

## **LES TROUBLES DE L'ATTACHEMENT pour un jeune adulte**

Les troubles de l'attachement pour un jeune adulte peuvent être complexes et varient selon le contexte de l'individu. L'attachement se forme généralement au cours des premières années de vie et joue un rôle crucial dans le développement émotionnel et social. Toutefois, des difficultés peuvent apparaître à n'importe quel âge, en particulier à l'adolescence, lorsque la personne cherche à établir son indépendance tout en continuant à se rapporter aux autres de manière émotionnelle.

Voici quelques points clés concernant les troubles de l'attachement à 18 ans :

1. **Types de troubles de l'attachement** : Les troubles de l'attachement se manifestent souvent sous différentes formes :
  - **Attachement sécure** : La personne a confiance en ses relations et se sent capable de les gérer de manière saine.
  - **Attachement anxieux** : La personne peut avoir peur du rejet ou de l'abandon, et recherche souvent une attention excessive des autres.
  - **Attachement évitant** : La personne peut avoir du mal à se rapprocher des autres ou éviter les relations profondes par crainte de la vulnérabilité.
  - **Attachement désorganisé** : Mélange de comportements contradictoires, souvent liés à un passé de traumatismes ou de maltraitance.
2. **Facteurs influents** : Plusieurs éléments peuvent influencer l'attachement d'un jeune adulte :
  - **Expériences précoces** : Un manque d'attention, d'amour ou de soins durant l'enfance, ou encore des traumatismes précoces (comme les abus ou la négligence) peuvent affecter la manière dont une personne forme des liens affectifs plus tard.
  - **Famille et environnement** : Des relations dysfonctionnelles dans la famille ou des changements importants dans la vie (comme un divorce ou un déménagement) peuvent avoir un impact sur l'attachement.
  - **Événements de la vie** : Le stress, la pression sociale et les relations amoureuses peuvent influencer les comportements d'attachement à cet âge, ce qui peut parfois se traduire par des troubles émotionnels ou comportementaux.
3. **Symptômes possibles** : À 18 ans, une personne ayant des troubles de l'attachement peut présenter des symptômes comme :
  - Difficulté à établir des relations de confiance ou à se lier profondément avec les autres.
  - Comportements de dépendance ou d'indépendance excessive.
  - Anxiété dans les relations, difficulté à gérer les conflits ou l'intimité émotionnelle.
  - Problèmes d'estime de soi, sentiment de vide ou de rejet.
4. **Traitement et soutien** :
  - **Thérapie** : La thérapie cognitivo-comportementale (TCC) ou la thérapie interpersonnelle peuvent être utiles pour aider à comprendre et à traiter les difficultés d'attachement.

- **Soutien familial ou social** : Il peut être bénéfique d'avoir des conversations ouvertes avec la famille ou les amis pour renforcer les liens.
- **Prendre conscience de soi** : Travailler sur l'introspection et comprendre les origines des problèmes d'attachement peut aider à briser des schémas négatifs.

Il est essentiel d'obtenir un diagnostic professionnel pour évaluer si des troubles de l'attachement sont présents et comment les traiter de manière appropriée.