir et de détachement qui deviendront les principes de base de la théorie de l'attachement.

Au moment de ces séparations, la **première étape**, la protestation, se caractérise par des signes d'anxiété élevée au niveau biologique (l'augmentation du rythme cardiaque et de la tension artérielle), ainsi qu'au niveau comportemental à travers, par exemple, des pleurs intenses.

La **deuxième étape**, le désespoir, se manifeste quand l'enfant accepte finalement l'absence de ses parents, en montrant de la tristesse et un sentiment d'impuissance.

Enfin, la **troisième étape**, le détachement, est marquée par un comportement distant et l'absence de signes visibles de détresse :

l'enfant cesse de pleurer, il devient calme et il évite les interactions. Bowlby a constaté que cette troisième étape de détachement était exclusive aux humains, contrairement aux primates qui ne montraient pas ces signes de détachement.

Il conclut de toutes ces observations que les comportements de l'enfant visent à répondre à son besoin de proximité avec un **adulte sécurisant**. Ces comportements d'attachement semblent innés et liés à des systèmes motivationnels qui assurent la survie de l'enfant et ils influencent son développement émotionnel et social futur.

2.4. Mary Ainsworth

Dans les années 1950 et 1960, le travail de Bowlby et ses recherches sur l'attachement sont repris par la psychologue étasunienne Mary Ainsworth. Elle fait ses premières observations en Ouganda auprès des mères et de leurs enfants dans divers foyers d'accueil, ce que lui permet de recueillir des données précieuses sur les premiers comportements d'attachement dans des situations de séparation et de sevrage forcé. Une fois de retour aux États-Unis, elle développe la procédure de la « *situation étrange* » [6] pour évaluer le sentiment de sécurité des jeunes enfants et comprendre les liens avec leur figure d'attachement.

Il s'agit d'une **situation d'observation standardisée**, organisée en différentes étapes dans le but d'observer les réactions de l'enfant lors de moments de séparation et de retrouvailles avec leur mère. Pour cela, une mère et son enfant sont placés dans une pièce avec des jouets pendant qu'un observateur examine leurs interactions à travers un miroir sans tain (les étapes de la procédure sont détaillées dans la **Fiche 2** en page 23). Grâce à cette situation expérimentale, reproduite auprès de nombreuses dyades mère-enfant, Ainsworth a identifié différentes réponses des enfants aux séparations et retrouvailles avec la mère ainsi que leurs réactions face à une personne inconnue. Les enfants ne

réagissant pas tous de la même façon, elle a classifié ces comportements en styles d'attachement (voir **Fiche 2** en page 23).

3. Principes de base de la théorie de l'attachement

La théorie de l'attachement repose sur plusieurs concepts clés qu'il est essentiel de connaître pour en comprendre les implications, dès la naissance et tout au long de la vie.

3.1. Les figures d'attachement

La figure d'attachement est souvent identifiée dans la personne qui s'occupe le plus fréquemment de l'enfant. Le processus d'identification de cette figure émerge au fil des premiers mois de vie de l'enfant à travers les interactions qu'il va avoir avec les adultes. À partir de 7 mois, l'enfant commence à développer une relation d'attachement privilégiée avec une personne spécifique, parmi celles qui s'occupent de lui au quotidien. Les réponses adéquates de cette figure d'attachement renforcent le sentiment de sécurité chez l'enfant.

Souvent, la mère devient la **figure d'attachement principale**, en effet, la grossesse et la maternité biologique peuvent faciliter l'identification précoce de la mère comme figure d'attachement grâce à des facteurs biologiques et sensoriels, toutefois c'est surtout la qualité des interactions qui détermine qui occupera cette fonction. Ainsi, dans les familles non traditionnelles, comme les familles adoptives, homoparentales ou recomposées, l'enfant peut établir un lien d'attachement principal avec toute personne qui assure une présence stable et répond de manière sensible et prévisible à ses besoins.

Les autres adultes (y compris le père) pourront être identifiés comme des figures d'attachement secondaires ou subsidiaires.

L'enfant va donc avoir plusieurs figures d'attachement qui seront organisées hiérarchiquement en fonction de la quantité et à la qualité des soins reçus ainsi que de la sécurité apportée [1].

En psychologie, la figure d'attachement est souvent appelée *caregiver*, un terme qui pourrait être traduit par « donneur de soins ». Les deux concepts désignent souvent la même personne (par exemple, la mère qui s'occupe de façon privilégiée de l'enfant et qui répond de manière appropriée à ses besoins), mais ce n'est pas toujours le cas. Même si les *caregivers* sont les personnes qui s'occupent concrètement de l'enfant et jouent un rôle crucial dans son développement, la figure d'attachement est celle avec laquelle l'enfant développe **un lien émotionnel profond** et qui lui apporte la sécurité nécessaire dans les moments où il a besoin d'être rassuré.

