MARC PISTORIO

Dis-moi qui tu **aimes**, je te dirai qui tu es

De l'attachement insécurisant à l'attachement amoureux sécurisant

MARC PISTORIO

Dis-moi qui tu **aimes**, je te dirai qui tu es

De l'attachement
insécurisant
à l'attachement
amoureux sécurisant

edito

Révision et correction: Élyse-Andrée Héroux et Aimée Verret
Infographie: Louise Durocher
Couverture: Julie St-Laurent
Photographie: Mathieu Dupuis

ISBN: 978-2-924402-66-5
Dépôt légal – Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2015
Dépôt légal – Bibliothèque et Archives Canada, 2015

© Gallimard ltée – Édito, 2015

Tous droits réservés

Même si l'amour fait naître une relation,
il ne suffit pas seul à la faire vivre à jamais.

To Ron, to our caring attachment.

Introduction

Dis-moi qui tu aimes, je te dirai qui tu es… car le choix d'un partenaire amoureux est avant tout inconscient, parle surtout de soi et de sa propre histoire affective précoce avec les parents. Nous aurons tous tendance à reproduire, pour le meilleur ou pour le pire, la dynamique relationnelle vécue tôt dans la vie. Si l'on a été bien aimé dans la sécurité de l'enfance, il nous sera aisé de reproduire, en tant qu'adulte construit, un amour sécurisant duquel émaneront les bonheurs simples du quotidien et une relation amoureuse durable. Si l'on a été mal aimé dans l'insécurité du début de la vie, les partenaires amoureux risqueront fortement d'être mal choisis, dans les conflits, la solitude et la détresse d'un bonheur difficilement accessible. Quoi qu'il en soit, il est souhaitable de revenir à l'origine de sa construction émotionnelle, pour renforcer le meilleur de l'amour si bien reçu ou cesser de perpétuer les douleurs des souffrances passées. Pour cela, il n'est d'autre chemin que d'atteindre la conscience et la compréhension aiguës de la mécanique complexe de l'amour qui se construit à deux, de l'amour lié à une forte pulsion de vie, celui auquel tout le monde aspire dès le premier souffle de vie.

Nous naissons tous au moins trois fois! D'abord quand les parents apprennent la réalité de la conception, une fois encore au cours de la grossesse, lorsque les parents fantasment le bébé à naître, et à la naissance, alors que les parents portent leur premier regard sur le nouveau-né. Ce regard, premier geste social, a une force indéniable. Sa présence bienveillante insuffle le sentiment d'exister et annonce une croissance prometteuse. Son absence trace le chemin plus inquiétant de la route sinueuse qui s'amorce. Ce regard des parents, chaud ou

froid selon l'attendrissement réel du moment, présage avec précision la relation qui s'installe déjà. Le bébé perçoit et enregistre cette information avec son cerveau, qui dispose de 100 milliards de neurones! Ces cellules spécialisées du système nerveux s'activent, se lient progressivement, œuvrent conjointement pour communiquer et traiter l'information. Tous ses sens sont mobilisés et animés par une formidable force vitale pour qu'il entre en contact avec la mère, afin qu'il satisfasse les besoins fondamentaux pour survivre, bien sûr, mais surtout pour qu'il soit rassuré, pour qu'il se sente en lien émotionnellement et pour qu'il acquière peu à peu le sentiment d'exister.

Tout au long de ce livre, je considérerai les émotions comme des réponses spontanées ou automatiques à l'environnement, sur les plans physiologique (rythme et fréquence respiratoire, rougissement, etc.), comportemental (expressions faciales ou verbales, agressivité, etc.) et cognitif (pensées, sentiments, etc.). Très vite, le nouveau-né va ressentir, à partir de ses sensations et dans son corps, comme on sait bien l'aimer ou comme on l'aime mal; peut-être le comprendra-t-il bien plus tard dans sa tête, intellectuellement et psychologiquement parlant. De cette réalité somatique qui le soutiendra ou le fera douter dès sa naissance il faudra qu'il s'accommode longtemps! Je ne crois pas que l'on naisse seul, je pense au contraire que l'on naît à deux dès la période intra-utérine, dans la relation émotionnelle, affective et somatique à la mère puis au père.

Les premières sensations éprouvées dans le lien affectif du début de la vie constituent une expérience émotionnelle corporelle qui façonne notre psyché et la rend concrète. Pour en saisir plus tard les conséquences réelles et subtiles, il faudra avoir conservé cette aptitude d'écoute des manifestations somatiques, c'est-à-dire des signaux physiologiques (nœud à la gorge, serrement à l'estomac, respiration ou rythme cardiaque accélérés, etc.) indiquant déjà dans le corps nos états émotionnels: parce que le corps *dit* les émotions bien avant que la tête ne les comprenne! L'être humain est capable de percevoir et d'analyser en moins de 200 millisecondes les informations issues de son environnement, bienveillant ou

malveillant; cela concerne également la perception du langage non verbal des personnes qui interagissent avec lui. Nous avons donc ressenti et parfois réagi longtemps avant que notre cerveau gauche – celui du rationnel et des opérations logiques et mathématiques – ait eu le temps d'analyser et de comprendre! Tous nos sens sont en constant éveil – même dans le sommeil – pour tenter de maintenir notre homéostasie, cet équilibre fragile et essentiel que notre corps et notre esprit cherchent perpétuellement à maintenir, malgré un environnement qui nous influence sans cesse. Notre psychologie tout entière est imprégnée du cumul de sensations imprimées en nous depuis le jour un de notre conception et qui agissent inconsciemment pour dicter nos pensées, nos réactions et nos comportements. On ne choisirait donc pas toujours sa vie aussi consciemment que l'on pense! Il est fondamental d'apprendre ou de réapprendre à *lire* les signaux corporels disponibles en nous pour faire de notre corps un allié, avec ses messages subtils et constants sur nos états émotionnels. En somme, il s'agit surtout de maintenir une connexion optimale entre corps et esprit pour favoriser un échange fluide d'informations et se maintenir en bonne santé physique et psychologique. Aussi assiste-t-on de nos jours à l'émergence de nouvelles approches visant l'intégration de plusieurs sciences pour étudier les conséquences toxiques – voire délétères – d'une connexion corps-esprit déséquilibrée; tel est l'objet par exemple de la psycho-neuro-immunologie.

Les études montrent que le cerveau, tout au long de la vie, a la capacité de créer des connexions au fil d'expériences émotionnelles significatives; du coup, de nouveaux comportements et de nouvelles réactions peuvent apparaître sous l'effet stimulant de rencontres affectives constructives. Je suis contre l'idée que l'on ne change pas. Je préfère croire en la neuroplasticité de notre cerveau, qui affirme tout le contraire! Ainsi, malgré les habitudes réflexes installées de longue date dans notre vie, nos neurones ont la capacité de *communiquer* différemment à la suite de nouvelles expériences, pour produire de nouveaux comportements. En tant que psychologue, dans le secret de mon bureau, j'ai maintes fois constaté les changements remarquables qui témoignent hors de tout

doute de l’impact bienfaisant sur une personne d’une psychothérapie sécurisante et aimante, des changements de vie subséquents et de l’émerveillement d’un bonheur intérieur naissant et partagé: une nouvelle expérience relationnelle réparatrice. Le psychologue n’étant pas celui qui résout les problèmes de l’autre, ce constat de la réparation n’est pas le reflet de mon omnipuissance professionnelle, mais celui de l’affirmation réelle de personnes qui se sont reconstruites elles-mêmes en thérapie, travailleurs et travailleuses acharnés de leur propre psychologie. Elles se sont libérées progressivement des chaînes affectives du passé après avoir revisité les affres d’une longue histoire émotionnelle qui étouffait leur souffle vital et les empêchait de concrétiser leurs aspirations.

Il est donc possible de naître ultérieurement dans la vie, au détour de rencontres significatives et d’expériences positives. Et de faire ainsi un pied de nez à un début de vie fragilisant. Si nous mourons là où se vit la répétition de la souffrance, nous naissons là où se vit l’inspiration libre du présent. Arrêtons-nous sur ce qui nous assombrit, juste assez pour nous enrichir de ce qui est à comprendre, puis allons de l’avant, dans une direction de vie toujours plus lumineuse, riches des expériences du passé et de leur sagesse, curieux des pages vierges qu’il nous reste à écrire. Avec le temps et mes années d’expérience clinique, je relativise davantage le caractère inéluctable des empreintes émotionnelles et affectives du début de la vie. La science m’y encourage tout à fait, particulièrement les découvertes de ces dernières décennies en neuropsychologie, en épigénétique ou en psycho-neuro-immunologie, avec notamment l’appui de nouvelles technologies d’imagerie cérébrale qui mesurent l’activité du cerveau par l’observation de ses changements d’afflux sanguins. Nous vivons une époque extraordinaire où ce que bien des psychologues soupçonnaient auparavant sur le plan clinique dans le quotidien de leur pratique est maintenant clairement démontré: les êtres ayant des relations intimes sécurisantes sont plus heureux, en meilleure santé et ont une espérance de vie plus longue! Ils produiraient notamment davantage d’ocytocine – la fameuse

molécule du bonheur – et seraient protégés naturellement de la dépression ou des troubles de l'anxiété, en plus de développer des relations sociales plus positives. Les découvertes issues des études récentes sont formelles: il y aurait des conséquences bénéfiques et durables à être en couple et à faire l'expérience de l'amour, celui que l'on prodigue et celui que l'on reçoit. Les recherches soulignent également les bienfaits des comportements de générosité, d'empathie, de compassion et de communication affective positive, sur lesquels je reviendrai largement au cours de ce livre.

Mais encore faut-il que l'amour partagé soit sain plutôt que névrotique, encore faut-il choisir la personne bien aimante pour soi et devenir la personne bien aimante pour l'autre! Ce choix émanerait déjà de l'analyse inconsciente du premier regard; les futurs partenaires ont alors le sentiment de se choisir consciemment parce qu'ils se trouvent beaux, attirants et intéressants. Cependant, cette part inconsciente – inconnue par définition –, la plupart du temps négligée, concerne directement les expériences affectives et émotionnelles précoces avec les parents: un choix amoureux adulte a des chances d'être sécurisant si les parents ont été sécurisants dans l'enfance ou d'être insécurisant si les parents ont été insécurisants. La formulation paraît simpliste et semble prendre un raccourci de l'enfance à l'âge adulte. Ce raccourci négligerait le poids de l'environnement et du cours de la vie s'écoulant entre les deux cycles de développement. Pourtant, la théorie et les recherches sur l'attachement mère-bébé vont bien dans le sens de cette assertion.

Dans les années 1970, John Bowlby, psychiatre et psychanalyste anglais, développe une théorie qui met en évidence la fonction primordiale des liens d'attachement tout au long de la vie. Il considérait les comportements d'attachement comme les fondements mêmes des interactions humaines *du berceau jusqu'à la tombe.* À l'origine de l'émergence de sa théorie de l'attachement: le manque de disponibilité affective de ses parents! Bowlby était issu d'une famille britannique relativement aisée. Ses parents ne valorisaient pas les échanges affectifs avec les enfants et les tenaient même pour nuisibles au

développement harmonieux de ceux-ci; ils passaient donc très peu de temps par jour avec leurs enfants. Bowlby ne voyait que rarement sa mère et entretenait un lien affectif plus profond avec sa gardienne, dont il fut complètement séparé à l'âge de 4 ans. Jamais il n'oubliera cette séparation vécue sur fond de tragédie et de grand vide intérieur. Il revisitera cette détresse à l'âge de 7 ans, alors qu'il sera envoyé en pensionnat pendant plusieurs années pour ses études. Il qualifiera ces périodes de sa vie d'*expériences traumatiques.* Le souvenir de ces manques ne le quittera jamais et constituera le germe d'une théorie qui place au premier plan les besoins de contacts étroits, chaleureux et continus de l'enfant avec sa mère – ou tout substitut maternel – et la disponibilité psychologique de celle-ci qui doit l'apaiser et le sécuriser. Cette théorie, au confluent des sciences cognitives, de la psychologie développementale et de la biologie évolutionniste, demeure aujourd'hui prédominante dans la compréhension du développement social précoce et du processus d'attachement chez l'enfant et l'adulte. Elle continue d'inspirer un vaste courant de chercheurs en psychologie sociale et développementale qui s'intéressent à la relation parent-enfant et à la relation entre les partenaires amoureux.

L'attachement découle du besoin primaire d'entrer en relation avec autrui et de créer un lien fort et constant. Ce besoin cible d'abord la mère, car l'enfant est prédisposé à rechercher sa proximité, puis le père. Dans l'essentiel, il s'agit surtout pour le parent d'être présent à l'enfant *ici et maintenant*, dans une disponibilité qu'il ressent hors de tout doute à la fois sur les plans physique, affectif et émotionnel; la dynamique sécurisante devrait être plus tard de même nature entre les partenaires amoureux. Qu'on réponde adéquatement à ce besoin relationnel permet à l'enfant d'ancrer une sécurité intérieure qu'il portera tout au long de sa vie et l'incitera à satisfaire, aussitôt qu'il le ressentira, l'élan spontané de partir à la conquête du monde. Dans l'enfance, rien ne peut arrêter la course du petit explorateur qui se sent fort de sa capacité à dépasser ses peurs devant l'adversité. Il sait qu'en cas de besoin, il peut puiser dans ses ressources intérieures; quoi qu'il arrive, maman sera toujours là pour le réconforter!

Pour mieux comprendre la dynamique d'attachement entre la mère et l'enfant, Mary Ainsworth, psychologue américaine et étudiante de Bowlby, a mené dans les années 1970 une recherche devenue une référence en psychologie développementale du fait de la portée de ses résultats. Ainsworth a construit le protocole d'une situation étrange, dans laquelle un très jeune enfant (de 12 à 18 mois) était séparé de sa mère pendant un temps avant de la retrouver plus tard. Le but de la recherche était d'observer les réactions de l'enfant, placé dans un environnement non familier, alors que sa mère quittait la pièce, le laissant seul avec un adulte qui lui était étranger; la mère revenait ensuite alors que l'étranger quittait la pièce à son tour. Grâce à une expérimentation rigoureuse, Ainsworth a été capable de dégager quatre styles d'attachement qui distinguent la façon dont les enfants s'engagent dans des relations, les développent et les maintiennent: un style d'attachement sécurisant (60% de l'échantillon), anxieux (20%), évitant (10%) et désorganisé (10%). Ce protocole de recherche, répété dans de nombreux pays auprès de milliers d'enfants – et de milliers d'adultes –, a donné des résultats éloquents. Il apparaît que nous possédons tous l'un de ces quatre styles d'attachement; ils seront détaillés au chapitre 3, traitant de l'attachement chez les enfants. Les spécialistes de l'attachement définissent les styles d'attachement comme des modèles systématiques d'attentes vis-à-vis de soi et des autres, de besoins émotionnels, de stratégies de régulation émotionnelle et de comportements sociaux (incluant les comportements amoureux) qui distinguent les individus; nous avons donc tous tendance à développer l'un de ces styles d'attachement.

