

LA THÉORIE DE L'ATTACHEMENT ET LES RELATIONS INTERPERSONNELLES

Psy 3071
2005-06

Plan de la présentation

- Pour rappel:
 - a). La théorie de l'attachement
 - b). La méthode de la « *situation étrange* » et les modes d'attachement
 - c). Les fondements de l'attachement
- 4. Évolution des modes d'attachement au cours de la vie
- 5. L'attachement à l'âge adulte
- 6. Les effets de l'attachement à l'âge adulte
- 7. Conclusions, débats et critiques

LA THÉORIE DE L'ATTACHEMENT Perspectives historiques

- John Bowlby (1969, 1980) a formulé la théorie durant les années 1960
 - Bowlby, J. *Attachment and loss*. Basic books, 1980.
- 3 sources principales d'inspiration
 - Travaux personnels sur les enfants séparés des parents: importance d'une relation parentale stable pour garantir la sécurité et le développement de l'enfant
 - Travaux personnels sur les délinquants et les « personnalités dépourvues de tendresse »: indifférence, insensibilité
 - Travaux contemporains de l'éthologie (psychologie animale) qui constatent la présence, chez de nombreuses espèces animales, d'une organisation mère/enfant ayant pour objectif le maintien de la proximité physique

Perspectives éthologiques : fonctions de l'attachement chez les animaux

- Le système d'attachement est activé dans une situation où le petit est placé dans une situation de détresse
- Exemple: la chatte et son chaton
 - La séparation crée chez le chaton une situation de détresse qu'il signale par des cris stridents
 - Ces cris éveillent chez la mère une fonction de protection: elle se porte immédiatement à la recherche de son petit, le ramène à la litière et le sécurise
- L'attachement assume une fonction vitale de protection: sauvegarder la progéniture, prémunir des dangers, écarter les prédateurs ...
- L'attachement crée chez le petit une sécurité qui va lui permettre d'explorer progressivement son environnement

Manifestations de l'attachement

- Dans le cas des animaux et des êtres humains, l'attachement assume des fonctions identiques:
 - garantir la sécurité
 - et ainsi permettre l'exploration de l'environnement à partir d'une base de sécurité
- L'attachement se manifeste à la fois par:
 - Une série de comportements prévisibles (observable de l'extérieur)
 - La construction progressive de mécanismes psychiques (intériorisés, hypothétiques): *inner working models*

Les comportements d'attachement

- Dans les 2 cas (animaux et humains) : présence de séquences de comportements hautement prévisibles
 - Comportements de signalement (enfant en détresse): pleurs, cris, babillage
 - Comportements de rapprochement
 - » La mère: prendre dans les bras, regarder avidement, parler, embrasser
 - » Enfant: s'agripper, chercher du regard, sourire

Les modèles internes opérants

- Ce jeu persistant de demandes et de réponses constantes va créer progressivement une réalité psychique centrale:

inner working models (modèles internes opérants MIO)

- Représentations mentales: sorte de cartes offrant des repères qui permettent de prévoir et comprendre les comportement des autres
- Réalités internes: cognitives et émotionnelles
- Qui vont progressivement structurer l'univers relationnel du bébé et plus tard de l'enfant, l'adolescent et l'adulte

MARY AINSWORTH : LA « SITUATION ÉTRANGE » ET L'IDENTIFICATION DES MODES D'ATTACHEMENT

- Mary Ainsworth (1978) a mis en place une expérimentation simple pour classer les types d'attachement
 - La mère et l'enfant (18 mois) sont ensemble dans un local
 - Séquences de séparation - l'enfant est parfois seul, parfois en présence d'une personne inconnue - et de retrouvaille lors du retour de la mère
 - Sources nombreuses d'anxiété: endroit peu familier, séparation, solitude, personne étrangère...
 - Permet particulièrement d'examiner les réactions de l'enfant au retour de la mère
 - Recherche ou non le contact?
 - Temps mis pour se calmer?
 - Comment réagit-il aux tentatives de la mère: recherche le contact, colère, repousse ..?

