



## Série « La psychologie peut vous aider » : L'attachement chez l'enfant

### Qu'est-ce que l'attachement?

L'attachement est un lien affectif particulier entre deux personnes, qui répond au besoin d'être protégé. Habituellement, lorsque nous parlons de l'attachement, nous évoquons le lien entre un enfant et ses parents, ou le substitut parental. Nous parlons aussi parfois de l'attachement dans le contexte des relations amoureuses. La présente fiche d'information porte sur l'attachement entre les parents et les enfants.

Presque tous les enfants s'attachent à quelqu'un. Lorsqu'ils ne le font pas, c'est habituellement à cause de circonstances malheureuses, comme le fait d'être élevé dans un orphelinat ou d'être victime d'abus ou de négligence graves. Les enfants qui n'ont aucun lien d'attachement sont très rares, et cela témoigne parfois d'un trouble de l'attachement. Ces enfants, de même que leurs parents ou leur parent substitut, ont généralement besoin d'aide professionnelle. Nous ne traitons pas ici des troubles de l'attachement. Vous trouverez de l'information sur les troubles de l'attachement à l'adresse suivante :

[http://www.aacap.org/AACAP/Families\\_and\\_Youth/Facts\\_for\\_Families/FFF-Guide/Attachment-Disorders-085.aspx](http://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Guide/Attachment-Disorders-085.aspx) (en anglais).

Les enfants ont tendance à s'attacher à un petit nombre d'adultes, la plupart du temps aux adultes qui prennent soin d'eux. Ils ne s'attachent pas généralement à d'autres enfants. Même si les enfants sont capables d'avoir d'excellentes relations avec plusieurs adultes (enseignants, gardiennes, amis de la famille), ils ne sont pas vraiment attachés à ces personnes. Ils les aiment et leur font confiance, parce que les liens d'attachement qu'ils connaissent leur montrent qu'il est sécuritaire de le faire.

Bien que presque tous les enfants développent des liens d'attachement, l'attachement varie en fonction du niveau de « sécurité » qui le caractérise. Les psychologues, les chercheurs et les thérapeutes catégorisent souvent les liens d'attachement. Les principaux types d'attachement sont l'attachement sûr, l'attachement insécure et l'attachement désorganisé. La plupart des enfants (environ 60 %) ont un style d'attachement sûr. Ce type de liens d'attachement est le meilleur pour le développement de l'enfant. Le type d'attachement désorganisé conduit à des problèmes de santé mentale et de comportement très graves. Il arrive que, chez le même enfant, le style d'attachement varie en fonction de la personne qui prend soin de lui.

### Quels sont les différents styles d'attachement?

Dans le **style d'attachement sûr**, l'enfant explore son environnement lorsque la personne qui en prend soin (la figure d'attachement) est à proximité. Il vérifie également autour de lui en regardant régulièrement la personne qui en prend soin. Si celle-ci s'en va, l'enfant cesse habituellement d'explorer.



Lorsque la figure d'attachement revient, il est heureux de la voir et se calme rapidement, s'il est contrarié. Il est prouvé que le style d'attachement sécure aide l'enfant à apprendre, à montrer de l'empathie, à développer des liens, à faire face au stress, à maîtriser la peur et à être indépendant.

Il existe deux types d'attachement insécure. Dans le style d'attachement **insécure évitant**, l'enfant semble indifférent à la présence ou non de la personne qui en prend soin, mais dans les faits, il s'en préoccupe énormément. Généralement, l'enfant insécure évitant explore beaucoup. Lorsque la figure d'attachement revient après l'avoir laissé, l'enfant ignore souvent celle-ci, mais si l'on mesure sa réponse au stress en utilisant des mesures physiologiques, comme le rythme cardiaque, on constate qu'il est vraiment bouleversé.

L'enfant qui a un style d'attachement **résistant insécure** a tendance à être dépendant. En général, il cherche le contact avec la figure d'attachement et explore peu. Il est vraiment contrarié lorsque la personne qui en prend soin le laisse. Il est difficile de le calmer lorsque celle-ci revient.

Dans le type d'attachement **désorganisé**, l'enfant est plus imprévisible. Lorsqu'il est bébé, il a tendance à faire des choses inhabituelles, comme rester impassible ou s'approcher, la tête tournée, de la personne qui est la figure d'attachement. Lorsqu'il est d'âge préscolaire, il a tendance à être autoritaire et contrôlant.

## Comment l'attachement se développe-t-il?

L'attachement se développe avec le temps et se précise peu à peu au fil des interactions entre l'enfant et la personne qui en prend soin. L'attachement est inné ou « fortement ancré ». Quand un enfant a un besoin, la personne qui en prend soin y répond. Par exemple, si un enfant tombe de son vélo et que la figure d'attachement vient le voir et le reconforte, il apprend à s'attendre à cette réaction de la part de son parent ou de son parent substitut. En revanche, si la personne qui incarne la figure d'attachement crie après lui, il apprend à s'attendre à cette réaction. Plutôt que ce qui se passe dans une situation donnée, c'est le type de réactions qui importe. Avec le temps, l'enfant intériorise ce qui se passera lorsqu'il aura besoin de la personne qui en prend soin. Celle-ci réagira-t-elle gentiment et comblera-t-elle son besoin? L'ignorera-t-elle? Crierait-elle? Ce modèle détermine le style d'attachement entre l'enfant et la personne qui en prend soin. Le style d'attachement d'une personne n'est pas toujours observable. Il n'est activé (déclenché) que lorsque l'enfant a besoin de soins ou de réconfort (p. ex., lorsqu'il est stressé, est malade, a peur ou a mal).

