

Blog

FICHE THÉMATIQUE

Styles d'attachement amoureux



Le style d'attachement développé durant l'enfance déterminerait le style d'attachement à l'âge adulte.

La manière dont les parents perçoivent leurs enfants et l'amour qu'ils leur témoignent constituent les premières expériences d'attachement de l'enfant. Ces expériences laissent des **empreintes durables** qui influenceront les relations avec autrui à l'âge adulte, notamment avec le conjoint qui devient souvent la figure d'attachement prédominante chez l'adulte.

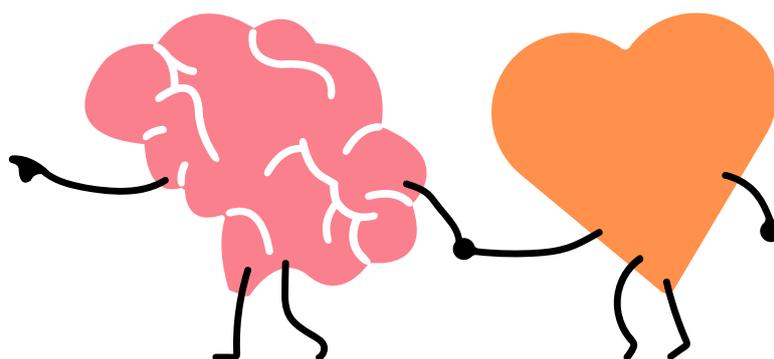
Ces empreintes résultent d'une combinaison, soit positive soit négative, de deux dimensions : **les représentations internes que l'individu a de lui-même et celles qu'il a des autres.**

Bartholomew (1990) propose un **modèle quadrifide des styles d'attachement** : **sécurisé, craintif (ou évitant), préoccupé (ou anxieux/ambivalent) et détaché (ou autosuffisant).**

Ces styles d'attachement influencent nos comportements amoureux, nos attentes et notre capacité à établir des liens profonds et durables avec autrui. Comprendre son propre style d'attachement peut offrir des clés précieuses pour améliorer ses relations et surmonter les défis émotionnels.



Dans une relation amoureuse, trois systèmes comportementaux interagissent ensemble pour modeler, entretenir et déterminer la qualité du lien : **l'attachement, le soutien mutuel et la sexualité.**

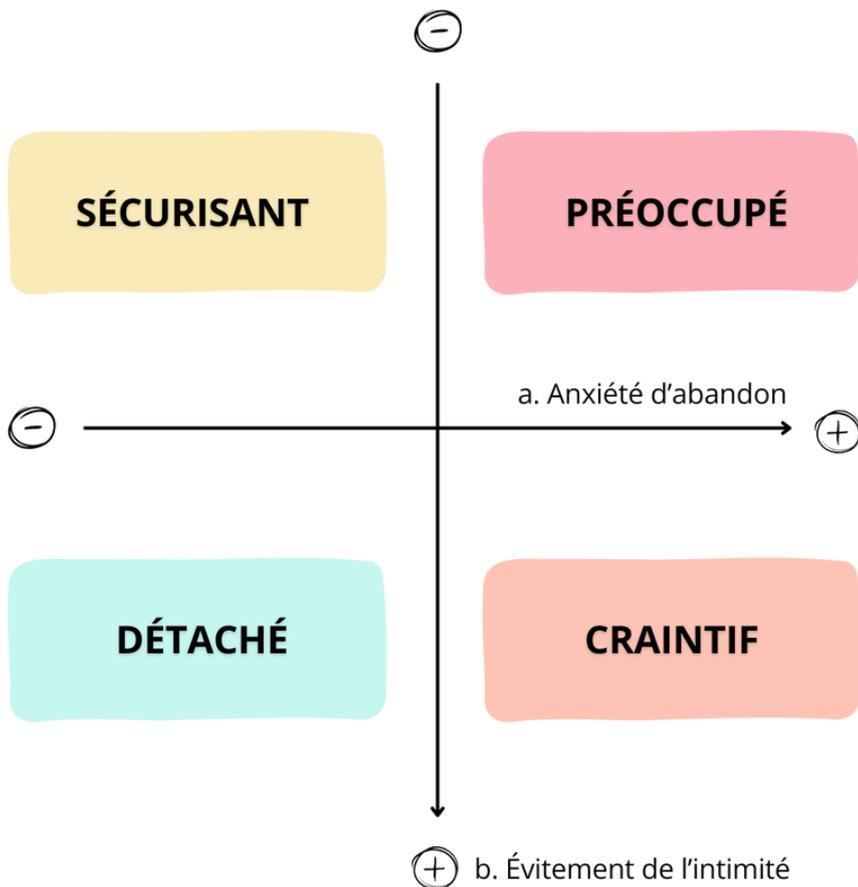


Les styles d'attachement se définissent en fonction du degré de :

a. l'anxiété d'abandon

b. l'évitement de l'intimité ou la distance à l'autre

- Modèle d'attachement adulte adapté de Bartholomew -



Des niveaux plus élevés d'insécurités d'attachement semblent ouvrir la voie à des difficultés relationnelles, notamment en ce qui concerne la gestion des conflits et l'apparition de la violence.

