

QUID DE LA THEORIE DE L'ATTACHEMENT

© <https://www.coolparentsmakehappykids.com/theorie-de-l-attachement-comprendre/>

La théorie de l'attachement, vous connaissez ? Vous en avez peut-être entendu parler, mais sans vraiment comprendre de quoi il s'agit, ni quels impacts elle peut avoir dans notre quotidien de parents, ou plus généralement dans notre société... Normal, car même si elle n'est pas toute jeune (elle date de 1969), elle est encore mal connue en France et ne suscite vraiment l'intérêt des professionnels de l'enfance que depuis récemment !

Alors, la théorie de l'attachement, qu'est-ce que c'est ? On va essayer de vous éclairer ! Je laisse la parole à mon amie Caroline, maman d'Arthur, 4 ans, et de Tristan, 2,5 ans.

La théorie de l'attachement

Pour faire simple, cette théorie élaborée dans les années 60 par le psychiatre et psychanalyste anglais John Bowlby, affirme que **tout bébé a un besoin fondamental, inné, de créer un lien émotionnel solide avec une personne privilégiée** -sa figure d'attachement- qui prendra soin de lui et lui permettra de **se sentir en sécurité en cas de détresse**.

Dans cette approche, il n'y a **pas de "caprices" ou de "cinéma", mais des appels** liés à des situations d'inconfort (faim, stress, anxiété, peur, frustration, etc.) qui appellent des réponses adaptées.

Pour répondre à ce besoin vital, le bébé dispose d'une large gamme de comportements destinés à créer ou renforcer l'attachement : pleurer, s'accrocher, sourire, sucer... La qualité de l'attachement dépendra alors de la rapidité et de la manière dont l'adulte va répondre aux signaux envoyés par l'enfant. On appelle ça le « caregiving », le fait de donner des soins. Le processus d'attachement **se fait dans les 9 premiers mois (seulement !)** de la vie du bébé, mais il aura des répercussions pour l'enfant tout au long de sa vie.

Qui sont les figures d'attachement ?

La **figure d'attachement principale** est celle qui s'occupe du bébé le plus souvent, le plus durablement et avec le plus de régularité dans les premiers mois de sa vie : la mère, le père, ou toute autre personne qui joue ce rôle (nounou, grand-parent...). Mais un bébé peut avoir plusieurs figures d'attachement, une principale et d'autres secondaires.

Cet attachement, à quoi sert-il ?

En situation de détresse (la détresse, pour un bébé, pouvant être simplement une dent qui pousse ou une couche pleine !), le **bébé envoie des signaux verbaux ou non verbaux à sa figure d'attachement**. Celle-ci va alors le réconforter, lui apporter des soins, des solutions. C'est la **régularité**, la **continuité** et la **cohérence** des réponses qui créent alors un **attachement sécurisé** pour l'enfant.

Dans cette théorie, **l'attachement est un besoin vital** pour l'enfant. Il va lui offrir la **base de sécurité** qui lui permettra ensuite d'**explorer le monde avec confiance**, et de **gérer les situations de stress**. En fait, la figure d'attachement est un peu comme un porte-avion, qui permet le décollage de l'enfant !

Un enfant qui aura connu un attachement « sécuritaire » aura (d'après les experts) une meilleure **estime de soi** et une meilleure **capacité à réguler ses émotions**. Il sera **plus actif et plus autonome** car il saura qu'il pourra toujours se tourner vers sa figure d'attachement en cas de danger.

La théorie de l'attachement : et en pratique, qu'est-ce que cela implique ?

La théorie c'est bien joli, mais pour nous parents, qu'est-ce que cela implique ? Comment répondre de manière adéquate au besoin d'attachement de notre bébé ?

Un changement de regard

Cette théorie, il me semble, nous aide d'abord à mieux comprendre les comportements d'attachement de nos bébés, et même plus tard de nos enfants, et nous aide à les accompagner... en écartant d'emblée certains préjugés !

Être attentif aux besoins d'un bébé risque-t-il de faire de lui un enfant gâté, incapable de gérer ses émotions ?

Bien au contraire, dit la théorie de l'attachement : c'est lui fournir des outils pour gérer les frustrations et situations de stress. Si dans une première phase de vie l'enfant a besoin de l'adulte pour apprendre à se réguler, il gagnera petit à petit en autonomie émotionnelle.

Répondre systématiquement et rapidement aux attentes d'un bébé ne va pas faire de lui un enfant puis un adulte craintif, collé à nos basques, incapable de se débrouiller sans nous ?

Là encore, c'est tout l'inverse ! Un bébé sécurisé a plus de chance de devenir un enfant et un adulte épanoui, capable d'affronter seul la nouveauté, et capable de faire face aux difficultés.

Un bébé ou un petit enfant qui pleure dès qu'est séparé de sa mère n'est-il pas un enfant qui a un « problème » ? Et non... C'est un enfant qui manifeste simplement le manque de sa figure d'attachement, dont il a besoin pour se sentir soutenu et encouragé, ce qui ne l'empêchera pas de retrouver ses jeux et continuer à explorer le monde sereinement dès le retour de celle-ci !

