



D^{re} Audrey Brassard / Psychologue
Professeure au Département de psychologie
de l'Université de Sherbrooke.



D^r Yvan Lussier / Psychologue
Professeur au Département de psychologie
de l'Université du Québec à Trois-Rivières.

L'attachement dans les relations de couple : fonctions et enjeux cliniques

Il y a un peu plus de 20 ans, Hazan & Shaver (1987) ont publié un article influent, *Romantic love conceptualized as an attachment process*, qui a pavé la voie à un courant de recherche et d'intervention très prolifique sur l'utilisation de la théorie de l'attachement pour rendre compte du développement, du maintien et de la dissolution des relations amoureuses adultes. Dans cet article, nous proposons une brève présentation de la contribution de cette théorie à la compréhension du fonctionnement des relations intimes et des difficultés rencontrées par les couples. Également, nous faisons ressortir l'apport de la théorie de l'attachement à l'intervention clinique auprès des couples.

_BREF SURVOL DES NOTIONS THÉORIQUES SUR L'ATTACHEMENT

La théorie de l'attachement adulte repose en grande partie sur les travaux de Bowlby (1969-1982) sur l'attachement de l'enfant à la mère. Bowlby a postulé la présence d'un système de contrôle du comportement de l'enfant ayant pour but de le protéger du danger, et ce, en favorisant le maintien d'une proximité avec la personne qui en prend soin (que la théorie nomme « figure d'attachement »). Lorsque l'enfant se sent protégé et en sécurité, le système d'attachement est inactif. S'il évolue dans un milieu généralement sécurisant avec des figures d'attachement disponibles et rassurantes, l'enfant développera une sécurité d'attachement. Cependant, la présence de menaces (symboliques ou réelles) et toute impression de la part de l'enfant selon lesquelles la figure d'attachement est distante, non suffisamment disponible ou attentive aux besoins de l'enfant activent le système d'attachement. En pareille situation, l'enfant ressent le besoin de retrouver une proximité avec sa figure d'attachement soit en pleurant, en criant ou en tentant de se déplacer vers elle (Ainsworth, Blehar, Waters & Wall, 1978). Le manque de constance dans la disponibilité de la figure d'attachement ou son incapacité à protéger ou rassurer l'enfant amène un dérèglement dans le système d'attachement de l'enfant, qui peut se défendre de deux façons. L'enfant peut apprendre que sa figure d'attachement n'est pas fiable et apprendre à se fier sur lui-même, à se détacher, à ne plus rechercher la proximité, voire à ne plus ressentir de détresse en désactivant son système d'attachement. Au contraire, l'enfant peut réagir aux comportements instables ou incohérents de la figure d'attachement en intensifiant ses protestations et ses demandes d'aide, devenant encore plus sensible aux signes de rejet ou de distance de la figure d'attachement (Shaver & Mikulincer, 2007).

Il est important de noter que la qualité et la nature de ces premiers liens d'attachement ont des conséquences sur le développement de la personnalité et sur la formation des représentations cognitives à la fois positives ou négatives à l'égard des autres et de soi-même. De plus, même si le système d'attachement est activé plus fréquemment pendant l'enfance, il continue de fonctionner pendant toute la vie (Bowlby, 1969-1982). Ainsi, les diverses représentations mentales que l'individu a mises en place suivant ses expériences d'attachement de l'enfance servent à guider ses attentes, ses perceptions et ses comportements dans ses relations ultérieures, incluant ses relations intimes.

_ATTACHEMENT CHEZ L'ADULTE

En effet, des études longitudinales ont montré une assez bonne stabilité de l'attachement tout au long de la vie, sauf lorsqu'il y a présence de trauma, d'expériences positives ou négatives prolongées ou répétitives, comme une thérapie. Ainsi, en l'absence de telles expériences, le style d'attachement de l'enfant déterminerait en grande partie le style d'attachement à l'âge adulte. Hazan & Shaver (1987) ont suggéré que les relations amoureuses chez les adultes seraient caractérisées par l'interaction de trois systèmes comportementaux : le système d'attachement, le système sexuel et le système de soin (ou *caregiving*). Ainsi, le style d'attachement de chaque partenaire exercerait une influence sur le fonctionnement du couple, entre autres en raison des liens entre ces différents systèmes.

