



# Théorie de l'attachement

**« L'amour reçu de la mère dans la prime enfance est aussi important pour la santé mentale que le sont les vitamines et les protéines pour la santé physique ».**

**John Bowlby, in Collin et al. 2012, p275, 276**

**L'êtré humain, cet animal social  
incapable de vivre seul**

**Nous sommes des êtres de liens, d'interactions, et c'est à travers le lien, au plutôt ces liens, que nous nous construisons.** Notre personnalité, notre identité, nos valeurs, nos croyances... sont issues des liens et des expériences que l'on vit en contact avec nos semblables.

D'ailleurs, la **reconnaissance**, pièce essentielle dans la construction de mon identité (*si l'autre me reconnaît, cela signifie que j'existe...*) doit forcément passer par le lien. Dit autrement, nous devons être reconnu par « l'autre » pour avoir une existence propre.

C'est pour cela que l'ineptie du développement personnel qui souhaite réparer un manque de reconnaissance externe *-reconnaissance de l'autre que je n'ai pas eu-* en s'appuyant uniquement sur une reconnaissance interne *-c'est à dire que je me reconnais moi pour palier aux manques de reconnaissance externe-* est tout bonnement impossible et voué à l'échec (*même si un soulagement à court terme peut être ressenti*).

Pour guérir une blessure de reconnaissance, cicatriser ces liens délétères ou inexistantes, engendrant troubles de l'attachement et manque d'autonomie, il faut absolument passer par le **lien à l'autre** (*utilisation des liens aux tiers, comme au thérapeute, et de leurs effets...*).

Et pour comprendre la force et l'importance du lien, appréhender la **théorie de l'attachement** est primordial.

**« Le comportement d'attachement caractérise les êtres humains du berceau au tombeau ».**

**John Bowlby, in Collin et al. 2012, p275, 276**

La théorie de l'attachement est née de la rencontre de la psychanalyse et de l'éthologie (*étude du comportement des animaux, y compris humain*). Elle a été développée en premier lieu par le psychiatre anglais John Bowlby. Le concept vient de l'éthologie animale, notamment des travaux de Konrad Lorenz sur les oies et les canards. Une femelle qui vient de mettre bas, marque son petit de son empreinte (*empreinte sensorielle, souvent olfactive*) grâce à quoi elle le reconnaît parmi tous les autres. Le petit de son côté est mû par un instinct de rapprochement de sa mère dans toutes les circonstances où il a besoin de protection. L'instinct de chercher refuge auprès de la mère est aussi **important pour la survie** du petit, donc de l'espèce, que l'instinct de se nourrir, il s'agit donc d'une **pulsion primaire**. Si la mère ne marque pas son petit de son empreinte dans un délai très court, fixe pour chaque espèce, elle ne le reconnaît pas, elle le repousse et il meurt ; à moins qu'il n'ait réussi à trouver une autre protection.

**Le phénomène d'empreinte ou « imprinting » a été décrit par Konrad Lorenz chez les oies cendrées dès 1935. Celui-ci raconte avoir observé l'éclosion d'un oison, puis avoir voulu remettre celui-ci sous sa mère. Mais l'oison poussait des cris désespérés et s'entêtait à suivre le chercheur et non sa mère.**



Lorenz réitéra l'expérience avec d'autres petites oies et comprit alors que celles-ci considèrent comme leur mère **le premier objet en mouvement qu'elles aperçoivent lorsqu'elles sortent de l'œuf**. Lorsqu'il réintroduit la mère biologique auprès des petits, ces derniers l'ignorent et s'éloignent la considérant comme une étrangère. Pire, de son côté, la mère, ayant été éloigné durant cette période critique, une fois de retours aux côtés de ses petits, ne les reconnaît plus et les attaque du bec.

**L'empreinte**, qui peut donc être définie comme **un processus d'attachement social et de reconnaissance de son espèce**, est caractérisée par une période critique (*ce phénomène n'est possible que dans les premiers jours de la vie de l'oisillon*), une acquisition très rapide, et un effet à long terme. Il permet de maintenir les petits près de leur mère avant de devenir complètement autonome et leur garanti sécurité, protection et survie.