Les caractéristiques essentielles de la figure d'attachement principale peuvent être résumées ainsi :

- être la personne qui prend soin **physiquement et émotionnellement** de l'enfant ;
- avoir une présence **importante et régulière** dans la vie de l'enfant ;
- montrer un **investissement important**, les soins à l'enfant étant sa priorité.

La figure d'attachement principale se forme dans la première année de vie de l'enfant, tandis que les secondaires se forment ensuite et tout au long de la vie [7].

3.2. Système motivationnel : comportements d'attachement et exploration

Dans la perspective évolutionniste de Bowlby, un système motivationnel est un système inné qui permet des comportements avec des objectifs spécifiques et de fonctions adaptatives en relation avec l'environnement. Le système d'attachement a pour Bowlby un

avantage sélectif : les comportements d'attachement de l'enfant, comme les pleurs ou les sourires, visent à rechercher la proximité avec la figure d'attachement. Cette proximité protégerait l'enfant des dangers de l'environnement en lui garantissant la survie.

Deux types de comportements sont principalement impliqués : **la recherche de la proximité avec la figure d'attachement en cas de détresse et l'exploration de l'environnement**. Ce second comportement est fortement influencé par la qualité du premier.

Les comportements d'attachement ont pour objectif de favoriser la proximité de l'enfant avec un adulte qui pourra apporter une réponse d'apaisement à la détresse due à des facteurs externes (par exemple : l'absence de la mère, la présence d'un inconnu, la peur liée à un bruit intense, etc.) ou à des sensations internes de l'enfant (fatigue, faim, douleurs physiques, etc.). Le comportement d'attachement est un système toujours présent, mais il est activé dans les conditions perçues par l'enfant comme des menaces. Dans ces situations, l'enfant ressent le besoin d'être protégé et, par conséquent, il active des comportements dans le but d'obtenir la proximité avec la figure protectrice d'attachement. Ces comportements innés, comme les vocalisations, les pleurs, les agrippements, etc., sont modulés et ajustés selon l'objectif de proximité à atteindre et contextualisés à la présence, à la distance et à la disponibilité de la figure d'attachement.

Le comportement d'exploration, en lien étroit avec le comportement d'attachement, permet à l'enfant de connaître et comprendre son environnement. Ce comportement inné chez l'enfant s'active et se développe quand l'enfant se sent rassuré et qu'il n'a pas ou plus besoin d'activer le comportement d'attachement. Il peut alors explorer l'environnement et s'éloigner physiquement de la figure d'attachement, car il se sent suffisamment en sécurité.

Le système d'attachement est actif tout au long de la vie, mais les comportements spécifiques (d'attachement et d'exploration) changent en fonction du développement et de la diversification des figures d'attachement.

En grandissant, grâce au développement moteur et au langage, les enfants peuvent se déplacer et verbaliser leurs besoins, utilisant d'autres stratégies, comme les jeux relationnels et symboliques. Ils comprennent mieux la temporalité des séparations et ils arrivent à les contextualiser et à les expliquer. Les enfants d'âge scolaire développent davantage leur indépendance et des stratégies de régulation émotionnelle avec des amitiés, qui complètent le soutien parental. Plus tard, les adolescents recherchent l'autonomie explorant aussi les relations romantiques et développent des compétences avancées de résolution de problèmes et de socialisation.

3.3. La base de sécurité et le havre de sécurité

Cette évolution du comportement d'exploration est possible si l'enfant a pu mettre en place un comportement d'attachement qui lui a offert un havre et une base de sécurité

Le **havre de sécurité** désigne le rôle de la figure d'attachement comme une **source de réconfort et de protection** de l'enfant dans les moments où son comportement d'attachement est activé (par exemple dans des situations de **stress, de peur ou de détresse** en général). Cela renvoie à la confiance qu'une figure protectrice sera toujours disponible en cas de besoin. La proximité physique, essentielle au début de la vie, se transforme progressivement en un concept mentalisé, associé à l'accessibilité de cette figure protectrice.

Une fois que l'enfant aura intégré la présence fiable et sécurisante de sa figure d'attachement comme havre de sécurité, c'est-à-dire comme une source de réconfort face à la détresse, cette figure deviendra une **base de sécurité** qui lui permettra d'explorer le monde et favorisera son autonomie. Ces deux fonctions de la figure d'attachement sont complémentaires et interviennent sur une temporalité différente : d'abord, l'enfant associe sa figure d'attachement à un rôle de havre de sécurité dans les moments

de vulnérabilité et, ensuite, il apprend à utiliser ce havre comme une base de sécurité pour explorer le monde et développer son autonomie.

3.4. Le *caregiving*

Dans une perspective évolutionniste, le « *caregiving* » représente le **système motivationnel** inné des parents, leur capacité à s'occuper et à prodiguer des soins au jeune enfant, ainsi qu'à répondre à ses besoins d'attachement, qu'ils soient physiologiques ou affectifs. Le *caregiving* du parent et le comportement d'attachement de l'enfant fonctionnent en réponse l'un à l'autre et s'autorégulent.

