

BLESSURES D'ATTACHEMENT

COMMENT NE PAS LES RÉPÉTER AVEC NOS ENFANTS ?

PAR GWENAELE PERSIAUX, PSYCHOLOGUE, THÉRAPEUTE ET FORMATRICE

Bien plus que mes études de psychologie, c'est l'aventure remuante de la parentalité qui m'a le plus fait grandir sur mon chemin personnel. Devenir mère de deux garçons, aujourd'hui adolescents, fut un bouleversement immense. J'ai rencontré le sentiment de joie pure mais aussi celui des angoisses profondes. En découvrant la théorie de l'attachement, j'ai mieux compris pourquoi être parent provoque en nous tant de tumultes, en lien avec notre propre histoire, nos blessures dites d'attachement, et comment peu à peu, il est possible d'évoluer vers le parent « suffisamment bon » que nous voulons être pour nos enfants.

Définie à l'origine par le pédopsychiatre John Bowlby, la théorie de l'attachement est ce besoin fondamental et inné qui nous pousse à demander de l'aide à autrui en cas de stress et donc à développer des relations. Dès la naissance, nous sommes préprogrammés pour manifester des signes auprès de nos parents, appelés *figures d'attachement*, afin qu'ils répondent à nos besoins. Ainsi le bébé pleure, crie et s'agite, puis, en grandissant, l'enfant se manifeste de manière de plus en plus complexe, par la parole et par des comportements plus ou moins explicites. Selon le tempérament propre à chacun, mais surtout selon la relation avec les parents et les événements de la vie, l'enfant développe une certaine façon de communiquer ses émotions et ses besoins, qu'on appelle *style d'attachement*.

Il existe plusieurs styles d'attachement : l'attachement *sécuré* et trois styles dits *insécurés* - anxieux, évitant et désorganisé. L'un de ces 4 styles devient dominant pendant l'enfance et, le plus souvent, perdure toute la vie. Le style d'attachement influence beaucoup notre parentalité : notre sensibilité émotionnelle face à nos enfants, nos réactions, surtout à chaud, et notre vision de l'éducation en général.

- **Lorsque notre attachement est sécuré**, nous avons acquis la capacité de ressentir, d'identifier et de réguler nos émotions, ce qui nous aide grandement dans le quotidien à la maison. En cas de tensions, nous avons la faculté de prendre du recul et de réfléchir à ce qu'il se passe pour ajuster au mieux nos réactions éducatives, notamment en échangeant avec d'autres, l'autre parent en particulier.
- **L'attachement anxieux ou fusionnel** se traduit par des émotions intenses, difficiles à gérer, qui peuvent nous déborder et se transformer en cris, propos ou actions non-adaptés vis-à-vis de nos enfants. La peur est souvent présente, mais cela peut aussi être un excès de culpabilité, de la tristesse envahissante ou encore des colères liées à l'angoisse sous-jacente. Difficile alors de garder sa capacité à penser d'une part, et à ne pas envahir nos enfants de nos émotions d'autre part.
- **L'attachement évitant** est caractérisé par des difficultés à être connecté(e) à nos émotions et donc à les partager de manière adaptée avec les autres, conjoint ou enfants.



En tant qu'évitant, nous cachons nos ressentis. Parfois, nous nous sommes tellement coupés de ceux-ci que nous ne les ressentons plus. La parole et les contacts physiques (bisous, câlins) ne sont pas naturels, car ils révèlent une vulnérabilité et une intimité dont nous n'avons pas l'habitude et qui nous font peur. Cela crée des manques pour les autres membres de la famille.

- **Plus rare, l'attachement désorganisé** est un mix entre la fusion et l'évitement, avec souvent des moments de crises dans la famille, où le parent peut faire peur à ses enfants, car ceux-ci ne comprennent pas les changements d'attitude de leur parent et ne peuvent pas s'ajuster. Il y a néanmoins une dominante : on parlera alors d'attachement désorganisé anxieux ou d'attachement désorganisé évitant.

Répétition inconsciente

Les événements de notre enfance et adolescence et ce que nous avons reçu (ou pas) de nos parents déterminent en grande partie notre style d'attachement. Lorsque l'adversité a dominé, notre attachement est souvent insécure et nous sommes plus susceptibles de faire répéter cette insécurité à nos enfants. Cette répétition a lieu de manière inconsciente pour la plupart. En effet, avant de se pencher dessus comme vous le faites en lisant cet article, nous considérons que notre manière d'être, à dominante anxieuse ou évitante, est normale et nous ne la remettons pas en question.

Surprotection

Parfois, nous insécurisons nos enfants malgré nous, en voulant « bien faire ». La surprotection en est un exemple courant. Typique de l'attachement anxieux, le fait de trop couvrir nos enfants, par peur qu'il leur arrive quelque chose, à l'école ou ailleurs, est une attitude parentale qui peut se comprendre quand nous avons manqué de protection et/ou de présence et que nous voulons faire vivre autre chose à notre progéniture. Seulement, cela peut s'avérer néfaste au final. Quelques exemples : envahir son enfant de questions et ne pas respecter son jardin secret, l'empêcher de vivre des activités ou sorties extérieures correspondant à son âge (invitations chez les copains, premières boums...), être excessif dans les consignes de sécurité données... Ces attitudes font planer une atmosphère d'anxiété qui favorise chez l'enfant des représentations des autres et du monde extérieur comme étant dangereux. Elles l'empêchent aussi de développer ses propres capacités de régulation émotionnelle et de réflexion et sa personnalité propre et unique, qui a besoin du contact avec le monde pour fleurir et s'épanouir.

