

Table des matières

Introduction	2
L'attachement durant l'enfance	2
Les phases de l'attachement.....	2
Les types d'attachement.....	3
L'attachement durant l'adolescence	5
La réorganisation de l'attachement aux parents	6
Les nouvelles relations d'attachement.....	6
Les styles d'attachement à l'adolescence	7
Influence des styles d'attachement sur la personne à l'adolescence	9
Les personnes de type autonome	9
Les personnes de type préoccupé.....	9
Les personnes de type détaché.....	10
Les personnes à l'attachement désorganisé	10
L'attachement et la santé mentale	11
Conclusion	11
Annexe	12
A. Les phases de développement de l'attachement.....	12
Médiagraphie	14



Introduction

La théorie de l'attachement prend racine dans le contexte historique de la Seconde Guerre mondiale, lors de laquelle plusieurs enfants ont perdu leurs parents. Cette théorie, dont John Bowlby, psychiatre britannique, est le fondateur, vise à comprendre les conséquences affectives de ces séparations précoces sur ces enfants. La théorie de l'attachement repose sur l'éthologie, la recherche interculturelle, la psychanalyse et la psychologie cognitive (Grossmann et Grossmann, 2019).

Dans une relation amoureuse entre deux adultes, les partenaires peuvent représenter l'un pour l'autre des figures d'attachement. Ce n'est pas le cas lorsqu'il s'agit de la relation entre l'enfant et son parent. Selon la théorie de l'attachement, la relation réfère à « un lien affectif entre un individu et une figure d'attachement ». En effet, chez le nourrisson ou l'enfant en bas âge, l'attachement est un lien basé sur le besoin de sécurité et la protection des besoins fondamentaux. Ainsi, dans la relation entre l'enfant et le parent, le terme « attachement » s'applique au bébé et « figure d'attachement » fait référence à la principale personne qui en prend soin (Glaser et Prior, 2022).

Les premiers liens d'attachement entre l'enfant et ses parents influent sur diverses sphères de vie, de l'enfance à l'âge adulte. Les connaissances nées de la théorie de l'attachement permettent aux personnes qui prennent soin des enfants de mieux comprendre comment établir des relations de style sécurisé. Tout au long de la vie, la qualité des relations avec les autres constitue un important facteur de protection qui contribue à un développement épanoui (Santrock, 2023). Un attachement sécurisé est associé à moins de comportements intériorisés, à une meilleure autorégulation des émotions et à une plus grande facilité à identifier les émotions ressenties (Santrock, 2023). Plusieurs recherches ont aussi souligné l'importance des premiers liens d'attachement sur la santé mentale en général (Mikulincer et Shaver, 2012).

L'attachement durant l'enfance

Le lien d'attachement se met en place dès la naissance, à travers la relation parent-nourrisson. Durant la petite enfance, le lien d'attachement se développe par phases dans un contexte où « le parent et le bébé développent un ensemble de comportements d'attachement mutuels et interactifs que l'on appelle la synchronie » (Boyd et Bee, 2017).

Les phases de l'attachement

L'attachement du bébé envers ses parents apparaît graduellement et repose sur son habileté à différencier ses parents des autres personnes de son entourage. Il se forme grâce à une suite de phases et passe d'une préférence générale du bébé pour les êtres humains à un lien unique avec ses principales figures d'attachement.

John Bowlby (1954, 1979) observe quatre phases dans le développement du lien d'attachement chez l'enfant. De la 1^{re} phase (0-3 mois) à la 4^e phase (à partir de 24 mois), l'enfant développe un modèle interne opérant (MIO). Le MIO réfère à un ensemble de perceptions de soi-même (concept de soi) et de l'autre (figure d'attachement) acquises à travers le passage de la phase 1^{re} à la 4^e phase.

La formation du MIO s'amorce vers la fin de la première année de vie et se consolide durant les trois ou quatre années suivantes. Vers l'âge de cinq ans, la majorité des enfants ont établi leur modèle interne opérant (MIO). Le MIO joue un rôle de premier plan lors de la construction de nouvelles relations (Bergeron et Bois, 2014; Bee et Boyd, 2017; Guédéney *et al.*, 2021; Glaser et Prior, 2022; Pierrehumbert, 2018). À l'adolescence, le MIO influe sur la perception que la ou le jeune a de sa personne, d'autrui et de ses relations avec les autres (Therriault, 2021). Le tableau ([annexe A](#)) propose un survol des quatre phases décrites par Bowlby à partir de sa conception de l'attachement.



Chaque enfant passe par les mêmes phases lors du développement du lien avec sa figure d'attachement. La qualité de ce lien, elle, diffère en fonction de la qualité de la synchronie¹ entre l'enfant et ses parents (Bee et Boyd, 2017).

