théorie de l'attachement

- 1.théorie (fin 1950s)
  - proposée par: John Bowlby (1907-1990)
    - psychiatre & psychanalyste
  - déployée par: Mary Ainsworth (1913-1999)
    - psychologue du développement
- 2.idée de base 'contre-intuitive': s'attacher
  - permet de s'ouvrir sur le monde
  - permet d'acquérir de l'autonomie
- 3.systèmes: peur/alarme, d'attachement, d'explorat°; base sécurisante
  - le bb humain
    - ne peut survivre seul
      - il n'a
        - ni capacités physiques
        - ni capacités mentales
    - tend à être alarmé par nouveauté
      - de l'environnement
      - de ses sensations internes ex: faim, froid
        - 1er temps: nouveauté peut générer de la peur
        - 2e temps: apprentissage se fait
          - éléments nx st peu à peu connus
          - & réact° d'alarme/peur disparaissent
  - cpt peur/alarme du bb
    - résulteraient d'1 sélection naturelle
      - cpt déterminés génétiquement/innés
    - déclencheraient des cpt d'attachement
      - qui résulteraient aussi d'1 sélection naturelle
        - cpt déterminés génétiquement/innés
        - existent chez autres animaux:
          - Lorenz 1930s
            - poussins oies
              - 1er objet mouvant vu = parent & est suivi (empreinte)
                - objet doit être là pdt période sensible
                - pas d'empreinte chez humain
                - après: trop tard
                - cpdt en absence attachement stable <3ans
                - risq difficultés adaptat° & liens affectifs
          - Harlow 1950s
            - bb singes séparés mère
              - choix entre 2 mannequins tissu/fer
                - même si celui en fer a biberon
                - seul celui en tissu réassure qd nvel objet introduit
                - si seul celui en fer dispo: panique
                - (cris, repli avec succion mains, balancements)
      - qui favoriseraient
        - la venue d'1adulte
          - dc: rapprochement/proximité d'1adulte
        - l'activat° de cpt de soins chez l'adulte (parent)
      - comme:
        - pleurer
        - sourire
        - s'agripper
        - suivre...
  - besoin de proximité, d'attachement
    - besoin différent de celui d'être nourri
      - ex: bb repus cesse pleurer qd pris ds bras
      - de+: existe chez animaux dt bb se nourrissent seuls
        - liens bb/parents forts
    - en lien avec vulnérabilité
      - chances survie bb
        - augmentées si bb obtient protect° adulte
          - (1xnourri, il ne vaut mieux pas qu'il soit seul)
    - =besoin primaire
      - dont l'enjeu est vital
  - scénario:
    - chgt survient (irrupt° nouveauté, non familier)
      - (ex:approche rapide objet, vide, soudaineté évé...)
    - bb se sent en danger
    - activat° syst peur-alarme
    - puis activat° syst attachement
      - qui fait venir & rester la figure d'attachement
        - (l'adulte/le parent)
      - syst d'attachement évolue avec dvpt motricité:
        - appelle la figure d'attachement:
          - pleurs
          - appels
          - déplacements
        - fait rester la figure d'attachement
          - sourires
          - agrippement
          - suivi du regard
          - babillages
    - figure d'attachement vient
      - (& assure la survie du bb)
    - bb se sent protégé par sa fig d'attachement
      - bb est ds sa base sécurisante
    - inactivat° syst d'attachement
    - activat° syst d'explorat°
      - bb découvre le monde depuis sa base où il est protégé
        - ce qui est impossible tant bb préoccupé par sa sécurité
  - ainsi:
    - syst d'attachement
    - & syst d'explorat°
      - st des syst antagonistes
        - ce n'est que lorsq l'attachement existe
          - (qd bb se sent en sécurité)
            - que bb peut explorer son env
        - en l'absence d'attachement
          - (en l'absence de sécurité)
            - bb ne peut explorer son env
              - son syst d'attachement reste actif
                - "bb rech sécurité désespérément"
                - ttes ses ressources st orientées sur rech de sécurité
                - & non sur l'explorat°
  - notion de "base sécurisante"
    - Ainsworth
    - besoin proximité avec base évolue
      - enf se sent en sécurité:
        - qd contact physique avec base
          - bb explore depuis bras fig d'attachement
        - qd base à portée de regard
          - enf explore +loin en s'éloignant de sa base
            - tt en vérifiant qu'elle n'est pas trop loin
              - pour pouvoir s'y réfugier en cas de besoin de protection
        - qd base à portée de voix
          - enf explore encore +loin
        - qd sait qu'il peut compter sur sa base/fig d'attachement
          - enf explore encore bcp+loin