Le système de *caregiving* est influencé par plusieurs **facteurs biologiques, psychologiques et culturels**. Il est conditionné par les représentations que les parents se font de la relation parent-enfant et par les normes socioculturelles qui définissent la façon dont on prend soin des enfants, mais aussi par les soins que les parents ont eux-mêmes reçus pendant leur petite enfance.

3.5. La sensibilité parentale/maternelle

La réponse des parents, qui s'exprime à travers le *caregiving*, dépendra aussi de la sensibilité parentale, c'est-à-dire de leur aptitude à interpréter correctement les signaux envoyés par le bébé. Ainsworth décrit le rôle de la **sensibilité maternelle** dans le développement d'un attachement sécurisé de l'enfant.

Cette sensibilité parentale varie en fonction de plusieurs facteurs liés aux caractéristiques des parents (ses expériences d'attachement, son état émotionnel, sa disponibilité psychique, etc.) et des éléments externes, tels que l'environnement social et les conditions de vie de la famille. La sensibilité permet à la figure d'attachement d'être réceptive aux signaux positifs et négatifs de l'enfant et d'y répondre de façon appropriée. Ces réponses permettront à l'enfant

de développer un sentiment de contrôle, d'être compétent et de se sentir digne d'être vu, écouté, aidé.

Bibliographie

1. Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. Hogarth Press.
2. Darwin, C. (1877). A biographical sketch of an infant. *Mind*, 2(7), 285-294.
3. Lorenz, K. Z. (1937). The companion in the bird's world. *The Auk*, 54(3), 245-273.
4. Harlow, H. F. (1958). The nature of love. *American psychologist*, 13(12), 673-685.
5. Bowlby, J. (1951). *Maternal care and mental health (Vol. 2)*. World Health Organization Geneva.
6. Ainsworth, M. D. S., Wittig, B. A. (1969). Attachment and exploratory behavior of one-year-olds in a strange situation. Dans : Foss, B. M. (dir.) *Determinants of Infant Behavior* (Vol. 4, p. 111-136). Methuen.
7. Mintz, A.-S., Guédeney, N. (2021). L'attachement entre 0 et 4 ans : concepts généraux et ontogenèse. Dans : Guédeney, N., Guédeney, A., Tereno, S. (dir.) *L'attachement : approche théorique et évaluation* (p. 95-102). Elsevier Masson.

1

Quelques questions pour s'exercer

1. Quel est le principal besoin que la théorie de l'attachement met en avant ?

- a. Le besoin de nourriture
- b. Le besoin de sécurité
- c. Le besoin d'autonomie
- d. Le besoin de jouer

2. *Quel phénomène observé par Konrad Lorenz illustre une forme d'attachement instinctif chez les oiseaux ?*

- a. L'empreinte
- b. Le détachement
- c. La succion du pouce
- d. La base de sécurité

3. *Qu'est-ce qu'une figure d'attachement selon Bowlby ?*

- a. Une personne qui joue avec l'enfant
- b. Une personne qui répond de manière adéquate et régulière aux besoins physiques et émotionnels de l'enfant
- c. Une personne qui nourrit uniquement l'enfant
- d. Un adulte que l'enfant voit rarement

4. *Quelle fonction remplit le havre de sécurité dans la relation d'attachement ?*

- a. Il permet à l'enfant de s'éloigner pour explorer l'environnement
- b. Il enseigne à l'enfant l'autonomie totale dès la naissance
- c. Il fournit réconfort et protection dans les moments de détresse ou de stress
- d. Il favorise uniquement l'attachement à des personnes secondaires



Comment se crée l'attachement de l'enfant à son entourage dès les premières années de vie ? Comment ce lien précoce conditionne-t-il la vision que l'enfant aura de lui-même, des autres et du monde ?

L'attachement désigne le besoin primaire, essentiel à la survie de l'enfant, de chercher la proximité et la sécurité auprès d'un soignant privilégié – souvent la mère, mais pas exclusivement. La théorie de l'attachement, développée par John Bowlby au milieu du xx^e siècle, est devenue une approche indispensable. Elle permet de comprendre comment la personnalité se structure dès les premières années de vie, à travers les relations précoces entre l'enfant et son entourage.

Cet ouvrage, sous forme de 10 fiches, présente les éléments clés de la théorie de l'attachement, de sa construction dans l'enfance aux implications à l'âge adulte, en prenant en compte aussi la dimension culturelle, les outils d'évaluation et les implications cliniques et thérapeutiques actuelles, avec les enfants et les adultes.

Elisabetta Dozio est psychologue clinicienne, docteure en psychologie clinique, formatrice et référente en santé mentale et soutien psychosocial à Action contre la faim à Paris.

Collection dirigée par Lydia Fernandez.



ISBN : 978-2-38642-311-6

12 € TTC – France

www.inpress.fr