Harlow, un psychologue américain, a voulu vérifier la théorie de l'attachement de Bowlby. Pour cela il réalisa une **expérience cruelle.**

Harlow **sépara des bébés macaques de leurs mères** pour voir comment ils réagissaient, pour les placer dans des cages où se trouvaient : un biberon rempli, et une peluche ressemblant à un macaque adulte (*peluche qui ne contenait aucune nourriture*).

Vers quoi se sont dirigés les bébés ? Pour la très grande majorité, **vers la peluche** (*même si elle ne contenait aucune nourriture*). Dans les moments de stress, **ils s'agrippaient avec force à cette peluche pour ressentir de la sécurité**. Cela valida la théorie de l'attachement, le besoin de cette relation bébé-mère.

Mais Harlow alla plus loin (*dans l'horreur...*). Il plaça ces bébés en isolement total, pendant plusieurs mois juste avec un peu de nourriture, sans aucune stimulation sensorielle ou sociale. Bien entendu, les résultats furent catastrophiques : troubles de comportements, dépression profonde voir état catatonique pour certains, conduites totalement passive, désintérêt pour tout... Pire, une fois l'âge adulte, si on les réintégraient à une communauté de macaques, ils étaient incapable de créer du lien, n'avaient ni envie de jouer ni envie de reproduction... ils restaient seuls et passifs, sans boire ni manger. Beaucoup ont fini par en mourir.

Mais le comble de l'horreur ne s'arrêta pas là. Pour les femelles, passives face à leur besoin de reproduction, il s'arrangea pour qu'elles soient fécondées contre leur volonté (*oui oui, un viol...*). Vous imaginez déjà le résultat. Les mères ne créèrent aucune relation avec leurs enfants. Elles les ignoraient, ne leur donner aucun amour ni soin ni nourriture. Certaines venaient même à mutiler ou à tuer leur petit.

Aussi horribles que soient ces expériences (*aujourd'hui avec les comités d'éthiques il serait impossible de les reproduire*), elles ont permis de montrer que **l'affection et la relation est une « forme de nourriture » encore plus indispensable que les aliments... Elles montrent également que ces premières relations en tant qu'enfant sont cruciales et déterminantes pour la vie sociale adulte.**



En extrapolant ces conclusions aux êtres humains, les enfants qui n'ont pas reçu l'affection et la sécurité nécessaire dès leur plus jeune âge (*isolement, solitude, rejet...*) **auront beaucoup de mal à développer des relations saines** une fois l'âge adulte.

Cette carence affective sera comme une trace ineffaçable, qui se traduira souvent par la recherche « à tout prix » d'une personne qui leur offrira ce qu'ils n'ont pas eu au cours des premières années de leur vie (*création de dépendance affective*).

Nous verrons en fait que cette recherche ne peut quasiment jamais aboutir car la forme d'attachement qui est vécu jeune détermine « **le rôle** » que nous jouerons adulte...

Rôle qui ne permettra d'entrer que dans certains types de scénarios de vie et certaines formes de relation...

Scénario où la personne cherchera à réparer la relation défailante en rejouant des formes d'attachement similaires...

**Pour générer de l'attachement...**  
**il faut de l'attachement !**

En s'appuyant sur les travaux des éthologues, Bowlby établit que l'attachement constitue un système motivationnel génétiquement programmé, avec une base biologique qui vise à **la protection et à la survie du bébé** dont l'autonomie n'est pas suffisante pour assurer ses propres besoins.

**La réponse à la menace est au coeur de la théorie de l'attachement.** En cas d'alarme, le bébé signale son besoin de protection en réclamant la proximité de ses parents par des comportements d'attachement qui évoluent en fonction de son âge : succion, agrippement, poursuite oculaire, cris, se tourner vers ses parents, pleurer, vocaliser, sourire, dire « maman »...