            - enf s'autonomise de +en+
              - simple fait savoir
                - qu'en cas de pb, il peut compter sur sa base
                - suffit
                - finalement ce qui comptera
                - ne sera plus la proximité physique
                - mais la proximité psychologique
    - base guide l'enf ds sa découverte du monde
      - en présence d'1 objet/indiv inconnu
        - si base/fig d'attachement/parent
          - a expression affolée
            - enf comprend la dangerosité de l'élément
              - son syst peur-alarme s'active
                - ce qui active son syst d'attachement
                - l'enf retourne vers sa base ou l'appelle
                - l'enf cesse son exploration
                - & évite l'élément estimé dangereux par la base
                - il survit
          - a expression confiance
            - enf comprend la non-dangerosité de l'élément
              - son syst peur-alarme ne s'active pas
                - l'enf peut continuer son approche/exploration
    - l'enf explore
      - ds 1er tps sa figure d'attachement
      - ds 2e tps le monde ext
        - en étant accompagné par sa figure d'attachement
          - dt les cpt ouvrent l'enf sur le monde
      - ds 3e tps le monde ext
        - sans être accompagné par sa figure d'attachement
          - cette figure
            - est devenue une base sécurisante
            - a été intériorisée
            - sa présence physiq n'est plus nécessaire
            - la présence psychiq est suffisante
              - pr explorer le monde en se sentant en sécurité
                - car même si des difficultés surviennent
                - l'enf sait qu'il dispose d'1refuge
                - dc les sit nvelles perdent leur côté menaçant
  - attachement n'est pas une fin en soi
    - =cpt permettant à l'enf
      - d'explorer sans risq l'env: dc de rester en vie
      - de maîtriser à son rythme l'env
      - de devenir autonome
      - en somme:
        - s'attacher permet de se détacher
        - l'attachement permet l'acquisition de l'autonomie
    - =processus menant à l'autonomie
  - cpt d'attachement évoluent
    - évolut°
      - modulée par cpt de la fig d'attachement
      - se fait
        - à partir des stratégies primaires
          - cpt de base permettant
            - faire venir le parent
              - ex: pleurs
            - faire rester le parent
              - ex: sourires
        - vers des stratégies secondaires
          - par modificat° des cpt de base
            - selon les chances d'attirer le parent
            - cpt de base peuvent être
              - non modifiés
              - maximisés
                - le syst d'attachement est +/-hyperactivé
              - minimisés
                - le syst d'attachement est +/-inhibé
          - par ajout de cpt autres
            - qui initialement ne fait pas partie du syst d'attachement
            - si enf constate qu'1cpt
              - attire le parent
              - ex: se blesser
              - l'enf peut adopter ce cpt
                - pr que son parent s'occupe de lui
                - le mal de la blessure
                - étant largement compensé par le réconfort obtenu
            - "strat d'attachement masquées"
  - la situation étrange
    - est 1sit expérimentale
      - dvpée par Ainsworth
      - consistant à observer les cpt d'enf
        - qd figure d'attachement
          - quitte la pièce
          - puis revient ds la pièce
            - éventuellement en présence d'1inconnu
      - permettant d'identifier les stratégies secondaires
        - d'enf de 12mois
          - naturel à cet âge de réagir au départ du parent
        - patrons/patterns d'attachement (/strat primaires)
          - non modifiés
            - (non inhibés, non hyperactivés)
          - hyperactivés
          - inhibés
    - 3+1 catégories selon réponses observées
      - enf sécure
        - cpt innés non modifiés
          - car permettant d'obtenir la sécurité/réconfort attendu
        - enf ayant sentiment de sécurité/confiance
          - en sa figure d'attachement
            - vue comme accessible
        - ce qui est observé:
          - qd parent part
            - protestat° de l'enf
          - qd parent revient
            - cessat° des protestat°
            - calme retrouvé
          - capacité d'explorat° optimales
        - dc enf
          - active son syst d'attachement lors sit détresse
          - désactive son syst d'attachement qd parent présent
            - & active son syst d'exploration
      - enf insécures
        - enf "anxieux-ambivalent" ou "anxieux-résistant"
          - cpt innés hyperactivés