À la 4^e phase, le nourrisson aura perçu divers aspects relatifs à son environnement : un sentiment de confiance (ou non) en la disponibilité de sa figure d'attachement, la probabilité de recevoir d'elle (ou non) de l'affection en cas de besoin et un degré d'assurance que cette figure d'attachement constitue (ou non) une base de sécurité à partir de laquelle il peut explorer son environnement de manière sécuritaire (Bee et Boyd, 2017).

Les types d'attachement

C'est en collaboration avec Mary Ainsworth, une psychologue canadienne, que John Bowlby raffine sa théorie (Guédénéy, 2021). Ainsworth (1978, 2015) propose le concept de « sensibilité maternelle » aux besoins et aux signaux de l'enfant et en étudie le rôle dans le développement de la sécurité de base chez l'enfant. La chercheuse élabore également un processus d'observation standardisé – la situation étrange – mené en laboratoire et durant lequel l'enfant traverse une séquence inhabituelle de sept épisodes de séparation et de retrouvaille avec sa figure d'attachement. L'objectif de la situation étrange est d'activer le système d'attachement de l'enfant afin d'observer ses comportements. Ce processus permet notamment de mieux comprendre l'importance du rôle de la figure d'attachement (Tereno *et al.*, 2007).

Dès l'âge de neuf mois, les bébés développent des modes d'attachement spécifiques à leur principale figure d'attachement. Ainsi, entre 9 et 18 mois, ces modes sont observables par la situation étrange (Glaser, 2022).

Les travaux d'Ainsworth permettent d'identifier trois types d'attachement :

- l'attachement sécurisé;
- l'attachement insécurisé – évitant (fuyant);
- l'attachement insécurisé – ambivalent.

Un quatrième type d'attachement, l'attachement désorganisé, est documenté par Main et Solomon (1990) à partir de l'observation d'enfants provenant de milieux à risque (Cloutier, Denault, Drapeau et Cellard, 2022; Guédénéy, 2021).

Ces modes d'attachement persistent à l'âge adulte, bien que leur expression et la façon de les observer et de les documenter soient différentes. En ce qui concerne l'enfant, les équipes cliniques ainsi que les milieux de la recherche s'attardent aux comportements observables (p. ex. : les réactions lors de la situation étrange). Dès l'adolescence et tout au long de la vie adulte, les modes d'attachement se révèlent à travers les représentations que les personnes se font de leurs relations d'attachement. C'est donc l'analyse du contenu des réponses à des questions qui permet de cerner leur mode d'attachement (Glaser, 2022).

Le tableau 1 présente deux grandes catégories d'attachement que la situation étrange permet d'observer : les attachements organisés et l'attachement désorganisé. De ces deux grandes catégories découlent quatre styles d'attachement observés chez l'enfant. Le tableau propose un portrait de l'enfant selon son style d'attachement, un portrait de la figure d'attachement qui y est reliée et les patrons comportementaux d'attachement relatifs à la situation étrange.

¹ **Synchronie** : disponibilité émotionnelle et réaction parentale appropriée selon les besoins exprimés par l'enfant.

Tableau 1 – Types d'attachement selon Ainsworth et Main²

Attachement organisé			
	Portrait de l'enfant	Portrait de la figure d'attachement	Comportements de l'enfant lors de séparations et/ou de retrouvailles
Sécurisé : 66 %	<ul style="list-style-type: none"> Fait preuve de compétence sur les plans émotionnel, social et cognitif. Ne manifeste que peu ou pas de comportements intériorisés (p. ex. : anxiété) et extériorisés (p. ex. : de l'impulsivité, de l'agressivité). 	<ul style="list-style-type: none"> Se montre sensible aux besoins de l'enfant et y répond rapidement. Est constante dans sa manière d'être avec l'enfant. 	<ul style="list-style-type: none"> Démontre des signes de détresse (p. ex. : des pleurs) lors des séparations. Se calme rapidement au retour de la figure d'attachement (quelques minutes). Retourne ensuite à ses activités (p. ex. : jeux, explorations) à la suite d'actions que pose la figure d'attachement pour rassurer.
Insécurisé – évitant (fuyant) : 20 %	<ul style="list-style-type: none"> Présente des lacunes sur le plan des compétences émotionnelles, sociales et cognitives. Adopte une attitude de « pseudo-indépendance » à l'égard de sa figure d'attachement. Montre de l'anxiété tout autant que de l'évitement. 	<ul style="list-style-type: none"> Négocie les besoins de l'enfant avec rigidité, agressivité ou indifférence. 	<ul style="list-style-type: none"> Manifeste peu de réactions négatives lors de la séparation avec sa figure d'attachement. Affiche peu de réactions positives à son retour et peut même éviter la proximité ou les interactions avec elle.
Insécurisé – ambivalent (ou résistant) : 12 %	<ul style="list-style-type: none"> Exprime une émotivité plus vive (pleurs plus fréquents) que les enfants de type sécurisé ou évitant. Fait preuve d'ambivalence entre le besoin d'une figure d'attachement disponible et l'inconfort ressenti en sa présence. 	<ul style="list-style-type: none"> Réagit aux besoins de l'enfant de manière imprévisible, instable et inconstante. 	<ul style="list-style-type: none"> Présente des signes de détresse et de colère lors des séparations. Une fois que la figure d'attachement est de retour, recherche de proximité et résistance (voire rejet), tout à la fois; sentiment d'ambivalence à la suite des retrouvailles. Ne s'apaise pas rapidement; peut présenter une difficulté significative à se laisser reconforter par la figure d'attachement. Ne retourne pas jouer facilement après les retrouvailles.