Dans le contexte de la pratique clinique, il est possible d'agir sur les systèmes d'attachement et le fonctionnement du couple pour favoriser l'établissement d'une dynamique conjugale plus saine et enrichissante.

Alors, quel est votre style d'attachement et comment influence-t-il vos amours ?



STYLE D'ATTACHEMENT SÉCURISANT

Près de 50 % de la population générale présente un style d'attachement sécurisant

- ⊖ Anxiété d'abandon
- ⊖ Évitement de l'intimité

- Les individus de ce groupe ont une perception positive d'eux-mêmes et des autres.
- Ils estiment avoir de la valeur et mériter l'amour de l'autre.
- Ils sont capables de se fier à l'autre en cas de besoin, mais aussi, de faire preuve de soutien.
- Ils ont aussi le sentiment de maîtriser leur propre destinée et ils abordent les situations interpersonnelles avec optimisme.
- En couple, ils se sentent à l'aise dans la proximité, l'engagement et l'interdépendance.
- Ils respectent l'autonomie.
- Ils sont plus réceptifs aux émotions et à leur expression.

STYLE D'ATTACHEMENT DÉTACHÉ

Concerne approximativement 15 à 20 % de la population globale et tend à être un peu plus répandu chez les hommes

- ⊖ Anxiété d'abandon
- ⊕ Évitement de l'intimité

- Les individus qualifiés de détachés affichent une image positive d'elles-mêmes, mais une image négative des autres.
- Les relations amoureuses sont vues comme dangereuses.
- Ils remettent en question la capacité des autres à répondre à leurs besoins.
- Ils tendent à éviter les relations intimes sur le plan émotionnel, à ne pas dévoiler leur vulnérabilité et éprouvent généralement des difficultés à se reposer sur autrui.
- Les individus détachés préfèrent les relations « distantes », où l'exposition personnelle est moindre et où elles peuvent maintenir un certain niveau d'autonomie.
- Ils ont appris à se fier à eux-mêmes de façon excessive.
- Ils pourraient minimiser l'importance des rapports intimes pour éviter des blessures éventuelles, tout en refoulant leurs sentiments et besoins. Pour eux, l'émotion équivaut à la vulnérabilité.

STYLE D'ATTACHEMENT PRÉOCCUPÉ

Représente environ 15 à 20 % de la population générale et est légèrement plus prévalent chez les femmes

- ⊕ **Anxiété d'abandon**
- ⊖ **Évitement de l'intimité**

- Les personnes dites préoccupées possèdent une perception défavorable d'eux-mêmes et ressentent un sentiment d'indignité en matière d'amour.
- Elles ont néanmoins une perception positive des autres, allant jusqu'à les idéaliser. Cela les pousse à chercher de manière excessive l'attention et l'approbation des autres (un besoin de réassurance).
- Dans leur vie de couple, elles manifestent une forte instabilité émotionnelle, des comportements excessifs de dépendance, une intense crainte à l'abandon et de ne pas recevoir d'amour.
- Elles montrent une vigilance accentuée, accompagnée de jalousie.
- Elles ont une mauvaise gestion de leurs émotions.

STYLE D'ATTACHEMENT CRAINTIF

Le style d'attachement craintif constitue environ 10 à 20% de la population

- ⊕ **Anxiété d'abandon**
- ⊕ **Évitement de l'intimité**

- Les individus dits craintifs ont une perception négative d'eux-mêmes et des autres.
- Ils se perçoivent sans mérite.
- Ils ont tendance à se faire rejeter.
- Ils s'abstiennent de relations étroites avec ceux qu'ils perçoivent comme peu fiables, indisponibles et manquant de confiance.
- Ils désirent le contact intime, mais craignent simultanément la souffrance de l'abandon qui peut être éprouvante.
- Il s'agit d'individus solitaires, méfiants, introvertis et peu affirmés.