            - cpt innés ne permettent pas de faire venir le parent
              - parent qui est svt imprévisible
                - parfois pas disponible
                - parfois intrusif & démesurément affectueux
                - le parent chercherait +à satisfaire son propre besoin d'attachement +tôt que celui de son enf
                - parent ne joue pas son rôle de parent, il attend que son enf le comble:
                - que enf lui donne l'importance qui ne lui a pas été donnée pas ses propres parents
            - enf apprend à accentuer ses manifestat° de détresse
              - voire à les produire en l'absence de stress véritable
                - car parent répond de façon prévisible qd enf effrayé
              - enf apprend à détecter les stim alarmantes de son env
                - il apprend à s'effrayer pr attirer son parent
          - ce qui est observé:
            - qd parent part
              - protestat° vives de l'enf
            - qd parent revient
              - calme n'est pas retrouvé
              - enf semble fâché contre le parent pr l'avoir abandonné
              - en fait enf est ambivalent
                - en colère contre parent qui l'a abandonné
                - & a le désir intense d'être réconforté
                - ambivalent ou résistant car
                - recherche le contact
                - en même temps qu'il le refuse
            - capacité d'explorat° ne st pas optimales
              - enf
                - focalisé sur le parent
                - & non sur l'explorat° de son env
                - enf n'a pas de base de sécurité
          - dc enf
            - sur-active son syst d'attachement lors sit détresse
            - a difficultés
              - pr désactiver son syst d'attachement qd parent présent
                - car il reste focalisé sur son parent
              - pr activer son syst d'exploration
                - car il reste focalisé sur son parent
                - dc explorat° non optimale
        - enf "anxieux-évitant"
          - cpt innés inhibés
            - cpt innés ne permettent pas de faire venir le parent
              - au contraire:
                - cpt innés mènent au rejet par le parent
                - parent qui peut
                - être rejetant
                - être peu spontané
                - éprouver de l'aversion pr le contact physique
            - enf apprend à inhiber ses manifestat° de détresse
              - enf détourne son attent° de ses besoins d'attachement
                - détourne son attent° de ce qui pourrait les réveiller
                - dc se détourne (feint) de son parent
                - myen de maîtriser sa colère/angoisse
          - ce qui est observé:
            - qd parent part
              - enf semble indifférent (apparence)
            - qd parent revient
              - enf reste indifférent (apparence)
                - voire même semble éviter le parent
                - fausse indifférence
                - taux cortisol & rythme cardiaq >enf sécure
            - capacité d'explorat° ne st pas optimales
              - enf
                - porte une attent° cte aux objets présents
                - mais l'explorat° prend 1caractère forcé
                - pas d'intérêt réel/authentiq pr l'env
                - l'env sert de distracteur pr se détourner du parent
                - pr masquer sa dpdce à son parent
                - pas décélérat° cardiaq lors du jeu
                - (alors que présente chez enf sécure)
                - n'a pas de base de sécurité
          - dc enf
            - centré sur inhibit° de son syst d'attachement
              - attitude défensive de l'enf qui masque sa dpdce
                - lui permet à la fois
                - de se ménager lui-même
                - en détournant son attent° de ses besoins d'attachement
                - myen de tolérer
                - conflit entre
                - désir de réconfort
                - perspective d'être déçu
                - le fait que son désir de réconfort
                - est ignoré par le parent
                - sa colère
                - (l'évitement est dc 1défense)
                - enf apprend à ne plus tenir compte de ses émot°
                - ainsi: lors d'1 sit de détresse
                - il se détourne de la relat°
                - car il a mis de côté ses émot°
                - de ne pas braquer son parent contre lui
                - en ne lui demandant pas de rapprochement
                - ce qui lui permet
                - d'obtenir du parent 1certaine proximité
                - d'optimiser les soins dt il fait l'objet