Son objectif est d'attirer l'attention de ses parents, pour les rapprocher, et d'obtenir une réponse satisfaisante à son besoin d'attachement (*réassurance et régulation émotionnelle*)

**Le lien d'attachement se construit au fil des jours**, au travers des interactions et des soins quotidiens, au cours desquels les parents deviennent les **figures d'attachement** de l'enfant (*à la différence des oies par exemple où il se tisse immédiatement dans la « période critique »*).

« La réponse à la menace est immédiate : la fuite ou le combat. Le bébé active son système d'attachement (SA), responsable de la sécrétion de cortisol, l'hormone du stress, ainsi que l'activation des zones responsables de la régulation des émotions et de la mémoire, et celles responsables de la sécrétion d'ocytocine, l'hormone de l'attachement et du lien social. Le bébé demande alors de l'aide et recherche la proximité et la réassurance auprès de ses parents qui lui procurent alors un **sentiment de sécurité, de bien-être**, activent ses circuits de mémoire et le système de récompense dopaminergique ».

Genet et Wallon, 2019, p4

Pour construire sa théorie, Bowlby s'est intéressé en premier lieu, dès les années 50, à « **l'absence** » et au « **manque** », en tentant d'en expliciter les étapes et les conséquences.

En collaboration avec le couple Robertson (*ils filment des enfants séparés de leurs parents*), il observe les phases de réaction à la séparation d'avec la mère :

**Phase 1** : lorsqu'il est séparé de sa mère, l'enfant proteste, c'est un processus actif ;

**Phase 2** : il entre dans une phase de désespoir (*car il a beau protester, s'agiter rien n'y fait*), puis ensuite se résigne, tout en ressentant un fort sentiment d'impuissance ;

**Phase 3** : enfin, l'enfant se détache, il ne réagit plus.

Grâce à sa théorie, il réussit à prédire, prédiction vérifiée *in situ*, les problèmes d'attachement à long terme dont les enfants, séparés de leurs parents, ont souffert après la Seconde Guerre mondiale.

L'attachement est un processus d'expériences relationnelles. Il consiste en la **recherche de proximité avec la figure d'attachement** principale en cas de détresse. Pour Bowlby, ce lien affectif est primaire car il s'avère indispensable à la survie de l'espèce.

Il montre ainsi, que contrairement à ce que la psychanalyse de l'époque affirmait, la mère n'est pas juste « un garde-manger » qui doit simplement répondre aux besoins physiologiques basiques de son enfant... Bowlby montre que « la nourriture affective » est plus importante que « la nourriture matérielle ».

L'enfant va **intérioriser un style d'attachement**, il va s'en faire une représentation intra-psychique. C'est ce lien continu, fiable et sécurisant de l'attachement qui permettra le développement de l'autonomie de l'enfant, lequel pourra alors explorer librement et en toute confiance le monde qui l'entoure.

# « Caregiving »

Le terme de caregiving peut être traduit par celui de « donneur de soins ».

Pour Bowlby, le « caregiving » est le versant parental de l'attachement (*qui pour être nommé « careseeking »*), et aurait une fonction adaptative : la protection des jeunes enfants.

Il représente la capacité à prodiguer des soins, à s'occuper d'un plus jeune que soi, aussi bien de pourvoir à ses besoins physiologiques que ses besoins affectifs. Ce sont donc les comportements parentaux qui ont pour objectif de favoriser la proximité et le réconfort lorsqu'ils perçoivent la détresse de l'enfant ou lorsque celui-ci se sent en danger.

Le caregiving parental dépend des propres expériences de ceux-ci concernant leurs propres relations d'attachement. Ce qui fait que les parents insécures ont plus de chance d'être plus en difficulté pour répondre aux besoins de leur enfant, que les parents sécures.