Question de lunettes

Les parents ayant un attachement évitant peuvent aussi se tromper dans leurs comportements éducatifs en toute bonne foi, c'est-à-dire en pensant faire ce qu'il y a de mieux pour leur

enfant. Nous voyons toujours le monde à travers nos lunettes. Ainsi un parent évitant ayant reçu une éducation stricte et froide et s'étant protégé (inconsciemment) des carences affectives par cet attachement évitant peut répéter ces attitudes éducatives en pensant que seules l'exigence et l'autorité sont garantes d'un bon développement pour son enfant. L'incompréhension sera alors d'autant plus grande pour eux lorsque, bien souvent, l'enfant devenu adolescent reprochera à ce parent sa froideur, interprétée comme un manque d'amour.

Laisser-faire

À l'inverse, mais tout aussi toxique, le laisser-faire et le manque de repères éducatifs clairs et adaptés sont la conséquence d'un attachement insécure. Plusieurs cas de figures sont possibles ici. Un parent évitant peut abdiquer son *caregiving* (notre capacité à prendre soin des autres, ici des enfants), car il est débordé et insécurisé par les émotions que génèrent les relations familiales et les tensions inévitables qui vont avec. Il est alors absent et/ou délègue l'autorité à l'autre parent. Parfois, un parent anxieux capitule aussi sa posture parentale, parce qu'il ne se sent pas capable, se jugeant trop fragile ou pas à la hauteur. Enfin, dans d'autres familles, le parent a vécu beaucoup de chaos dans son enfance et n'a pas acquis une stabilité psychique interne suffisante pour faire face aux multiples défis que présente l'éducation d'un enfant au quotidien. C'est le cas du parent avec un attachement désorganisé qui est bien en peine pour réguler ses propres émotions, et donc encore plus en difficultés pour s'occuper de celles de ses enfants. Le laisser-faire est alors une issue.

Une bonne nouvelle est que nous pouvons agir sur notre insécurité d'attachement ! Adulte, nous pouvons développer un attachement sécure, alors appelé sécure « acquis », et ainsi protéger nos enfants de la transmission transgénérationnelle des blessures. Plusieurs pistes de guérison existent.

- **Prendre conscience de notre fonctionnement**, de notre héritage psychologique et de nos zones d'ombre est la première étape pour changer. Il s'agit ensuite de prendre soin de nos blessures et traumatismes en en parlant avec d'autres, car tout ce qui sort de l'inconscient est moins susceptible de se répéter aveuglément. Consulter un thérapeute est très souvent bien aidant pour accueillir et guérir les couches profondes, en particulier lorsque notre accès aux émotions est entravé par des défenses d'évitement qui empêchent les prises de conscience transformatrices.
- **Développer des relations sécures à l'âge adulte** est aussi un moteur de guérison de nos attachements insécures. Souvent cela commence par l'amitié. Avoir un ou deux amis de confiance, à qui nous pouvons nous montrer tels que nous sommes vraiment et qui nous soutiennent dans les moments difficiles, est très précieux, car cela modifie nos perceptions des autres vers plus de confiance et de partage



authentique. Pouvoir, par exemple, se confier sur nos sentiments d'incapacité en tant que parent à quelqu'un de soutenant et non-jugeant est une expérience correctrice de nos vieux *patterns* d'insécurité. La relation de couple sécurisante est aussi bien sûr un magnifique soutien pour vivre la parentalité de manière la plus adaptée possible et en même temps réparer nos blessures et nos manques en tant qu'individu.

- Enfin, le fait de parvenir, malgré les bagages parfois lourds de notre propre enfance, à **élever et éduquer au mieux nos enfants** est en lui-même une opportunité de réparation bénéfique, aux enfants certes, mais aussi à nous-mêmes. Cela s'appelle l'*expérience vicariante de sécurité*. Le parentage sûr (acquis) de nos enfants guérit nos blessures d'enfant. En prenant soin d'eux, nous prenons soin du petit garçon ou de la petite fille que nous avons été et qui est toujours à l'intérieur de nous. Beaucoup d'éducateurs décident d'ailleurs de ce choix professionnel pour cette raison, dans une volonté de réparer ce qui a été blessé dans l'enfance, souvent inconsciemment au départ.

La répétition des blessures et insécurités d'attachement n'est donc pas une fatalité. Nécessitant curiosité, bienveillance et patience, le chemin de l'apaisement et de la guérison est le meilleur allié pour une trajectoire d'épanouissement et de bonheur partagé pour chacun dans la famille. ■



Gwenaëlle Persiaux est psychologue, thérapeute et formatrice. Ayant travaillé longtemps en psychiatrie et exerçant désormais en cabinet libéral, elle est spécialisée dans la prise en charge des traumatismes et blessures de l'attachement. Elle transmet dans ses livres sa passion pour la complexité de la psyché humaine, la capacité de résilience et la mise en sens des épreuves de vie.

Plus d'infos :

www.gwenaellepersiaux.com

Pour aller plus loin

- *Guérir des blessures d'attachement*, Eyrolles, 2021
- *Coupé des autres, coupé de soi*, 2022
- *Traverser la perte de sens*, Eyrolles, 2023