

# John Bowlby

## La théorie de l'attachement



University of Cambridge

**M**édecin, psychiatre et psychanalyste, John Bowlby (1907-1990) est psychiatre des armées lors de la Seconde Guerre mondiale. L'Organisation mondiale de la santé le nomme en 1949 responsable d'une étude sur les besoins des enfants orphelins, très nombreux dans cette période d'après-guerre. Son rapport, qui démontrait l'impact catastrophique de la séparation précoce pour le développement de l'enfant, deviendra un *best-seller* dans le monde entier (1).

### Coup de tonnerre chez les psys

Mais c'est en 1958 qu'un véritable coup de tonnerre retentit dans le ciel de la

MARTINE FOURNIER

Un besoin inné d'affection et de communication pousse l'enfant à rechercher le contact avec ses proches : cette théorie, élaborée il y a quarante ans, a donné lieu à une multitude de recherches et de controverses.

psychologie de l'enfant et de la psychanalyse, disciplines où les débats sont en pleine ébullition. À l'origine de ce tumulte, deux articles : l'un publié par Harry Harlow (1905-1981), un éthologiste américain, l'autre par Bowlby. À cette époque, les spécialistes du bébé admettaient quasi unanimement la thèse, issue de la psychanalyse, selon laquelle le bébé s'attache à sa mère lors de l'allaitement. Par des voies différentes, ces deux auteurs veulent démontrer que l'attachement est un besoin primaire, résultant de mécanismes innés. En observant le comportement de singes macaques rhésus en captivité, H. Harlow note que la satisfaction des besoins de nourriture n'est pas essentielle dans l'établissement des liens entre la mère et son bébé. Autrement dit, le besoin de contact prime sur la faim. Parmi diverses expériences, il place côte à côte deux fausses mères : l'une en métal et pourvue d'un biberon, l'autre recouverte de fourrure et réchauffée artificiellement, mais sans biberon. Le bébé singe préfère la seconde mère, étant ainsi prêt à sacrifier la satisfaction de ses besoins alimentaires à la recherche du contact.

De son côté, Bowlby réalise une synthèse critique de la littérature psychanalytique sur la nature du lien mère-enfant. Selon lui, l'attachement sélectif du bébé à sa mère relève d'un processus analogue à celui de l'empreinte\* chez les animaux (2). Le besoin d'attachement est inné, et aussi fondamental que le comportement alimentaire ou le comportement sexuel. Pour lui, l'attachement à la mère sert deux fonctions adaptatives : protection et socialisation. S'il a pu faire l'expérience d'une certaine sécurité dans la relation avec ses parents (comme la certitude que la relation va persister au-delà de la séparation), l'enfant se sentira plus libre de partir découvrir le monde physique et social, explorer et établir de nouvelles relations.

### Ajustements et élargissements

La théorie de Bowlby va susciter, tout au long des décennies suivantes, débats et controverses, ce qui a conduit à en modifier certains aspects. Ainsi, la notion d'« empreinte » appliquée à l'être humain a été abandonnée quasi unanimement par la communauté des psychologues (3).

Un autre débat a été initié par les fémi-

nistes qui l'accusaient de prôner le retour des femmes au foyer : la mère est-elle l'objet d'un attachement prioritaire ou l'enfant peut-il s'attacher de façon équilibrée à plusieurs personnes ? Aujourd'hui, les études montrent que cet attachement n'est pas spécifique à la mère, mais plus largement au *caregiver* (4).

Par ailleurs, les recherches sur les orphelins roumains, au lendemain de la chute du régime Ceausescu (1989), ont suivi la destinée de plusieurs milliers de ces enfants adoptés par des Occidentaux. En distinguant ce qui relevait du défaut d'attachement, des problèmes dus aux carences alimentaires, etc., les chercheurs constatèrent que beaucoup de petits orphelins connurent par la suite un développement correct (5). Certes, on releva un taux très important de schèmes d'attachement insécurisé (*encadré*) chez les enfants adoptés tard, comparé aux enfants nés dans leur famille définitive ou ayant été adoptés très tôt. Néanmoins, 70 % des enfants adoptés tardivement ne manifestèrent pas de désordre marqué ou sévère du comportement d'attachement.

Aujourd'hui, la théorie de l'attachement reste centrale dans la psychologie du développement. Elle véhicule l'idée qu'une relation d'attention, d'écoute et de soutien est indispensable au bien-être psychique et physique, tout au long de l'enfance, de l'adolescence, mais aussi de la vie adulte. ●

(1) John Bowlby, *Child Care and the Growth of Love*, Penguin, 1953.

(2) Selon le biologiste Konrad Lorenz, en particulier ceux relatifs au processus de l'« empreinte » chez certains animaux. Ainsi les canetons, au cours des heures qui suivent leur éclosion, se lient spécifiquement à leur mère, en la suivant dans ses déplacements. Cette empreinte filiale s'opère au cours d'une période critique de courte durée.

(3) Stella Chess et Alexander Thomas, « Infant bonding. Mystique and reality », *American Journal of Orthopsychiatry*, vol. LII, n° 2, avril 1982.

(4) Blaise Pierrehumbert, « Peut-on remplacer l'amour d'une mère ? », *Les Grands Dossiers des sciences humaines*, n° 8, septembre-octobre-novembre 2007.

(5) John Pearce et Terry Pezzot-Pearce, *Psychotherapy of Abused and Neglected Children*, 2<sup>e</sup> éd., Guilford Press, 2007.



## Mary Ainsworth : 3 types d'attachement

L'auteure qui a le plus contribué au développement de la théorie de l'attachement est la psychologue américaine Mary Ainsworth (1913-1999). Elle a travaillé avec Bowlby dans les années 1960. Désirant utiliser une méthodologie scientifiquement rigoureuse, elle met au point la procédure, aujourd'hui célèbre, de la « situation étrange », auprès d'enfants d'environ 1 an. Celle-ci comporte plusieurs étapes : la mère passe un moment avec son enfant ; puis une personne étrangère arrive et attire l'attention du bébé ; la mère quitte ensuite la pièce ; elle revient et l'étrangère sort ; la mère repart et laisse l'enfant seul après lui avoir dit qu'elle revient de suite. Ainsworth met en évidence trois types d'attachement.

**1 Un attachement anxieux-évitant :** l'enfant ne semble affecté ni par le départ du parent, ni par son retour.

**2 Un attachement sécurisé ou sécure :** protestation au départ du parent et soulagement à son retour avec recherche de proximité.

**3 Un attachement anxieux-résistant ou ambivalent :** anxiété de l'enfant à la séparation et comportement à la fois de rapprochement et de rejet au retour. Un parent apte à percevoir, interpréter et répondre de façon adéquate aux signaux et demandes de son enfant favoriserait l'attachement sécurisant. Un parent qui rejette ou ne comprend pas les demandes de son enfant et y répond de façon inappropriée favoriserait l'attachement anxieux. Plus tard, un enfant sécurisé se montrera sociable et empathique, et bénéficiera d'une bonne estime de soi. ● M.F.