Les styles d'attachement

La plupart des chercheurs conceptualisent l'attachement chez les adultes en quatre styles qui sont formés de deux dimensions sous-jacentes : l'anxiété d'abandon et l'évitement de l'intimité. L'anxiété d'abandon consiste en une peur du rejet et de l'abandon caractérisée par une hypervigilance aux signes de non-disponibilité du partenaire. Lorsqu'une menace est perçue, des stratégies d'hyperactivation du système d'attachement visent à chercher la réassurance. L'évitement de l'intimité traduit plutôt un inconfort avec l'intimité émotionnelle et la dépendance caractérisée par un grand besoin d'autonomie. Lorsqu'une menace est perçue, des stratégies de désactivation du système d'attachement visent à minimiser le sentiment de vulnérabilité et le besoin de réconfort d'autrui (Mikulincer & Shaver, 2007). L'individu qui présente peu d'anxiété et d'évitement possède un attachement dit sécurisant. Une personne qui possède fortement les deux dimensions d'insécurité d'attachement a plutôt un attachement dit craintif. Enfin, une personne qui possède seulement de l'anxiété d'abandon ou seulement de l'évitement de l'intimité endosse un style préoccupé ou détaché, respectivement.

Le style d'attachement sécurisant regroupe 50 à 55 % de la population générale. Les individus qui en font partie possèdent une image positive d'eux-mêmes et des autres, c'est-à-dire qu'ils estiment avoir de la valeur et qu'ils croient pouvoir compter sur les autres en cas de besoin. Ils ont également l'impression de mériter l'amour de l'autre, d'avoir du contrôle sur leur destinée et ils envisagent positivement les situations interpersonnelles. En couple, ils sont confortables avec l'intimité, l'engagement et l'interdépendance, donc ils sont capables de dépendre de l'autre au besoin.

Le style d'attachement détaché regroupe environ 15 % de la population générale et prévaut légèrement chez les hommes. Les personnes dites détachées possèdent une image positive d'elles-mêmes, mais une image négative des autres, c'est-à-dire qu'elles doutent de la capacité de l'autre à répondre à leurs besoins. Cela les amène à éviter les relations très intimes, à refuser de montrer leur vulnérabilité et à être incapables de dépendre des autres. Les « détachés » sont plus confortables dans des relations « distantes » où il y a peu de dévoilement de soi et où ils peuvent conserver leur indépendance. Ils ont appris à se fier à eux-mêmes de façon excessive plutôt qu'à chercher du réconfort et à nier l'importance des relations intimes pour se protéger des blessures potentielles provenant d'autrui.

Le style d'attachement préoccupé regroupe environ 20 % de la population générale et prévaut légèrement chez les femmes. Les « préoccupés » possèdent une image négative d'eux-mêmes, ont le sentiment d'être indignes d'amour et de manquer de mérite. Ils ont toutefois une image positive des autres qui les amènent à rechercher sans cesse l'attention et l'approbation d'autrui (besoin de réassurance). Dans leurs relations de couple, ils présentent une grande instabilité émotionnelle, des signes de dépendance, une grande peur d'être abandonnés et de ne pas être aimés. Ils manifestent également des attentes de soutien et d'amour exagérées, une hypervigilance aux signes de rejet ou de moindre disponibilité de la part du partenaire et de la jalousie.

Enfin, le style d'attachement craintif représente entre 10 et 15 % de la population. Les individus dits craintifs possèdent une image négative d'eux-mêmes et des autres, c'est-à-dire qu'ils se perçoivent comme des êtres non aimables (sans mérite) et qu'ils anticipent le rejet des autres, qui ne sont pas dignes de confiance. Ils désirent le contact intime, mais craignent à la fois la souffrance de l'abandon et la proximité qui est difficile à supporter. Ce sont aussi des personnes plus solitaires, introverties et peu affirmées, qui se confient très peu à leurs proches.