              - ne peut activer de façon optimale son syst d'explorat°
        - enf "désorganisé/désorienté"
          - cpt innés se désorganisent
            - face à 1parent aux cpt désorganisés
              - qui fait peur au lieu d'apporter du réconfort
                - enf fait face à 1pb paradoxal
                - il s'attend à ce que son parent le réconforte & protège
                - mais son parent est 1source de peur
                - enf ne peut même pas adopter les stratégies
                - des "anx-ambivalents" car l'approche impossible
                - le parent provoq de la peur
                - des "anx-évitants" car l'évitement impossible
                - il ne peut fuir
                - il ne peut détourner son attent° car il ressent du danger
          - ce qui est observé
            - attitudes contradictoires/incompréhensibles
              - témoignant
                - conflit entre
                - recherche du contact
                - évitement du contact
                - ex:
                - agrippement au parent
                - mais regard détourné du parent
                - pleurs lors du départ du parent
                - mais pas de tentative de rapprochement du parent
                - d'appréhension/peur
                - ex:
                - enf peut se figer
          - dc enf
            - syst d'attachement
            - syst d'exploration
            - désorganisés
  - rq:
    - façon dt le parent a intégré ses propres exp d'enf
      - influence l'évolut° des strat d'attachement de l'enf
        - qd parent
          - a accepté son passé
            - il ne se sent pas menacé par la détresse de son enf
              - même si cela fait ressurgir des souvenirs
            - il peut répondre à ttes les émot° de son enf
            - parent sécure
          - n'a pas accepté son passé
            - il se sent menacé par la détresse de son enf
              - qui fait ressurgir des souvenirs
            - il ne peut répondre à ttes les émot° de son enf
            - parent insécure
- 4.évolut° cpt d'attachement, situat° étrange, MIO/modèles internes opérants
  - les réponses que l'enf a reçues de sa fig d'attachement
    - lorsque l'enf a activé son syst d'attachement
    - mène l'enf à élaborer des modèles de relat°
      - les MIO: modèles internes opérants
        - modèles mentaux / "internes"
          - de soi
          - & d'autrui
        - qui jouent le rôle d'1guide pr l'enf en sit relationnelles
          - modèles qui "opèrent"/agissent ds la vie de l'enf
            - lui permettant
              - d'ajuster sa façon de percevoir la sit
              - de comprendre le cpt d'autrui
              - d'anticiper le cpt d'autrui
              - d'adapter ses cpt
              - dc les MIO influencent les interact° entre
                - l'indiv
                - & son env relationnel
  - notion de MIO (modèle interne opérant)
    - dc:
      - les MIO
        - st des représentat°
          - construites à partir des interact° précoces
        - sur lesquelles l'indiv s'appuie
        - pr appréhender les sit de la vie
          - +spécifiquement les sit d'interact° sociale
      - les MIO
        - st des sources d'analogie
          - rq:
            - il est quest° de fonctionnement cognitif par analogie
              - qd indiv appréhende 1nvelle sit
              - en l'analysant comme 1sit déjà vécue
          - l'indiv
            - s'appuie sur ses interact° précoces
              - =sit vécue ds passé
            - pr appréhender les sit qu'il rencontre ds sa vie
              - =nvelle sit
          - les MIO st dc des scripts
            - qui se réactivent
              - ds sit nvelles
                - envisagées comme analogues aux interact° précoces
    - ainsi:
      - si l'enf
        - a reçu 1soutien rassurant (enf sécure)
          - son modèle de lui-même
            - est celui d'1 indiv
              - qui est capable d'attirer l'attent° sur ses besoins
              - qui est capable d'obtenir du réconfort
              - son modèle de soi:
                - est celui d'1soi
                - relativement apte à être aimé
          - son modèle d'autrui
            - est celui d'1 autrui
              - qui est présent & disponible
                - dc sur qui il est possible de compter
                - son modèle d'autrui:
                - est celui d'1autrui
                - relativement sensible à ses besoins
                - enf
                - envisage la sit interpersonnelle
                - en étant guidé par ces modèles
                - & agit en csq
          - dc, enf sécure:
            - envisage les relat° interperso