D'ailleurs, pour aller plus loin, et gérer les premières années avec bébé avec plus de sérénité, je vous propose de recevoir (gratuitement) le **"PACK spécial bébé"** : avec tous nos conseils pour gérer les premières séparations, colères, interdits, etc. ! Quelques pleurs et stress en moins, cela fait du bien !

Quels gestes ou réactions favorisent cet attachement sécurisant ?

Afin de pouvoir explorer le monde, l'enfant a besoin de se sentir en sécurité physiquement et mentalement. Pour se sentir soutenu, rassuré, protégé, la théorie de l'attachement nous invite à favoriser les conditions d'un attachement sécuritaire avec une (ou plusieurs) personne à travers :

- la **répétition des conditions d'attachement** (contact physique et empathie-compréhension des besoins de bébé) ;
- la **continuité des personnes** dans les soins à l'enfant (cela favorise la construction de ces liens d'attachement envers ces figures primaires ou secondaires) ;
- la **cohérence et la prévisibilité** de nos réactions ;
- et enfin, des **séparations limitées** (en fonction de l'âge de l'enfant bien sûr, on a le droit d'aller aux toilettes et même de passer une soirée avec des copines).

Voir aussi la [conférence de Nicole Guedeney](#).

Ensuite, le rôle du “caregiver”, la figure d’attachement qui donne les soins, sera de :

- favoriser le **partage émotionnel** “*Oui bébé, je vois que ta couche est sale, c’est désagréable. On va changer ça d’accord ?*” ;
- **consoler l’enfant** (c’est à dire [accueillir ses émotions](#) avec empathie et bienveillance- VOIR LE FICHER) ;
- **soutenir** ;
- **proposer des solutions** ou **l’aider à les trouver par lui-même** (voir aussi la magie de [l’écoute active](#) – VOIR LE FICHER).

Mais je ne suis pas disponible H24, est-ce que cela va perturber le lien d’attachement ?

Attention pas de panique, et surtout pas de culpabilité (si si, on la sent déjà pointer...) !

OK, la théorie de l’attachement incite à créer les conditions d’un attachement sécure, en répondant le plus rapidement et de la manière la plus juste aux besoins d’un bébé. Pour autant, cela ne signifie pas que l’on est un mauvais parent parce qu’on l’a laissé pleurer 3 minutes, qu’on l’a confié à une nounou pour la journée (même pour aller faire du shopping : voir l’article pour être un [parent épanoui](#)) ou qu’on lui a changé sa couche trois fois avant de comprendre qu’il pleurerait parce qu’il avait faim .

Bonne nouvelle : on a le droit de se tromper, de se corriger, et de laisser parfois d’autres que nous s’occuper nos bébés (qui peuvent donc avoir d’autres figures d’attachement, on le répète). L’important est avant tout que notre attention, notre présence et nos soins soient cohérents et réguliers. Lorsque mes garçons étaient des nourrissons et qu’ils pleuraient sans que je comprenne pourquoi, je me rassurais en me disant « ce qui compte c’est qu’il voie que je ne suis pas indifférente à ses pleurs et que je fais de mon mieux pour l’aider ». Je le leur disais d’ailleurs ouvertement : « je vois que quelque chose ne va pas. Je vais faire tout mon possible pour trouver une solution ». Parfois ces simples mots suffisaient à stopper les larmes...

Enfin, on peut aimer profondément son enfant, et pour autant ne pas savoir très bien répondre à son besoin d’attachement. Lorsque l’on éprouve des difficultés, pour des raisons personnelles, matérielles ou autre, à apporter à notre bébé les soins et l’attention dont il a besoin, pourquoi ne pas se faire aider ?

Deux Propositions de livres pour aller plus loin sur la théorie de l’attachement

LE PREMIER LIEN : THEORIE DE L’ATTACHEMENT

Par Blaise Pierrehumbert

© <https://www.amazon.fr/Premier-Lien-Théorie->

[lattachement/dp/2738144594/ref=as_li_tl?ie=UTF8&camp=1642&creative=6746&creativeASIN=2501118162&linkCode=as2&tag=cooparmakhapk-21](https://www.amazon.fr/lattachement/dp/2738144594/ref=as_li_tl?ie=UTF8&camp=1642&creative=6746&creativeASIN=2501118162&linkCode=as2&tag=cooparmakhapk-21)

L’ATTACHEMENT DANS LA PETITE ENFANCE

Par Laurence Martel et Michel Delage

© <https://www.amazon.fr/Lattachement-petite-enfance-Laurence->

[Martel/dp/B079P9BVB8/ref=as_li_tl?ie=UTF8&camp=1642&creative=6746&creativeASIN=2501118162&linkCode=as2&tag=cooparmakhapk-21](https://www.amazon.fr/Martel/dp/B079P9BVB8/ref=as_li_tl?ie=UTF8&camp=1642&creative=6746&creativeASIN=2501118162&linkCode=as2&tag=cooparmakhapk-21)