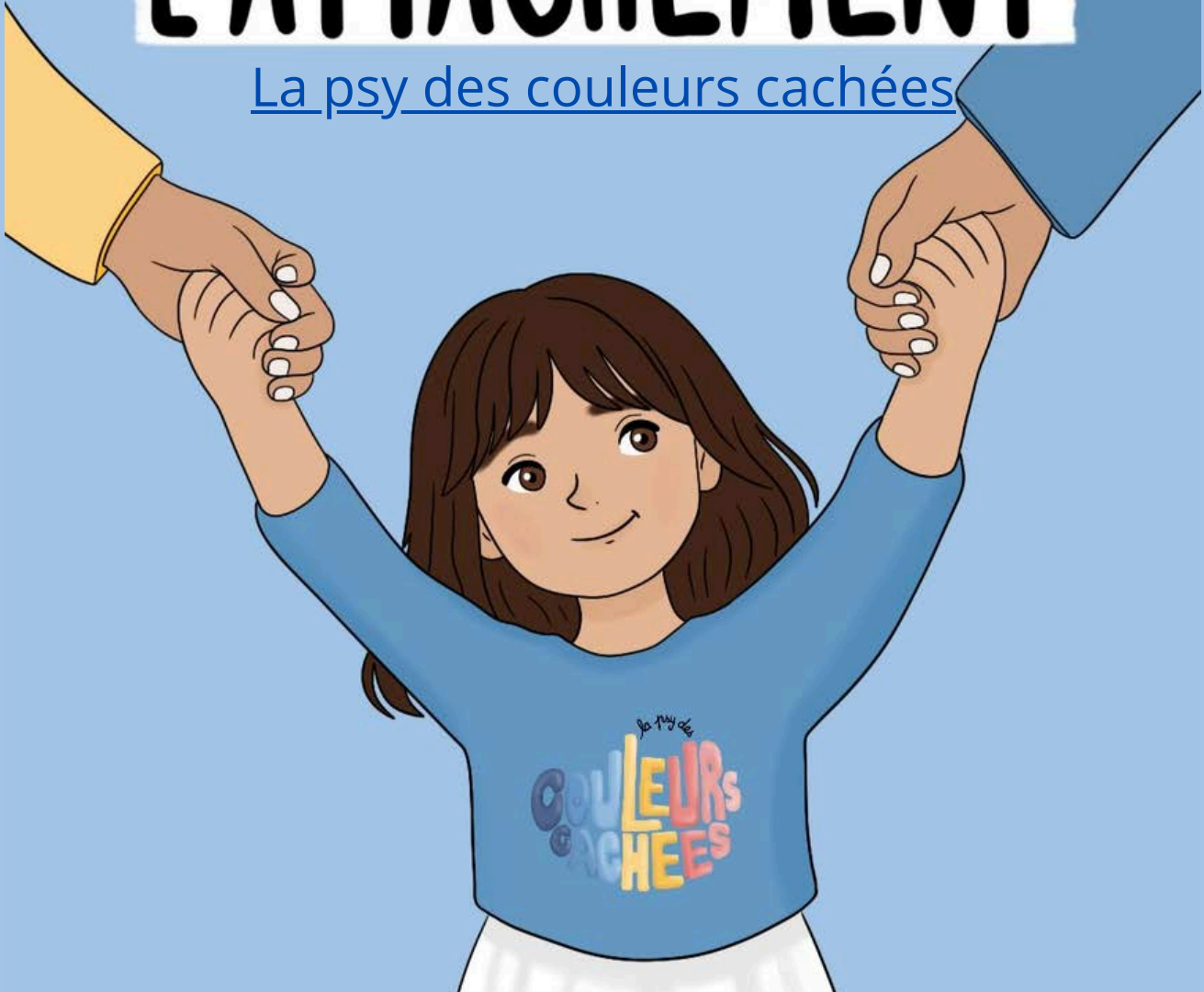


LE CYCLE DE L'ATTACHEMENT

La psy des couleurs cachées



L'attachement est quelque chose qui se construit très tôt, dans la relation, à partir de ce qui est possible ou non avec les personnes dont on dépend et qui laisse des traces dans la manière dont on se lie, dont on fait confiance, dont on demande de l'aide ou dont on se protège.