              - comme gratifiantes
              - comme favorisant la construct° d'1image +
                - de soi
                - (bonnes assisses narcissiq)
                - confiance en soi
                - d'autrui
                - confiance en autrui
            - a des modes interactionnels
              - satisfaisant
                - dc facilite les interact° sociales
              - présentant 1risq réduit de conflits
                - dc risq réduit que les interact° génèrent émot° -
                - éléments sources de confiance en l'avenir
        - n'a pas reçu 1soutien rassurant (enf insécure)
          - son modèle de lui-même
            - est celui d'1 indiv
              - qui n'est pas capable d'attirer l'attent° sur ses besoins
              - qui n'est pas capable d'obtenir du réconfort
              - son modèle de soi:
                - est celui d'1soi
                - peu apte à être aimé
          - son modèle d'autrui
            - est celui d'1 autrui
              - qui n'est ni présent ni disponible
                - dc sur qui il n'est pas possible de compter
                - son modèle d'autrui:
                - est celui d'1autrui
                - peu sensible à ses besoins
                - enf
                - saisit la sit interpersonnelle
                - en étant guidé par ces modèles
                - & agit en csq
          - dc, enf insécure:
            - envisage les relat° interperso
              - comme sources de frustrat°
              - comme favorisant la construct° d'1image -
                - de soi
                - (faibles assisses narcissiq)
                - faible confiance en soi
                - autrui lui renvoie 1image- de lui-même
                - d'autrui
                - en qui il est difficile d'avoir confiance
                - qui est source de dpdance
            - a des modes interactionnels
              - peu satisfaisants
                - dc dysfacilite les interact° sociales
              - présentant 1risq non négligeable de conflits
                - dc risq que les interact° génèrent émot°- pénibles
                - éléments n'étant pas sources de confiance en l'avenir
    - les MIO
      - peuvent évoluer
        - (+/-facilement)
          - en fonct° des exp de vie vécues
      - mais ont tendance à:
        - se renforcer & se rigidifier au cours du tps car:
          - dès qu'1sit nvelle
          - est envisagée comme analogue à 1sit précoce
          - les MIO s'activent
          - ce qui répète/rejoue les modes relationnels précoces
          - ce qui renforce/rigidifie
            - les MIO
            - les affects associés aux MIO
      - ce qui est pblématiq
        - qd le recours aux MIO
          - mène l'indiv
            - à ignorer des éléments
              - (exclusion défensive: émot° & info)
                - ceux qui st source d'insécurité
                - ex:
                - fait de ne pas voir la violence de la fig d'attachement
                - car (idéalisat° fig) favorise 1ambiance apaisée
                - ceux qui ne st pas conformes aux MIO
                - ce qui entrave l'évolut° des MIO
                - cad le dvpt
                - de nvelles percept°
                - de nx cpt
        - cas enf insécure:
          - chez qui l'activat° des MIO
            - contraint à 1certaine répétit°
              - des modes relationnels précoces
            - ce qui est source constante d'erreurs d'attribut°
              - ex:
                - soi d'emblée vu comme inapte aux relat°
                - autrui d'emblée vu comme indiv sur qui ne pas compter
                - le monde est finalement envisagé de façon assez rigide
                - les MIO ne peuvent évoluer
                - le risq de réact° inadaptées est +grd
                - tt comme le risq de dvpt de trbles
                - notamment relationnels
    - rq:
      - les interact° précoces
        - via les MIO
          - préfigurent
            - façon dt l'indiv
              - tissera ses liens aux autres durant sa vie
                - y compris ds ses relat° de couple
      - cpdt si les relat° de l'indiv st guidées par les MIO
        - les MIO
          - même s'ils ont 1degré de rigidité +/-grd
          - st susceptibles d'évoluer
            - permettant à l'indiv
              - de voir ses relat° aux autres évoluer à leur tour
- 5.ccl:
  - la sécurité que l'enf obtient de sa fig d'attachement
    - par activat° de son syst d'attachement
      - lui permet d'être protégé & de vivre
      - lui permet aussi de dvper pleinement son autonomie ds
        - ses compétences exploratoires
        - ses compétences sociales