Les 4 modes d'attachement

Attachement assuré ou sécure (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

Les 4 modes d'attachement

Attachement détaché/évitant (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

Le système d'attachement est sous-stimulé

Ce qui domine:

absence de sensibilité à la présence ou l'absence de la mère
impression d'indépendance dans l'exploration de l'environnement

Les 4 modes d'attachement

L'attachement anxieux/ambivalent (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

Le système d'attachement est sur-stimulé

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

Les 4 modes d'attachement

Attachement anxieux désorganisé ou désorienté (15%) (Main et Salomon, 1990)

Dans certains cas, les enfants adoptent des comportements inusités ou bizarres

l'enfant reste « figé » dans une attitude d'appréhension
les enfants expriment de la crainte envers le parent
ou de la colère extrême
ou des réactions inattendues et 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

LES FONDEMENTS DE L'ATTACHEMENT

- Deux facteurs sont en jeu du côté de la mère
 - Sensibilité maternelle (sensitivity)
 - Permet de capter les signes de détresse de l'enfant
 - Capacité d'expression maternelle (expressiveness)
 - Permet de répondre à la détresse de l'enfant (capacités d'exprimer l'amour maternel)
 - Sensibilité et « expressivité » favorisent
 - » sentiment de confiance chez l'enfant
 - » la construction progressive des MIO à travers des modes de représentation de ce que je peux attendre de la part de la figure d'attachement

L'ÉVOLUTION DES MODES D'ATTACHEMENT AU COURS DE LA VIE

- Postulat (Bowlby, 1980): les formes d'attachement construits durant la petite enfance se maintiennent « *du berceau jusqu'à la tombe* »
 - Le premier univers relationnel constitue la matrice d'où émerge la personne humaine (Sroufe, 1988)
 - Les modes d'attachement constitue le « pivot » autour duquel s'organise la vie relationnelle et affective d'une personne tout au cours de la vie (Main *et al.* 1985)
- Le modèle intériorisé (MIO) durant l'enfance va structurer l'univers relationnel dans un certain nombre de dimensions cruciales
 - La façon d'aborder les autres: avec aisance, méfiance, ambivalence ...
 - La façon de « lire » les mouvements de rapprochement ou l'expression de distance des autres: sécurité, anxiété...
 - La façon d'organiser le passé et structurer la mémoire

Évolution de l'attachement

- Au cours de l'enfance
 - Plusieurs études longitudinales confirment la persistance des modes d'attachement tout au cours de l'enfance
 - Main & Cassidy (1985) de 15 mois à 6 ans: 84% de stabilité
 - Sroufe, (1988) : entre 15 mois et 9 ans: 70% de stabilité
- A l'adolescence
 - Zimmerman (2000) observe une forte variation entre 10 et 16 ans
 - Explications :
 - Les événements de vie « perturbants »: divorce des parents, peines d'amour
 - Apparition de nouvelles figures d'attachement: ami(es) intimes, partenaire
 - Les modes d'expression de l'attachement changent et deviennent plus « cognitifs »: représentations de l'attachement
 - » Confiance en l'accessibilité du parent
 - » Doutes ou sentiments de rejet

Évolution de l'attachement

A l'âge adulte

- Un important courant contemporain de recherche et de réflexion théorique s'est développé au cours des dernières années qui examine les relations interpersonnelles à l'âge adulte -relations amoureuses, amitiés, relations parentales- à la lumière de la théorie de l'attachement et de la typologie des modes d'attachement développé par Mary Ainsworth
 - Georges, Kaplan et Main (1985) développent une technique d'entrevue afin d'évaluer les modes d'attachement à l'âge adulte
 - Shaver et Hazan(1988) développent une typologies des relations amoureuses bâtie sur la base des modes d'expression des liens d'attachement mère/enfant
 - Bartholomew et Horowitz (1991) proposent une typologie des styles d'attachement aux autres à l'âge adulte