Et même quand ces façons de faire ont été nécessaires à un moment pour tenir, elles peuvent évoluer, se transformer, se réajuster, surtout quand on rencontre enfin des relations suffisamment sécurisantes

ATTACHEMENT SÉCURE



Le bébé a
un **besoin**



Il **pleure**,
signale,
recherche



La figure
d'attachement
**répond de façon
suffisamment
ajustée** (parfois
imparfaite mais
réparatrice).

L'enfant
comprend
que :
- ses besoins ont
du **sens**
- il peut **compter** sur
l'autre
- le monde est
globalement **prévisible**

ATTACHEMENT ÉVITANT



Le bébé a
un **besoin**



Il **pleure**,
signale,
recherche



La **réponse**
est **abstente**,
distante, rejetante
ou vécue comme
inconfortable

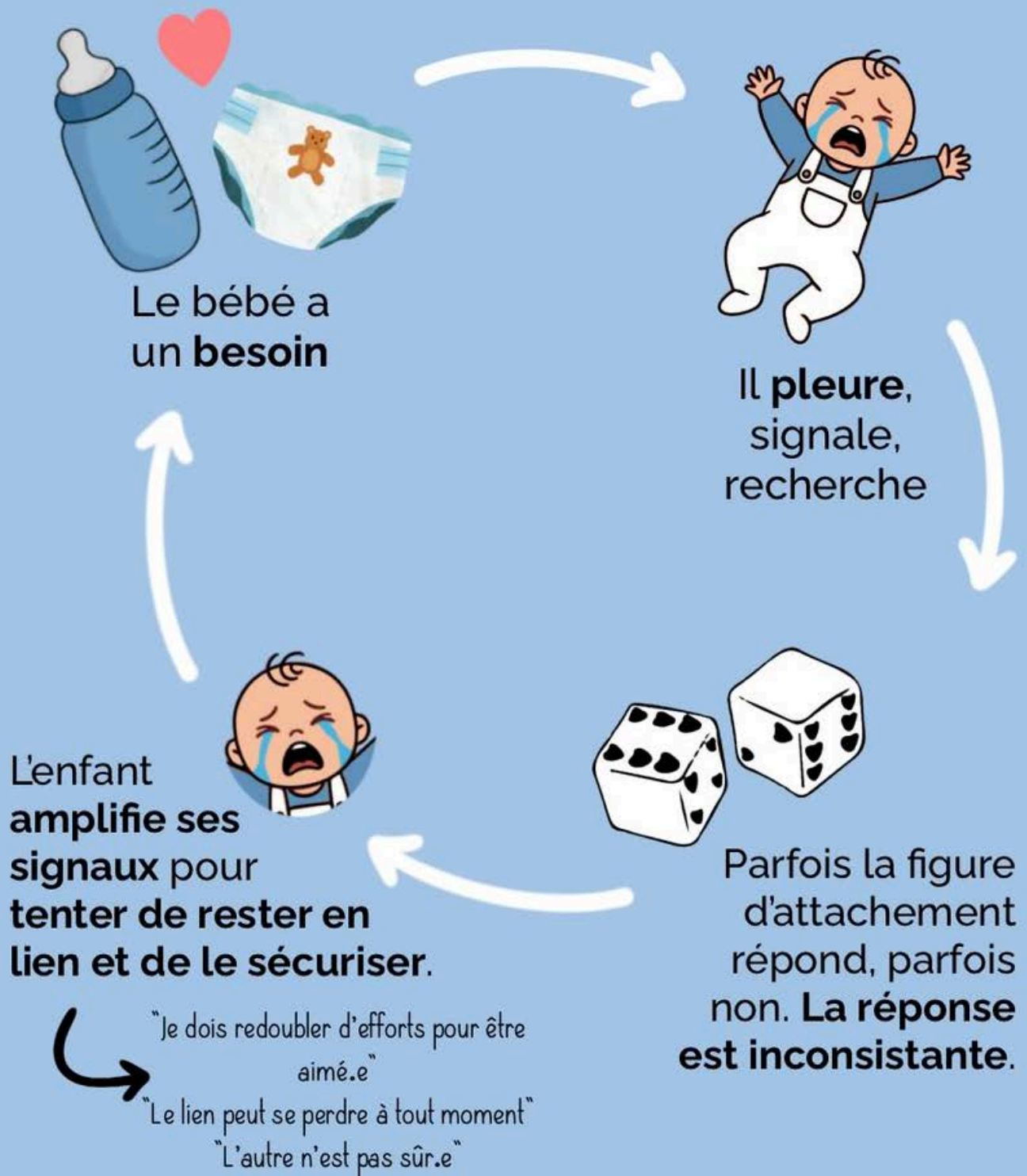


Pour
préserver
le lien, l'enfant
apprend à **inhiber**
l'**expression de ses**
besoins.

"Avoir besoin, c'est dangereux"
"Je dois me débrouiller seul.e"
"Je suis seul.e"



ATTACHEMENT AMBIVALENT



ATTACHEMENT DÉSORGANISÉ



Le bébé a
un **besoin**



Il **pleure**,
signale,
recherche

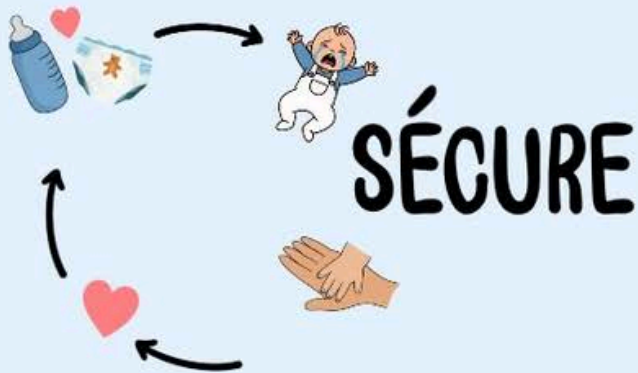


L'adulte censé
prendre soin est
effrayant, violent.
Il est alors **source**
d'attachement vital
ET de peur.

L'enfant est
tirillé dans ses
besoins. Il n'existe
aucune stratégie
relationnelle cohérente.

“La relation est dangereuse”