2 Adapté de Bergeron et Bois, 2014; Bee et Boyd, 2017; Cloutier, Denault, Drapeau et Cellard, 2022; Glaser, 2022; Guédeney, 2021.

Attachement désorganisé			
	Portrait de l'enfant	Portrait de la figure d'attachement	Comportements de l'enfant lors de séparations et/ou de retrouvailles
(ou désorienté : % ND) Désorganisé – sécurisé ou Désorganisé – insécurisé	N'a pas de stratégie cohérente pour faire face au stress de la séparation.	<ul style="list-style-type: none"> • Se montre menaçante, hostile ou intrusive envers l'enfant. • Entretient un climat relationnel empreint de menaces, de peur et d'agressivité. • Instaure un contexte de maltraitance, de négligence et de violence physique, sexuelle ou psychologique. 	<ul style="list-style-type: none"> • Présente des comportements atypiques en présence de la figure d'attachement (p. ex. : figement, peur, agitation, affolement) en alternance avec le besoin légitime de contact avec une figure d'attachement qui n'en est pas capable. • Présente des réactions de détresse accompagnées d'un comportement de retrait (plutôt que d'approche) envers la figure d'attachement. • Manifeste des signes non verbaux d'appréhension reflétant de la crainte (p. ex. : épaules voûtées, expression faciale effrayée, se couvre les yeux devant le parent lors des retrouvailles). • Se déplace de façon imprévisible dans la pièce et change d'humeur rapidement et de façon marquée.

L'attachement durant l'adolescence

Bien que les premiers travaux sur l'attachement portent sur la relation entre le nourrisson et sa principale figure d'attachement, la recherche se penche désormais sur l'évolution et l'influence de l'attachement à l'adolescence et durant la vie adulte (Santrock, 2023). À titre d'exemple, Grossmann et Grossmann (2019) ont dirigé plusieurs études longitudinales ayant pour objectif de vérifier la valeur prédictive des premiers liens d'attachement sur la capacité des adolescentes et adolescents ainsi que des jeunes adultes à établir des relations égalitaires. Leurs travaux permettent notamment d'établir que « le soutien sensible des mères et des pères, l'acceptation de l'enfant et les comportements stimulants appropriés constituent des prédicteurs puissants des modèles de fonctionnement interne des relations intimes au début de l'âge adulte ».

À l'adolescence, le système d'attachement fonctionne comme durant l'enfance, c'est-à-dire avec des comportements d'attachement et des comportements d'exploration, mais s'appuie désormais sur des moyens différents. En effet, les comportements d'attachement de la personne envers ses parents s'expriment plutôt par la voie de la communication, par des textos, des appels et des échanges verbaux avec ses figures d'attachement, par exemple. Les comportements d'exploration, quant à eux, s'observent par l'exploration de l'environnement physique (comme durant l'enfance), mais se manifestent aussi par l'exploration de nouveaux



rôles sociaux, de nouvelles relations, par la découverte de la sexualité, de soi-même, de son corps et de ses émotions. La sécurité d'attachement se traduit par l'équilibre entre les comportements d'attachement et les comportements d'exploration (Therriault, 2021).

La réorganisation de l'attachement aux parents

Au début de l'adolescence, les personnes se détachent de leurs relations familiales pour se rapprocher des pairs de leur âge (Claes et Lannegrand-Willems, 2014). Elles passent davantage de temps avec leurs pairs, font moins d'activités avec leurs parents et se montrent moins démonstratives envers ces derniers (Atger et Lamas, 2021). En dépit de la prise d'autonomie, les liens d'attachement avec les parents demeurent importants, même s'ils occupent moins les activités quotidiennes qu'auparavant. D'ailleurs, plusieurs recherches confirment l'importance de la qualité du lien d'attachement actuel entre les parents et leur jeune en ce qui concerne son élan d'autonomie (Atger et Lamas, 2021; Guédeney *et al.*, 2021).

