

# Les ZamaZones



## La théorie de l'attachement

## **La théorie de l'attachement a été formalisée par le psychiatre et psychanalyste John Bowlby en 1969.**

Cette théorie soutient que notre attachement amoureux d'adulte est influencé par la manière dont nous avons été aimé pendant notre enfance. Selon que celle-ci était sécurisante ou non, une répercussion dans les relations amoureuses peut s'installer dans notre manière d'être.

### **L'ATTACHEMENT SÉCURE**

La personne est en toute confiance dans la relation, c'est une relation épanouissante. Les partenaires peuvent être éloignés et continuer à être heureux. La personne ne se sent pas dépendante de l'amour de l'autre.

*Exemple : Sophie et Paul sont mariés depuis 6 ans. Paul est amené à partir régulièrement en séminaire. Sophie profite de ces moments pour se faire plaisir et se faire une série TV que Paul déteste et sortir avec ses amis. Quand Paul rentre trois jours plus tard, Sophie est heureuse de retrouver Paul et ravie d'avoir eu un temps pour elle.*

### **L'ATTACHEMENT PRÉOCCUPÉ**

La personne se pose éternellement des questions sur l'amour de l'autre. Les questions qui reviennent sont :

Suis-je assez bien pour lui/elle ? Je ne suis pas assez bien pour lui/elle, que fait il/elle avec moi ? Est-ce qu'il/elle m'aime ? Est-il/elle infidèle ?

*Exemple : Sophie et Paul sont mariés s'il depuis 6 ans, Paul est amené à partir régulièrement en séminaire. Sophie angoisse quelques jours avant le départ de Paul et se sent fatiguée. Le jour du départ elle se sent en colère et demande à Paul si il l'aime. Pendant son séjour, Paul reçoit de nombreux sms de Sophie, pour tout et rien. En rentrant chez lui Paul sent une tension de la part de Sophie. Celle-ci lui demande est fidèle.*

### **L'ATTACHEMENT DÉTACHÉ**

La personne est de nature solitaire et reste méfiante des autres personnes. C'est une personne qui peut vivre parfaitement le célibat en ayant des relations sexuels, sans s'investir dans la relation elle-même. Son autonomie est essentielle. C'est une personne qui s'aime.

*Exemple : Sophie et Paul sont mariés depuis 6 ans. Paul est amené à partir régulièrement en séminaire. Sophie oublie presque que Paul est parti en séminaire et vie sa vie comme d'habitude. Au retour de Paul, Sophie ne lui pose pas de questions sur son séjour et lorsque Paul lui demande ce qu'elle a fait en son absence, Sophie lui répond « rien de spécial » en omettant de lui dire qu'elle a fait un ciné avec sa collègue de travail et que c'était une merveilleuse soirée.*

### **L'ATTACHEMENT CRAINTIF ÉVITANT**

La personne a probablement vécu ou a le sentiment d'avoir vécu un abandon pendant son enfance. Dans la relation, elle peut montrer un investissement sans vraiment y croire et aller en profondeur. Son maître mot est indépendance. Elle ne montre pas ses émotions, ces dernières lui font peur. Ces personnes ont parfois des difficultés à s'engager dans une relation durable.

*Exemple : Sophie et Paul sont mariés depuis 6 ans. Paul est amené à partir régulièrement en séminaire. Lorsque Paul quitte le foyer, Sophie a très envie de lui dire qu'il va lui manquer mais s'abstient. Pendant l'absence de Paul, Sophie pense régulièrement à lui et fait sa vie sans se*

poser d'autres questions. Au retour de Paul, Sophie est contente de retrouver son époux. Paul lui demande : comment s'est passé mon absence, est ce que je t'ai manqué ? Sophie lui répond simplement « Tout s'est bien passé, je savais que tu allais rentrer bientôt ».

Pour aller plus loin, vous pouvez faire le test ci-dessous :

<http://www.psychomedia.qc.ca/tests/relation-amoureuse-style-d-attachement>

Vous avez découvert votre type d'attachement ? Qu'allez-vous en faire ?

Tout d'abord, c'est une théorie. Cela ne vous définit pas en tant que personne.

Cela vous donne juste une indication pour vous aider à mieux vous comprendre, et tendre à aller vers une meilleure connaissance de votre fonctionnement et l'améliorer si le besoin s'en fait sentir.

Vous pouvez au cours de votre vie développer chacun des types d'attachements selon ce que vous vivez avec votre partenaire et les événements passés de votre vie.

Vous avez peut-être besoin de sortir d'un fonctionnement d'attachement récurrent ?

Vous pouvez prendre [un rendez-vous gratuit de coaching](#) de 30 mn pour évaluer vos besoins.