Évaluation des modes d'attachement à l'âge adulte

L'entrevue d'attachement à l'âge adulte (AAI)

(George, Kaplan et Main, 1985; Main, 1991)

- Il s'agit d'une entrevue semi-dirigée qui consiste à décrire les relations que les adultes ont vécu avec chacun de leurs parents et comment ces relations ont évolué jusqu'à aujourd'hui
- L'entrevue vise à établir « l'état d'esprit » de la personne à l'égard des relations vécues avec les parents
 - Relater les relations vécues avec chacun des parents en remontant aux souvenirs les plus anciens
 - Illustrer ces relations à partir d'événements particuliers
 - Décrire l'évolution de ces relations depuis la petite enfance jusqu'aujourd'hui
 - Se souvenir des événements difficiles sur le plan émotionnel (maladie, accidents, séparations, échecs ..)
 - Examiner la répercussion de ces relations et de ces expériences sur la perception actuelle de soi

L'entrevue d'attachement à l'âge adulte

(George, Kaplan et Main,1985; Main, 1991)

- L'évaluation (complexe) repose (notamment) sur l'analyse du discours et des représentations
 - Le contenu des propos
 - Présence des affects : plaisir, tristesse, colère
 - Caractère positif et négatif des expériences et comment les souvenirs négatifs sont intégrés dans l'expérience
 - Le niveau de confiance envers soi et les autres
 - La qualité des propos (analyse du discours)
 - Cohérence versus les contradictions
 - La quantité et la pertinence des propos : ni trop ni trop peu
 - La centration des propos versus les déviations
 - La clarté versus les ambiguïtés
 - Capacité de se souvenir (présence de blocages)
 - Oublis
 - Distorsions
 - Négations

L'entrevue d'attachement à l'âge adulte: 4 modes d'attachement

- 1. Attachement autonome (*free, autonomous/secure*)
 - Accès relativement facile aux souvenirs et aux émotions de l'enfance: se souvient avec aisance des premières relations (positives et négatives)
 - Accorde de l'importance aux réalités affectives et à la proximité interpersonnelle
 - Cohérence et clarté des propos
 - Intégration du passé dans le présent
 - Expression de confiance en soi et aux autres

L'entrevue d'attachement à l'âge adulte: 4 modes d'attachement

- 2. Attachement « détaché » (*dismissive*)
 - Indépendance affective et désengagement émotionnel
 - Indifférence à l'égard des expériences relationnelles passées et présente
 - Négation des besoins affectifs passés et actuels
 - Minimise l'importance des relations avec les parents
 - Confiance en soi mais méfiance à l'égard des autres

L'entrevue d'attachement à l'âge adulte: 4 modes d'attachement

- 3. Attachement préoccupé (*enmeshed, preoccupied*)
 - Tourmenté par les expériences passées
 - Expression de dépendance affective qui s'exprime par des revendications affective, l'expression de reproches ou la présence d'une colère contenue
 - Incohérences, ambiguïté des propos, confusion cognitive et émotionnelle,
 - Peu à l'écoute des questions (centrés sur soi)
 - Absence de distance émotionnelle à l'égard du passé
 - Manque de confiance en soi

L'entrevue d'attachement à l'âge adulte: 4 modes d'attachement

- 4. Attachement désorganisé (*unresolved, disorganized*)
 - On retrouve ce mode d'attachement chez les personnes victimes d'abus ou de négligence parentale au cours de l'enfance
 - Présence de traumatismes non résolus
 - Incapacité manifeste d'élaboration sur le passé de l'enfance
 - Absence d'une distance émotionnelle à l'égard des événements traumatisants
 - Perturbation de la pensée et de la logique: confusion, contradictions, bizarreries dans le style de discours