Ces remaniements relationnels impliquent de la part des parents une adaptation à l'égard des besoins d'autonomie et d'émancipation de leur jeune ainsi qu'une redéfinition de leur rôle parental (Miljkovitch, 2022). Le rôle des parents consiste plutôt, désormais, à l'accompagner dans ses choix et ses prises de décision (Therriault, 2021). Outre cette capacité d'adaptation des parents, qui est nécessaire, les adolescentes et les adolescents ont aussi un rôle à jouer dans la capacité des parents à comprendre leurs besoins. À ce sujet, les jeunes à l'attachement sécurisé parviennent mieux à gérer les différends avec leurs parents (Miljkovitch, 2022) et expriment plus clairement leurs états émotionnels ainsi que leurs attentes (Atger et Lamas, 2021; Miljkovitch, 2022) que celles et ceux à l'attachement insécurisé, qui présentent davantage de difficultés à communiquer efficacement (Miljkovitch, 2022).

Les nouvelles relations d'attachement

L'adolescence suppose un élargissement de la sphère d'attachement qui intègre désormais les pairs (Miljkovitch, 2022; Atger et Lamas, 2021). Ainsi, les adolescentes et les adolescents continuent de s'appuyer sur leurs parents en cas de besoin, mais se tournent aussi de plus en plus vers les pairs (Miljkovitch, 2022; Atger et Lamas, 2021). Tout comme c'est le cas en ce qui concerne les relations avec les parents, les relations amicales comportent elles aussi une fonction d'attachement qui procure un sentiment de sécurité (Miljkovitch, 2022). Ainsi, plus les relations amicales sont intimes, plus elles assurent la possibilité de recevoir un soutien émotionnel approprié en cas de besoin.

Les avantages de ces relations d'amitié sont nombreux : meilleures habiletés sociales, protection contre des stressors sociaux, développement de la résilience et atténuation des effets de problématiques familiales ou sociales (Claes et Lannegrand-Willems, 2014; Therriault, 2021). Les relations avec les pairs ne présentent toutefois pas la même intensité que les relations d'attachement avec les parents. Les adolescentes et adolescents s'appuient généralement sur leurs pairs pour répondre à des besoins moins urgents ou moins chargés émotionnellement, c'est-à-dire lorsque le système d'attachement est modérément activé. Les pairs constituent une source de réconfort et de soutien émotionnel. Ils peuvent aussi jouer un rôle de conseil dans le domaine des relations (Therriault, 2021). Le recours au soutien des pairs assure une certaine distanciation à l'égard des parents. La relation aux pairs permet également l'exploration de la réciprocité dans le contexte d'une relation égalitaire (Atger et Lamas, 2021).

C'est aussi souvent à l'adolescence que se développent les premières relations amoureuses. La stabilité de ces relations est autant influencée par celles qui se sont établies durant l'enfance avec les parents que par la qualité de celles entretenues avec les pairs durant l'enfance et à l'adolescence (Claes et Lannegrand-Willems, 2014).



Les styles d'attachement à l'adolescence

Documenter l'attachement à l'adolescence est complexe, et il existe peu d'instruments de mesure spécifiques en la matière.

Durant cette période de vie, la personne acquiert doucement la distance critique nécessaire pour juger de la qualité de sa relation avec ses parents. Ce rythme graduel complexifie l'exercice d'en faire état lors d'une entrevue portant sur cette question. Évaluer l'attachement à l'adolescence constitue donc un défi.

Plusieurs dimensions peuvent faire l'objet d'une investigation :

- les relations passées et actuelles entretenues par la personne;
- la présence (ou non) d'autonomie et d'exploration dans les actions;
- la qualité des nouvelles relations (p. ex. : pairs, partenaires amoureux);
- la capacité à négocier les conflits avec les parents (en référence aux compétences émotionnelles de la personne).

Les types d'outils sont variés :

- autoquestionnaires;
- évaluations à la suite d'entretiens individuels qui consistent pour la plupart en des versions modifiées de l'*Adult Attachment Interview (AAI)*;
- évaluation de l'interaction parent-adolescent (Vulliez, Atger et Lamas, 2021).

Pour qualifier les styles d'attachement à l'adolescence, il est possible d'extrapoler ceux présents à l'enfance et leur corollaire à l'âge adulte. À ce stade de la vie, quatre styles d'attachement peuvent se manifester : le style autonome, le style détaché, le style préoccupé et le style désorganisé.

Le tableau 2 détaille les principaux éléments à observer en ce qui concerne les représentations que l'adolescente ou l'adolescent se fait des sujets suivants : la relation avec chacun des parents, les expériences de séparation, d'abus, de rejet ou de deuil ainsi que l'évolution des relations avec les figures d'attachement au fil du temps.

