

« La clé maîtresse est la qualité de présence parentale en vue de façonner des adultes épanouis. »

sourires, cris, pleurs, etc. Une fois qu'il est réconforté, son système d'attachement se désactive. Il peut de nouveau explorer le monde, jouer, réfléchir posément.

Les figures d'attachement principales désignent les personnes qui se sont occupées le plus souvent de l'enfant dans les premières années de vie. Il s'agit, la plupart du temps, des parents mais également d'une assistante maternelle, d'un grand-parent, d'un enseignant... En effet, toutes les expériences, positives comme traumatiques, laissent des traces dans le cerveau et le corps de l'enfant. Les psychologues soulignent l'importance des mille premiers jours de vie. Dans notre société pressurisée, la clé maîtresse est bien la qualité de présence parentale en vue de façonner des adultes de demain sereins et épanouis.

Quels sont les différents styles d'attachement ?

De la façon dont le lien de sécurité aura été construit procèdera un style d'attachement «sécure» ou «insécure». Dans le premier cas (le plus fréquent dans notre société), le parent est comme un porte-avions qui, dans plus de la moitié des demandes, vient sécuriser son enfant par sa présence, ses mots et ses gestes réconfortants. Celui-ci se sent aimable, aimé, digne d'intérêt. Son inquiétude est vite apaisée et l'émotion régulée.

À l'inverse, l'attachement «insécure» résulte d'un environnement plus instable pour l'enfant : il a grandi avec un parent imprévisible, moins disponible, anxieux, étouffant — même s'il croit bien faire et est rempli d'amour pour lui —, voire maltraitant. On peut classer l'attachement «insécure» en trois catégories. L'attachement «anxieux ambivalent» est caractérisé par une peur de perdre le lien et la relation : l'enfant a du mal à quitter son parent, ressent beaucoup d'émotions, il est plus difficile à apaiser. L'enfant qui a un attachement dit «insécure évitant», lui, a appris à trop gérer par lui-même, il a souffert de parents distants qui ont minimisé ses émotions. Enfin, de façon beaucoup plus rare, la troisième catégorie concerne l'«attachement désorganisé» : l'enfant s'est construit dans un contexte de grande insécurité, d'agressivité voire de violences, à la fois dans le besoin de protection de la part de son parent et de peur vis-à-vis de lui, puisqu'il l'effraie dans le même temps.

Quelles sont les répercussions d'un attachement «sécure» ou «insécure» à l'adolescence et à l'âge adulte ?

Il n'est pas question ici de pathologie, de normalité ou d'anormalité, mais de mieux saisir la capacité à la résilience ou,

au contraire, l'instabilité, la vulnérabilité qui peuvent nous habiter face aux adversités de la vie.

L'adulte au style d'attachement «sécure» manifestera de la confiance en lui, en l'autre et dans le monde. En cas de stress, il saura exprimer son mal-être, s'autorisera à demander de l'aide et saura relativement bien gérer ses émotions. Il pourra voler de ses propres ailes et sera en mesure de prendre des décisions rationnelles.

Les «insécures», en revanche, manifesteront un besoin d'être rassurés dans leurs relations : les «anxieux» auront tendance à maximiser les réactions, les «évitants» seront davantage déconnectés de leurs émotions et indépendants, tandis que les «désorganisés» développeront un risque plus accru de dépression, de violences émotionnelles, d'instabilités relationnelles. Le risque est d'entrer dans un cercle vicieux d'une génération sur l'autre si le traumatisme n'est pas conscient ni soigné. Il est donc de notre responsabilité de parents de prendre soin de nos éventuelles blessures ou traumatismes, afin de proposer à nos enfants l'attachement le plus «sécure» possible.

Comment oser des liens plus apaisés et profonds avec les autres ?

Nous sommes des êtres complexes, comparables à une boule à facettes. Si nous développons tous une tendance préférentielle à un type d'attachement, celui-ci peut varier en fonction des enjeux émotionnels : «sécure» dans la sphère privée, mais «évitant» dans nos relations extérieures, par exemple.

Par ailleurs, nos figures d'attachement évoluent au fil de l'existence : enfant, j'ai pu développer un attachement plus anxieux et avoir eu la chance par la suite de rencontrer un professeur, un ami, un thérapeute, un conjoint, qui m'ont permis de vivre une relation d'attachement dite correctrice. Rien n'est donc figé ! Malgré de possibles blessures, notre pulsion de vie est toujours présente. ■

Propos recueillis par Annonciade de Vignerol

UN LIVRE POUR FAIRE LA LUMIÈRE

Véritable grille de lecture pour comprendre nos relations, l'attachement doit être étudié pour gagner en sécurité. Illustré et éclairé par des témoignages, *Les Liens d'attachement* invite à une introspection confiante grâce à une réflexion approfondie soutenue par

divers questionnaires. Il aide à prendre conscience de son principal style d'attachement et invite à choisir la technique des petits pas «pour rayonner de lumière et de résilience». ■ A. V.

Les Liens d'attachement
par Gwénaëlle Persiaux et Yoanna Micoud,
Eyrolles, 128 p., 19,90 €.