Dynamique amoureuse

Sur le plan amoureux, les partenaires qui possèdent une bonne sécurité d'attachement sont toujours les plus satisfaits et fonctionnels dans leur relation de couple. Toutefois, ils sont aussi capables de vivre seuls et sont capables de rompre une relation qui n'est pas satisfaisante pour eux. Les individus détachés ont de la difficulté

à s'engager dans les relations plus intimes, préférant des relations basées uniquement sur la sexualité sans engagement. Ils sont en général plus insatisfaits de leur relation conjugale et ils vont quitter plus facilement une relation jugée insatisfaisante ou qui demande un engagement à long terme. Au contraire, les préoccupés vivent difficilement seuls et tombent très facilement en amour dès qu'une personne leur manifeste de l'intérêt. Leurs grands besoins d'attention et d'amour les prédisposent à la dépendance, ils demeurent donc souvent dans des relations insatisfaisantes plutôt que de mettre un terme à cette relation et se retrouver seuls. Enfin, les craintifs sont pris dans une double contrainte, ils sont inconfortables avec l'intimité, tentant de tenir leur partenaire à distance, et en même temps ils ont besoin d'être rassurés. Ainsi, leurs relations sont souvent insatisfaisantes.

Pour ce qui est de la communication et de la gestion des conflits, les individus au style sécurisant possèdent les habiletés les mieux développées ainsi qu'une plus grande flexibilité dans leur utilisation de stratégies positives. Ils possèdent une bonne écoute et une capacité à exprimer leurs besoins et opinions qui sont marquées par l'ouverture. Ils sont capables de compromis et n'évitent généralement pas les conflits. Au contraire, les détachés se dévoilent très peu et évitent les conflits qu'ils perçoivent comme une occasion de se rapprocher. Ils ont peu d'habiletés de gestion des conflits et ont plutôt tendance à se retirer des discussions. Ils peuvent même devenir hostiles si leur partenaire les oblige à communiquer. Quant aux préoccupés, ils ont tendance au contraire à percevoir tout conflit comme un signe de rupture potentielle et sont alors envahis d'une anxiété qu'ils cherchent à calmer par les discussions. Ils cherchent à communiquer en se dévoilant de manière excessive, mais sont peu disponibles pour écouter leur partenaire. En effet, leurs besoins sont parfois si envahissants qu'ils peuvent utiliser la domination, les attaques et la violence comme tentative de ramener le partenaire vers eux. Enfin, les craintifs possèdent de faibles habiletés de communication. Leurs réactions à l'égard du conjoint sont souvent contraires à ce qu'ils ressentent, ce qui peut les pousser à utiliser la violence pour tenter de régler leurs conflits.

En termes d'habiletés de soutien, les individus sécurisants ont la capacité d'alterner de façon plus flexible entre la position de la personne qui donne du soutien et celle qui en reçoit. Ils perçoivent mieux les besoins de soutien de leur conjoint et sont plus capables d'y répondre que les individus de tous les autres styles d'attachement. Ils sont également en mesure de demander du soutien et ont confiance que leur partenaire pourra les aider en cas de besoin. Les individus détachés, au contraire, ont tendance à minimiser leurs besoins de soutien ou à faire des demandes plus indirectes à leur partenaire. Ils offrent et reçoivent en général moins de soutien à l'intérieur d'une relation, car ils refusent de se mettre en position de demander de l'aide en raison de la croyance qu'ils ne peuvent compter sur les autres. Ils ont également une faible sensibilité aux besoins de leur partenaire. Les personnes

préoccupées possèdent pour leur part de très grands besoins de soutien qu'ils réussissent rarement à combler à l'intérieur de leur relation. Ils formulent donc plusieurs demandes de soutien, mais ne sont pas souvent satisfaits. Bien qu'ils se montrent disponibles à soutenir leur partenaire, ils tendent à le faire de façon insistante et envahissante plutôt que de répondre de façon ajustée aux besoins de l'autre. Enfin, les craintifs auraient eux aussi de grands besoins de soutien, mais qu'ils exprimeraient très difficilement. Ils seraient également peu habiles à soutenir leur partenaire, ne se croyant pas assez compétents pour le faire.