“Celui.celle qui devrait protéger/
aimer peut faire peur”
“Je dois survivre”

À L'ÂGE ADULTE, CELA PEUT SE TRADUIRE PAR :



- Une capacité à demander de l'aide sans honte
- Des relations intimes où proximité et autonomie coexistent
- Une meilleure régulation émotionnelle en situation de stress
- Une image de soi globalement stable et cohérente



- Une difficulté à identifier ou verbaliser ses émotions
- Une tendance à l'hyper-indépendance
- Une mise à distance des relations intimes
- Un inconfort face à la dépendance affective, chez soi ou chez l'autre



- Une peur intense de l'abandon
- Une hypervigilance relationnelle
- Des relations marquées par l'insécurité affective
- Des oscillations entre besoin de proximité et peur du rejet



- Des relations instables ou chaotiques
- Des difficultés à faire confiance
- Des réponses dissociatives face à l'intimité ou au conflit
- Un risque accru de troubles liés au psychotrauma
- Une alternance entre évitement et recherche intense de lien

L'attachement se construit pendant l'enfance.
C'est une **organisation adaptative et construite**
dans un contexte donné.

Ces schémas ne sont ni figés, ni définitifs. Ils
peuvent **évoluer à travers des relations**
sécuris ultérieures, un travail
thérapeutique ou des expériences
relationnelles réparatrices.