Les questions portent sur l'état d'esprit actuel à l'égard des expériences d'attachement de la personne interviewée ainsi que sur les effets et les influences de ces expériences sur sa personnalité et sur ses relations actuelles (Guédeney *et al.*, 2021; Pillet, 2007).



Tableau 2 - Description des représentations selon les types d'attachement, adaptée de l'Adult Attachment Interview (AAI)³

Type	Éléments à observer
Autonome (souvenirs libres)	<ul style="list-style-type: none"> • Accorde de l'importance à ses relations passées, en reconnaît l'incidence sur son cheminement. • Décrit avec justesse et sensibilité ses expériences d'attachement passées. • Reconnaît que ses proches, y compris ses parents, lui ont offert du soutien dans des moments difficiles. • Ne ressent ni honte ni frustration liée à la relation avec ses parents. • Manifeste de la réciprocité dans le rapport à l'autre. <p>Par exemple, la personne de type autonome fait référence à ses figures d'attachement comme étant aidantes, rassurantes et présentes pour elle.</p>
Détaché (exclusion des affects)	<ul style="list-style-type: none"> • Met l'accent sur l'incapacité à se souvenir de ses expériences d'attachement passées. • Idéalise ses expériences d'attachement passées. • Minimise l'incidence de ses expériences d'attachement passées sur son cheminement. <p>Par exemple, la personne de type détaché fait référence à ses figures comme « correctes », sans particularité, non significatives; elle ne relate aucune anecdote particulière en référence à sa relation avec elles, incapable de fournir des exemples précis à ce sujet.</p>
Préoccupé (récit confus)	<ul style="list-style-type: none"> • Décrit en détail, parfois de manière décousue et souvent avec émotivité, ses expériences d'attachement antérieures. • Présente une réactivité significative face à la séparation (même brève) des parents. • Démontre de grandes difficultés d'adaptation relativement aux transitions. <p>Par exemple, la personne de type ambivalent fait référence à ses figures d'attachement en disant qu'elles sont toxiques et qu'elle n'a jamais pu s'y fier, qu'elles se montrent indifférentes à son égard ou encore qu'elles l'adorent, mais sans pouvoir le démontrer par un exemple réaliste.</p>
Non résolu (trauma et abus)	<ul style="list-style-type: none"> • Décrit de manière désorganisée ses expériences d'attachement passées et les descriptions sont ponctuées de longues interruptions. • Transmet des informations contradictoires. • Entretient des croyances irrationnelles, voire étranges, au sujet de ses expériences d'attachement antérieures. <p>Par exemple, la personne à l'attachement non résolu est difficile à suivre dans son discours; elle croit par exemple que sa figure d'attachement ne pouvait pas l'aimer pour des raisons externes, plutôt floues. Elle arrive difficilement à étoffer ses propos sur ses relations d'attachement, voire à identifier une figure d'attachement réelle. Elle peut parfois surestimer ou minimiser l'attachement d'un tiers.</p>

³ Cloutier, Denault, Drapeau et Cellard, 2022; Pillet, 2007.

Une méta-analyse révèle que 52 % des adolescentes et des adolescents ont un attachement autonome (sécurisant); 35 % ont un attachement de type détaché (distant-évitant) et 13 % ont un attachement préoccupé (Therriault, 2021).

Influence des styles d'attachement sur la personne à l'adolescence

La sécurité d'attachement est associée à plusieurs bénéfices socioaffectifs, constituant ainsi un facteur de protection pour la personne. Elle favorise en effet la régulation émotionnelle, les compétences sociales, une meilleure estime de soi et un niveau élevé de satisfaction à l'égard de la vie (Therriault, 2021).

L'insécurité d'attachement est pour sa part associée à plusieurs difficultés d'adaptation : des comportements extériorisés (p. ex. : de l'agressivité, de l'opposition, des comportements délinquants; la consommation de drogues et d'alcool), des comportements intériorisés (p. ex. : des symptômes anxieux et dépressifs) et des idéations suicidaires (Therriault, 2021).

Les personnes de type autonome

Selon Tereno *et al.* (2007), un « attachement autonome (sécurisant) ne garantit pas le bien-être, mais il augmente la résistance au stress et promeut la résilience ». À l'adolescence, une personne qui présente un attachement autonome (sécurisant) dispose donc d'une panoplie de ressources pour faire face aux changements propres à cette période de la vie (Atger et Lamas, 2021).

La personne qui bénéficie d'une relation d'attachement de type sécurisé avec ses parents recherche l'autonomie tout en accordant de la valeur au lien qu'elle entretient avec eux. Elle s'appuie sur la qualité de ce lien pour explorer d'autres relations sociales (Black et McCartney, 1997; Therriault, 2021).