Évaluation de l'attachement à l'âge adulte

Les modes d'attachement amoureux: les vignettes auto-descriptives
(Shaver et Hazan, 1988)

Portent l'intérêt pour les relations amoureuses à l'âge adulte et sont frappés par les similitudes entre les formes d'attachement amoureux à l'âge adulte et les modes d'attachement construits durant l'enfance

Reprennent à leur compte le postulat d'une persistance des modes d'attachement durant la vie

Ont mis en place des études à partir de 3 vignettes auto-descriptives et on demande aux adultes de choisir celle qui correspond le mieux à ce qu'ils vivent

ATTACHEMENT INFANTILE ET RELATIONS AMOUREUSES: SIMILITUDES

Attachement

- La formation du lien dépend de sensibilité/expression de la mère
- Proximité physique (regarder, embrasser, s'agripper..)
- Fonction biologique: survie de l'individu
- Séparation = détresse
Retrouvailles = bonheur
- Langage maternel

Relations amoureuses

- La formation du lien dépend de sensibilité/expression du partenaire
- Proximité physique (s'embrasser, se serrer dans les bras..)
- Survie de l'espèce
- Présence- absence
- Langage des amoureux

**ATTACHEMENT INFANTILE ET RELATIONS
AMOUREUSES: DIFFÉRENCES**

- 1. Les amours sont changeantes et variables alors que les liens avec les parents sont permanents
- 2. Les relations amoureuses se déroulent dans un cadre égalitaire (symétrie versus asymétrie)
- 3. Présence de la sexualité

**Les vignettes auto-descriptives
mode d'attachement sécure**

- *Je trouve qu'il m'est relativement facile d'être proche des autres et je suis confortable dans cette situation de proximité, dans la mesure où les autres réagissent adéquatement. Il m'arrive rarement de craindre d'être abandonné(e) et je ne m'inquiète pas si quelqu'un cherche à se rapprocher de moi.*

**Vignettes auto descriptives
Mode d'attachement anxieux / ambivalent**

- *Je trouve que les autres refusent d'être aussi proches de moi que je le souhaiterais. Je m'inquiète souvent de savoir si mon partenaire m'aime vraiment et s'ils désire rester en ma compagnie. Je désire pourtant être très proche de quelqu'un d'autre mais souvent, cela fait peur et fait fuir les gens.*

**Vignette auto descriptive
Mode d'attachement évitant**

- *Je me sens mal à l'aise quand je suis trop près des autres. Je trouve difficile de faire totalement confiance aux autres et de compter sur eux. Je suis anxieux (se) quand quelqu'un cherche à être trop proche de moi. Il arrive que des personnes cherchent à être plus intime avec moi mais je ne me sens pas très bien avec cela.*

Résultats des études de Shaver et Hazan

- Cette mesure simple s'est révélée très fertile (cette mesure a connu depuis le début d'autre développement, notamment sous forme de questionnaires plus élaborés)
- L'appartenance à une des catégories d'attachement a pu être reliée à des multiples dimensions affectives et relationnelles: proximité, intimité, anxiété sociale ...
- Leurs perspectives théoriques et les travaux qu'ils ont suscités se sont révélés fertiles
 - Liens entre amour romantique et le développement antérieur
 - Explication des formes saines et problématiques de l'amour

**Synthèse des travaux de Shaver et Hazan
(Feeney et al, 2000)**

	Séure (55%)	Évitant (25%)	Anxieux/ambivalent (20%)
Thèmes principaux de la description de soi	Confortable face à l'intimité, absence d'anxiétés interpersonnelles	Inconfort face à l'intimité, dépendance affective	Désir d'intimité fort mais crainte de l'abandon
Histoire d'attachement	Relation chaleureuse avec les parents	Mère froide et « rejetante »	Mère affectueuse mais père absent et injuste
Relations amoureuses	Expériences d'amour heureuses, engagement et sensibilité	Crainte de l'intimité, faible acceptation du partenaire	Relations amoureuses marquées par réoccupations et inquiétudes, volatilité affective

