



Définition :

Le **trouble de l'attachement** se traduit par des **difficultés à nouer des liens affectifs sécurisants**. Il apparaît souvent après des expériences de négligence, de maltraitance ou une séparation précoce. Cela peut mener à une peur intense de l'abandon ou, au contraire, à un rejet des relations intimes.



Les 4 types d'attachement :

- **Attachement sécurisant** : Quand une figure d'attachement fiable et bienveillante est présente, l'enfant se sent en sécurité et explore le monde avec confiance.
- **Attachement ambivalent** : La personne recherche énormément d'attention et ressent une grande anxiété face à l'abandon.
- **Attachement anxieux/évitant** : Elle évite les liens émotionnels, garde ses distances et peut refuser l'affection.
- **Attachement désorganisé** : Ses réactions sont contradictoires, souvent en raison d'un traumatisme causé par une figure d'attachement qui a été violente, négligente ou absente.



Manifestations :

- **Anxiété** et besoin constant de réassurance.
- **Évitement** de l'intimité et des liens affectifs.
- **Comportements paradoxaux** : cherche l'affection puis la rejette.
- **Difficulté à faire confiance** pouvant entraîner de l'impulsivité ou de l'agressivité.



Faire face à ce trouble :

Créer un environnement stable et rassurant : montrer que la personne peut compter sur toi, sans failles ni hésitations.

Respecter son rythme : ne pas forcer l'ouverture, mais encourager doucement la confiance.

Être cohérent et prévisible : des paroles et des actions constantes aident à reconstruire un sentiment de sécurité intérieure.



Comportement à éviter :

- **Ignorer la détresse émotionnelle** : Même une petite demande d'attention est significative.
- **Forcer l'intimité** : Respecter l'espace et laisser le temps nécessaire.
- **Être incohérent** : Une personne avec un trouble de l'attachement a besoin de repères clairs.
- **Critiquer ou juger** : Son besoin d'affection ou son retrait ne sont pas des caprices.



Conseils pratiques :

- **Être présent sans mettre de pression** : Offrir une relation apaisante et sécurisante.
- **Renforcer la confiance par des actes concrets** : Être fiable, respecter ses engagements.
- **Accompagner l'expression des émotions** : Aider à comprendre et verbaliser ses ressentis sans jugement.



Sources :

- Clinique E-Santé : <https://www.la-clinique-e-sante.com/blog/dependance-affective/types-attachement>
- Clinique Tandem : <https://www.cliniquetandem.ca/ressources/mieux-comprendre/trouble-attachement/>
- Mary Ainsworth : <https://mykidemoi.fr/les-3-styles-dattachement-mary-ainswirth/>