La personne entretient également de meilleures relations avec ses pairs et montre une meilleure capacité de régulation émotionnelle (Santrock, 2023). Elle est davantage capable de discuter de manière constructive de sujets difficiles avec ses parents et se montre moins colérique. Ces compétences émotionnelles se reflètent également dans les relations avec les pairs (Atger et Lamas, 2021).

En ce qui concerne les relations amoureuses, les personnes à l'attachement autonome entretiennent des interactions positives avec leur partenaire; les relations sexuelles sont plus tardives et les partenaires sont moins nombreux. Les personnes ont plus souvent recours à la contraception (Atger et Lamas, cités par Guédeney *et al.*, 2021). Elles ont également moins de risques de présenter des problématiques comportementales ou d'abuser de substances psychoactives (Santrock, 2023). Ainsi, l'attachement autonome (sécurisant) constitue un important facteur de protection durant l'adolescence.

Les personnes de type préoccupé

Le passage à travers l'adolescence s'avère plus difficile pour les personnes à l'attachement préoccupé, notamment parce qu'il leur est plus difficile de communiquer leurs émotions aux parents. Ainsi, les conflits avec ces derniers sont plus fréquents et se règlent moins facilement et moins favorablement. Dans les interactions avec leurs pairs, les personnes se montrent peu confiantes en elles-mêmes. Les personnes préoccupées rapportent également plus de symptômes dépressifs et anxieux lors de périodes de transition ainsi qu'un sentiment important de solitude (Vulliez, Atger et Lamas, 2021). Elles présentent également une faible tolérance à la frustration, une tendance à exagérer les émotions et des croyances négatives envers elles-mêmes. Ces éléments complexifient les défis inhérents à l'exploration propre à l'adolescence et exacerbent les difficultés liées à la gestion de l'anxiété (Therriault, 2021; Tereno, 2007).



Les personnes de type détaché

À l'adolescence, la personne détachée démontre peu de connexion avec ses parents. Elle présente des difficultés à demander de l'aide, ressent une méfiance à l'égard de l'entourage et manifeste une indépendance excessive, se percevant comme invulnérable, avec comme idée que les autres sont hostiles ou encore ne méritent pas sa confiance (Vulliez, Atger et Lamas, 2021; Terano *et al.*, 2007). Les adolescentes et adolescents à l'attachement détaché ont une propension à minimiser l'influence des relations d'attachement (ou encore les idéalisent) et dissimulent leurs sentiments (Terano *et al.*, 2007).

Les conflits avec les pairs génèrent une mise à distance. Une attitude d'hostilité et le manque de compétences émotionnelles teintent les relations amicales. Les adolescentes et adolescents à l'attachement détaché expérimentent plus précocement la sexualité et présentent davantage de comportements externalisés (Vulliez, Atger et Lamas, 2021), de l'agressivité, de la délinquance, des troubles de comportement et des styles de personnalité antisociale, spécialement chez les garçons (Terano *et al.*, 2007).

Les personnes à l'attachement désorganisé

À partir de l'âge préscolaire, la désorganisation présente à la petite enfance évolue chez quelques enfants et laisse place à des stratégies contrôlantes envers le parent. Ces enfants tentent de diriger l'attention et les comportements du parent dans le but de contrôler leur environnement qui, autrement, s'avère imprévisible. En prenant en charge les interactions, l'enfant adopte en quelque sorte un rôle de parent envers son propre parent (Vanessa Lecompte, IUJD).

Deux sous-types d'attachement désorganisé contrôlant sont observés : le contrôlant-punitif et le contrôlant-attentionné. L'enfant de type contrôlant-punitif se caractérise par une hostilité répétée envers le parent. Les enfants de cette catégorie se montrent instables émotionnellement, démontrent une difficulté à communiquer leurs émotions et présentent une intensité significative d'émotions négatives. L'enfant de type contrôlant-attentionné a développé l'habitude de réguler les émotions du parent. Ces enfants ont une conscience aiguisée du monde des émotions et font d'ailleurs particulièrement attention aux émotions des autres, souvent au détriment de leurs propres émotions, ce qui peut entraîner des problèmes de régulation des émotions. Dans les deux cas, le parent « accepte » ce renversement des rôles et n'intervient pas nécessairement face aux comportements de contrôle de l'enfant (Vanessa Lecompte, IUJD).

Selon des études récentes, l'attachement désorganisé contrôlant est associé à diverses conséquences développementales négatives, autant à l'enfance qu'à l'adolescence, telles que des problèmes intériorisés, des problèmes extériorisés, des difficultés d'attention, le trouble de la personnalité limite et des difficultés de régulation émotionnelle (Vanessa Lecompte, IUJD).

