

Les étapes du lien d'attachement

Source : <https://nospensees.fr/les-etapes-du-lien-dattachement/>

L'attachement est le lien affectif qu'établit l'enfant avec sa figure de référence. Celle qui le protège et prend soin de lui. C'est, par conséquent, un mécanisme de survie.

Certains auteurs disent du lien affectif qu'il est notre système immunitaire psychologique.

Quelles sont les étapes du lien d'attachement et comment se développe-t-il ?

Même s'il existe de nombreuses théories qui définissent et expliquent l'attachement, la plus importante, qui sert de référence, est celle établie par John Bowlby. Pour ce psychiatre et psychanalyste, **les enfants sont biologiquement programmés pour nouer des liens avec les autres dans le but de survivre.** Il pensait donc que tous les

comportements impliqués dans la création et la conservation de ce lien étaient instinctifs.

Par ailleurs, il est important de se souvenir d'une chose: le lien d'attachement ne disparaîtra pas avec le temps. **D'une certaine façon, il nous influencera toute notre vie à travers toutes les relations que nous allons établir.** Il est donc essentiel

de développer un **attachement sécurisé** basé sur des sentiments de confiance et de protection.

« On dit que l'amour est aveugle. Mais l'est-il vraiment ? En fait, il n'y a rien de plus clairvoyant que l'amour dans ce monde. Ce qui est aveugle, ce n'est pas l'amour mais l'attachement. »

-Anthony De Mello-

Les étapes du lien d'attachement

Le modèle évolutif de Bowlby établit quatre phases pour la création de ce lien affectif.

Normalement, **ces phases d'attachement se remarquent particulièrement dans les relations entre une mère et son enfant,** même s'il est vrai que ce lien peut aussi se créer entre un autre tuteur principal et l'enfant.

Nous allons maintenant vous expliquer **comment évolue l'établissement de ce lien affectif selon le point de vue de Bowlby.** Approfondissons les différentes étapes du lien d'attachement.

1. Phase de pré-attachement

Cette première phase a lieu au cours des **six premières semaines de vie du bébé.** Le petit accepte facilement, en général, n'importe quel être humain qui le fait se sentir à l'aise. En d'autres termes, **il ne montre de préférence pour personne en particulier.**

Au cours de cette étape, **le répertoire de comportements innés de l'enfant l'aide à attirer l'attention des adultes.** Il répond aussi aux stimuli externes. Et cherche à établir un contact physique.

Lors de cette période, **la reconnaissance maternelle est très rudimentaire chez le bébé.** Il n'affiche pas encore de lien d'attachement très fort. Or, à la fin de la phase, quelques signes commencent à apparaître.

2. Phase de formation

Après six semaines, et jusqu'à environ huit mois, **l'enfant commence à se sentir anxieux s'il est séparé des autres êtres humains.** Il ne note cependant pas spécialement l'absence de la mère. Et ne rejette pas totalement les inconnus.

Lors de cette phase, **il commence à orienter son comportement et à répondre à la mère de façon claire.** Malgré tout, même s'il n'apprécie pas d'être éloigné des adultes, il ne montre toujours pas de préférence pour sa génitrice.

3. Phase d'attachement

À partir de six ou huit mois, et jusqu'à deux ans environ, la phase du lien d'attachement à proprement parler débute. **Le bébé ressent de la colère si on le sépare de sa mère** et peut même souffrir d'anxiété (expérience de M. Ainsworth : «La situation étrange ») **Il n'y a rien de surprenant à voir que le bébé rejette physiquement d'autres personnes** qui ne sont pas sa mère. Pour lui, elles représentent une menace. Ainsi, toutes ses actions ont pour but d'attirer l'attention de la figure maternelle car il recherche tout particulièrement sa présence.

4. Phase de relations réciproques

À partir de deux ans, la quatrième et dernière phase commence. On l'appelle la phase des relations réciproques. **Le petit comprend que l'absence de la mère n'est pas définitive.** Si tout va bien, il pourra calmer sa propre anxiété.

C'est aussi au cours de cette phase qu'apparaît le langage. L'enfant est capable d'avoir des représentations mentales de sa mère. Il peut donc prédire son retour, comprend lorsqu'elle part et revient et pleure moins durant son absence.

« Les enfants et les animaux aiment ceux qui les aiment. »

-Ramón Sender-

Enfin, une fois que toutes les étapes du lien d'attachement infantile seront terminées, **une relation solide se créera.** Le contact physique ne sera plus si nécessaire même si l'enfant cherchera parfois la présence de **sa mère** pour se sentir rassuré. Cependant, il sait que même s'il n'y a pas de contact physique, sa mère sera là lorsqu'il aura besoin d'elle.