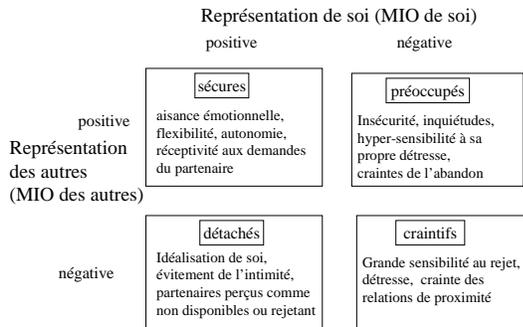
Les styles d'attachement à l'âge adulte

Bartolomew et Horowitz (1991): attachements aux autres (pairs) à l'âge adulte

- L'entrevue d'attachement aux autres (peer attachment interview) permet de catégoriser 4 modèles d'attachement adulte
- Deux idées de base: (formulées par Bowlby)
 - L'assurance de pouvoir compter sur la figure d'attachement procure la sécurité et la confiance (les autres sont dignes de confiance ou non)
MIO des autres
 - La conviction d'être accepté par la figure d'attachement constitue l'élément fondateur de la conception de soi (je suis quelqu'un susceptible d'être aimé ou non)
MOI de soi

Typologie en 4 catégories des styles d'attachement chez les adultes

Bartholomew et Horowitz (1990, 1991)



LES EFFETS DE L'ATTACHEMENT

- 1ère observation. De multiples études ont pu établir des liens très clairs entre la qualité des liens d'attachement, le bien-être et l'adaptation durant l'enfance, à l'adolescence et à l'âge adulte (Rice, 1995)
- 2ème observation. L'attachement agit comme un puissant facteur de protection contre la maladie mentale
 - Dépression, anxiété, troubles de la personnalité
 - Le haut niveau de concordance mère/enfant permet d'appuyer l'hypothèse que beaucoup de troubles psychiatriques résultent d'expériences relationnelles problématiques avec les parents

Effets de l'attachement à l'âge adulte

– Texte de Miljkovitch (page 211 à 241)

- Réactions au stress
- Réactions à la séparation
- Résolution de conflits
- Fonctionnement dans le couple
- Réactions au conjoint
- Choix d'une association
- Perte d'une figure d'attachement

CONCLUSIONS

- La théorie de l'attachement constitue une théorie marquante et dominante aujourd'hui en psychologie du développement, en psychologie des relations interpersonnelles et en psychopathologie
- On ne peut plus aborder la question des relations parents enfants sans s'y référer
- Mais également les relations interpersonnelles, plus particulièrement les relations amoureuses et les amitiés

DÉBATS ET CRITIQUES

Cette théorie soulève toutefois un certain nombre de débats et de critiques

- Problèmes méthodologiques: méthodes de mesure
 - De multiples modes de mesures de l'attachement à l'âge adulte ont été développées
 - Typologies
 - Entrevues
 - Questionnaires
 - Q-sort ...
 - Se posent des questions de cohérence et de consistance entre ces mesures et de stabilité d'une même mesure
- Problèmes théoriques:
 - Modèle intériorisé opérant?
 - Construit de l'attachement réalité stable et invariable

Débats et critiques

- **Question: théoriquement le mode d'attachement construit au début de la vie va se maintenir toute la vie? Peut-on échapper à ce destin?**
 - La tendance générale indique le maintien (même une légère dégradation)
 - Certains adultes qui ont connu des relations gravement perturbées avec leurs parents parviennent à développer des relations harmonieuses avec leur partenaire et leurs propres enfants
 - Cela n'est pas simple
 - Il faut pouvoir se reconstruire, ce qui implique un important travail sur soi (reconnaissance et acceptation)