Un résultat tout à fait fascinant ressort de ces recherches: le style d'attachement développé dans la très jeune enfance avec les premières figures d'attachement (les parents biologiques ou une autre personne jouant ce rôle) aurait un lien avec le choix ultérieur de partenaires amoureux… quinze, vingt, trente ans plus tard! Les chercheurs démontreront-ils un jour qu'il s'agit d'un lien direct de cause à effet qui se formulera de la façon suivante: le style d'attachement construit au cours de l'enfance avec les parents influence le choix

de partenaires amoureux pendant la vie adulte? Mon intuition clinique va dans ce sens. Il paraît hasardeux d'affirmer une telle constance des perceptions, des pensées, des comportements et des réactions émotionnelles dans le temps. On peut penser que le poids des années, conjugué à la multiplicité et à la diversité des expériences vécues dans différents environnements, va bouleverser le cours du développement d'un individu et son style d'attachement. Or, à moins de sérieuses remises en question, d'une psychothérapie, d'une maladie grave, d'une perte d'emploi, d'un deuil, etc., l'individu est peu appelé à changer et suit inexorablement la course de ce qui a été dessiné dans l'enfance. De fait, les prises de conscience du champ émotionnel ont tout à voir avec les changements de vie majeurs et peu à voir avec l'intelligence. Ainsi voit-on des individus brillants et talentueux passer leur vie à nourrir leur douleur et leur mal-être dans une succession sans fin de mauvais choix.

De l'enfance à l'âge adulte, les styles d'attachement font preuve de continuité et de stabilité. A priori, on pourrait s'inquiéter de cette constance supposée de l'attachement, la percevoir fatalement comme la mort annoncée de relations amoureuses saines et harmonieuses pour tout adulte ayant été privé d'un attachement sécurisant dans l'enfance. En fait, il n'en est rien. Tel est d'ailleurs l'intérêt premier de mieux connaître son propre style d'attachement et de s'instruire des résultats des recherches sur l'attachement amoureux: renforcer la sécurité d'attachement en soi et avec son partenaire. Il est tout à fait possible d'emprunter cette voie dans le relationnel amoureux du quotidien; c'est aussi le chemin que je trace avec mes clients depuis plus de vingt ans dans ma pratique clinique. Une personne qui présente un style d'attachement sécurisant aura tendance à entrer en relation avec une personne qui présente un style d'attachement identique. Il en va de même pour une personne qui présente un style d'attachement insécurisant: elle aura tendance à rencontrer une personne au style d'attachement insécurisant. Ce dernier appariement (insécurisant-insécurisant) est celui que l'on retrouve le plus dans les consultations de couple.

Il faut savoir que, même si tous les appariements de styles d'attachement

existent dans la population, certains sont plus fréquents que d'autres et n'offrent pas les mêmes chances de succès aux couples. Quels que soient leurs styles d'attachement, les partenaires prennent souvent la décision d'entamer une psychothérapie à cause du constat de leurs difficultés relationnelles et des écueils répétés auxquels ils se heurtent – communication bloquée, conflits récurrents, perte d'intimité, indifférence, etc. (voir le chapitre 6). Ils ne parviennent pas à trouver des solutions et se sentent coincés dans une spirale de comportements plus ou moins destructeurs de désengagement, qui les rendent insatisfaits et malheureux. Il est également fréquent qu'une personne au style insécurisant choisisse de consulter individuellement, avec l'objectif de comprendre et de résoudre la problématique récurrente d'un patron d'échecs amoureux. Comme celui des couples, le travail thérapeutique individuel consistera à mieux cerner les émotions, les pensées, les comportements et les réactions associés aux enjeux d'attachement.

Chez l'adulte, l'attachement se décline essentiellement en trois styles: sécurisant, évitant et anxieux. Un dernier style d'attachement, plus faiblement représenté dans la population, combine les caractéristiques des styles anxieux et évitant. Les psychologues américains Kelly Brennan, Catherine Clark et Phillip Shaver ont démontré que les styles d'attachement s'articulent autour de deux dimensions (développées plus en détail au chapitre 5): l'anxiété d'abandon et l'évitement de l'intimité. Ainsi, une personne qui vit de l'anxiété d'abandon craint le rejet et le manque de disponibilité relationnelle de son partenaire, alors qu'une personne qui agit dans l'évitement de l'intimité se caractérise par son inconfort avec l'intimité émotionnelle, sa méfiance envers la disponibilité bienveillante du partenaire et le renforcement de son autosuffisance. Ces deux dimensions s'expriment en chaque individu à un degré faible ou élevé et déterminent ainsi, selon leur proportion, le style d'attachement qui le caractérise. Nous avons tous vécu, à des moments significatifs de notre enfance, des expériences émotionnelles d'intimité et d'abandon. Leurs empreintes positives ou négatives vont ensuite largement influencer notre perception, notre

compréhension, nos comportements et nos réactions dans nos relations intimes ultérieures.

Grâce aux descriptions des styles d'attachement et de leurs dimensions d'anxiété d'abandon et d'évitement de l'intimité présentées dans la deuxième partie du livre (voir les chapitres 4 et 5), vous serez en mesure de déterminer votre propre style d'attachement sécurisant, évitant ou anxieux, et celui de votre conjoint. Ces informations visent à vous permettre de renforcer le meilleur de votre relation et d'anticiper les difficultés potentielles inhérentes à vos enjeux d'attachement (voir le chapitre 6), de les définir clairement et d'apporter les modifications nécessaires afin de bonifier la dynamique relationnelle. Mon objectif est de vous offrir un portrait précis des forces et des risques encourus par l'appariement particulier des styles d'attachement dans votre couple, à partir des connaissances scientifiques actuelles et de mon expérience clinique avec les couples; le chapitre 7, qui présente ces informations, s'appuie sur les résultats de ma recherche doctorale achevée en 2013, sous la direction de la psychologue Audrey Brassard de l'Université de Sherbrooke, auprès de 299 couples québécois dont les membres étaient âgés de 18 à 35 ans.

Vous noterez combien il est aisé – malgré la subjectivité des perceptions de soi – de se reconnaître dans un style plutôt que dans un autre. Et, à défaut de pouvoir préciser votre propre style d'attachement, posez donc la question à votre conjoint… Il aura certainement une idée précise des comportements qui décrivent le mieux votre style d'attachement! Plus sérieusement, je vous invite à faire ce bilan avec vous-même, en toute honnêteté et en toute humilité, pour déterminer quelle est votre tendance dominante – sécurisante, anxieuse, évitante – et donc le style qui vous représente le mieux. Quelles que soient les descriptions (et les avis des autres), n'oubliez jamais: vous êtes l'expert de vous-même! Je trouve la théorie de l'attachement fort intéressante, car la compréhension de ses principes est accessible dans ses grandes lignes. Les styles d'attachement sont si clairement décrits qu'ils mettent bien en exergue les forces et les fragilités de la personne selon son style spécifique. Aucun des styles ne

constitue donc une classification restrictive de l'individu, bien au contraire. En faisant la part des choses entre ce qui est bien construit ou moins bien construit sur le plan de l'attachement amoureux, il devient beaucoup plus évident de solidifier les forces déjà présentes et de réduire – voire de faire disparaître – certaines fragilités particulières agissant sur les plans personnel et interpersonnel dans le couple.

Le style sécurisant est celui qui génère une plus grande satisfaction conjugale; les partenaires de ce style d'attachement vivent de moindres conflits, et aucun enjeu significatif d'anxiété d'abandon ou d'évitement de l'intimité ne s'immisce entre eux. Les styles évitant et anxieux sont qualifiés d'insécurisants et se caractérisent par la présence d'enjeux considérables liés à l'anxiété d'abandon, ou à l'évitement de l'intimité, ou aux deux. Je recours systématiquement à cette classification dans le quotidien de ma pratique clinique parce qu'elle est largement validée par la plupart des chercheurs et me permet de catégoriser de façon concrète l'attachement des partenaires avec lesquels j'entreprends un travail thérapeutique. Elle est toujours aidante pour le couple, car elle permet de poser les bases de sa dynamique relationnelle et des enjeux d'attachement éventuels associés aux propres styles d'attachement de ses membres. Conjointement à mon évaluation clinique, aux perceptions qu'ont les partenaires de leurs difficultés et à nos échanges pendant les séances, l'ensemble de ces informations m'indique le chemin à suivre et m'aide à préciser mon plan d'intervention.

Il ressort des études que la relation amoureuse est à concevoir comme un processus d'attachement qui se développe entre les deux partenaires et où chacun devient la figure principale d'attachement de l'autre, comme l'a été en début de vie la mère, le père ou tout substitut parental significatif dans l'enfance. Il y a donc des bénéfices directs à connaître à la fois son propre style d'attachement et celui de son partenaire amoureux. Cela permet entre autres de mieux comprendre les perceptions, pensées, réactions, comportements et émotions qui se combinent dans le quotidien et créent une dynamique

particulière à deux, sécurisante ou insécurisante! L'accès à ces connaissances et à la conscience – de soi et de l'autre – permet d'agir à titre préventif sur les risques encourus selon les styles d'attachement des partenaires, clairement définis par les recherches; a priori, on peut penser que cela permet de mieux contenir les interférences et le sabotage possible, liés au style d'attachement de chacun.

La troisième partie du livre est consacrée à la présentation de connaissances, d'outils, de comportements concrets et de nouvelles approches susceptibles de favoriser le passage de l'insécurité à la sécurité d'attachement, pour faire de sa relation de couple un franc succès. Pour certains couples, dont un des partenaires – ou les deux – se caractérise par un style d'attachement insécurisant, les changements à opérer consisteront davantage à réduire, voire à éliminer complètement les insécurités qui entravent la fluidité relationnelle. Pour d'autres couples, dont les deux partenaires possèdent un style d'attachement sécurisant, il s'agira plutôt de renforcer positivement la sécurité déjà présente dans la relation. Qu'ils maintiennent le cap, puisque la formule est gagnante et qu'ils sont déjà engagés sur la voie du bonheur à deux.

Ce livre représente une occasion de sortir des souffrances vécues dans les relations amoureuses précédentes et avec le partenaire actuel. Comment? En adoptant avec engagement et conviction les méthodes de réparation des insécurités, cette fois dans une nouvelle attitude affective expliquée au chapitre 8. On propose donc d'apprendre à calmer le cerveau reptilien, le système limbique et les amygdales, en exerçant un meilleur contrôle de soi et des émotions destructrices. Ces systèmes cérébraux hyper réactifs à l'environnement relationnel donnent naissance aux réactions de protection, de défense et d'attaque et ont tendance à s'emballer en une fraction de seconde. Sans qu'il comprenne leur fonctionnement, ils prennent l'individu en défaut, biaisent ses interprétations et renforcent négativement les risques de conflits et de ruptures entre lui et son partenaire amoureux.

Les recherches mettent en évidence le fait que l'exercice du contrôle de soi et une meilleure réponse au stress n'impliquent pas forcément pour un individu de

changer d’environnement, mais davantage de changer son rapport émotionnel à cet environnement. Cette capacité d’autorégulation émotionnelle et de régulation émotionnelle à deux est un outil particulièrement efficace pour prendre soin de soi et de son partenaire dans les moments de tension et de conflits larvés ou déclarés. À force d’y prêter attention, il est vraiment possible de ressentir les premiers signaux émotionnels d’envahissement, de les traiter dès leur émergence pour développer un contrôle sain de soi et pour continuer à profiter de sa pleine capacité d’analyse de la situation conflictuelle en cours. Des aptitudes telles que *se parenter* et *mentaliser* représentent un bénéfice inestimable: *se parenter* dans la relation pour s’apaiser intérieurement comme le ferait un parent bienveillant et savoir *mentaliser* au moment opportun dans les échanges avec le partenaire pour être capable de se représenter mentalement ses états émotionnels et de s’y ajuster. Ces nouvelles attitudes dans le couple apportent un climat de respect constructif dans lequel les divergences et les conflits ne sont pas niés ou évités, mais plutôt considérés dans l’ouverture et la réciprocité. Pour améliorer leurs dynamiques relationnelles, les partenaires pourront instaurer les règles de communication verbale proposées: choisir avec discernement ce qu’il est indispensable de dire et ce qu’il est acceptable de taire, trouver le bon moment pour s’exprimer, la bonne formule pour dire vrai, etc. Et, dans la communication non verbale, découvrir (ou redécouvrir) par exemple le pouvoir du regard et du toucher.

Dans le but d’exercer un renforcement positif de la sécurité d’attachement dans votre relation de couple, le chapitre 9 vous invite à partir à la (re)conquête du partenaire et à entrer en lien avec le meilleur de sa personne et de la relation pour délaisser la tendance à percevoir le négatif. Cet être ne vous a-t-il pas séduit(e) un jour au point que vous avez voulu partager une vie avec lui? Parfaire la relation ou la rendre une fois pour toutes fonctionnelle revient à devenir l’expert du partenaire – et le partenaire de vous-même – en déterminant clairement comment il se sent *bien* aimé. Ensuite, puisque selon moi «*savoir, c’est faire*», il faut que chacun s’engage en toute sincérité dans la générosité,

l’empathie et la compassion pour adopter des attitudes et des comportements cohérents par rapport à ce projet amoureux. Le repérage des difficultés spécifiques par rapport aux enjeux d’attachement de chacun des partenaires permet vraiment de contrecarrer une mauvaise gestion des conflits et d’y substituer des stratégies de résolution efficaces. Le bonheur à deux ne se construit que dans une saine dépendance à l’autre où chacun s’engage au quotidien à faire sa part pour offrir le meilleur de lui-même tout en osant demander de l’aide au partenaire avec humilité, surtout dans les moments de doutes, de retrait et de souffrances. Dans cet élan sans cesse renouvelé de soutien mutuel, il est à penser que ces partenaires forts sauront éviter les pièges du désengagement et de la mort lente du couple, tout en accordant à leur relation une certaine maturité: telle est la voie du bien-être partagé, de l’épanouissement et de la sécurité. En complément, le chapitre 10 fournit une description de plusieurs approches actuelles validées scientifiquement et donnant d’excellents résultats pour sécuriser l’attachement: la pleine conscience, la thérapie d’acceptation et d’engagement, et la thérapie de couple centrée sur les émotions.

Une occasion vous est offerte de sécuriser votre relation d’attachement. Il s’agit alors pour vous de répondre à plusieurs questions fondamentales relatives à votre style d’attachement amoureux et à celui de votre partenaire: ai-je vécu une relation sécurisante ou insécurisante dans mon tout début de vie? Mes choix amoureux sont-ils le reflet de cette sécurité ou de cette insécurité première? Suis-je à répétition dans des relations amoureuses qui se soldent inévitablement par un échec ou une insatisfaction récurrente? Aujourd’hui, ai-je quelqu’un de sécurisant dans ma vie, qui est présent et disponible pour moi de façon aimante et constructive? Aujourd’hui, suis-je aussi présent(e) et disponible pour quelqu’un que je sécurise à mon tour? Pour répondre à ces questions, il est essentiel que vous compreniez comment fonctionnent votre cerveau et votre corps. Quelles sont vos réactions et vos comportements dans votre expérience amoureuse quotidienne? Quels sont les déclencheurs liés à votre histoire et à votre style d’attachement précoce, et comment vous font-ils aujourd’hui risquer

de vivre un échec amoureux? Comment les repérer, et comment les traiter? Ces informations sur vos propres neurobiologie et neuropsychologie sont précieuses si vous voulez bien prendre soin de vous et de votre partenaire.

