

# S'attacher avant de se séparer

*Les bébés ont un besoin vital d'attachement à un adulte spécifique qui réponde adéquatement à leurs besoins, particulièrement en situation de détresse. L'enfant développe alors un attachement sécure qui lui permet de devenir autonome et de s'ouvrir aux autres.*

**L**a théorie de l'attachement, développée par John Bowlby<sup>1</sup> à partir de 1960, a été enrichie grâce à la réflexion de nombreux chercheurs apportant les découvertes scientifiques les plus récentes d'autres domaines. Elle est toujours en plein développement. À l'origine, elle était centrée sur les premières années de la vie, mais elle est désormais étudiée à tous les âges.

*Grandir Autrement* a interviewé Nicole Guédeney, pédopsychiatre à l'Institut mutualiste Montsouris à Paris.

### **Grandir Autrement : Qu'est-ce que le besoin d'attachement du bébé ?**

Dr Guédeney : C'est le besoin de proximité, puis de sécurité, trouvée auprès de quelques personnes adultes spécifiques quand le bébé ressent des émotions négatives ou de la détresse (peur, alarme, colère). Quand la proximité est rétablie, l'enfant peut s'apaiser et reprendre un contrôle sur son état. Les bébés sont programmés pour s'attacher. L'attachement fait partie des liens affectifs, comme l'amour et l'affection.

Cette théorie n'explique pas l'ensemble du fonctionnement des bébés. Elle s'applique à comprendre comment un bébé peut réguler sa détresse et quelles interactions

vont le permettre, puisqu'un bébé ne peut pas le faire seul au-delà d'une certaine intensité.

### **Quelle est le rôle de l'adulte dans cette relation ?**

La personne qui s'occupe du bébé lui propose des soins et de l'attention. C'est ce qu'on appelle le *care-giving*. Pour que l'adulte puisse répondre, il y a plusieurs étapes. Il faut :

1/ Percevoir le signal de l'enfant : on peut savoir répondre de manière sensible aux besoins de jeu ou aux besoins physiques du bébé, mais ne pas savoir répondre aux besoins de détresse émotionnelle.

2/ Donner au signal une valeur d'émotion négative et de détresse.

3/ Avoir l'idée qu'il faut lui répondre.

4/ Être capable de mentaliser : se mettre à la place de l'enfant, imaginer en fonction du contexte ce qui serait mieux pour lui.

5/ Trouver les stratégies pour y répondre, voire réparer si on s'est trompé, et pouvoir faire tout cela même en période de stress.

Les parents répondent de manière « instinctive », c'est-à-dire automatiquement, aux besoins des enfants, d'autant plus s'ils ont vécu, eux-mêmes, une histoire très sécure. Mais si le parent est très stressé, débordé ou fatigué, ou s'il n'a pas eu une histoire personnelle d'attachement sécurisant, cela diminuera



ses capacités à répondre adéquatement aux besoins de son enfant. Et surtout, il risque de ne pas pouvoir repérer son inadéquation ni de la corriger. Ces ratages, tant qu'ils n'altèrent pas le sentiment de protection du bébé, laissent à ce dernier une capacité à s'organiser.

### **Qui est la figure d'attachement ?**

La figure d'attachement est une personne irremplaçable et spécifique vers qui se tournera l'enfant quand il sera en détresse. Il faut neuf mois au bébé pour mettre en place sa figure d'attachement. Il peut y en avoir plusieurs, mais pas plus de trois à quatre pour un petit. Les figures d'attachement primaires sont les personnes qui élèvent l'enfant dans les premiers mois. Ce peut être les parents et aussi la personne qui garde l'enfant (nounou ou référente en crèche). Parmi ces personnes, il y a une figure d'attachement primaire principale : c'est la personne qui aura été la plus présente les premiers mois et qui aura répondu le plus adéquatement à l'enfant. Si plusieurs figures d'attachement sont



présentes en même temps, l'enfant, en cas de détresse, se tournera vers sa figure d'attachement principale. Dans la population générale, c'est habituellement la maman. À partir de 12 à 18 mois, cela se complexifie un peu. L'enfant ira plutôt vers la figure qui a le rôle maternel pour les problèmes émotionnels. Alors qu'il ira vers la figure qui a le rôle paternel dès qu'il aura un problème lié à l'exploration. L'enfant établit un profil<sup>2</sup> d'attachement avec chacune des figures d'attachement. Avec le temps, d'autres figures d'attachement secondaires s'ajoutent ; elles n'effacent pas les anciennes mais leur hiérarchie évolue, même à l'âge adulte.