**« La théorie de l'attachement permet d'étudier la façon dont l'enfant déstabilisé, stressé demande et obtient du réconfort de la part d'un adulte, sa figure d'attachement. Ces interactions précoces vont modeler les représentations concernant l'image de soi d'autrui. C'est donc une théorie du développement psychique dans le cadre des relations interpersonnelles. Les différents styles d'attachement sécure ou insécure doivent être considérés comme des facteurs de protection ou de vulnérabilité qui s'intriquent avec d'autres aspects tels que le tempérament, les conditions et événements de vie. »**

**Dugravier et Barbey-Mintz, 2015, p21**

# Notion de figure d'attachement

Contrairement à ce qui a été véhiculé, la mère n'est la seule et l'unique figure d'attachement (*même si sa place est primordiale*).

Toute personne qui s'occupe de l'enfant sur une base stable et régulière, et vers qui l'enfant **va activer des comportements d'attachement** peut être considérée comme une figure d'attachement. Bowlby affirme que les enfants recherchent la « mère » en tout adulte prêt à « offrir un soin continu et constant » et que la relation d'attachement s'instaure avec celui qui est perçu par l'enfant comme « le plus fort et/ou plus sage ».

Ainsi, **l'enfant a généralement plusieurs figures d'attachement** au début de sa vie, c'est-à-dire plusieurs personnes sur lesquelles il sait, par expérience, pouvoir compter pour prendre soin de lui, comprendre ses besoins et y pourvoir au mieux.

# Les **styles** d'attachement

# Comment sont déterminés les styles d'attachement ?

Mary Ainsworth (1978), qui collabora avec Bowlby pour donner un fondement scientifique à sa théorie, élabore une procédure expérimentale, **la « situation étrangère »**, permettant de déterminer le type d'attachement des enfants. Dans cette situation expérimentale, un enfant âgé de 12 à 16 mois va devoir affronter une condition entraînant une progression du stress jusqu'à un niveau maximal.

L'enfant est avec un parent et l'examineur dans une salle fermée contenant des jouets. Au cours de l'expérimentation, qui dure une vingtaine de minutes, on demande au parent de sortir à deux reprises de la salle pour trois minutes et de revenir.

On observe le comportement de l'enfant pendant que le parent est **présent**, puis lors des **séparations** et des **retrouvailles**.

Mary Ainsworth montre que le comportement explorateur (*exploration de l'espace, possibilité de jeu, relation avec l'inconnu*) et les réactions émotives de l'enfant, en présence ou en l'absence de la mère, sont des variables à prendre en considération en tant qu'indicateur de la **qualité du lien** et du **type d'attachement**.

# Les styles d'attachement

## Sécurisant (appelé Type B)

Avant la séparation, l'enfant explore la salle et les jouets, en gardant un œil sur son parent. Lors de la séparation, il cesse d'explorer et manifeste de la détresse. Au retour du parent, il recherche sa proximité, établit un contact physique avec lui et se console rapidement (*désactivation du système d'attachement en moins de trois minutes*). Il se remet ensuite à explorer.

Dans cette forme d'attachement, le parent répond **de façon constante et appropriée** aux signaux de l'enfant, surtout de détresse. Il est disponible, cohérent, aimant. Le bébé apprend qu'en exprimant ses besoins, on va s'occuper de lui. **Il réalise qu'il mérite de l'affection.**

La relation parent/enfant est fluide, et les réactions lors de situations de stress sont cohérentes et appropriées de part et d'autre, **sans qu'il n'y d'indépendance (détachement) ou de dépendance marquée (étouffement de la mère).**

Il s'accompagne, chez l'enfant, d'une meilleure estime de soi et de la capacité de faire appel lorsqu'il en a besoin. Ce style d'attachement favorise **la capacité d'exploration**. Les enfants qui vivent ce style d'attachement sont plus actifs, plus enthousiastes et beaucoup plus équilibrés.

# Les styles d'attachement

## insécurisant de type anxieux/évitant (type A)

Lors d'une situation stress, même s'il tend à s'élever, l'enfant ne fait pas appel à autrui. Il considère que l'on ne peut pas faire confiance aux autres. Il aura tendance à masquer sa détresse émotionnelle, même s'il se sent invulnérable. Dans les situations de détresses, afin de garder le contrôle, il tentera de réduire au maximum les signaux de détresse en direction des parents (*diminution de la réactivité du système d'attachement*).