Pour détruire une mauvaise herbe, on peut toujours la couper en surface, mais elle repoussera sans cesse, parfois plus forte et plus envahissante. Pour s'en débarrasser définitivement, il faut absolument la déraciner. Il en est de même des souffrances psychologiques et des blessures du passé: si l'on ne traite pas leurs origines profondes, celles qui sont enracinées dans notre histoire, il y a fort à parier que leurs conséquences néfastes se reproduiront à jamais, malgré les tentatives d'évitement et les résolutions superficielles. Choisissons une vie d'ouverture, celle du pouvoir de la conscience de soi, celle qui traite aujourd'hui même plutôt que demain les écueils et les entraves au bonheur présent. Prenons à bras-le-corps le travail incessant que réclame la responsabilité de nos paroles et de nos actes pour nous aider nous-même et, à défaut de pouvoir aider les autres, pour nous engager minimalement à ne pas empirer leurs souffrances. Je me rappelle de jour en jour, comme une vérité profonde, que le but premier de ma vie est simple, utile et foncièrement bon: être heureux ici et maintenant, seul et dans ma relation amoureuse, et ne jamais douter de ma capacité de *bien* aimer et d'être *bien* aimé.

PREMIÈRE PARTIE

L’attachement
et les styles d’attachement
dans l’enfance

L'attachement est le besoin fondamental de l'enfant d'être en contact et en relation avec un parent… *sécurisant*! Le mot est lancé, celui de la sécurité, celle à laquelle nous aspirons toute notre vie durant, celle qui fonde les rapports harmonieux et dont l'absence renforce nos carences. Il ne s'agirait donc pas seulement d'être élevé au rang de parent par la naissance d'un enfant et de croire – bien naïvement – que le programme génétique qui gouverne cet enfant fera le reste. Les recherches en épigénétique ont maintes fois démontré qu'il n'en est rien et que l'environnement agit largement sur l'expression des gènes pour révéler notamment des vulnérabilités et des maladies.

La croissance de l'enfant est soumise à un double mouvement d'influence, de la génétique sur l'environnement – ce que l'on conçoit depuis longtemps – et de l'environnement sur la génétique – ce que l'on découvre depuis peu. L'environnement, ce sont les conditions de vie que les parents offrent à l'enfant, mais c'est aussi et surtout le climat émotionnel et affectif dans lequel celui-ci baigne tout au long de son développement. Les mesures strictement physiologiques de l'enfant sont insuffisantes pour évaluer son harmonie développementale: un enfant qui grandit ou prend du poids n'est peut-être pas en train de croître et n'est pas forcément en train de s'épanouir! Tout cela paraît bien évident, écrit si simplement, tout comme il est évident que tous les partenaires amoureux souhaitent être heureux en couple et devenir de futurs parents compétents. Mais cette volonté reste souvent pure intention, et elle est loin de s'incarner au quotidien dans des actions concrètes et constantes. Un parent suffisamment bon n'a jamais l'obligation de répondre aux besoins de l'enfant sans douter et sans se tromper; il a néanmoins la responsabilité d'un engagement ineffable à tendre vers le meilleur de sa capacité parentale, à reconnaître ses difficultés – surtout auprès de l'enfant – et à recourir éventuellement à une aide professionnelle. Il faudrait endosser pleinement le rôle

de parent en comprenant que grandir est bien peu sans sécurité, amour et rassurance. À l'opposé, un enfant insécurisé s'effraie de grandir et craint le pire pour sa vie d'adulte, parce qu'il ne se sent pas accompagné ni guidé sur un terrain solide, parce qu'il a surtout peur de devenir un adulte; surtout si être adulte revient à ressembler à ses parents insécurisants.

À force d'éduquer et de responsabiliser, je crois en la possibilité de favoriser l'émergence précoce de milieux familiaux inspirants où parents et enfants seraient valorisés pour ce qu'ils s'apportent mutuellement. Des familles où les colères ne seraient plus mal canalisées et cesseraient de faire payer les plus vulnérables. Je suis stupéfait d'entendre encore des gens, dans les médias, appuyer la punition corporelle des enfants. Révolté de savoir que des parents la pratiquent encore! Aux informations un matin: le fils de 4 ans d'un footballeur américain frappé par son père avec une branche en bois. «Contusions et coupures légères de l'enfant sur plusieurs parties du corps, dont le scrotum», disait-on. J'ai de l'empathie pour cet enfant que je ne connais pas – et pour tous ceux qui vivent encore négligence et sévices. Combien de fois encore faudra-t-il répéter que l'on n'éduque pas un enfant dans la frayeur, mais dans le respect? On l'élève dans la chaleur et l'affection. Et, si une punition s'impose parfois, elle se pratiquera par le retrait d'un privilège ou par l'entremise d'un moment passé dans sa chambre et sera toujours accompagnée d'un message verbal clair qui en expliquera brièvement la raison. Les études sont unanimes: le châtiment corporel n'est pas une pratique éducative acceptable, car il affecte négativement le développement psychoaffectif des enfants et crée chez certains des conséquences néfastes à long terme. Quels que soient les arguments de ceux qui le prônent, rappelons-le ad nauseam: la punition corporelle est une maltraitance. Je constate tristement que la France a été rappelée deux fois à l'ordre par le Comité des droits de l'enfant de l'ONU, en 2004 et 2009, pour abus du *droit de correction.* En France, il est illégal de frapper un adulte ou un animal, mais il est encore légal pour les parents de recourir à la fessée comme méthode éducative pour corriger l'enfant et se faire respecter. Je reste néanmoins optimiste lorsque 23

des 27 pays de l'Union européenne votent une loi qui interdit formellement toute forme de châtiment corporel. Et, surtout, je rends hommage à la Suède, où cette loi a été adoptée… il y a déjà trente ans! Au Québec, les parents recourent de moins en moins à la punition corporelle – secouer, taper les fesses, la main ou le bras, pincer – selon le rapport de 2012 sur *La violence familiale dans la vie des enfants du Québec:* 45% en 1999, 43% en 2003 et 35% en 2012. Je soupçonne ces chiffres d'être inférieurs à la réalité, en raison de la subjectivité des participants et de la désirabilité sociale. Il reste à mon sens encore bien du travail d'éducation populaire à réaliser, puisque, si les répondants sont moins enclins à maltraiter physiquement les enfants, 80% d'entre eux considèrent paradoxalement que les parents du Québec devraient faire preuve de plus de fermeté avec leurs enfants. La ligne semble bien fine entre la volonté de corriger un enfant *pour son bien* ou parce qu'il l'aurait prétendument mérité, et le fait de tomber dans le piège trop facile du recours à la force physique. Que reste-t-il alors aux parents s'ils ne peuvent plus administrer une petite fessée? La substitution d'une nouvelle expérience parentale gratifiante qui mettrait plutôt l'accent sur une affirmation non violente et sur la responsabilisation. Concrètement, il s'agirait de faire l'usage au quotidien d'outils éducatifs favorisant la sécurité affective, celle-là même qui progressivement déleste un enfant de son doute d'être aimé et aimable, celle-là même qui réduit le besoin de tester sans cesse l'autorité en confrontant perpétuellement les limites parentales et plus tard celles de la justice.

La science et les découvertes récentes montrent hors de tout doute, images en temps réel du cerveau à l'appui, qu'un enfant apprend à s'ajuster en miroir aux états émotionnels de ses parents: à partir de ce qu'il capte et décode en les observant, il se synchronise immédiatement avec l'état de calme ou de stress de ses parents. Le cumul de ces états au cours des jeunes années de vie laisse une empreinte. Ainsi, un enfant sécurisé a de grandes chances de devenir un adulte sécurisant. Un enfant rassuré sur sa valeur et le respect qu'on lui porte deviendra à son tour un adulte valorisant et respectueux, capable de le faire ressentir à son

enfant, à son partenaire amoureux et à son entourage immédiat. Il reproduira ce qu'il aura si bien connu; tel est certainement l'effet intergénérationnel positif d'un milieu familial inspirant.

Nous verrons au cours de ce livre que cet effet de l'amour sécurisant se répercute dans toutes les sphères développementales de l'enfant (physique, cognitive, sociale, affective) et les rend optimales à long terme. Retenons surtout que la sécurité d'attachement contrecarre les impacts négatifs des négligences affectives et des agressions psychologiques ou physiques. Développée ultérieurement dans la vie, notamment grâce à la constance affective d'un partenaire amoureux bien choisi et aimant, la sécurité peut être apprivoisée, elle peut permettre d'établir le contact avec sa propre résilience et contribuer à réparer le passé s'il a été dévastateur. Dans quelle mesure? Cela dépendra de l'histoire de chaque individu, de ses ressources intérieures, de l'aide conjuguée du partenaire de vie, de l'entourage social et éventuellement du travail thérapeutique effectué avec un psychologue. Le changement est possible, avec la conviction de sa propre valeur et l'engagement dans les pensées et les actions qui favorisent la transition de l'insécurité à la sécurité. Chacun, à sa mesure, peut faire ce chemin de renforcement positif et de conquête quotidienne de son propre bonheur affectif. Les expériences douloureuses du passé ne sont pas une limite: pour l'individu enrichi de leurs précieux enseignements, elles deviennent le tremplin qui invite au succès afin qu'il cesse de reproduire à jamais ce qui semblait fatalement injuste. La pulsion de vie qui nous habite est une formidable énergie à contacter pour calmer les affres du désespoir. Et, même si le marasme des souffrances est davantage le lot de certains, le droit au bonheur et l'engagement invétéré à le construire au quotidien restent le privilège de tous.

1

La construction de l’attachement

Les parents comme figures d’attachement

Pour bénéficier d’un développement socio-émotionnel harmonieux, tout individu a besoin de construire au préalable une relation d’attachement avec une personne aimante qui prendra bien soin de lui, c’est-à-dire de façon cohérente et continue. La personne *donneuse de soins* est la plupart du temps la mère ou le père biologique, mais peut tout aussi bien être une autre personne qui endosse pleinement ces rôles maternant et paternant. Dès les premiers jours de sa vie, l’enfant recherche activement ce contact étroit et privilégié avec une personne chaleureuse et bienveillante qui devient alors pour lui une *figure principale d’attachement.* En 2010, des chercheurs suédois ont montré que, dès la huitième minute de vie, le bébé posé sur la poitrine de sa mère cherche intensément à regarder son visage et son sein, dont il se rapproche rapidement pour commencer à téter; il serait guidé en cela par sa vision et par l’odeur particulière du sein de sa mère, qu’il est déjà capable de repérer. Ces comportements visent à assurer sa survie, bien sûr, mais ils représentent également ses tentatives précoces de développer une connexion durable avec sa mère. N’oublions pas que celle-ci est censée le protéger et le rassurer pendant de longues années! La place du père est fondamentale dans la famille, un ancrage essentiel à l’équilibre de l’enfant, une fondation sur laquelle s’appuyer et censée l’inspirer pour le reste de sa vie. Les chercheurs ont établi que l’attachement initial se forme avec la mère au cours de

la première année de vie du nouveau-né et constitue les bases d'un second attachement qui se développe ensuite avec le père dans la deuxième année de vie. Rappelons qu'il ne s'agit pas d'être un père parfait et tout-puissant, mais davantage un père présent affectivement et *suffisamment bon* qui tend vers le meilleur, dans sa sensibilité ajustée aux besoins de l'enfant. Un père disponible, attentionné, aimant et à l'écoute.

Le jeune enfant va expérimenter son besoin de protection dans des situations de détresse ponctuelles du quotidien, durant lesquelles il cherchera soutien, réconfort et apaisement chez ses figures d'attachement. Or, même s'il est maintenant admis que pratiquement tous les enfants développent un attachement, force est de constater que tous ne bénéficient pas d'un attachement sécurisant. Tel est bien le drame de certains d'entre nous qui, n'ayant pas disposé très tôt de cette sécurité profonde, errent longtemps dans des relations intimes faussement sécurisantes. Il faudra parfois des années à certaines personnes pour comprendre tout à fait combien certaines relations amoureuses sont toxiques et ne permettent pas de satisfaire leur besoin fondamental de sécurité. Lorsqu'elle est effectuée, cette prise de conscience donne souvent lieu à l'amorce d'un travail nécessaire sur soi, parfois en psychothérapie, laquelle, une fois achevée, permet de développer une relation de couple et d'amour sécurisante et nourrissante pour le reste de la vie.

De nombreux parents comprennent et ressentent avec une sensibilité ajustée le double besoin de l'enfant: être aidé dans un moment de détresse relative et contenter sa faim physique et affective. Dans leurs réponses adaptées et constantes, ces parents sécurisent l'enfant à répétition et lui évitent de vivre des traumas affectifs (voir à ce sujet le chapitre 2). Une empreinte durable se crée dans le cerveau et module le fonctionnement des hémisphères droit et gauche. Cette empreinte façonnera progressivement les pensées, les réactions, les comportements et les émotions dans les relations interpersonnelles présentes et ultérieures. Les besoins d'être protégé et rassuré s'expriment donc dès les premiers jours de vie de l'enfant, au fil des interactions quotidiennes et de

l’ajustement du bébé à son tout nouvel environnement.

Le mythe du bébé manipulateur

Je me permets de dénoncer le mythe du bébé que l’on devrait laisser pleurer jusqu’à ce qu’il s’arrête – ou jusqu’à ce qu’il s’épuise! – pour éviter de tomber dans le piège de sa manipulation affective ou par peur de lui procurer trop d’attention! Et le discours commun de surenchérir: «La preuve que c’est bien la chose à faire… ça marche!» Ainsi attribue-t-on déjà à cet enfant une intention et une anticipation des effets de sa conduite sur son entourage immédiat qui vont bien au-delà de ses capacités psychologiques et intellectuelles du moment. Vraiment, il est loin d’avoir atteint une telle maturité développementale! Quelques précisions s’imposent alors, pour le bien-être des nouveau-nés et des parents mal informés, et surtout pour que le jeune enfant puisse développer de façon durable un attachement sécurisant.

Le bébé pleure parce qu’il est en détresse – c’est ce qu’il «dit» par ce comportement. Il attend qu’un parent bien aimant, sensible à son désarroi, vienne le consoler gentiment, le rassure et l’apaise tout à fait; on est bien loin d’un comportement calculé et manipulateur! À cet égard, des études récentes montrent que, lorsque le bébé pleure, l’ocytocine – l’hormone qui intervient notamment dans le déclenchement de l’accouchement – est déversée en abondance dans le cerveau de la mère et la pousse à aller voir son bébé; voilà pourquoi les pleurs sont difficilement supportables pour les mères. Ce comportement assure au bébé la satisfaction de son besoin d’apaisement et un meilleur décodage de ses pleurs, et participe aussi activement au renforcement du lien d’attachement entre la mère et l’enfant. Il est donc tout à fait contre-intuitif et improductif de tenter de réprimer ce comportement naturel. Ses pleurs, ce sont des appels à l’aide, le seul moyen dont il dispose pour crier haut et fort qu’il est désemparé face à un état émotionnel envahissant; et plus l’intensité augmente, plus la détresse est grande. Ce qui se produit quand le bébé cesse finalement de pleurer après cette absence répétée de réponse parentale est

exactement l’inverse de ce que l’on souhaite à un enfant: la rupture du lien de confiance et le renforcement de l’insécurité.

Pour favoriser dès les premiers jours de vie l’établissement d’un lien solide et durable entre les parents et leur bébé, la Finlande a mis en place, au siècle dernier, une formule gagnante à bien des égards. Frappé par un taux de mortalité infantile très élevé dans les années 1930, le pays choisit dès 1938 d’offrir aux jeunes parents à faible revenu une boîte à bébé! La boîte en carton, de la taille d’un bébé, contient de multiples produits: vêtements unisexes pour la première année de vie, couches, biberons, thermomètre, livres, jouets, etc., et un petit matelas au fond de la boîte, qui peut même servir de lit. Le résultat est remarquable. En quelques décennies à peine, le taux de mortalité infantile a diminué de façon spectaculaire pour être aujourd’hui le plus bas du monde; la mesure est si populaire qu’elle est maintenant étendue à tous les ménages finlandais, quel que soit le revenu familial. Pour les jeunes parents, il s’agit de bien plus qu’une aide matérielle. Tous témoignent du fait que la réception de cette boîte représente l’occasion de célébrer la naissance du bébé avec le sentiment d’être valorisés dans leur rôle de parents, ce qui renforce leur volonté de bien prendre soin du bébé et de lui offrir un beau début de vie. Les parents sont d’emblée sensibilisés aux besoins physiques et psychologiques du nouveau-né. L’arrivée de cette boîte à bébé ritualise le début de la dynamique relationnelle parent-bébé et favorise le développement du lien d’attachement.

