

PSYCHOLOGIE · GRAND PUBLIC

Les 4 types d'attachement : un guide simple pour tout comprendre

Article vulgarisé à destination — pour publication en ligne

L'attachement, c'est quoi au juste ?	2
1. L'attachement sécurisé : la base solide	2
Qu'est-ce qu'on voit ?	2
Ce que ça veut dire	2
Ce qui favorise ce type d'attachement	2
2. L'attachement anxieux (ou ambivalent) : « Vais-je être vu ? »	3
Qu'est-ce qu'on voit ?	3
Ce que ça veut dire	3
Ce qui favorise ce type d'attachement	3
3. L'attachement évitant : « Je n'ai besoin de personne »	3
Qu'est-ce qu'on voit ?	3
Ce que ça veut dire	3
Ce qui favorise ce type d'attachement	4
4. L'attachement désorganisé : le signal d'alerte	4
Qu'est-ce qu'on voit ?	4
Ce que ça veut dire	4
Ce qui favorise ce type d'attachement	4
Tableau récapitulatif	5
Cinq erreurs fréquentes à éviter	5
Quand orienter vers un spécialiste ?	5
En résumé	6
Pour aller plus loin	6

L'attachement, c'est quoi au juste ?

L'attachement, c'est le lien émotionnel durable qui se tisse entre un bébé et la personne qui s'en occupe le plus souvent (parent, grand-parent, assistante maternelle). Ce lien commence à se former dès la première année de vie.

Et attention : ce n'est pas une question d'amour. Tous les parents aiment leur enfant. C'est plutôt une question de qualité de présence : est-ce que l'adulte remarque les signaux du bébé (pleurs, regard, demande de câlin) et y répond de façon à peu près constante ? C'est cette régularité qui donne à l'enfant le sentiment « je peux compter sur cet adulte, je suis en sécurité ».

À partir de là, les chercheurs ont identifié quatre grands types d'attachement. Les trois premiers sont des stratégies d'adaptation : l'enfant a trouvé une manière stable de gérer la relation. Le quatrième signale une difficulté plus profonde.

1. L'attachement sécurisé : la base solide

Qu'est-ce qu'on voit ?

- L'enfant pleure quand le parent s'absente, mais se calme vite à son retour.
- Il va chercher le parent quand quelque chose le surprend ou l'effraie.
- Il joue et explore le monde, en revenant régulièrement vers son parent « comme à la station-service ».

Ce que ça veut dire

L'enfant s'est construit une idée simple : « Quand j'ai besoin, l'adulte est là. Je peux compter sur lui. Je vau la peine qu'on s'occupe de moi. » Cette certitude lui permet de partir explorer le monde en sachant qu'il peut revenir.

Ce qui favorise ce type d'attachement

- Une présence disponible et prévisible.
- Des réponses cohérentes aux pleurs (répondre ne veut pas dire tout céder).
- Un parent qui met des mots sur les émotions et accompagne l'enfant à les traverser.

À retenir : c'est le socle attendu. Un enfant sécurisé n'est pas un enfant qui ne pleure jamais — c'est un enfant qui sait qu'il peut s'appuyer sur un adulte, et qui devient progressivement plus autonome.

2. L'attachement anxieux (ou ambivalent) : « Vais-je être vu ? »

Qu'est-ce qu'on voit ?

- L'enfant est très « collé », difficile à rassurer.
- Il pleure beaucoup à la séparation et reste bouleversé très longtemps au retour.
- Il mélange recherche de contact et colère : « viens me consoler / non, ne me touche pas ».
- Difficulté à jouer seul, à s'éloigner, à supporter la frustration.

Ce que ça veut dire

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 absente. Pour maximiser ses chances d'être vu, l'enfant amplifie ses signaux de détresse. C'est une stratégie logique — mais épuisante pour lui et pour l'entourage.

Ce qui favorise ce type d'attachement

- Une disponibilité parentale variable selon l'humeur, le stress, le moment.
- Des réponses parfois envahissantes, parfois absentes.
- Un parent épuisé, isolé, en situation de précarité.

À retenir : l'enfant n'est pas « capricieux ». Il cherche de la prévisibilité. Le premier levier : aider le parent à offrir des moments de présence courte mais régulière, et à annoncer ses retours (« je reviens tout de suite »).

3. L'attachement évitant : « Je n'ai besoin de personne »

Qu'est-ce qu'on voit ?

- L'enfant pleure peu à la séparation, ignore ou évite le parent au retour.
- Préférence pour les objets, les jeux, l'exploration plutôt que le contact.
- En grandissant : discours du type « je me débrouille seul, je n'ai pas besoin des autres ».

Ce que ça veut dire

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 protection, pas un manque d'émotion.

Ce qui favorise ce type d'attachement

- Un parenting 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 : l'indépendance affichée n'est pas une maturité. Ne pas forcer le contact : respecter la distance tout en restant disponible, et accueillir le besoin quand il se manifeste — même tardivement, même en mots.

4. L'attachement désorganisé : le signal d'alerte

Qu'est-ce qu'on voit ?

- Des comportements contradictoires : l'enfant va vers le parent puis se fige, détourne la tête, recule.
- Des expressions de peur face à l'adulte censé rassurer.
- Des basculements imprévisibles, alternant entre repli et agitation.

Ce que ça veut dire

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

Ce qui favorise ce type d'attachement

- Un parent ayant vécu un traumatisme non traité, ou présentant des comportements effrayants (crier, menacer, frapper).
- Maltraitance, négligence sévère, exposition à la violence conjugale.
- Troubles psychiatriques sévères non soignés, addictions.

À retenir : c'est la situation la plus préoccupante. La désorganisation n'est pas un caprice : c'est un signal fort de souffrance. La première urgence est de protéger l'enfant et de sécuriser l'environnement. Une orientation vers un professionnel spécialisé est indispensable.

Tableau récapitulatif

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

Cinq erreurs fréquentes à éviter

1. Confondre un enfant évitant avec un enfant « sage ». L'évitement est une protection, pas une maturité.
2. Considérer un enfant anxieux comme « manipulateur ». Il cherche de la sécurité, pas du contrôle.
3. Penser que le désorganisé « finira par s'y habituer ». Sans accompagnement, le risque évolutif est important.
4. Croire qu'un type d'attachement est définitif. Les modèles internes peuvent évoluer avec des relations sécurisantes et un accompagnement adapté.
5. Réduire le diagnostic à une observation ponctuelle. Seul un professionnel formé peut catégoriser formellement.

Quand orienter vers un spécialiste ?

- Devant des signes de désorganisation (peur du parent, 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 (Situation Étrangère, 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

6. Guédeney, N. & Guédeney, A. (2009). L'attachement : un lien pour la vie. Elsevier-Masson.
7. Miljkovitch, R. (2015). L'attachement au cours de la vie. PUF.
8. 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>