

Comprendre les Quatre types d'attachement

1 · Qu'est-ce que l'attachement ?	2
2 · L'attachement sécurisé	2
Ce qu'on voit	2
Ce que ça signifie	2
Ce qui favorise ce type d'attachement	2
À retenir pour le consultant.....	3
3 · L'attachement anxieux / ambivalent	3
Ce qu'on voit	3
Ce que ça signifie	3
Ce qui favorise ce type d'attachement	3
À retenir pour le consultant.....	3
4 · L'attachement évitant	3
Ce qu'on voit	3
Ce que ça signifie	4
Ce qui favorise ce type d'attachement	4
À retenir pour le consultant.....	4
5 · L'attachement désorganisé / désorienté	5
Ce qu'on voit	5
Ce que ça signifie	5
Ce qui favorise ce type d'attachement	5
À retenir pour le consultant.....	5
6 · Tableau synthèse pratique	5
7 · Erreurs fréquentes à éviter	6
8 · Quand orienter vers un spécialiste	6
9 · Pour aller plus loin	Erreur ! Signet non défini.

1 · Qu'est-ce que l'attachement ?

L'attachement désigne le lien émotionnel durable qui se construit entre un enfant et la personne qui s'occupe principalement de lui (parent, mère, père, grands-parents, assistant maternel). Ce lien se met en place dans la première année de vie.

Il n'est pas une question d'affection et de tendresse : De nombreux parents ont de l'affection et de la tendresse pour leur enfant. C'est une question de qualité de présence : est-ce que l'adulte est capable de percevoir, comprendre et répondre aux signaux de l'enfant (pleurs, regard, demande de câlin) de manière cohérente ? Cette cohérence construit chez l'enfant un sentiment de sécurité.

Quatre grands types d'attachement ont été identifiés par la recherche. Les trois premiers (sécurisé, anxieux, évitant) représentent des stratégies d'adaptation organisées : l'enfant a trouvé une manière stable de gérer la relation. Le quatrième (désorganisé) signale une difficulté plus profonde.

2 · L'attachement sécurisé

Ce qu'on voit

- L'enfant pleure quand le parent s'absente, mais se calme très vite quand il revient. Le parent est une source de réassurance et de compréhension de son état. Le parent a une approche et une connaissance des besoins psychologiques d'un enfant et des mémoires émotionnelles vécus.
- Il va chercher le parent quand quelque chose le surprend ou le fait peur, le parent ou la figure d'autorité ne le repousse ou ne l'ignore.
- Il joue et explore quand il se sent en sécurité ; revient vers le parent régulièrement sans hésitation ni évitement. Le parent est conscient de l'intérêt qu'il doit porter aux besoins psychologiques de son enfant.

Ce que ça signifie

L'enfant s'est construit une idée simple : « Quand j'ai besoin, l'adulte est là. Je peux compter sur lui. Je vaudrais la peine qu'on s'occupe de moi. » Il a appris à comprendre ses émotions parce qu'on l'a aidé à le faire.

Ce qui favorise ce type d'attachement

- Une présence disponible et prévisible.
- Des réponses cohérentes aux pleurs et aux demandes (pas de l'enfant roi : répondre ne veut pas dire tout céder).
- Un parent qui nomme les émotions et accompagne l'enfant pour les traverser (un guide émotionnel).

À retenir pour le consultant

C'est le socle de développement attendu. L'enfant sécurisé n'est pas un enfant qui ne pleure jamais : c'est un enfant qui sait qu'il peut compter sur un appui et qui, à terme, devient plus autonome.

3 · L'attachement anxieux / ambivalent

Ce qu'on voit

- L'enfant est très collé, difficile à rassurer.
- Il pleure beaucoup à la séparation et reste très longtemps bouleversé au retour du parent.
- Il mélange recherche de contact et colère : « viens me consoler / non ne me touche pas ».
- Difficulté à jouer seul, à s'éloigner, à tolérer les frustrations, les contrariétés, les contraintes, les angoisses, l'anxiété, toutes les émotions : désarroi, terreur, dégoût, colère, ...

Ce que ça signifie

L'enfant ne sait pas vraiment si le parent sera là quand il en aura besoin. La réponse de l'adulte est inconstante : parfois disponible, parfois non. Pour maximiser ses chances d'être vu, l'enfant amplifie ses signaux de détresse. Stratégie logique mais coûteuse.

Ce qui favorise ce type d'attachement (plusieurs situations répétées)

- Disponibilité parentale variable selon son état émotionnel (angoisse, anxiété, culpabilité,), son humeur, le stress du moment.
- Des Réponses parfois envahissantes, des injonctions, et parfois des réponses absentes.
- Père ou mère épuisé par une charge émotionnelle ou physique, un parent ou les 2 qui s'isolent, boudent, se retirent, s'éloignent, ou bien sont en situation de précarité.

À retenir pour le consultant

- L'enfant n'est pas « capricieux » : il cherche de la prévisibilité (de la réassurance).
- Premier levier : le parent doit offrir des moments de présence courte mais régulière.
- Rassurer l'enfant : il ne s'agit pas d'être parfait, mais de revenir vers l'enfant quand on est disponible, et de le dire.

4 · L'attachement évitant

Ce qu'on voit

- L'enfant pleure peu à la séparation, ignore ou évite le parent à la retrouvaille.

- Préférence pour les objets, les jeux, l'exploration plus que pour le contact.
- En grandissant : discours de « je n'ai besoin de personne », autonomie affichée.

Ce que ça signifie

L'enfant a appris que ses besoins émotionnels ne sont pas accueillis. Plutôt que de risquer le rejet à chaque demande, il désactive ses besoins et se présente comme autosuffisant. C'est une stratégie de protection, pas un manque d'émotion.