Les vidéos d’observation clinique sont sans équivoque: un bébé insécurisé par l’absence de rassurance surmonte progressivement cette détresse, déprime momentanément et devient petit à petit plus apathique – donc faussement calme. Effectivement, il pleurera moins, voire plus du tout… mais à quoi bon pleurer si l’on n’est pas entendu et reçu dans sa tristesse? Ce bébé qui attend de moins en moins le réconfort de ses parents est celui qui vit un sentiment d’abandon répété; il se calme de lui-même, d’épuisement et de découragement. Il vient d’apprendre, à son grand désarroi, qu’il est seul dans sa souffrance et que ses parents ne sont pas la marque de sa sécurité. Pire encore, puisqu’ils restent

sourds à sa détresse, ils sont la marque de son insécurité. Si la tendance se maintient, le futur partenaire amoureux sera perçu dans l'intimité comme les parents l'ont été dans l'enfance, c'est-à-dire comme a priori absent en cas de besoin, comme une source de déception inévitable, un être non fiable dont il faut certainement se méfier. Avec ces interactions absentes de sensibilité, le bébé vient d'apprendre, en tout début de vie, que le parent censé le protéger est une nuisance dont il faudra peut-être même se protéger. Du même coup, si jeune déjà, il voit sa trajectoire affective déviée par des parents qui font croître en lui – bien malgré eux parfois – les racines de l'insécurité. S'il ne peut pas faire confiance à ses parents, comment peut-on supposer qu'il puisse un jour s'abandonner, confiant, à l'intimité avec un partenaire amoureux?

En plus d'avoir contribué significativement à la recherche et à la pratique clinique, notamment en catégorisant pour la première fois les styles d'attachement des enfants, la psychologue Mary Ainsworth a montré que les bébés dont les mères répondaient rapidement aux pleurs dans les six premiers mois de vie en les consolant avec affection devenaient plus tard de jeunes enfants qui pleuraient moins, obéissaient plus, étaient plus collaborateurs, exploraient davantage l'environnement et développaient plus tôt leurs capacités cognitives; cela comparativement aux jeunes enfants dont les mères étaient moins sensibles à leurs besoins et moins aptes à y répondre adéquatement.

Activer ou désactiver le système d'attachement?

Grâce à sa fascinante construction, l'enfant est capable de s'adapter à l'environnement dans lequel il évolue en recourant notamment à une méthode de contrôle de ses comportements: il active ou désactive son système d'attachement. Lorsqu'il active son système d'attachement, il se rapproche physiquement de la personne censée le sécuriser et, lorsqu'il le désactive, il s'en éloigne. À sa mesure, il peut ainsi tenter de maintenir au mieux son sentiment de sécurité. Dans les situations du quotidien, il s'ajuste sur-le-champ à ce qu'il ressent sur le plan somatique, en réaction immédiate à son milieu, qu'il perçoit

intuitivement comme hostile ou bienveillant. Des expériences extrêmement diversifiées de son quotidien telles que la fatigue, la douleur, la peur, l'absence de sa principale figure d'attachement, l'inconnu, de nouveaux stimuli environnementaux, la solitude, etc., peuvent être à l'origine d'un sentiment d'inconfort, de danger, d'anxiété, d'angoisse ou de stress. Ces différents contextes seront l'occasion pour lui d'activer ou de désactiver son système d'attachement pour tenter d'assurer et de renforcer son sentiment de sécurité. Aux stades développementaux de la petite enfance et de l'enfance, ce ressenti est davantage vécu dans le corps et sur le plan émotionnel que dans la tête et sur le plan cognitif. L'enfant ressent donc physiquement avant d'être capable de s'exprimer par des mots ou de construire des raisonnements, et il tente de prendre soin de lui-même, dans la proximité ou dans la distance avec sa mère, selon qu'elle représente ou non pour lui une source de sécurité.

En cas de menace ou de malaise persistant parce que la mère est distante ou non attentive à ses besoins, l'enfant active son système d'attachement et recherche expressément la proximité physique de sa principale figure d'attachement. Il peut alors crier, pleurer ou se déplacer vers elle. Selon l'expérience du moment, cette figure d'attachement sera la mère, bien sûr, mais pourrait être également son père ou toute autre personne jouant ce rôle important (précisons qu'à l'âge adulte, en cas de mal-être persistant et d'insécurité, cette source de rassurance deviendra le partenaire amoureux). Si la personne de l'entourage censée endosser ce rôle de parent sécurisant est absente – physiquement ou psychologiquement – ou est incapable de le protéger et de le rassurer, l'enfant est plongé malgré lui dans un désarroi générateur de stress. L'intensité et la récurrence d'événements dans lesquels l'enfant éprouve *à répétition* le malaise d'un danger imminent ou potentiel lui font vivre de l'anxiété et courir le risque de développer un style d'attachement insécurisant. En ce cas, son système d'attachement est déréglé et il tentera de se protéger de cette perturbation grâce à une stratégie rigide et systématique: soit en désactivant son système d'attachement en toutes circonstances («Je ne peux pas compter sur

ma mère/mon père pour me rassurer, donc je reste distant!»), soit en activant son système d'attachement en permanence («Pour être rassuré, je ne dois jamais m'éloigner de ma mère/mon père!»). Quels que soient les mécanismes d'adaptation mis en place, l'enfant devient extrêmement sensible au risque de rejet et à la distance de ses principales figures d'attachement. Ce risque est particulièrement accru dans les 24 premiers mois de vie, à ce point critique du développement du cerveau droit (voir le chapitre 2 pour plus de détails). À l'inverse, quand il évolue dans un milieu qui lui inspire confiance et apaisement, l'enfant entreprend en toute liberté des comportements d'exploration de son environnement: il active et désactive alors son système d'attachement au gré de ses besoins. Si le quotidien de son enfance se vit au rythme d'expériences de découvertes répétées, à la mesure de sa volonté et de sa spontanéité, il a des dispositions optimales pour développer un style d'attachement sécurisant.

Il est essentiel que la mère offre à l'enfant constance et cohérence dans des comportements qui répondent adéquatement à ses besoins de protection et de rassurance. Avec le temps, l'enfant découvre que les réponses de sa mère sont prévisibles, ce qui renforce positivement son sentiment de sécurité. La prévisibilité rassurante et sécurisante des réponses maternelles – puis paternelles – devrait s'exprimer le plus possible dans l'ensemble des routines de vie de l'enfant dès sa naissance, au moment des biberons, des bains, de l'habillage, lorsqu'il joue seul, etc. Si elles sont agréables, les routines qui rythment la journée de l'enfant garantissent une interaction avec sa mère dans laquelle, par anticipation, il est apaisé et heureux de sa présence: il sait qu'il va être touché, regardé, embrassé, cajolé, guidé, aidé, etc. Par leur caractère familier, ces routines ont une fonction émotionnelle et affective de réduction des tensions internes et de recadrage, particulièrement dans les moments d'inquiétude passagère, lorsque l'enfant ressent le besoin pressant de revisiter la chaleur maternelle, qu'il doit soudainement se sentir physiquement près d'elle. Il s'agit en pareille situation de l'assurer d'une présence bienveillante et de lui permettre ainsi de construire petit à petit la conviction que cette présence sera tout autant

disponible dans le futur, en cas de besoin. Cette mécanique qui se répète et s'ancre avec le temps procure un triple bénéfice à la dynamique mère-enfant: elle sécurise l'attachement de l'enfant, diminue progressivement son besoin de vérifier souvent la disponibilité affective de la mère et rassure cette dernière quant à l'exercice adéquat de son rôle de parent. À force de vivre la disponibilité émotionnelle de la mère dans la constance relationnelle, l'enfant vit un bien-être substantiel et se construit une représentation mentale positive du parent. Il ressent et sait maintenant que sa mère sera vraiment présente dans les moments de tensions internes: rassuré, il a de moins en moins besoin de s'approcher physiquement d'elle pour le valider. Ce nouvel ajustement indique qu'une représentation mentale du parent est en train de se construire et de se consolider chez l'enfant. Bientôt acquise dans une empreinte intérieure durable, elle devient disponible à l'enfant et peut être ensuite évoquée psychologiquement à souhait, comme une image sécurisante à laquelle il est possible de recourir pour s'apaiser. Si cette représentation de la mère est positive, elle va du même coup influencer positivement l'image que l'enfant nourrit:

- de lui-même: «Ma mère est là pour moi quand je suis inquiet… C'est que je suis aimable et que je mérite que l'on prenne soin de moi»;
- de son entourage immédiat: «Ma mère, mon père et mon entourage sont une source fiable de rassurance»;
- et des relations qu'il développera ultérieurement avec les autres: «Être en relation est une expérience agréable dans laquelle je reçois, qui me rend heureux et grâce à laquelle j'ai envie de donner à mon tour.»

Toutes ces représentations sont fondées sur la sécurité, et peuvent être reprises à l'inverse et devenir négatives lorsqu'elles sont fondées sur l'insécurité.

Je suis récemment tombé tout à fait par hasard sur une vidéo que des parents avaient publiée sur Internet. La mère filmait le père qui jouait avec sa petite fille de 2 ou 3 ans, assise sur ses genoux. Une serviette recouvrait le visage du père

et, chaque fois que la fillette la retirait, le père s'écriait: «Coucou!» et elle riait aux éclats. Le père avait une grande barbe aux poils noirs et les cheveux hirsutes. L'interaction se poursuivit pendant un moment, jusqu'à ce que le père dise à sa fille qu'il s'absentait momentanément et qu'il allait revenir. Effectivement il revint le visage couvert d'une serviette et le jeu recommença. La petite fille toute joyeuse retira la serviette pour découvrir cette fois, à sa grande surprise, le visage de son papa, barbe et moustache complètement rasées et cheveux bien coiffés. Les parents s'exclamèrent en duo: «Où est papa? Où est papa?» L'enfant, perplexe, visiblement extrêmement troublée par ce visage qu'elle ne reconnaissait pas, regarda sa mère avec désarroi et éclata en sanglots. Le père tenta à deux reprises de l'entourer pour la rassurer et elle le repoussa vivement. Toute son énergie fut mobilisée pour qu'elle s'éloigne de son père (elle désactivait son système d'attachement et s'éloignait physiquement de lui). Elle s'empressa de rejoindre au plus vite sa mère en cherchant du réconfort dans ses bras (elle activait son système d'attachement et s'approchait d'elle). Les parents riaient et répétèrent plusieurs fois encore: «Où est papa? Où est papa?» Les pleurs de la petite redoublèrent.

Cette anecdote semble bien anodine a priori. Pourtant, elle ne m'a pas fait rire car elle représente, d'un point de vue strictement développemental, l'exemple parfait de l'insécurité subtile mais réelle que les parents ne devraient pas choisir de générer chez leur enfant. Bien sûr, ces parents ne pensaient pas à mal et souhaitaient tout simplement surprendre leur petite fille et observer sa réaction de surprise pour s'en amuser. Cependant, alors qu'elle était tout à fait détendue, ils font vivre à leur enfant un moment de confusion qui l'insécurise instantanément. Le visage de son père, qu'elle ne reconnaît pas, lui fait peur. Cet événement inusité crée chez l'enfant une contraction physique et un désarroi qui la déstabilisent. La réaction à cet envahissement émotionnel soudain est immédiate: incapable d'en contenir l'intensité, l'enfant relâche la tension par des pleurs intenses et se réfugie dans les bras de sa mère. Il s'agit là d'un exemple typique qui illustre un moment de rupture dans la relation entre le père et

l’enfant et traduit un désaccordage émotionnel. La situation n’est pas dramatique si elle se produit rarement et constitue alors une maladresse parentale. Néanmoins, ce type d’expérience ne va pas dans le sens de la consolidation de la sécurité de l’enfant par les parents. Il n’est jamais souhaitable que, de maladresse en maladresse, les parents génèrent un sentiment de peur chez l’enfant, car ceci va alors complètement à l’encontre de la sécurité d’attachement que l’on veut enraciner chez lui. Afin qu’un enfant soit bien outillé pour faire face à ses peurs plus tard, il faut qu’il ait été sécurisé lors de celles vécues dans son environnement développemental et dont les parents ne sont pas la source. Il faut qu’on lui ait montré comment se gèrent les insécurités dans la sécurité! Sinon, il apprend à se replier, à s’isoler et à intégrer qu’elles ne peuvent être résolues dans la rassurance d’un relationnel aidant. Plus tard, il aura tendance à les éviter ou sera contraint de les affronter en mobilisant une énergie intérieure fort coûteuse.

J’ai choisi sciemment de présenter une tranche de vie qui semble bien banale mais qui est au demeurant tout à fait significative. Une interaction familiale divertissante dans la perspective des parents, mais terrifiante du point de vue de l’enfant qui tout à coup, dans l’environnement familier de sa propre maison, se retrouve sur les genoux d’un parfait étranger. Il n’en faut pas plus pour perturber momentanément un enfant sur le plan psychologique. Si l’enfant est extrêmement sensible à des situations de vie où les parents – parfois la fratrie – s’amusent à ses dépens, comme dans l’exemple de cette petite fille et de son papa, imaginons maintenant le cumul d’expériences stressantes, voire traumatiques, qu’un enfant peut vivre dans un milieu familial où les parents perdent le contrôle de leurs comportements et de leurs émotions et lui font subir de mauvais traitements, que ce soit verbalement, physiquement ou sexuellement. Je ne vise pas ici à dramatiser ni à inquiéter outre mesure ou à culpabiliser les parents, je cherche à montrer combien il est facile de passer à côté de moments significatifs pour l’enfant, si l’on ne saisit pas sa sensibilité et ses réactions dans son environnement.

L’objectif premier du parent devrait toujours être celui d’insuffler à l’enfant

une profonde sécurité d’attachement, non pas en tout temps – car la réalité de la vie s’abreuve aussi d’imperfections –, mais la plupart du temps. En ce qui concerne les négligences et les agressions physiques et psychologiques, ma conviction est sans nuances: elles sont à proscrire pour éviter les traumatismes affectifs, les insécurités et les troubles d’attachement. Il est inévitable que les parents aient parfois des réactions déstabilisantes pour l’enfant et adoptent des comportements qui l’insécurisent. S’ils créent un climat familial dans lequel l’enfant se sent libre d’exprimer ses émotions négatives, à sa façon, dans des comportements qui témoignent de sa désapprobation, sa colère, sa tristesse, sa peur, son désarroi, sa panique, son incompréhension, etc., les parents seront à même de lui offrir le soutien émotionnel et affectif dont il a besoin. Ils répareront les insécurités passagères. Ce faisant, ils renforceront également la sécurité d’attachement de l’enfant et son sentiment d’évoluer dans un milieu familial dans lequel il peut sans risque désactiver son système d’attachement. Dans cet environnement sécurisant, il n’a pas besoin de rester outre mesure «collé» à ses parents et a la possibilité de partir à la conquête du monde. L’essentiel pour qu’un enfant se développe de façon harmonieuse et solide sur le plan de l’attachement, c’est que la fréquence et l’intensité des sécurités expérimentées dans l’enfance dépassent largement celles des insécurités. Encore faudra-t-il être attentif aux signaux de détresse passagers de l’enfant, puisqu’ils s’exprimeront toujours envers les parents… tant et aussi longtemps qu’il n’aura pas encore perdu confiance en eux ni rompu le lien de confiance avec eux.

