

# 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,  
cherche

L'enfant  
comprend  
que :

- ses besoins ont du **sens**
- il peut **compter** sur l'autre
- le monde est globalement **prévisible**



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

# ATTACHEMENT ÉVITANT



Le bébé a  
un **besoin**



Il pleure,  
signale,  
cherche



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”



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

# ATTACHEMENT AMBIVALENT



Le bébé a  
un **besoin**



Il **pleure**,  
signale,  
cherche



L'enfant  
**amplifie ses**  
**signaux pour**  
**tenter de rester en**  
**lien et de le sécuriser.**

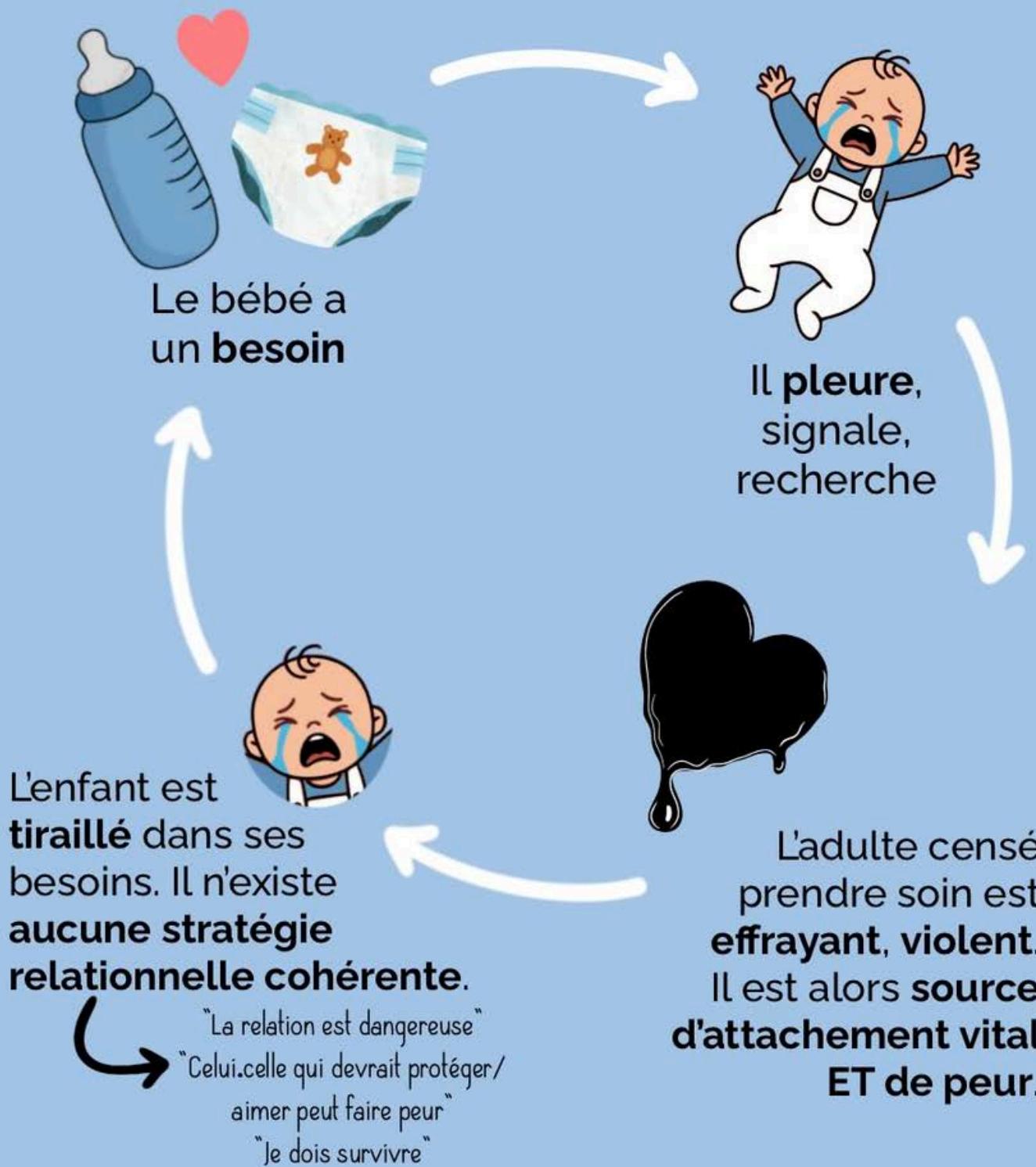


Parfois la figure  
d'attachement  
répond, parfois  
non. **La réponse**  
**est inconsistante.**

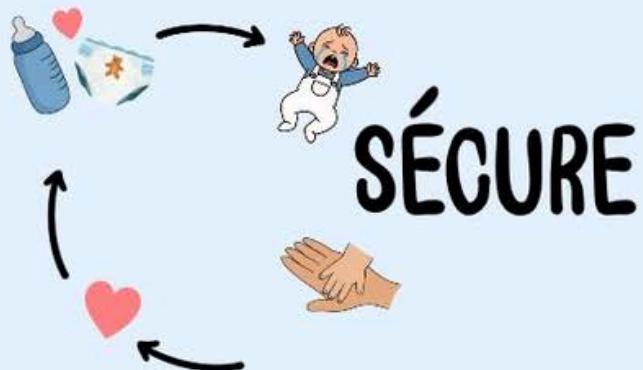
“Je dois redoubler d’efforts pour être  
aimé.e”

“Le lien peut se perdre à tout moment”  
“L’autre n’est pas sûr.e”

# ATTACHEMENT DÉSORGANISÉ



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

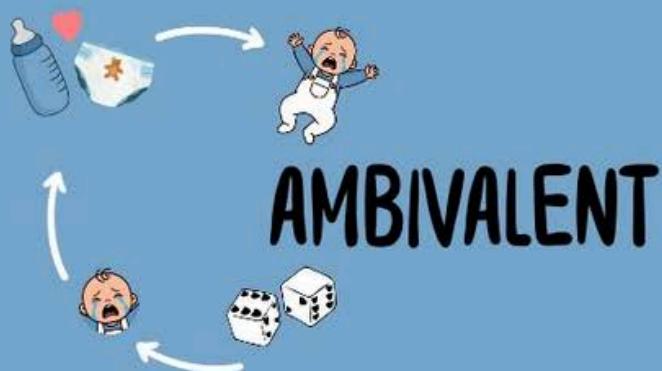


- Une capacité à demander de l'aide sans honte
- Des relations intimes où proximité et autonomie coexistent
- Une meilleure régulation émotionnelle en situation de stress
- Une image de soi globalement stable et cohérente



## ÉVITANT

- 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



## AMBIVALENT

- 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



## DÉSORGANISÉ

- 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**  
**sécurées ultérieures**, un travail  
thérapeutique ou des expériences  
relationnelles réparatrices.