Sur le plan sexuel, il semble également que les individus sécurisants soient les plus satisfaits. Fidèles, ces individus manifestent respect et ouverture à l'intérieur des relations sexuelles, où la communication favorise le plaisir et l'intimité. Ils vivent ainsi plus d'émotions positives lors des interactions sexuelles. Les individus détachés seraient plus à l'aise dans les activités sexuelles sans engagement (*one night stand*) et éviteraient plutôt les relations sexuelles lorsqu'ils sont en couple. Ils auraient tendance à être plus infidèles et à vivre de l'inconfort avec les manifestations de tendresse. Au contraire, les individus anxieux recherchent l'intimité à travers la tendresse et l'affection. La sexualité serait pour eux une façon de ne pas perdre le partenaire ou d'être rassuré sur l'amour de celui-ci. Le rapport à la sexualité diffère toutefois en fonction du sexe. En effet, les femmes anxieuses auraient davantage de relations sexuelles dans le but de ne pas perdre l'autre ou pour lui faire plaisir, tandis que les hommes chercheraient plutôt la réassurance à travers l'acte sexuel, ce qui les amènerait parfois à insister sur ce plan auprès de leur partenaire. Les individus préoccupés sont aussi plus anxieux envers leur performance sexuelle, ont une plus faible satisfaction sexuelle et démontrent une plus grande acceptation de comportements sexuels non désirés. Enfin, les craintifs ont moins d'expériences sexuelles, sont plus susceptibles de souffrir de difficultés sexuelles et d'utiliser la coercition sexuelle.

_INTERVENTIONS THÉRAPEUTIQUES

Le cadre conceptuel de l'attachement permet une lecture assez précise de la dynamique amoureuse d'un individu et d'un couple. Il peut guider le thérapeute lors du processus d'évaluation et de traitement des problèmes de couple et également lorsqu'un client vient seul en thérapie, mais aborde des problèmes sur le plan de l'intimité, de l'engagement et de sa relation de couple. D'ailleurs, les cliniciens Johnson & Greenberg (p. ex. Johnson & Greenberg, 1995; Lafontaine, Johnson-Douglas, Gingras & Denton, 2008) ont développé une approche d'intervention en thérapie conjugale en s'inspirant grandement du modèle d'attachement (*Emotionally Focused Therapy*). Selon ces auteurs, les interactions et les comportements dysfonctionnels des conjoints cachent des émotions de base liées à des enjeux d'attachement. Chez un couple en détresse, les besoins d'attachement sains ne peuvent être comblés en raison de patrons d'interaction rigides qui bloquent



l'engagement émotionnel. Le thérapeute aide les partenaires à en prendre conscience et à restructurer leurs comportements négatifs servant de défenses contre l'expression d'émotions primaires ou inexprimées et dites plus vulnérables qui résultent d'expériences personnelles. Par exemple, sous la colère et les comportements d'attaques et de critiques, un conjoint peut exprimer le sentiment de ne pas être important pour l'autre ou encore la peur de ne pas être aimable (modèle de soi négatif, forte anxiété d'abandon). Sous les comportements d'évitement, de fuite, de retrait et de difficultés d'engagement peuvent se cacher soit des difficultés à faire confiance au partenaire, soit des sentiments de ne pas être à la hauteur ou encore les deux. L'idée générale qui sous-tend les thérapies basées sur l'attachement est de rebâtir une relation entre les conjoints en favorisant l'émergence de liens d'attachement sécurisants. En somme, la théorie de l'attachement adulte a des applications très riches en ce qui a trait à la compréhension et au traitement des difficultés conjugales. De plus, elle a l'avantage de s'appuyer sur de nombreuses données empiriques.

_Références

- Ainsworth, M. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment : a psychological study of the strange situation*. Oxford : Lawrence Erlbaum.
- Bowlby, J. (1982). *Attachment and loss : Vol I. Attachment* (2^e éd.). New York : Basic Books.
- Hazan, C. & Shaver, P. R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511-524.
- Johnson, S. M. & Greenberg, L. (1995). The emotionally focused approach to problems in adult attachment. In N. S. Jacobson & A. S. Gurman (Éds), *Clinical handbook of couple therapy* (pp. 121-141). New York : Guilford.
- Lafontaine, M. F., Johnson-Douglas, S. M., Gingras, N. & Denton, W. (2008). Thérapie de couple axée sur l'émotion. In J. Wright & S. Sabourin (Éds), *Manuel clinique des psychothérapies de couple* (pp. 277-312). Québec : PUQ.
- Mikulincer, M. & Goodman, G. S. (Eds.) (2006). *Dynamics of romantic love : attachment, caregiving and sex*. New York : Guilford Press.
- Mikulincer, M. & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood : structure, dynamics and change*. New York : Guilford Press.