Des études longitudinales établissent des corrélations entre la désorganisation de l'attachement et la dissociation (Terano, 2007). Ainsi, les personnes avec un attachement désorganisé présentent un important risque de psychopathologie, y compris des perturbations de type dissociatif, autant à l'enfance qu'à l'adolescence (Terano, 2007).



L'attachement et la santé mentale

Les attachements insécurisés sont considérés comme un facteur de risque en santé mentale, mais ils ne constituent pas un facteur explicatif suffisant aux troubles mentaux. Des facteurs génétiques, tempéramentaux, cognitifs et environnementaux agissent en conjonction pour exacerber les effets des expériences d'attachement et conduire à la mise en place de ces troubles (Mikulincer et Shaver, 2012, cités par Guédeney *et al.*, 2021). La théorie de l'attachement offre tout de même un éclairage pertinent, contextuel et relationnel quant à divers troubles de la santé mentale, tels que la dépression, la phobie scolaire, l'abus de substances, les troubles alimentaires et les troubles du comportement (Vulliez, Atger et Lamas, 2021; Tereno, 2007).

Conclusion

Afin de bien comprendre le fonctionnement social d'une personne, il est primordial de s'intéresser à la qualité des relations qu'elle entretient avec les autres. Les relations d'attachement développées durant l'enfance se révèlent à l'adolescence à travers les relations familiales, amicales et amoureuses. Elles sont teintées du besoin de soutien parental, qui demeure en filigrane d'un nouvel élan d'autonomie. Ce désir de s'affranchir et de faire de nouvelles expériences caractérise cette période de la vie qui transparaîtra sur les prochaines.

En général, il existe peu de programmes d'accompagnement de la population adolescente. Lorsque leurs relations sont mises à mal en raison d'un attachement problématique, la pertinence d'intervenir rapidement fait consensus. En effet, plusieurs études démontrent que les modèles internes opérants des adolescentes et des adolescents s'avèrent plus malléables que ce que l'on croyait. Ainsi, des changements sur le plan de la qualité des relations d'attachement sont possibles (Therriault, 2021).

La malléabilité de l'attachement à l'adolescence invite à l'éducation des parents et à toutes les personnes qui ont à cœur l'épanouissement des jeunes. L'éducation au sujet de cette période développementale est cruciale. Elle permet en effet de comprendre et d'accepter leur besoin de détachement. Elle vise le développement de la sensibilité parentale et l'amélioration des pratiques éducatives. Des programmes tels que [Connect Program](#) visent justement l'accompagnement des personnes qui ont à cœur l'épanouissement des adolescentes et des adolescents (Therriault, 2021).



Annexe A

Les phases de développement de l'attachement

Phase	Âge	Descriptif
1^{re} phase Préattachement initial	De 0 à 3 mois	<p>Le nourrisson oriente instinctivement son attachement vers une figure humaine. Tant les personnes étrangères que les frères et sœurs et les parents peuvent susciter le sourire ou les pleurs du bébé.</p> <p>Les comportements de l'enfant (agrippement, sourires, babillages ou pleurs) sont dirigés vers toute personne susceptible d'en prendre soin.</p>
2^e phase Émergence de l'attachement	De 3 à 6 mois	<p>L'attachement se concentre sur une seule personne, habituellement celle de la figure d'attachement, et le nourrisson apprend graduellement à faire la distinction entre les personnes familières et les personnes non familières.</p> <p>L'enfant réagit particulièrement à sa principale figure d'attachement.</p>
3^e phase Attachement proprement dit	Début vers 6 ou 7 mois (mais peut être retardé jusqu'à 12 mois)	<p>Des attachements spécifiques se forment. Grâce à ses capacités locomotrices croissantes, le nourrisson est en mesure d'explorer son univers et d'utiliser ses figures d'attachement comme base de sécurité.</p> <p>L'attachement envers la ou les principales figures d'attachement devient évident.</p> <p>Vers 6 à 8 mois, des comportements d'attachement précis, propres à cette phase, deviennent manifestes :</p> <ul style="list-style-type: none">• Peur des personnes étrangères : à partir de 5 ou 6 mois jusqu'à 12 à 16 mois, puis atténuation de la peur ;• Anxiété de séparation : vers le 8^e mois et s'atténue vers le 12^e mois ;• Référence sociale (habileté à décoder les expressions faciales et corporelles d'autrui) : apparaît vers 10 mois ; joue un rôle dans la régulation des émotions. <p>Lorsqu'il se sent anxieux, ressent des inconforts ou présente des besoins physiques (p. ex. : la faim, la soif), le nourrisson recherche la proximité de la personne qui s'occupe le plus de lui et qu'il considère comme une base sûre.</p> <p>Le nourrisson discrimine de plus en plus les adultes.</p>