### **Comment l'enfant manifeste-t-il son besoin d'attachement ?**

Cela dépend de son âge. À la naissance, ce sera des pleurs et des cris. Puis quand il aura plus de motricité, il pourra tendre les bras, résister à

la séparation et s'accrocher. Quand il pourra marcher, il suivra l'adulte pour conserver la proximité. Outre ces signaux négatifs, le bébé peut aussi utiliser des signaux positifs, comme les regards et les sourires, qui permettent de conserver la proximité une fois qu'elle a été rétablie.

### **Pourquoi cet attachement est-il important pour l'enfant ?**

Si on répond aux besoins du bébé suffisamment rapidement et adéquatement, cela ne va pas rendre l'enfant plus dépendant, bien au contraire ! Le phénomène de base de sécurité est au cœur de la théorie de l'attachement : il traduit un équilibre souple entre besoins d'attachement et besoins d'exploration. Si l'enfant a un attachement sécurisé auprès d'une personne, il fait d'elle sa base de sécurité : il s'en éloigne quand il se sent bien pour explorer et il s'en rapproche, comme d'un havre de sécurité, quand il se sent en détresse. Cela permettra à l'enfant de développer un attachement sécurisé.

Ce que l'enfant a vécu dans ses premières années va jouer ensuite, au moins en partie, même si l'attachement n'est pas l'unique facteur en cause. Si on a un attachement sécurisé, on a plus de capacités d'autonomie, d'empathie, de socialisation et un développement cognitif de meilleure qualité.

D'un autre côté, les attachements non sécurisés ne sont pas non plus catastrophiques. Mais cela limitera le développement optimal : par exemple, ces enfants auront moins de capacités à gérer leurs émotions. Cela peut devenir un facteur de risque si l'enfant est exposé, par ailleurs, à d'autres facteurs de risques.

**L'enfant qui a un attachement sécurisé a une image de lui comme digne d'amour et d'intérêt, puisqu'il a toujours reçu du réconfort quand il en a eu besoin.**



### **Que va faire l'enfant s'il n'a pas de réponse adéquate à ses besoins d'attachement et n'a pas d'attachement sécurisé ?**

L'enfant a deux objectifs : développer son autorégulation, tout en veillant à ne pas aller au-delà de ce que ses ressources lui permettent. Si l'environnement ne l'aide pas à réguler son état de détresse, l'enfant puise trop dans ses ressources, il va arriver à trouver des stratégies mais cela ne sera pas optimal pour son développement personnel.

Si l'enfant n'a pas de réponse à ses besoins, il s'adaptera pour se protéger. Si la figure d'attachement ne répond jamais aux besoins d'attachement par la consolation ou la proximité, il pourra adopter une stratégie évitante, en prenant sur lui pour répondre à ses propres besoins, en minimisant l'expression de ses besoins d'attachement. Il semblera très autonome mais, en fait, expérimentera des niveaux de stress élevés. On appelle ce profil<sup>3</sup> l'attachement évitant.

Si la figure d'attachement répond de manière un peu imprévisible, tantôt avec une bonne qualité, tantôt en ignorant les signaux de l'enfant, ce dernier maximalisera les besoins et se concentrera sur la façon d'attirer l'attention pour augmenter les chances que l'environnement réponde et rétablisse la proximité. On appelle ce schéma l'attachement ambivalent résistant.

PROPOS RECUEILLIS PAR  
MARTINE VERGNOL

1- L'attachement. Concepts et applications. Nicole et Antoine Guédény, Éditions Masson (2006).

2 et 3 - profil, appelé aussi « pattern » dans la théorie de l'attachement.