Ici La relation parent/enfant n'est pas fluide... elle est quasi inexistante. En effet, il existe peu d'interactions avec la mère. Quand l'enfant exprime détresse ou douleur, ses demandes sont accueillies par de l'indifférence ou du rejet, voir de l'agressivité. **L'enfant apprend qu'en montrant de la détresse, il n'y a que des conséquences négatives. Il conclut qu'il ne mérite ni amour ni affection.**

**Les parents évitants découragent les tentatives de rapprochement de leur enfant.**

L'enfant apprendra ainsi à se débrouiller seul, inhibera ses affects (*donc sa vie sensorielle au profit des processus intellectuels*). Il évitera le contact par peur du rejet...

# Les styles d'attachement

## insécurisant de type anxieux/ambivalent (type C) (appelé aussi résistant)

Lors d'une situation stress, l'enfant va se montrer très « ambivalent », comme s'il résistait à son besoin d'être réconforté. En cas de stress ou de séparation, l'enfant va augmenter les signaux de détresse (*augmentation de la réactivité du système d'attachement*), en direction des parents s'ils sont présents, ils va montrer son anxiété mais ne se laissera pas réconforter. C'est une sorte de mélange de recherche de contact et de rejet coléreux.

Ici la relation parent/enfant est complètement imprévisible. Le parent aura des comportements ambivalents. Un même comportement de l'enfant peut être accueilli avec de l'enthousiasme une fois et de la colère une autre fois. Comme le parent est impossible à décoder, l'enfant n'arrive pas à déterminer ce qu'il doit faire pour lui faire plaisir. Là encore, **il en conclut qu'il ne mérite ni amour ni affection.**

### Les parents anxieux découragent les tentatives d'exploration de l'enfant.

Ce type d'attachement apparaît souvent lors qu'une mère est trop intrusive, lorsqu'elle prive d'autonomie et de responsabilité, qu'elle ne tient peu ou pas compte des envies de l'enfant. L'enfant pourra se dire « **je ne suis aimé qu'en cas de réussite** », « que si je colle aux attentes ». Il pourra en suivre un manque d'autonomie, une mauvaise gestion du stress, une peur de l'abandon exacerbée et une recherche de surproduction (*création de lien de dépendance*).

Ce dernier groupe a été identifié plus tard par Mary Main (Main et al., 1985) lorsqu'elle s'intéressa aux enfants « inclassables », enfants qui n'entraient dans aucun des groupes précédents.

# Les styles d'attachement

## Attachement insécurisant désorganisé (type D)

Ici que l'enfant soit en situation de stress ou qu'il soit dans une situation sans danger, il ne sait quoi faire, il ne sait comment agir. Il pourra se retrouver dans des postures figées, évoquant l'appréhension et la confusion. L'enfant ne se sent jamais en sécurité. Ces enfants ont des comportements qui donne l'impression d'être désorganisé : il pourra exprimer des comportements apparemment opposés (comme s'approcher avec la tête détournée). Ses mouvements pourront sembler incomplets et l'expression des affects mal dirigée. On parle d'enfants désorientés-désorganisés.

Il s'agit, pour beaucoup, d'enfants victimes de maltraitance ou témoins de violence ; c'est-à-dire d'enfants dont les figures d'attachement sont elles-mêmes terrifiées et/ou terrifiantes.