Phase	Âge	Descriptif
<p>4^e phase Formation d'un modèle interne</p>	<p>Peut commencer après la deuxième année, c.-à-d. après 24 mois (et pour beaucoup d'enfants, pas avant la troisième année)</p>	<p>L'enfant prend conscience des sentiments, des objectifs et des projets d'autrui. Elle ou il commence à en tenir compte au moment de songer à ses propres actions.</p> <p>Cette phase est aussi caractérisée par la diminution de l'égoïsme; l'enfant envisage de plus en plus sa figure d'attachement comme une personne indépendante, avec ses propres motivations.</p> <p>La formation d'un modèle interne d'attachement permet aux enfants de plus de deux ans d'anticiper de quelle façon une action pourrait influencer sur leur relation avec leur principale figure d'attachement (Van Ijzendoorn, 2015, cité par Bee et Boyd, 2017).</p> <p>Le modèle interne d'attachement influe sur les relations tout au long de la vie.</p>

Médiagraphie

- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E. et Wall S. N. (2015). *Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation*, Psychology Press.
- Atger, F. et Lamas, C. (2021). « Attachement et adolescence », dans N. Guédeney, A. Guédeney et S. Tereno (2021). *Approche clinique et thérapeutique*, Elsevier Masson.
- Bee, H. et Boyd, D. (2017). *Les âges de la vie : psychologie du développement humain*, ERPI.
- Bergeron, A. et Bois, Y. (2014). *Pour mieux comprendre l'enfance*, Éditions Soulières.
- Bowlby, J. (1979). « The Bowlby-Ainsworth attachment theory », dans *Behavioral and Brain Sciences*, vol. 2, p. 637-638.
- Claes, M. et Lannegrand-Willems, L. (2014). *La psychologie de l'adolescence*, Presses de l'Université de Montréal.
- Cloutier, R., Denault, A.-S., Drapeau, S. et Cellard, C. (2022). *Psychologie de l'adolescence*, Chenelière Éducation.
- Grossmann, K. et Grossmann, K. E. (2019). « L'impact de l'attachement du jeune enfant à la mère et au père sur le développement psychosocial des enfants jusqu'au début de l'âge adulte », dans [Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants](#)
- Glaser, D. et Prior, V. (2022). *Comprendre l'attachement et ses troubles : théorie et pratique*, De Boeck Supérieur.
- Guédeney, N., Guédeney, A. et Tereno, S. (2021). *Approche clinique et thérapeutique*, Elsevier Masson.
- Guédeney, N., Guédeney, A. et Tereno, S. (2021). *L'attachement : approche théorique et évaluation*, Elsevier Masson.
- Hennighausen, K. et Lyons-Ruth, K. (2019). « Désorganisation des stratégies d'attachement pendant la petite enfance et l'enfance », dans Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants. <https://www.enfant-encyclopedie.com/attachement/selon-experts/desorganisation-des-strategies-dattachement-pendant-la-petite-enfance-et>
- Lecompte, V. (2023). *Coup d'œil sur l'attachement désorganisé contrôlant*, Institut universitaire-Jeunes en difficultés, IUJD.
- Miljkovitch, R. (2017). *Traité de psychologie du développement*, Elsevier Masson.
- Mikulincer, M. et Shaver, P. R. (2012). « An Attachment Perspective on Psychopathology », dans [World Psychiatry: Official Journal of the World Psychiatric Association \(WPA\)](#), vol. 11-15.
- Pierrehumbert, B. (2018). *Le premier lien : théorie de l'attachement*, Éditions Odile Jacob.
- Pillet, V. (2007). « [La théorie de l'attachement : pour le meilleur et pour le pire](#) », dans *Dialogue*, p. 7-14.
- Santrock, J. W. (2023). *A Topical Approach to Life-Span Development*, 11^e édition, McGraw Hill.
- Tereno, S., Soares, I., Martins, E., Sampaio, D. et Carlson, E. (2007). « La théorie de l'attachement : son importance dans un contexte pédiatrique », dans [Devenir](#), 19, p. 151-188.
- Therriault, D. (16 avril 2021). *L'attachement chez les adolescents : un concept aussi important qu'à la petite enfance?* Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale. https://sante-mentale-jeunesse.usher-brooke.ca/wp-content/uploads/2021/05/formation_attachement_IUPLSSS.pdf
- Vulliez, L., Atger, F. et Lamas, C. (2021). « Mesure d'attachement à l'adolescence », dans N. Guédeney, A. Guédeney et S. Tereno (2021). *Approche clinique et thérapeutique*, Elsevier Masson.