La régulation affective

Dès la naissance, le bébé apprend à communiquer le plus efficacement possible ses états d’inconfort grâce à l’action combinée d’un système de panique et de comportements non verbaux qui poussent la mère à l’action (par exemple: venir vers lui). Elle repère les changements d’état de son bébé et, avec engagement, cherche à y répondre en fonction de sa sensibilité et de sa perception propres de la nécessité du moment, particulièrement dans les moments d’affects négatifs:

elle le regarde avec tendresse, le prend doucement dans ses bras, le berce gentiment, le touche, le caresse, lui propose le sein ou un biberon, le change, le distrait, s'assure que l'environnement est sécurisant, que l'enfant n'est pas malade ou en manque de sommeil, etc. Les chercheurs appellent *protoconversations* les messages mère-nourrisson transmis par les contacts visuels et coordonnés aux vocalisations, aux gestes tactiles et corporels. Comprenons une fois pour toutes que les mots et leur signification réelle comptent moins au tout début de la vie, car le nouveau-né ne les comprend pas. Par contre, ce qu'il ressent fortement relève de la mélodie du langage de la mère (intonation, débit, douceur des mots, rythme, micro-expressions faciales associées), qui a un pouvoir extrêmement calmant. Il est essentiel pour un développement sain, particulièrement pour la construction du cerveau droit, que le bébé vive à répétition ces prosodies apaisantes avec la mère et connaisse leur tonalité affective. Cette mécanique relationnelle complexe est à la base des résolutions sécurisantes ou anxieuses – voire dépressives ou pathologiques – du système de panique du nouveau-né; couplées à l'accès aux soins maternels, elles permettent l'émergence de l'attachement. Ces interventions répétées sont particulièrement significatives pour le très jeune enfant qui ressent petit à petit, physiquement, que sa mère est chaleureuse et présente dans ses réponses affectives bienveillantes à ses besoins, ce qui le rassure. La qualité et la fréquence de ces comportements maternants vont créer l'empreinte indélébile d'expériences précoces sécurisantes ou insécurisantes pour le développement de l'attachement de l'enfant. On sait aujourd'hui combien cette nourriture affective est fondamentale pour la croissance et le développement harmonieux de l'enfant, qui, sans elle, ne serait pas sans séquelles psychologiques et physiques majeures, même si l'on continuait à lui donner le sein ou le biberon.

La mère est hautement structurante pour l'enfant dans ses échanges et ses interventions avec lui lorsqu'il vit des affects négatifs de l'ordre de la tristesse, de la colère, de l'anxiété, de la détresse, etc. Lors de tels épisodes significatifs, son rôle est de lui montrer comment gérer adéquatement ses émotions

perturbantes pour s’apaiser. Ces interactions multiples devraient permettre à l’enfant, dans la cohérence de leur récurrence, de ressentir physiologiquement et psychologiquement le retour à l’équilibre de la sécurité intérieure, dans un environnement cette fois dénué de tensions: il est chaque fois guidé et aidé avec prévenance par sa mère pour passer d’une excitation dérangeante à une excitation tolérable ou agréable. Pour cela, il faut absolument que la mère dispose elle-même d’une bonne capacité de repérer les affects négatifs du bébé et leurs impacts sur la relation en cours, et qu’ils ne la laissent pas elle-même trop troublée ou trop démunie. De ce point de vue, les relations précoces qu’elle a entretenues avec sa propre mère dans l’enfance dicteront, sans qu’elle s’en rende compte parfois, ses comportements et ses réactions émotionnelles avec son bébé. Il en résulte qu’elle se sentira plus ou moins compétente – en pleine possession de ses moyens ou impuissante – dans l’instauration de ce processus de régulation affective du bébé. La lecture sensible de la mère et ses réponses adaptées aux états d’excitation émotionnelle du bébé permettent ensuite à celui-ci de les reproduire lui-même en présence de sa mère, puis seul en grandissant. Ces réponses observées chez la mère puis exercées chez l’enfant sont le prélude à la capacité de s’autoréguler sur le plan émotionnel. Selon les expériences du quotidien, il s’agira pour prendre soin de soi de ressentir un état émotionnel lorsqu’il survient, de le reconnaître comme tel, de traiter son niveau d’intensité et de s’ajuster pour se maintenir dans l’équilibre en réduisant ou en augmentant l’état d’activation émotionnelle; ainsi l’enfant apprend à se calmer ou à s’exciter selon les besoins du moment. S’il atteint cette compétence, la mère aura réussi à faire de l’enfant un être autonome dans la gestion de ses émotions et dans la mise en place de comportements spontanés susceptibles de réduire les malaises physiques et psychologiques qui émergent dans la solitude ou dans le relationnel.

Il est particulièrement important que la mère – ou le parent – qui génère un stress ou une anxiété chez son enfant à cause d’un désaccordage affectif momentané soit aussi celle – ou celui – qui offre, de la même manière, une possibilité de réaccordage affectif, en affichant des attitudes concrètes de

régulation psychobiologique. Quel que soit l'âge de l'enfant, un parent sécurisant s'engage activement à créer un nouvel accordage affectif à la suite d'un désaccordage, dans une proximité physique réconfortante: il adopte un discours responsable et non culpabilisant, respecte les émotions et les réactions de l'enfant sans jugement négatif, recourt à l'humour sans banaliser le vécu émotionnel de l'enfant, réitère ses comportements de rapprochement et de réconciliation autant que nécessaire si l'enfant n'est pas prêt à les accepter dans un premier temps, etc. Il s'agit là d'un processus de réparation de la relation sincère et objectivement actif de la part du parent, qui invite gentiment l'enfant à participer à cette réparation. Le parent structurant ne nomme pas seulement l'état de l'enfant («Tu es triste, tu es en colère...») sur un ton neutre et désinvesti sur le plan émotionnel. Il est empathique et en résonance avec l'état affectif de l'enfant, ce qui permet à celui-ci de métaboliser les émotions avec l'aide du parent, alors qu'il en est incapable seul. Le parent fait ainsi passer le message de la réciprocité et de ses bienfaits. Il ne se pose jamais en adulte froid, autoritaire ou écrasant qui impose la réparation affective: il la propose dans une attitude parentale globale aimante et tempérée. Le fait de revivre avec le parent une émotion positive après avoir expérimenté une interaction qui a généré une émotion négative devient pour l'enfant une nouvelle expérience de réparation qui lui offre le bénéfice de ressentir que la négativité peut être supportée et surmontée. En soi, ce message intérieur est fort et porteur d'espoir quant au vécu inévitable de situations de vie où l'équilibre est soudainement rompu dans les relations significatives, qu'elles soient amoureuses, familiales, amicales ou professionnelles. Si un individu sait, sans en douter, que les relations peuvent être réparées, il n'aura jamais besoin de s'en protéger dans une distance émotionnelle surinvestie, c'est-à-dire dans une proximité anxieuse et fusionnelle ou dans un éloignement excessif de protection et de désengagement.

Plusieurs spécialistes de l'attachement considèrent qu'acquérir très tôt dans l'enfance la capacité d'expérimenter de façon sécurisante et constructive une transition d'affects positifs (accordage affectif) vers des affects négatifs

(désaccordage affectif) puis de revenir à des affects positifs (réaccordage affectif) participe à la consolidation de la résilience de l'enfant; face au stress, la résilience d'un enfant traduit bien sa capacité d'attachement sécurisant. Cela revient à dire qu'un enfant socialisé adéquatement dans son milieu familial concevra les relations avec un a priori favorable. Dans la multitude des expériences précoces avec sa mère, il aura intégré qu'il est bon d'être en relation, dans un mouvement fluide d'échanges dans lesquels les deux personnes en interaction se respectent, se donnent et reçoivent sur les plans affectif et intellectuel en partageant la diversité de leurs pensées, de leurs émotions et de leurs actions. L'enfant va valoriser et chercher à vivre pleinement la richesse du lien à l'autre, tout en appréciant aussi la nécessité de moments ponctuels de solitude dans lesquels il ressentira le lien paisible qu'il nourrit avec lui-même. Surtout, l'essentiel de son apprentissage avec le parent sécurisant est de vivre positivement les régulations émotionnelles et d'en intégrer le processus: l'enfant sait maintenant comment prendre soin de lui sur le plan émotionnel et comment considérer les émotions des autres avec empathie; il s'agit là d'un cadeau de vie inestimable. L'enfant va recourir pour le reste de ses jours à cette base de sécurité d'attachement, la mettre au service de ses émotions et moduler son niveau d'excitation interne pour produire une réponse adaptative optimale (physiologique/corps, cognitive/pensées et comportementale/actions). Selon ses besoins du moment, il va stimuler l'activation ou la désactivation de ses propres états d'excitation à partir d'une trame de fond qui sera, elle, essentiellement empreinte de calme et de sérénité. Nous verrons au chapitre 2 ce qui se produit pour l'enfant lorsque la régulation émotionnelle n'est plus possible, à la suite de traumas d'attachement vécus avec les parents: l'enfant vit alors une incapacité ponctuelle ou chronique de régulation émotionnelle; s'il n'est pas apaisé, le sentiment d'impuissance finit par être destructeur.

Un réseau de représentations mentales de soi et des autres

La qualité des interactions entre l'enfant et ses principales figures d'attachement – essentiellement la mère et le père dans les premières années – donne le ton au style d'attachement que l'enfant développera à court terme et maintiendra à long terme: un style d'attachement sécurisant ou un style d'attachement insécurisant. À partir d'expériences interactionnelles significatives et répétées, l'enfant se construit un vaste réseau de représentations mentales de lui et des autres (positives et négatives) qui a un impact majeur sur sa vie actuelle et future; sur sa vie actuelle car ces représentations deviennent des composantes centrales de sa personnalité, et sur sa vie future car elles s'expriment ensuite dans les relations amoureuses ultérieures. Les représentations internes de soi et des autres façonnent progressivement le fonctionnement du système d'attachement de la vie adulte. Elles permettent à l'individu de prédire ses interactions avec les partenaires amoureux et d'ajuster spontanément les tentatives de recherche de proximité, sans avoir à les repenser chaque fois. Il en résulte que, selon son style d'attachement, un individu aura tendance à développer au fil du temps un mode de fonctionnement typique qui dictera de façon automatique et inconsciente ses réponses comportementales et émotionnelles dans les interactions amoureuses. Ces réponses seront sécurisantes pour ceux qui possèdent un style d'attachement sécurisant, alors qu'elles seront insécurisantes pour ceux qui possèdent un style d'attachement insécurisant.

Les expériences relationnelles précoces avec la mère ou le père façonnent grandement les stratégies comportementales auxquelles l'enfant va recourir en cas de malaise ou de sentiment de danger, pour s'apaiser en se rapprochant physiquement de ses parents ou en les incitant à venir à lui (pleurs, gémissements, cris, etc.); l'enfant *proteste* plus ou moins vigoureusement pour attirer l'attention et susciter le rapprochement du parent. De fait, si les réponses parentales sont très fréquemment adaptées à ses besoins, il est capable de construire et de renforcer avec le temps une représentation sécurisante de ses parents et une représentation positive de lui-même. Dans ce contexte familial, il n'hésitera jamais à créer la proximité physique dans des situations qui réclament

pour lui une certaine rassurance. La *qualité* de ces interactions dans la période développementale des deux premières années de vie est particulièrement déterminante dans la mesure où elle aura une incidence positive ou négative sur le système d'attachement du jeune enfant et sur ses comportements subséquents.

J'insiste sur le caractère fondamental de ces relations précoces avec les parents car elles tracent déjà, à un si jeune âge, le chemin des dynamiques relationnelles que l'enfant va progressivement instaurer entre lui et les autres. Les représentations mentales de lui-même et des personnes significatives qui l'entourent lui permettent d'organiser ses comportements et de se réguler émotionnellement en fonction de son vécu des relations de proximité. Il se crée ainsi tout un système complexe d'attentes et de croyances sur lui-même et les autres qui aura tendance à se maintenir avec les années. Ce système influencera directement sa perception et ses actions dans ses expériences relationnelles futures.

Les représentations mentales de soi et des autres font preuve de stabilité et de continuité. Une fois qu'elles sont construites, l'enfant s'appuie sur ces représentations pour décoder et évaluer les interactions avec ses parents, puis avec son environnement social élargi. Ainsi, l'enfant dont l'histoire relationnelle est sécurisante aura un a priori favorable des relations sociales. En cas d'inconfort ou s'il sent le manque d'attention ou de disponibilité de l'autre, il n'aura pas tendance à sur-réagir, fera preuve d'indulgence et ne s'attardera pas à cette dynamique car elle ne lui paraîtra pas significativement inquiétante. Il sera aussi tout à fait en mesure de s'apaiser dans une autorégulation émotionnelle efficace, seul, ou en allant chercher spontanément l'aide et l'apaisement de ses parents; il ne doutera jamais de leur disponibilité physique et émotionnelle. À l'inverse, l'enfant dont l'histoire relationnelle est insécurisante sera très sensible au manque d'attention ou de disponibilité du parent ou de la personne avec laquelle il interagit. Le mal-être ressenti dans certaines situations du quotidien le poussera à douter de l'autre, de sa bienveillance, et pourra faire émerger un besoin urgent de proximité pour calmer la panique intérieure (style

d’attachement anxieux) ou renforcer la nécessité de maintenir l’autre à distance pour se protéger de tout risque de rejet (style d’attachement évitant). Dans les deux styles d’attachement de type insécurisant, la dynamique du moment fera naître colère, tristesse et ressentiment.

L’enfant qui a développé un style d’attachement insécurisant se retrouve fréquemment face à un dilemme: il connaît le besoin de ressentir la proximité physique et affective de ses principales figures d’attachement, mais il doute de leur disponibilité (physique et psychologique). Cette prédisposition influence et perturbe sans qu’il s’en rende compte la dynamique relationnelle avant même qu’elle ne s’établisse. Il s’agit là d’un processus inconscient qu’il entame et auquel le parent réagit tout aussi inconsciemment: avec un parent au style d’attachement insécurisant, l’interaction sera tendue et risquera d’entraîner des conflits; avec un parent au style d’attachement sécurisant, les tensions et les risques de conflits seront faibles. Lorsque le style d’attachement de l’enfant et du parent est insécurisant, l’enfant vit le cercle vicieux suivant: à craindre le rejet et l’abandon déjà subis tôt dans sa vie, il peut inconsciemment les provoquer par ses comportements de doute et d’ambivalence et se retrouver ensuite renforcé dans ses convictions négatives. Cela concerne tout particulièrement les enfants au style d’attachement insécurisant de type anxieux, dont les comportements suscitent fréquemment l’agacement et l’ire des parents et les poussent en retour à réprimander l’enfant et à le mettre à distance. Il en résulte pour l’enfant le renforcement de sa peur d’être abandonné ou rejeté. Pour briser ce cercle, il sera de la responsabilité du parent de rétablir une relation sécurisante en effectuant un travail psychologique – souvent à l’aide d’une psychothérapie – afin d’apprendre à devenir plus sécurisant pour lui-même et à montrer le chemin de la sécurité relationnelle à son enfant.

