



Comprendre les styles d'attachement **POUR DES RELATIONS APAISÉES**

Nos relations amoureuses, familiales et amicales sont souvent façonnées par un facteur méconnu mais essentiel : notre style d'attachement. Comprendre ce mécanisme, profondément enraciné dans notre histoire personnelle, peut transformer la manière dont nous vivons nos liens avec les autres.

Par Alexandra Jammet



Notre experte

Gwénaëlle Persiaux
Psychologue et auteure des
Liens d'attachement,
coécrit avec Yoanna
Micoud (éd. Eyrolles)

Identifier quatre styles d'attachement

L'attachement est un besoin fondamental pour tout être humain, un mécanisme inné qui pousse à rechercher des liens sécurisants afin de mieux gérer le stress et les défis de la vie. Selon Gwénaëlle Persiaux, psychologue spécialisée dans les liens d'attachement, « nous sommes tous équipés d'un système d'attachement qui nous amène à nous lier à des personnes pour

pouvoir naviguer dans la vie ». Ces liens commencent dès l'enfance avec nos parents et continuent à se développer tout au long de notre vie avec nos amis, nos partenaires, etc.

Il existe quatre styles d'attachement principaux : un style « sécuritaire » et trois styles « insécures ».

Le style d'attachement « sécuritaire » se développe généralement chez les individus ayant bénéficié d'un

environnement familial stable et rassurant durant l'enfance. Ces personnes « ont confiance en elles-mêmes, en l'autre et dans le monde », explique Gwénaëlle Persiaux. Elles sont capables de nouer des relations saines, d'exprimer leurs émotions et de demander de l'aide en cas de besoin.

À l'inverse, les styles d'attachement « insécures » résultent souvent d'une enfance marquée par un environnement familial stressant ou par des carences affectives. Le style anxieux se manifeste par une nervosité constante, un besoin excessif de réassurance et une peur de l'abandon. « Ces personnes s'accrochent à l'autre, demandent beaucoup de preuves d'affection », précise la psychologue.

Le style évitant, en revanche, est caractérisé par une indépendance excessive et une difficulté à exprimer ses émotions. Ces individus « comptent uniquement sur eux-mêmes et évitent les relations intimes ». Enfin, le style désorganisé ou chaotique combine les caractéristiques des styles anxieux et évitant, résultant d'expériences traumatiques graves comme la maltraitance ou l'abus. Ces personnes sont souvent imprévisibles et souffrent de crises émotionnelles intenses.

Connaître l'impact des styles d'attachement sur les relations

Les styles d'attachement jouent un rôle crucial dans les relations à l'âge adulte, notamment dans le couple et la parentalité. Les personnes avec un style anxieux vivent leurs relations dans la peur et l'insécurité, ce qui peut créer des tensions constantes. « Quelqu'un d'anxieux sera stressé si l'autre est en retard ou distant, se demandant si c'est sa faute », explique Gwénaëlle Persiaux. Les évitants, de leur côté, peuvent susciter de

l'anxiété chez leurs partenaires en restant émotionnellement distants, ce qui peut mener à des frustrations et des malentendus dans le couple. Dans la parentalité, un attachement « sécure » facilite le rôle de parent, tandis qu'un attachement « insécure » complique la tâche. Les parents « insécures » risquent de répéter les insécurités qu'ils ont vécues dans leur propre enfance, faisant de la parentalité un défi particulièrement ardu.

« Quand ça clashe, on est chacun avec notre propre histoire et on rejoue dans le couple ce qu'on a vécu avec nos parents. »

Changer son style d'attachement : c'est possible !

Heureusement, il est possible de transformer son style d'attachement au fil du temps. La prise de conscience de son propre fonctionnement est un premier pas essentiel. Travailler sur soi avec un thérapeute, réussir des projets personnels qui renforcent la confiance en soi et développer des relations plus sécurisantes sont autant de voies pour évoluer vers un style d'attachement plus « sécure ». Vivre des expériences relationnelles correctrices permet de guérir de l'insécurité vécue dans l'enfance, car elles permettent au cerveau de créer de nouvelles connexions neuronales, renforçant ainsi la sécurité intérieure.

Lever les malentendus

Connaître son style d'attachement et celui de ses proches permet de mieux comprendre les dynamiques

relationnelles et d'éviter les malentendus.

Dans un couple, par exemple, prendre conscience de ces mécanismes peut aider à dénouer des situations conflictuelles. « Quand ça clashe, on est chacun avec notre propre histoire et on rejoue dans le couple ce qu'on a vécu avec nos parents », explique Gwénaëlle Persiaux. Cette prise de conscience ouvre la voie à une communication plus authentique et à une évolution positive des relations.

Développer un lien « sécure » avec son enfant

Pour les parents souhaitant développer un lien « sécure » avec leur enfant, Gwénaëlle Persiaux conseille de commencer par une introspection sur leur propre style d'attachement. « Il est essentiel de s'interroger sur son propre fonctionnement en tant qu'individu, et si possible d'aller en thérapie », recommande-t-elle. Ainsi, en travaillant sur soi, les parents peuvent offrir à leurs enfants un environnement sécurisant, favorisant leur développement émotionnel. ●



Pour aller plus loin

Les liens d'attachement - 100 % illustré, Gwénaëlle Persiaux et Yoanna Micoud, éditions Eyrolles