Ce qui favorise ce type d'attachement (plusieurs situations répétées)

- Un parent qui dévalorise ou minimise l'expression émotionnelle (« les garçons ne pleurent pas »).
- Des parents peu à l'aise avec les affects, qui se retirent face aux pleurs.
- Une culture valorisant l'autonomie précoce au détriment du lien.

À retenir pour le consultant

- L'indépendance affichée n'est pas une maturité : c'est une stratégie.
- Ne pas forcer le contact : respecter la distance tout en restant disponible.
- Aider l'enfant à accueillir le besoin quand il se manifeste, même tardivement, même en mots.

5 • L'attachement désorganisé / désorienté

Ce qu'on voit

- Comportements contradictoires (l'attitude de l'enfant) : l'enfant va ou court vers le parent, puis l'enfant se fige, détourne la tête, recule.
- Expressions de peur, de danger, de menace, face à l'adulte censé le rassurer.
- Basculements imprévisibles, alternance entre repli et agitation.

Ce que ça signifie

Le parent représente à la fois la sécurité et le danger. L'enfant est face à une impossibilité logique : « je dois aller vers la personne qui me fait peur pour être rassuré ». Aucune stratégie cohérente ne peut se construire.

Ce qui favorise ce type d'attachement (plusieurs situations répétées)

- Parent ayant vécu un ou des traumatismes non traités, des troubles transgénérationnels, des schémas d'abus d'autorité, de pouvoir, présentant des comportements effrayants (des abus : des injonctions menaçantes, crier, menacer, frapper, violence morale, psychologique et physique, ...).
- Maltraitance, négligence sévère, exposition à la violence conjugale, l'alcoolisme du ou des parents.
- Troubles psychiatriques sévères non soignés, des addictions (alcool, drogue, ...).

À retenir pour le consultant

- C'est la situation la plus préoccupante : orientation vers un professionnel spécialisé indispensable.
- Ne pas banaliser : la désorganisation est un signal fort de souffrance.
- Première urgence : protéger l'enfant et sécuriser l'environnement.

6 • Tableau synthèse pratique

Type	Signe observable	Ce que vit l'enfant	Première posture du consultant
Sécurisé	Pleure → se rassure vite → repart jouer	« L'adulte est là quand j'ai besoin. »	Soutenir la dynamique, rassurer le parent
Anxieux/ambivalent	Très collé, difficile à calmer, contact-colère	« Vais-je être vu ? »	Aider le parent à être régulier

Type	Signe observable	Ce que vit l'enfant	Première posture du consultant
Évitant	Ignore le parent, autonome affiché	« Mes besoins ne sont pas accueillis. »	Respecter la distance, rester disponible
Désorganisé	Comportements contradictoires, peur du parent	« L'adulte me fait peur. »	Orienter vers un spécialiste, sécuriser

7 • Erreurs fréquentes à éviter

- Confondre un enfant évitant avec un enfant « sage » : la stratégie d'évitement est une protection, pas une maturité.
- Considérer un enfant anxieux comme « manipulateur » : il cherche de la sécurité, pas du contrôle.
- Penser que le désorganisé « finira par s'y habituer » : sans accompagnement, le risque évolutif est important.
- Croire qu'un type d'attachement est définitif : les modèles internes peuvent évoluer avec des relations sécurisantes et des accompagnements.
- Réduire le diagnostic à une observation ponctuelle : seul un professionnel formé peut catégoriser formellement.

8 • Quand orienter vers un spécialiste

- Devant des signes de désorganisation (peur du parent, anxiété, pipi au lit, angoisses répétées, conduites contradictoires répétées).
- En cas de suspicion de maltraitance, de négligence sévère, d'exposition à la violence.
- Quand les difficultés relationnelles s'installent durablement malgré l'accompagnement de proximité.
- Pour toute demande d'évaluation formelle de l'attachement (AAI, etc.).

En résumé

L'attachement n'est pas une étiquette que l'on colle à un enfant, ni un diagnostic parental. C'est une dynamique relationnelle qui se construit dans la régularité des échanges du quotidien. Comprendre ces quatre types, c'est mieux repérer ce dont un enfant a besoin — et mieux accompagner les parents qui, la plupart du temps, font de leur mieux avec les ressources dont ils disposent.

Et surtout : rien n'est figé. Le cerveau humain garde toute la vie une capacité à réviser ses modèles internes à partir de relations sécurisantes — qu'elles soient professionnelles, amicales ou amoureuses.

Pour aller plus loin

1. Guédeney, N. & Guédeney, A. (2009). L'attachement : un lien pour la vie. Elsevier-Masson.
2. Miljkovitch, R. (2015). L'attachement au cours de la vie. PUF.
3. Bowlby, J. (2002). L'attachement. PUF (édition originale 1978).

Cet article est une vulgarisation à destination du grand public. Toute catégorisation formelle d'un type d'attachement requiert un protocole validé et un professionnel formé.

Notre comportement et nos réactions d'aujourd'hui sont le reflet de ces mémoires vécues. Les besoins psychologiques non satisfaits ont un impact sur notre développement à chaque instant. Ces mémoires nous influencent dans nos choix et notre manière de réagir aux situations que nous vivons (l'inconscient).

Prêt(e) à rencontrer cet autre en vous ?

L'inconscient ne demande qu'à être écouté.

La transformation de vos schémas vous attend.

C'est là que commence la vraie transformation.

Découvrez comment je travaille :

<https://mon-inconscient.fr/fr/page/mes-accompagnements>