Les représentations mentales développées précocement avec les parents et les émotions associées s’organisent dans la mémoire de l’enfant en des souvenirs de lui-même, de ses parents et de la qualité des interactions. Il évaluera au fur et à mesure la teneur émotionnelle de ces interactions. Ont-elles été l’occasion d’une

proximité relationnelle rassurante ou insécurisante? Ont-elles été valorisantes ou dévalorisantes? Lui renvoient-elles de lui une image positive ou négative? Perçoit-il ses parents comme des êtres fiables et constants dans leurs réponses affectives, ou comme des êtres aux réponses affectives incertaines et contradictoires? Ces souvenirs marquants lui serviront ensuite à se préparer, à anticiper et à s'ajuster aux relations ultérieures, le rendront libre de les amorcer ou contraint de s'en méfier. Ils auront une incidence directe sur son système d'attachement qui sera: activé au besoin s'il dispose d'un style d'attachement sécurisant, hyperactivé s'il possède un style d'attachement anxieux (par peur de la distance avec ses parents) ou hypoactivé s'il possède un style d'attachement évitant (par peur de la proximité avec ses parents). Ainsi, chaque enfant dispose de stratégies d'attachement dont le but premier est de lui permettre de se réguler sur le plan émotionnel, de maintenir un certain équilibre psychoaffectif et de se protéger de toute souffrance éventuelle causée par ses parents. Dans des situations à haute charge émotionnelle telles que celles de négligence affective ou de violence physique ou psychologique, certains souvenirs sont altérés, voire relégués dans l'inconscient, pour que l'enfant puisse survivre à une incommensurable douleur. Pour autant, ils ne seront pas complètement dissous et continueront à influencer à son insu les réactions de l'enfant et ses comportements dans ses relations avec son entourage social. Une fois qu'il est devenu adulte, ces souvenirs inconscients créent de l'interférence dans ses relations amoureuses et le poussent au sabotage, avec des réactions explosives de colère ou de désengagement affectif marqué. Les rapports amoureux sont vécus sur fond d'ambivalence: même s'il est bienveillant et aimant, le partenaire éveille aussi des sentiments d'insécurité et de danger difficiles à contenir.

Tous les enfants élaborent des réseaux de représentations mentales de soi et des autres qui poussent le système d'attachement à parfois s'activer et parfois se désactiver. Ce qui différencie fondamentalement les enfants est que ceux possédant un style d'attachement insécurisant auront tendance à exclusivement hyperactiver ou hypoactiver leur système d'attachement sans distinguer les

situations; cette hyper- ou hypoactivation du système d'attachement s'avère donc souvent non nécessaire. Il est alors aisé de comprendre combien cela peut complexifier les relations intimes à l'âge adulte, et générer des conflits et d'éventuelles ruptures.

Faire l'expérience d'interactions sécurisantes avec les parents et y penser ensuite à divers moments du quotidien déclenche chez l'enfant des souvenirs apaisants qui lui permettent de faire face aux tensions momentanées en continuant à se sentir proche d'eux sur le plan affectif, même s'ils ne sont plus présents physiquement dans l'environnement immédiat. Chez les enfants qui disposent d'un style d'attachement sécurisant, les représentations mentales des parents ont cet effet puissant de réconfort et d'apaisement des affects et tendent à réduire l'accès aux souvenirs de moments désagréables ou troublants ayant nécessité une hyper- ou une hypoactivation du système d'attachement. Avec les années, ce mode de fonctionnement aura tendance à se généraliser, puis à s'étendre à toute personne significative, particulièrement au partenaire amoureux. La dynamique inverse est tout aussi vraie chez les enfants qui disposent d'un style d'attachement insécurisant: les représentations mentales ne réussissent pas à apaiser les affects. Les souvenirs perturbants des relations passées avec les parents sont ravivés dans le présent des relations sociales et déclenchent une hyper- ou une hypoactivation du système d'attachement.

En résumé, les représentations mentales de soi et des autres tendent à s'exprimer dans toutes les relations sociales significatives et particulièrement dans les relations amoureuses: l'individu agit selon un réseau de pensées, de comportements, de réactions et d'émotions construit dans l'enfance en conformité avec son style d'attachement. Si, à ce stade développemental précoce, les relations avec les parents ou le milieu scolaire sont déjà problématiques, créent la souffrance et génèrent un sentiment de solitude, il faut intervenir auprès de l'enfant. Seules la remise en question et la correction du modèle relationnel établi entre les parents et l'enfant ont la capacité d'amorcer les changements et les réparations émotionnelles et affectives: l'anxiété ou

l’évitement vécus dans les relations d’attachement précoce pourront alors être diminués ou disparaître. Mais encore faut-il que les parents soient conscients de cette dynamique! Si tel est le cas, cela passe par l’acceptation de la nécessité du changement dans leur façon d’approcher l’enfant au quotidien pour amorcer des relations plus harmonieuses et le ramener à la sécurité. Les changements souhaités visent à faire vivre à l’enfant de nouvelles expériences relationnelles avec ses parents, dans lesquelles il se sentira cette fois sécurisé quotidiennement. L’occasion lui sera alors offerte de construire progressivement une image – ou une représentation mentale – de lui-même et des autres cette fois positive, apaisante et réconfortante. Parfois, la nécessité du changement de la dynamique parent-enfant sera saisie tôt dans l’enfance par les parents observateurs et à l’écoute. Ils tenteront alors de rectifier la trajectoire relationnelle avec l’enfant, sans hésiter à recourir à une aide professionnelle pour être accompagnés dans leur démarche. Parfois, les parents seront dans le déni des difficultés relationnelles et des troubles d’attachement de leur enfant, souvent pour se protéger de la lourdeur de leurs propres troubles d’attachement. L’enfant fera peut-être le constat de ses difficultés sociales une fois adulte, après de longues années de souffrances. Il lui reviendra alors la responsabilité d’entamer une démarche thérapeutique pour amorcer lui-même le changement.

Prédire les interactions affectives futures

Il est intéressant de savoir que plus l’enfant vit à répétition des relations de nature sécurisante, anxiogène ou intrusive avec ses principales figures d’attachement – mère ou père –, plus il aura tendance ensuite à plaquer ce ressenti sur ses relations ultérieures avec ce même parent, mais aussi, plus tard, sur ses relations amoureuses. Il sera difficile de changer cette empreinte, car elle s’imposera avec chronicité. Ce qui n’était que de vagues représentations de soi et des autres au tout début des interactions significatives de l’enfance avec la mère ou le père se consolide ensuite pour définir le style d’attachement privilégié de l’enfant (sécurisant, anxieux ou évitant), pour s’imposer comme une dimension

majeure de sa personnalité et pour influencer significativement toutes ses relations d'intimité. L'enfant qui a connu la sécurité de l'attachement dans l'enfance abordera les relations amoureuses à l'adolescence et à l'âge adulte avec ce même élan positif. Cette logique émotionnelle implacable vaut tout autant pour l'enfant qui a vécu l'insécurité des relations d'attachement dans l'enfance et la projette ensuite au cours de sa vie adulte sur les partenaires amoureux. Ce modèle relationnel est si implicite, inconscient et automatique qu'il devient avec le poids du temps résistant au changement. Ainsi s'explique le fait que les individus ont souvent tendance à entrer en relation avec des partenaires qui correspondent au modèle de représentations qu'ils se font des autres. Pour le meilleur, ceux qui disposent d'un attachement sécurisant développeront plutôt des liens amoureux avec des partenaires à l'attachement sécurisant. Pour le pire, ceux qui possèdent un attachement insécurisant auront plutôt tendance à entrer en relation amoureuse avec des partenaires à l'attachement insécurisant; pour ces derniers, il s'agira de réussir à briser la triste loi de la répétition par un travail introspectif pour avoir accès à plus de sécurité d'attachement. Le modèle relationnel négatif construit dans l'enfance avec les premières figures d'attachement influence radicalement la perception et l'analyse des interactions: il génère une interprétation biaisée des comportements du partenaire amoureux, avec un souvenir altéré des événements et de leur chronologie. L'individu va parfois s'acharner à maintenir le lien avec un partenaire amoureux. Ainsi, même s'il constate objectivement qu'elle est dysfonctionnelle, il espère en secret que la relation s'améliorera et continue à nourrir l'espoir (toujours déçu) que son partenaire l'aimera un jour selon ses aspirations. La rupture est parfois inévitable pour faire face aux enjeux affectifs non réglés – donc névrotiques – et changer enfin le cours de sa vie amoureuse. Le changement est possible, avec la conviction de sa propre résilience et l'engagement dans les pensées et les actions qui favorisent la transition de l'insécurité des relations d'attachement au renforcement de la sécurité.

Le professeur de psychologie Marinus Van IJzendoorn de l'Université

Erasmus de Rotterdam appuie l'idée selon laquelle les représentations liées à l'attachement feraient preuve de continuité non seulement au cours de la vie d'un individu, mais aussi à travers les générations. L'auteur appelle *transmission intergénérationnelle de l'attachement* le mécanisme par lequel la sécurité ou l'insécurité d'attachement du parent serait transmise à l'enfant par les patrons de comportements de soins, et ainsi de suite dans les générations futures. Comme les parents en couple qui présentent tous les deux un style d'attachement sécurisant sont satisfaits sur le plan conjugal et perçoivent peu de conflits, il est raisonnable de postuler qu'ils sont également susceptibles d'offrir à l'enfant un environnement familial sécurisant. Cette conception semble renforcée par plusieurs études montrant que les parents à l'attachement sécurisant sont plus enclins à répondre avec une sensibilité adaptée aux besoins de réconfort, de proximité et de soutien de l'enfant et plus capables de le faire; ils disposent également de meilleures stratégies de régulation émotionnelle en cas de conflit, comparativement aux parents qui présentent un style d'attachement insécurisant. À cet effet, une étude clinique a permis à des parents à risque élevé de maltraitance de renforcer leur sécurité d'attachement et de développer de meilleures aptitudes parentales dans l'éducation et les soins dispensés aux enfants. Les résultats positifs de cette étude sont intéressants et suggèrent l'intérêt de multiplier ce type d'interventions cliniques pour favoriser l'émergence de la sécurité d'attachement chez de jeunes enfants risquant d'en être privés. Il est tout à fait encourageant de penser que l'insécurité d'attachement n'est pas une fatalité et qu'elle peut être contrecarrée par des interventions ciblées, pour le plus grand bénéfice des parents, des enfants, des partenaires amoureux et de leurs descendants!

2

La neuropsychologie de l’attachement

Un cerveau droit émotionnel et un cerveau gauche rationnel

La complexité du cerveau ne cessera jamais de stimuler mon infinie curiosité. Depuis ces dernières décennies, l’apport remarquable des neurosciences permet justement de mieux comprendre le cerveau et sa division hémisphérique, droite et gauche. Dès la période intra-utérine, le développement des deux hémisphères est asymétrique, avec prévalence du cerveau droit jusqu’à l’âge de 24 mois et croissance ultérieure du cerveau gauche, particulièrement active au moment de l’entrée de l’enfant dans le langage. Nous naissons donc essentiellement avec un cerveau droit sans mots et avec un cerveau gauche doté d’à peine quelques cellules!

Malgré cette division des hémisphères cérébraux et leur spécialisation en fonctions spécifiques, le cerveau est un organe complexe dans lequel les hémisphères droit et gauche échangent continuellement une somme prodigieuse d’informations, notamment par le corps calleux, une commissure (pont) qui connecte les hémisphères cérébraux. Cette collaboration étroite des deux hémisphères se fait par le développement de voies neuronales diversifiées et elle est indispensable au fonctionnement efficace de l’individu au quotidien: les voies précocement construites et fréquemment utilisées auront tendance à se consolider, celles moins empruntées seront disponibles à l’occasion ou menées à

disparaître. Il est notable que, dans sa neuroplasticité, le cerveau est capable de créer de nouvelles voies neuronales pour notamment contrecarrer des comportements problématiques et souffrants que l'individu souhaiterait changer; ceci est particulièrement encourageant lorsqu'il s'agit de sortir de la victimisation d'une histoire infantile de négligence affective ou d'agression, et d'élargir son répertoire émotionnel et comportemental. Le travail de psychothérapie – avec l'enfant comme avec l'adulte – vise notamment à aider un individu à construire d'autres voies neuronales que celles déjà existantes, mieux adaptées à la réalité émotionnelle de son histoire, pour lui permettre de moins souffrir et de sortir des ornières de la répétition de choix de vie (personnels et relationnels) qui entravent son évolution. Les bénéfices de cette nouvelle fonctionnalité neuronale ont des déclinaisons multiples: l'individu peut alors développer de nouvelles perspectives, de nouvelles perceptions, de nouvelles pensées, de nouvelles réactions, de nouveaux comportements, de nouvelles dynamiques relationnelles, etc.

Le cerveau droit est émotionnel! Il est ainsi qualifié car il est prédominant dans l'analyse des informations non verbales et dans la régulation implicite des fonctions vitales et des états émotionnels. Cet hémisphère intervient typiquement dans les connexions entre le monde extérieur et le corps. Il décode les signaux environnementaux qui entraînent par exemple la peur, le stress ou l'anxiété, et il est responsable de la capacité d'autorégulation émotionnelle si essentielle dans les moments de perturbation du quotidien. Précisément, le cerveau droit a plusieurs fonctions: il est le siège de la perception des émotions, du décodage des signaux de communication non verbaux (ton et débit de la voix, gestes, attitudes, mouvements du corps, etc.) et des expressions et micro-expressions faciales qui traduisent les émotions, de la régulation du système nerveux autonome, de la fonction spatiale, de la mémoire des états émotionnels provenant du corps, etc. L'hémisphère droit est particulièrement sollicité dans les situations relationnelles évocatrices d'émotions intenses telles que celles ayant été vécues – positivement ou négativement – avec les parents. Éminemment

social et relationnel, il intervient de façon prédominante dans le codage, la mémorisation et la régulation des états émotionnels depuis la naissance: il est particulièrement actif dans le traitement et la gestion des informations non verbales issues des expériences affectives, corporelles et motrices. Dans les situations de vie du présent qui évoquent des situations du passé, le cerveau droit puise directement dans les souvenirs émotionnels des premières années de vie pour produire *les mêmes* réponses émotionnelles, réactionnelles et comportementales. Ces réponses réflexes et automatiques n'ont pas de mots, puisqu'elles ont été construites à l'origine pendant la période préverbale. Ainsi, un individu peut soudainement se sentir anxieux alors que rien ne semble anxiogène dans son environnement actuel. Il dira alors: «Je me sens anxieux, mais je ne pourrais pas dire pourquoi», ou encore: «Je suis anxieux, pourtant tout va bien en ce moment!» L'anxiété est bien présente, mais elle traduit alors un état d'excitation interne dont l'origine se trouve dans le passé et que l'individu ne s'explique pas dans le présent. Ce même exemple vaut évidemment pour une multitude d'autres émotions, telles que la honte, la colère, la peur, la joie, l'amour, la tristesse, le dégoût, la fierté, l'envie, la satisfaction, l'optimisme, etc. La période de 0 à 3 ans, qualifiée *d'amnésie infantile*, est peuplée d'innombrables souvenirs émotionnels implicites dont l'individu n'est pas conscient et auxquels il n'a pas ou peu accès du fait de l'absence de mots. En cela, il nous est très difficile d'évoquer nos souvenirs de ces toutes premières années de vie. Mais attention! Malgré cette évocation consciente difficile – voire impossible –, les souvenirs émotionnels de la petite enfance demeurent très présents et s'expriment sans que l'individu s'en rende compte, notamment dans les réactions émotionnelles spontanées des situations de sa vie future. Ainsi, un événement à haute teneur émotionnelle peut, par exemple, déclencher une réaction et un comportement inexplicables: «Je ne sais pas pourquoi j'ai dit/j'ai fait ça. C'était plus fort que moi.» Dans l'hémisphère droit du cerveau, l'enfant grave dans ses circuits neuronaux les expériences d'états émotionnels qui structurent sa personnalité. Dès la deuxième année de vie, la maturation du

cerveau gauche lui permet de mettre des mots sur ces expériences émotionnelles et de tenter de leur donner sens pour construire une histoire cohérente. Ce narratif devient alors la façon de se représenter en mots les expériences émotionnelles ou de les présenter à quelqu'un d'autre.