Ici, en fait c'est la relation parent/enfant qui est désorganisée. Souvent le parent est maltraitant. Le parent fera preuve de négligence dans les soins, voir d'abus. **La figure d'attachement devient la source du danger.** Cela va générer une situation paradoxale : en situation de stress, la peur et la détresse portent l'enfant à se rapprocher de ce parent **MAIS** ce dernier une source de crainte et de danger. L'enfant ne sait pas quoi faire, puisqu'il ne sent jamais en sécurité, qu'il soit loin ou proche du parent. **« Ni je peux être seul ni je peux être avec ».** Il sera partagé entre la terreur du contact et la terreur du rejet. Et ne saura adopter aucune stratégie adéquate et cohérente pour gérer le stress de la séparation. **Il en résulte une distorsion de l'image de soi et une très faible estime de soi.**

**Attention, ces styles d'attachement représentent des catégories... à l'intérieur des quelles les individus conservent des comportements propres. Ainsi, un enfant sécure peut se montrer indépendant et peu rechercher la proximité, tout en ayant d'importants échanges affectifs avec leur mère.**

# Impact des styles d'attachement à la vie adulte

*(attention ce sont des caractéristiques générales...)*

**« L'attachement est un instinct qui se manifeste objectivement par un certain nombre de comportements d'attachement, en direction d'un nombre limité de personnes spécifiques, et ce tout au long de la vie. »**

**Wiat, 2011, p279**

La relation d'attachement vécu par l'enfant aura des répercussions, à l'âge adulte, sur **l'image de soi et la relation à soi** (*estime de soi, formidable générateur de croyances négatives...*) mais également sur **l'image de l'autre et la relation à l'autre** (*relations amoureuses, relations intimes, construction de la famille, liens aux autres...*)

Quand la relation d'attachement a été correctement mise en place, cela donnera confiance, sécurité et assurance à l'enfant. Il pourra ainsi donner libre cours à ses comportements exploratoires.

Attachement et **exploration** sont considérés comme antagonistes (*on parle ici des comportements et non de la relation*).

C'est en effet au sein d'une relation d'attachement optimale que l'enfant, puis plus tard l'adulte, **se sent la plus grande liberté et la plus grande aisance à explorer alentour.**

A l'âge adulte, la figure d'attachement devient **notre partenaire** (*pas nos amis, en tout cas en général, car la dynamique d'intimité et de sécurité n'est pas la même*). Et c'est à ce moment que les relations d'attachement vont se rejouer...

# Les deux dimensions de l'attachement

« Il existe deux dimensions essentielles des dynamiques d'attachement : **l'anxiété d'abandon et l'évitement de l'intimité.**

Ces deux dimensions traduisent les représentations positives ou négatives qu'un adulte nourrit de lui-même, des autres et de la relation, selon ses sentiments de sécurité intérieure et de détresse.

La dimension anxiété d'abandon indique le degré de préoccupation d'un individu quant à la disponibilité et à la proximité relationnelle de son partenaire.

La dimension évitement de l'intimité représente son degré de méfiance envers la disponibilité bienveillante de son partenaire et le renforcement de son autosuffisance. Le degré faible ou élevé des deux dimensions caractérise chaque style d'attachement.

Ainsi, le style d'attachement sécurisant se définit par de faibles degrés d'anxiété d'abandon et d'évitement de l'intimité. Le style d'attachement anxieux correspond à un degré d'anxiété d'abandon élevé et un degré d'évitement de l'intimité faible. Le style d'attachement évitant indique un degré d'anxiété d'abandon faible et un degré d'évitement de l'intimité élevé. »

Pistorio, 2016

## L'enfant vit un attachement Sécurisant (Type B)

L'adulte se sent en confiance dans les relations. Il n'a aucune difficulté devenir intime et à faire confiance. Il sait demander de l'aide à son partenaire s'il en a besoin (être soutenu), tout il est capable d'apporter aide et réconfort à ce dernier (être un soutien). Il est autonome tout en sachant être affectueux envers son partenaires et ses proches.

## L'enfant vit un attachement Anxieux/évitant (type A)

L'adulte pourra être « dédaigneux-évitant ». Adulte très indépendant (*différent d'autonome...*), il est très **centré sur lui même** (*egocentrage*) et sait être émotionnellement très **distant**. Mais cette indépendance n'est qu'une illusion, résultat d'un déni, qu'il fait, de l'importance réelle de ses proches. Si le partenaire est perturbé, demande de l'aide ou du réconfort ou même menace de mettre fin à la relation, **il ne montre aucun signe de considération et semble ne pas s'en soucier**.