L'enfant apprend également ce qu'il doit faire pour que l'adulte satisfasse à ses besoins. Doit-il demander, crier ou pleurer? À un certain moment, l'enfant en vient à s'attendre à ce que toutes les relations ressemblent à ses liens d'attachement. Il commencera alors à faire confiance aux gens, à se méfier des gens, à cacher ses sentiments ou à ne jamais savoir à quoi s'attendre. Il intériorise aussi la façon dont il doit se comporter dans ses relations.



## Quand l'attachement se développe-t-il?

L'attachement commence à se bâtir peu après la naissance. L'attachement devient plus évident autour de six à neuf mois. Nous développons tous un style d'attachement, qui caractérisera notre façon de voir nos relations pendant toute notre vie, mais le style d'attachement peut changer en fonction des expériences de la vie ou à la suite d'une thérapie.

## Que dois-je faire pour aider mon enfant à développer un style d'attachement sécure?

Vous pouvez faire beaucoup de choses pour aider votre enfant à développer un style d'attachement sécure. Tout d'abord, essayez d'être présent et disponible lorsqu'il a besoin de vous. Deuxièmement, laissez-le explorer ou interagir avec le monde qui l'entoure, lorsqu'il est prêt à le faire. Voici d'autres suggestions :

- Soyez sensible aux besoins et aux émotions de votre enfant et essayez de répondre de manière adaptée à sa personnalité et à ses besoins.
- Parlez des sentiments : vos sentiments et ses sentiments. Nommez les sentiments de chacun et dites-lui que c'est correct de se sentir ainsi. Vous pouvez le faire même lorsqu'il est bébé.
- Restez avec votre enfant lorsqu'il est contrarié. Même lorsque votre enfant se comporte mal, vous devez lui montrer que vous l'aimez. Ne le rejetez pas; ne le menacez pas de partir.
- Ayez du plaisir avec votre enfant : jouez, riez, lisez et regardez la télévision avec lui.
- Laissez-vous guider par votre enfant. Cela lui montre que vous accordez de l'importance à ses idées et à ses pensées.
- Prenez les choses en main, au besoin. Cela aide votre enfant à se sentir en sécurité.
- Soyez constant, prévisible et stable. Cela aide les enfants à se sentir en sécurité.
- Fixez des limites. Trop de liberté rend les enfants anxieux, même s'ils croient en avoir besoin. Vous devez être le plus fort, et faire savoir à votre enfant les limites à ne pas franchir.
- Acceptez-le comme il est. Vous n'avez pas à approuver son comportement, mais vous devez aimer votre enfant, peu importe ce qu'il fait.

## Et si je fais une erreur?

Ne vous en faites pas! Les liens d'attachement se construisent à partir de milliers d'expériences et peuvent toujours se modifier. La recherche montre que les enfants ont besoin de parents « suffisamment bons », et non de parents parfaits. En fait, il est bon, pour un enfant, d'être confronté à des difficultés (pas trop, mais un peu). Cela enseigne à l'enfant qu'il est capable d'affronter des situations difficiles et contribue à renforcer sa résilience.





## Que faire si mon enfant n'a pas un lien d'attachement sûr?

Il existe une variété de thérapies, appuyées par la recherche, fondées sur la théorie de l'attachement. Il s'agit notamment de la thérapie d'interaction parent-enfant, du cercle de sécurité, de l'approche Watch, Wait and Wonder, de la guidance interactive et de la méthode du jeu réflexif familial. Consultez un psychologue ou parlez-en au pédiatre de votre enfant pour être orienté vers un professionnel qui offre des thérapies fondées sur des données probantes dans votre localité. Les thérapies mentionnées ci-dessus et d'autres traitements appuyés sur la recherche devraient être privilégiés. Même si d'autres thérapies disent être indiquées pour traiter les problèmes d'attachement, elles ne sont pas fondées sur des données probantes.

## Où puis-je obtenir plus d'information?

- Le Centre de ressources Meilleur départ : <http://www.bebeensantecerveauenseante.ca/>
- SickKids : <https://www.aboutkidshealth.ca/Fr>
- Attachment Network of Manitoba : <http://attachmentnetwork.ca/>

Pour savoir si une intervention psychologique peut vous aider, vous et votre enfant, **consultez un psychologue agréé**. Les associations provinciales et territoriales, et certaines associations municipales offrent des services d'aiguillage. Pour connaître les noms et les coordonnées des associations provinciales et territoriales de psychologues, veuillez vous rendre à l'adresse <https://cpa.ca/fr/public/unpsychologue/societesprovinciales/>.

*La présente fiche d'information a été rédigée pour la Société canadienne de psychologie par Jen Theule, Ph. D., C.Psych., Université du Manitoba.*

Avril 2022

Votre opinion est importante! Veuillez communiquer avec nous pour toute question ou tout commentaire sur les feuillets d'information de la série « La psychologie peut vous aider » : [factsheets@cpa.ca](mailto:factsheets@cpa.ca).

Société canadienne de psychologie  
141, avenue Laurier Ouest, bureau 702  
Ottawa (Ontario) K1P 5J3  
Tél. : 613-237-2144  
Numéro sans frais (au Canada) : 1-888-472-0657