Le cerveau gauche, dans sa spécialisation hémisphérique, se développe plus tard dans la vie de l'enfant pour devenir essentiellement le centre du langage, de l'analyse des processus logiques et rationnels, du focus sur les détails, de la capacité d'établir des relations de cause à effet, des abstractions complexes, de la mémoire déclarative (pour se rappeler consciemment quelque chose et l'évoquer verbalement), etc. L'hémisphère gauche permet d'ordonner les épisodes de la vie comme ceux d'une histoire qui serait racontée de façon organisée et séquentielle. Pour que cette histoire devienne autobiographique, il doit travailler de concert avec l'hémisphère droit pour inclure la perception cette fois subjective et émotionnelle des mêmes expériences. En fin de compte, pour être cohérente, l'histoire doit s'appuyer sur la logique, le sens et les mots du cerveau gauche *et* sur l'expérience des états affectifs, sensoriels et moteurs du cerveau droit. À la suite d'un traumatisme sur le plan émotionnel (négligence affective, troubles psychologiques d'un parent, accident, deuil, sévices, etc.) associé à ces événements, un individu est privé de ce travail de collaboration efficace et harmonieuse des deux hémisphères: le narratif d'un épisode de vie perd de sa cohérence. Les conséquences directes d'un traumatisme – et du cumul de ces traumatismes dans une vie – sont de limiter l'intégration neuronale des deux hémisphères et l'incapacité de maintenir un équilibre. Les traumatismes entraînent une séparation des informations pourtant intégrées par chaque hémisphère. Cela revient à dire que, selon nos expériences de vie, les souffrances émotionnelles subies ont bloqué l'accès à certains souvenirs, parfois pour que nous puissions survivre à la souffrance, et nous laissent avec des bribes d'informations de chaque hémisphère qui ne nous permettent pas de construire une histoire épisodique (une histoire de notre histoire!) qui a du sens pour nous à la fois sur le plan de la logique (hémisphère gauche) et des émotions qu'elle

génère (hémisphère droit). Nous ne pouvons rien faire de constructif pour notre équilibre avec une histoire de vie incohérente et pleine de trous! Impossible alors de comprendre et d'apaiser le malaise intérieur qui s'exprime. Des recherches ont montré que cette difficulté d'intégration des deux hémisphères est présente chez les enfants qui ont subi de la négligence affective ou des agressions physiques. Le corps calleux, qui aide à la transmission des informations entre les deux hémisphères, est alors endommagé et son fonctionnement, altéré. Lorsqu'un enfant ressent la rupture de la connexion émotionnelle avec le parent auquel il est fortement attaché affectivement – ou avec le partenaire amoureux pour un adulte –, la panique est immédiate, et le cerveau interprète cet état comme un véritable danger pour l'équilibre psychologique. Je présente plus loin comment, dans le cerveau, le système limbique réagit pour s'ajuster.

Selon une étude de l'Université de Yale portant sur l'activité cérébrale de 64 adolescents (40 garçons et 24 filles) âgés de 14 à 18 ans, les traumatismes subis pendant l'enfance influencent de façon significative la gestion ultérieure du stress. Grâce à l'IRM (imagerie par résonance magnétique), il est maintenant possible d'identifier certaines zones affectées du cerveau. Que l'on parle de *simples* négligences ou d'une exposition prénatale à la cocaïne, par exemple, les individus ayant vécu des traumatismes réagissent beaucoup plus aux stimuli de stress que ceux dont l'indice de traumatisme est faible. Plus encore, les IRM des personnes traumatisées montrent qu'elles sont moins capables d'autorégulation sur le plan émotionnel (notamment pour se calmer) et réagissent peu aux stimuli de détente, comme en témoigne une faible activité neurologique: elles sont hypersensibles au stress et hyposensibles à la détente.

La bonne nouvelle est que les recherches en neurosciences ont aussi clairement mis en évidence que la sécurité d'attachement peut contrecarrer les effets destructeurs des traumatismes émotionnels affectifs de l'enfance ou de l'adolescence, ce qui est largement appuyé par les psychologues cliniciens (dont je suis) qui le constatent dans le travail thérapeutique avec leurs clients. Le but de ce livre est bien d'œuvrer en ce sens, en proposant des éléments de

compréhension et des comportements concrets à adopter pour renforcer ou acquérir cette sécurité d'attachement dont certains ont été privés dans leurs jeunes années de vie. Les épisodes de notre histoire sont donc moins importants que le traitement de réparation conscient que nous amorçons ensuite au cours de notre vie. Il est tout à fait possible de faire cesser l'interférence de la souffrance par la construction d'un attachement plus sécurisant, et de révéler ainsi notre plein potentiel cognitif et émotionnel.

Les traumas d'attachement

Quelles que soient nos histoires de vie, s'aimer soi-même et aimer l'autre stimule notre capacité de se réparer et de réparer à deux les traumas affectifs de l'enfance. Tout au long de ce livre, je considérerai les traumas émotionnels sous l'angle particulier de la négligence affective, celle de parents qui ne sont pas violents physiquement ou verbalement mais qui, consciemment ou non, privent leur enfant de la disponibilité émotionnelle nécessaire pour satisfaire ses besoins récurrents de sécurité et de rassurance. Il en est ainsi des milieux familiaux où les parents, happés par leurs propres difficultés psychologiques, insécurisent profondément l'enfant et instaurent avec lui une distance affective qui le plonge dans un état de stress et d'anxiété prolongés: il se sent rejeté et abandonné. Ces parents, qui représentent une proportion significative de la population, ne défraieront pas la chronique pour sévices physiques et sexuels. Insécurisés eux-mêmes sur le plan de l'attachement affectif à leurs propres parents, ils perpétuent sans les remettre en question les pratiques de manques affectifs que leur ont fait subir leurs ascendants et les transmettent à leur tour à leurs descendants. Et le cycle de l'insécurité d'attachement, des traumas d'attachement et de leurs conséquences relationnelles néfastes se perpétue. Dès la tendre enfance, de jeunes filles et de jeunes garçons s'alarment déjà en silence de réactions parentales imprévisibles, inconstantes ou effrayantes. Comment faire confiance à un parent dont on ne peut prévoir à tout coup les comportements d'amour, de bienveillance et d'apaisement, comment se sentir en sécurité avec lui?

Je ne traiterai pas dans ce livre des traumatismes graves qui entrent dans le champ des agressions et sévices physiques et sexuels. Je demeurerai toutefois dans celui des traumatismes affectifs pernicieux – et tout aussi graves – que des enfants subissent avec leurs parents dans un quotidien de négligence affective. Je m'attacherai surtout à montrer combien ces traumatismes affectent lourdement le développement cognitif et socio-affectif de l'enfant, ses relations sociales et ses choix de vie ultérieurs.

Le trauma relationnel du cerveau droit

Il est aujourd'hui admis par les spécialistes de l'attachement que des événements relativement ordinaires vécus au quotidien (chutes, accidents, traitements médicaux, séparation et divorce des parents, etc.), conjugués à l'âge, à la résilience de l'enfant et à la force de la sécurité d'attachement parent-enfant, peuvent donner lieu à un traumatisme chez l'enfant. La communauté scientifique insiste maintenant sur le fait que le manque de sécurité et la négligence affective subis dans les relations précoces avec les premières figures d'attachement constituent des traumatismes d'origine interpersonnelle et relationnelle, considérés comme sévères. Ces traumatismes sont susceptibles de pousser l'enfant à se désengager de son environnement dans des comportements de retrait physique, de perte de confiance en lui, d'agressivité ou d'hyperactivité; chez les adolescents, des difficultés concomitantes manifestes pourraient apparaître, telles que des comportements de délinquance ou des dépendances. Il est tout à fait possible de diminuer les impacts dévastateurs de ces traumatismes de l'enfance en comprenant comment l'équilibre développemental de l'enfant a été interrompu lors de tels événements. Surtout, il est essentiel que, mieux informés, les parents apprennent à intervenir avec chaleur et sensibilité dès les premières manifestations de traumatismes, pour assister efficacement l'enfant dans le retour à l'équilibre psychobiologique.

Certains événements de négligence physique ou psychologique sont vécus intensément par l'enfant. Le stress ressenti est si aigu que la capacité de

contrôler ses propres états émotionnels est entravée: l'enfant est alors profondément envahi de tristesse, de peine, de colère et de peur. Ces émotions négatives intenses doivent absolument être métabolisées. Si le parent n'aide pas l'enfant à retrouver l'équilibre émotionnel et à se sentir en sécurité auprès de lui, cet événement peut devenir traumatique, et l'effet sera cumulatif si d'autres événements de même nature s'ajoutent. Il est fondamental que le parent demeure une source de sécurité, sache lui-même autoréguler ses états émotionnels et montre à l'enfant comment le faire dans ces moments de grande perturbation.

Les traumatismes sont avant tout physiologiques – plutôt que seulement psychologiques – dans la mesure où ils entraînent une réponse instinctive du corps. Pour survivre, nous sommes programmés à réagir immédiatement à toute perception de danger, grâce aux actions conjuguées du cerveau reptilien, apparu il y a près de 500 millions d'années, et du cerveau limbique, datant d'il y a 150 millions d'années. Et, même si notre survie est rarement menacée de nos jours, nous avons conservé cette réponse réflexe qui nous prépare au pire. Telle est aussi l'explication des neuroscientifiques quant à notre propension à décoder plus rapidement le négatif dans notre environnement et chez les personnes avec lesquelles nous interagissons, pour anticiper une réponse comportementale, se protéger et se défendre. En une fraction de seconde, plus vite qu'un clignement de l'œil, le cerveau reptilien et le cerveau limbique se mobilisent! Une forte dose d'adrénaline est soudainement déchargée dans le corps, la respiration s'accélère, l'afflux sanguin diminue au niveau du système digestif pour être essentiellement dirigé vers les muscles moteurs, les pupilles se dilatent pour capter plus d'informations, etc. Armé de cette vaste énergie, le corps adopte essentiellement trois stratégies innées de protection ou de défense: il se prépare à la fuite, à l'attaque ou à l'immobilisation. La stratégie spontanée qui s'installe dans l'enfance aura tendance à se renforcer avec le temps et à créer un réseau neuronal qui se répétera ensuite. Des comportements réflexes surviendront alors dans des situations ultérieures évoquant des sentiments de peur ou de danger.

Au même moment, lorsque la charge émotionnelle et le stress sont trop

intenses, les muscles se tétanisent et le corps s’effondre, comme anesthésié. L’enfant qui vit cette expérience est tout à coup submergé par cette formidable énergie qui reste verrouillée dans le corps. Il a temporairement les yeux hagards, la peau pâle, le pouls rapide ou faible. Il est hyper excité ou hyper tranquille et fait comme si rien ne s’était produit en retournant au plus vite à son quotidien. Jamais un enfant ne vous dira: «Je viens de vivre un stress élevé et une situation potentiellement traumatisante!» Mais il vous le montrera par ses réactions et ses comportements verbaux et non verbaux atypiques. À l’intérieur de lui, la perturbation est intense et le tourment, très déstabilisant: il est stressé et il a peur. Lorsqu’elle est libérée sans retenue, cette énergie chaotique peut parfois donner lieu à des explosions réactionnelles de rage ou de colère, et l’enfant adopte alors des comportements destructeurs vis-à-vis de lui-même ou de son entourage: il éclate, frappe les autres ou se frappe lui-même; le parent doit alors l’aider à canaliser cette énergie vive de destruction. Cependant, dans bien des cas, l’enfant ne semble pas réagir, car il se mobilise à l’interne avec force pour tenter de contenir cet envahissement émotionnel. Il étouffe le stress et la peur pour s’en protéger, mais ils sont si intenses qu’il n’y arrive pas. Il aurait besoin de l’aide d’un parent sécurisant. Si cette aide est absente, il est possible que plusieurs symptômes physiques apparaissent, que l’enfant soit malade ou souffrant. Son énergie vitale est diminuée, l’équilibre intérieur est rompu ainsi que son harmonie développementale; il devient aussi moins disponible aux expériences ludiques et de plaisir.

Le processus que je viens de décrire est un mécanisme réflexe dans lequel l’enfant n’effectue aucun choix conscient face à une situation qu’il perçoit comme menaçante pour son intégrité physique ou psychologique: le programme interne de protection par la fuite ou l’attaque s’enclenche automatiquement. Lorsque les modes par défaut de fuite ou d’attaque sont indisponibles – ou perçus comme tels –, le corps se fige et se met momentanément sur le mode de l’arrêt. Quand cela se produit, il est urgent que le parent attentif intervienne: il doit s’installer confortablement avec l’enfant (qui ne peut donc retourner jouer

tout de suite), pour prendre le temps de vivre le moment sans l'éluder, le consoler chaleureusement, tenter de mettre des mots sur ses sensations et sur son vécu de l'événement troublant, lui permettre de vivre ses réactions émotionnelles sans jugement et avec empathie, etc. Si le parent se sent démuni, l'enfant en détresse pourrait bénéficier de l'intervention professionnelle et thérapeutique d'un psychologue. Lorsque le parent est celui-là même qui plonge l'enfant dans cet état sans l'aider à réparer les dommages, l'enfant n'est pas soulagé de cette expérience relationnelle bouleversante et il est incapable de se réguler sur le plan émotionnel. Avec le temps, si cette dynamique perdure dans le milieu familial, l'enfant impuissant sera aux prises avec un stress continu qui, au bout du compte, deviendra chronique.

Pour éviter un traumatisme, il faut absolument que l'énergie intense vécue au cours d'une situation déséquilibrante soit évacuée. Or, lorsqu'elle n'est pas complètement éliminée, cette énergie reste dans le corps, et le cerveau droit l'enregistre en un *souvenir corporel* à forte charge émotionnelle. Dans des situations de vie ultérieures évocatrices de peur ou de danger, ce souvenir permettra d'activer à nouveau les mêmes réponses corporelles (adrénaline, contractions musculaires, accélération de la respiration et du rythme cardiaque, etc.) pour tenter de protéger l'individu. Malheureusement, la conclusion sera toujours la même: la réponse automatique du corps ne parvient pas à calmer tout à fait l'agitation interne qui demeure. C'est cette répétition qui crée le traumatisme, car l'enfant vit des émotions intenses qui l'empêchent d'intégrer l'expérience physique envahissante du moment et de s'en départir. Les souvenirs traumatiques tendent à s'exprimer ensuite, non pas comme des histoires conscientes et cohérentes de ce qui s'est produit, mais dans des réactions émotionnelles intenses dont l'enfant ne comprendra pas l'origine: des maux physiques (maux de ventre ou de gorge, fièvre, toux, etc.), des images perturbantes (sommeil agité, cauchemars), des sensations désagréables (au contact de bruits ou d'odeurs), des comportements d'agressivité et de violence (impulsivité), etc. Ce même cycle de réponses aura tendance à se perpétuer tout

au long de la vie dans de nouveaux souvenirs émotionnels implicites (donc inconscients), tant que l'enfant – puis l'adulte – n'aura pas reçu l'aide parentale ou thérapeutique nécessaire pour apprendre à métaboliser cette énergie corporelle, source de tant de malaises. Ce soutien réparateur est indispensable pour permettre au système nerveux de se réinitialiser, d'être moins réactif et plus fonctionnel. Dès que surviennent des situations interprétées comme dérangeantes ou menaçantes – voire dangereuses –, il est fondamental pour tout individu d'être assisté dès la tendre enfance pour développer des capacités efficaces de régulation émotionnelle et d'apaisement. Pour cela, il faut qu'il ait à sa disposition des parents sécurisants qui lui montrent comment traiter les émotions troublantes lorsqu'elles surviennent pour maintenir sa propre intégrité physique et psychologique.