## L'enfant vit un attachement Anxieux/ambivalent (type C)

L'adulte sera « anxieux-préoccupé ». Il a une peur permanente du rejet. Peur qui va le pousser à être très collant. Il vit très mal la séparation d'avec son partenaire. Il peut être exigence, parfois jusqu'à l'obsessionnel. La confiance n'est pas sont fort (*jalousie*). Peu, voir pas autonome, **ses relations sont dirigées par ses manques et ses besoins émotionnelles**. Il confond amour et **dépendance affective**. Et l'expérience qu'il a de l'amour est rarement positive.

## Désorganisé (type D)

L'adulte deviendra « craintif-évitant ». Dans la relation il est capable de passer d'un extrême à l'autre, et reste très **imprévisible** émotionnellement. Il a des risques de finir dans une relation de maltraitance (*qu'il soit celui qu'il maltraite et/ou qu'il soit celui qui est maltraité*). **Il est constamment déchiré entre son besoin de réconfort du partenaire et la peur de s'en approcher trop** et que ce dernier le blesse.

# Quelques troubles réactifs de l'attachement

En l'absence de liens d'attachement sains, l'enfant finira par se détacher de plus en plus, se replier sur lui-même et présenter des symptômes de stress physique. Et bien entendu, les impacts ont de grandes chances de s'ancrer dans le longtemps.

Voici quelques troubles possibles qui peuvent apparaître à l'âge adulte :

Dépressions, difficulté d'apprentissage, isolement social, faible estime de soi, problèmes relationnels, difficultés sociales (maltraitance, rejet...), addictions...

Le DSM-V reconnaît deux types de trouble réactionnel de l'attachement :

**Type inhibé** : incapacité à engager des interactions sociales ou à y répondre de façon appropriée (*inhibition, hypervigilance, ambivalence*).

**Type désinhibé** : incapacité à faire des attachements sélectifs.

Les manifestations les plus sévères de troubles de l'attachement se retrouvent chez les enfants victimes d'abus ou de négligence sévère (type D), les enfants placés dans de multiples foyers nourriciers, ainsi que les enfants abandonnés qui sont placés longtemps en institution ou qui vivent dans la rue.

**Bien entendu les troubles de l'attachement peuvent présenter différents degrés : un attachement sécure n'est jamais totalement sécure, de même il existe des troubles majeurs et des troubles mineurs...**

### **Pour aller plus loin :**

Attili, G. (2013). Attachement et théorie de l'esprit, une perspective évolutionniste. Édition Fabert, collection Psychothérapies créatives.

Bowlby, J. (2002). Attachement et perte. : Volume 1, L'attachement. Presses Universitaires de France - PUF, collection fil rouge.

Bowlby, J. (2007). Attachement et perte : Volume 2, La séparation, angoisse et colère. Presses Universitaires de France - PUF, collection fil rouge.

Bowlby, J. (2002). Attachement et perte, volume 3 : La Perte. Presses Universitaires de France - PUF, collection fil rouge.

Collin, C., Grand, V., Benson, N., Layzan, M., Ginsburg, J., Weeks, M.(2012). Psychologues - Les grandes idées tout simplement. Editions Prisma

Dugravier, R. & Barbey-Mintz, A. (2017). Origines et concepts de la théorie de l'attachement. Dans : Anne-Sophie Barbey-Mintz éd., L'attachement, de la dépendance à l'autonomie: Illustrations pratiques (pp. 17-29). Toulouse, France: Érès.

Genet, C. & Wallon, E. (2019). Psychothérapie de l'attachement. Dunos

Pierrehumbert, B. (2018). Le premier lien, Théorie de l'attachement. Odile Jacob Poches.

Pistorio, M. (2016). Dis-moi qui tu aimes, je te dirai qui tu es. Flammarion, collection L'art de la vie.

Wiat, Y. (2011). L'attachement, un instinct oublié. Albin Michel.