En résumé, les traumatismes surviennent lorsque l'enfant est envahi et profondément troublé par un événement ou une dynamique relationnelle qui le stressent, et le déconnectent de ses pensées et des sensations de son corps. Aucune ressource intérieure et aucun mécanisme de défense dont il dispose habituellement ne semblent réussir à atténuer son bouleversement, sa douleur et son profond sentiment d'insécurité: il est démuni et impuissant, et cet état demeure sans être métabolisé. Ainsi se retrouve-t-il à vivre un stress prolongé qui a des effets négatifs directs sur son système nerveux, le prive d'une énergie et d'une vitalité précieuses et entrave son développement global; en apparence toutefois, il semble fonctionnel dans les milieux familial et scolaire. Tel est bien le caractère nocif des traumatismes: ils sont difficiles à détecter si les parents ne prennent pas le temps d'accorder de l'attention à leur enfant, d'être disponibles sur le plan affectif et d'observer ses comportements et ses réactions. Ils passeront alors à côté d'accidents de parcours pourtant majeurs dans son histoire en construction.

Pour constituer une expérience traumatique, des situations du quotidien de l'enfant suscitent, de façon répétée, la dynamique suivante:

- l’enfant est exposé à une situation à forte teneur émotionnelle;
- son corps produit automatiquement une réponse physique normale de fuite ou d’attaque mais il est empêché de passer à l’action;
- l’enfant reste paralysé et figé dans une énergie intense et nocive qui n’est pas évacuée;
- cette énergie bloquée crée une empreinte qui constitue un souvenir corporel;
- conséquemment, le corps et l’esprit sont dissociés et cette expérience troublante n’est pas intégrée dans un discours intérieur cohérent qui a du sens: il y a traumatisme.

Le stress affecte le corps et l’esprit

Le stress a tellement mauvaise presse que le réflexe de tout un chacun est de tenter de l’éviter coûte que coûte ou de l’éliminer absolument. Une énergie importante est alors mobilisée pour essayer de le contenir dès l’enfance, grâce à des mécanismes d’adaptation inconscients. À l’âge adulte, ceux-ci poussent l’individu à se parler intérieurement avec autorité pour se calmer au plus vite, envers et contre tout. Dans la détresse d’un stress persistant, il – enfant puis adulte – aspire à la disparition de cette souffrance lancinante. Il ne veut même plus comprendre pour réduire la douleur en cours, et encore moins prendre le temps de le ressentir afin de s’en départir, alors que ce serait un bon début de solution. S’il peut être aidant en cas de réel danger afin de se défendre ou de se protéger, le stress est nocif lorsqu’il est présent quotidiennement (même à faible intensité) sans jamais disparaître vraiment: il devient alors chronique et peut ensuite générer ou renforcer des souvenirs traumatiques. Les conséquences ne se résument pas seulement à assombrir la vie, elles consistent également en des troubles qui s’expriment dans le corps et entravent son bon fonctionnement.

Il est aujourd’hui démontré que le stress chronique et les traumatismes s’impriment sur le plan somatique, affectent le système immunitaire, augmentent les réponses inflammatoires et modifient l’expression génétique des cellules.

Notamment, les personnes qui disposent d'un réseau social étroit et qui évoluent dans des relations affectives positives présentent un niveau de marqueurs d'inflammation dans le sang plus faible que celles qui évoluent dans des milieux où les relations sont négatives et conflictuelles. Un cerveau stressé est un cerveau plus réactif qui provoque des pertes de contrôle émotionnelles soudaines ou explosives et des symptômes physiques douloureux, et qui révèle sous forme de maladies la fragilité de certaines cellules ou de certains gènes. Selon plusieurs recherches, il en découlerait des troubles relationnels, des problèmes cardiaques, de l'asthme et des infections diverses. Les troubles liés au stress iraient même jusqu'à ralentir le processus de récupération à la suite d'un cancer et à accélérer le processus de vieillissement.

Même à faible intensité, le stress relationnel fréquent et continu potentialise les troubles physiques et psychologiques:

- il devient chronique avec le temps;
- cette chronicité crée des traumatismes qui à leur tour maintiennent – ou exacerbent – le niveau de stress initial;
- il y a risque de re-traumatisme;
- les relations d'engagement et d'intimité sont vécues dans la méfiance et interprétées comme dangereuses pour le maintien de l'intégrité physique et psychologique.

La troisième partie de ce livre présente la façon concrète de développer l'habileté de résoudre les situations de stress et les événements traumatiques liés aux insécurités d'attachement. Cette aptitude, essentielle à la fois aux parents, à l'enfant et aux partenaires amoureux, offre le bénéfice indéniable de limiter dans le quotidien l'émergence de comportements susceptibles de provoquer de nouveaux traumatismes et de permettre de traverser ces événements difficiles, émotionnellement parlant, avec moins de perturbation. L'idée n'est certainement pas d'éliminer à jamais toutes sources de stress sur le plan relationnel, mais de

les repérer suffisamment tôt pour mettre en place des actions bienveillantes et constructives, de savoir comment les traiter sans les nier, pour prévenir un épuisement du système nerveux et conserver une belle vitalité. La solidarité, le soutien, l’écoute, l’amour et des comportements adaptés savent atténuer la douleur des traumatismes d’attachement. Malgré les vicissitudes du rôle de père ou de mère, être parent est un acte d’engagement, une occasion de faire une différence en ce monde, et comporte la gratification immédiate et durable des élans affectifs d’un enfant qui n’a d’autre souhait profond que d’être tout simplement aimé.

3

Quatre styles d’attachement

L’enfant dispose, de façon innée, d’une panoplie de comportements susceptibles de lui assurer la construction d’un lien relationnel solide avec une personne de son entourage qui, grâce à la répétition d’interactions de proximité, deviendra sa principale figure d’attachement. De la naissance à 3 mois, l’attachement avec une personne en particulier n’est pas encore formé mais il est déjà en formation. Des séparations momentanées sont nécessaires pour que l’enfant s’exerce à développer sa propre capacité d’entreprendre et de maintenir la proximité avec un parent significatif, afin de développer une relation solide d’attachement. Ces comportements relationnels sont déjà le prélude à des relations sociales où, des années plus tard, il aura à trouver le juste équilibre entre une saine indépendance et une saine dépendance.

Pour témoigner de son besoin de proximité, l’enfant recourt à un vaste répertoire comportemental de sourires, de pleurs, d’appels par des onomatopées, de mots. Lorsqu’il est physiquement près de sa mère, il peut spontanément s’agripper à elle ou se mettre à sucer le sein en dehors des périodes de nutrition. Il expérimente à volonté son besoin de rapprochement, tend les bras et se blottit contre elle ou choisit tout à coup de produire de la distance en la repoussant ou en s’éloignant physiquement. Ainsi éprouve-t-il les sentiments et les réactions que ces comportements de dépendance et d’autonomie éveillent en lui et en elle. Au fil du développement, ces comportements vont se multiplier pour que

l’enfant puisse tenter d’informer la mère, avec toujours plus d’acuité, de sa volonté qu’elle satisfasse son besoin de proximité.

L’établissement, le maintien des comportements d’attachement et le climat émotionnel dans lequel ils sont vécus permettent à l’enfant d’amorcer dès l’âge de 3 mois un attachement avec une figure d’attachement privilégiée, qui devient exclusif à partir de l’âge de 6 mois. Ce lien est établi alors que l’enfant a sélectionné, dans son environnement familier, la personne jugée la plus susceptible de répondre à ses besoins de survie, de protection et de sécurité. Cette principale figure d’attachement – la mère d’abord, le père ensuite – est aussi celle auprès de laquelle l’enfant se manifeste spontanément chaque fois qu’il expérimente une situation de danger ou de stress qui active une certaine détresse. S’il constate que sa figure d’attachement est une personne de confiance, accessible et disponible en cas de besoin, sa détresse se dissipe et il se sent du même coup en sécurité. Maintenant qu’il dispose d’un parent qui agit comme base sécurisante, il peut désactiver son système d’attachement et s’éloigner progressivement dans un mouvement libre d’exploration, pour découvrir son environnement et l’expérimenter selon les capacités de son stade développemental. Dans le temps, de nouvelles figures d’attachement qualifiées cette fois de *secondaires* s’ajouteront, telles que les grands-parents, les gardiennes, les enseignants, etc. Les recherches sur l’attachement montrent que la période de 9 à 12 mois est particulièrement critique pour le renforcement du lien d’attachement avec le père. Entre 12 et 18 mois, ce lien d’attachement avec les personnes significatives comme la mère ou le père se consolide dans des stratégies comportementales diversifiées et dans un perpétuel va-et-vient entre proximité et distance, dépendance et autonomie.

Mary Ainsworth, psychologue développementale américaine, est la première à avoir mis en évidence dans une expérience de situation étrange – présentée dans l’avant-propos – que, selon la sécurité relationnelle présente entre l’enfant et la mère, de jeunes enfants de 12 mois pouvaient être classés en quatre styles d’attachement distincts: sécurisant (60%), anxieux (20%), évitant (10%) et

désorganisé (10%). Il est à noter que les résultats d'Ainsworth ont été maintes fois validés dans des recherches ultérieures, avec les mêmes styles d'attachement en proportions équivalentes chez des enfants à travers le monde: en Amérique du Nord, en Europe et dans plusieurs pays asiatiques et arabes. La première année de vie de l'enfant est particulièrement significative pour le développement du style d'attachement, comme en témoignent les 15 millions d'échanges que la mère et son bébé vivront en moyenne au cours de cette période! Pendant cette multitude d'interactions, la mère et son bébé sont tous deux extrêmement actifs, avec des périodes de synchronie ou d'asynchronie sur le plan relationnel: ils apprennent alors à s'ajuster ensemble aux moments partagés d'accordage ou de désaccordage affectif. L'enfant qui vit une relation sécurisante avec sa mère intégrera sans colère ni anxiété cette danse nécessaire de l'engagement et du désengagement, pour expérimenter de façon constructive la proximité et la distance. L'enfant insécurisé dans sa relation à la mère sera troublé par cette dynamique qui activera son système interne d'attaque ou de fuite; certains enfants seront anxieux dans la distance, d'autres résistants à la proximité. L'enfant adoptera donc des stratégies comportementales d'adaptation traduisant précisément sa dynamique intérieure. De la qualité de ces expériences relationnelles répétées émerge un style d'attachement privilégié qui teinte les interactions parent-enfant et prédit l'évolution, fonctionnelle ou non, des relations sociales ultérieures. Je conçois le style d'attachement de l'enfant – et de l'adulte – comme un mécanisme adaptatif grâce auquel l'individu tente, à la mesure des moyens d'intégration physiques et psychologiques dont il dispose, de s'accommoder à l'environnement dans lequel il évolue.

Le style d'attachement sécurisant

Les enfants qui développent ce style d'attachement ont bénéficié d'une mère qui, tout au long de leur première année de vie, a fait preuve d'une sensibilité et d'une réactivité adaptées à leurs signaux de communication verbaux et non verbaux. Très tôt, la mère s'occupe du bébé de façon tout à fait ajustée à ses

besoins, avec une disponibilité physique et affective qui lui fait ressentir le sentiment non équivoque de sa propre valeur. Dans la constance et la cohérence de ses comportements, elle envoie le message clair qu'elle est bien là en cas de détresse. À son contact, l'enfant se sent apaisé, et ce développement harmonieux lui permet d'accéder à la liberté totale d'explorer son environnement immédiat. Petit à petit, il gagne en assurance et s'éloigne davantage de la proximité physique de sa mère. Il peut s'approcher et s'éloigner d'elle selon sa pulsion du moment et ses besoins d'apaisement. S'il est impatient ou en colère contre sa mère parce qu'elle est momentanément moins disponible ou n'a pas répondu assez vite à ses appels, il sent qu'il a tout de même le droit d'exprimer ses émotions sans risque d'être mal jugé ou abandonné. Au contraire, sa mère ne tarde pas à s'approcher de lui, à lui parler doucement ou à le caresser. Il sent son effort volontaire et aimant pour le calmer, et cette attitude globale fonctionne systématiquement: elle réduit la durée et l'intensité du malaise de l'enfant. Il sait maintenant hors de tout doute que sa mère est une base solide de sécurité sur laquelle il peut s'appuyer à souhait et qui l'assiste efficacement dans son développement. En peu de temps, il peut retourner à son activité du moment, dégagé de toute préoccupation, heureux de ces interactions nourrissantes et de ce quotidien harmonieux. Chaque fois, il constate que sa mère est disponible et, chaque fois, l'effet est le même: il se sent en sécurité et apprend ainsi à tolérer les séparations sans anxiété. À moyen terme, ce constat de bienveillance affective lui permet de développer la conviction qu'il bénéficie dans son environnement de personnes résolument disponibles pour l'aider, le soutenir et le sécuriser en cas de détresse; plus tard, il lui paraîtra tout aussi naturel d'en faire autant pour les personnes significatives avec lesquelles il développera des liens d'intimité.

Les enfants qui possèdent un style d'attachement sécurisant deviennent, comme le leur a si bien montré leur mère, coopératifs, enjoués et peu agressifs. Globalement, ils sont enthousiastes, curieux et affichent une belle autonomie. Dans le milieu scolaire, ils aiment les contacts avec les pairs et font preuve de

compétence pour établir des liens sociaux où sont présents les activités et les jeux exploratoires diversifiés. Leur participation est active et leur attention, libre, car rien ne vient assombrir le quotidien à la maison au point de mobiliser leur attention en classe. Ils aiment collaborer avec les enseignants et les autres enfants: ils sont valorisés par les autres et valorisants pour les autres. En cas de conflit, ils bénéficient d'un bon contrôle des impulsions et mettent en place des stratégies de résolution efficaces. Ils se sentent tout à fait à l'aise de demander des conseils ou de l'aide à leurs parents ou à des adultes. Dotés d'une bonne estime de soi, ils savent exprimer leurs besoins et sont également sensibles à ceux des autres. Ce sont des enfants souvent populaires, car les échanges avec eux sont agréables et stimulants. Ils exercent un *leadership* positif dans lequel ils savent s'affirmer tout en laissant place aux autres, sans agressivité ni domination excessives.

Les caractéristiques psychosociales des enfants de style d'attachement sécurisant leur permettent de nouer des rapports harmonieux et de vivre des expériences relationnelles positives et satisfaisantes. Néanmoins, cette dynamique n'implique pas obligatoirement que ces enfants ne vivent jamais de moments d'instabilité ou de conflits. Ils se retrouvent aussi dans des contextes situationnels qui les troublent à l'occasion et exigent qu'ils puisent dans leurs ressources intérieures et extérieures pour se réguler sur le plan émotionnel et mettre en place des solutions qui les apaisent. Leur plus grande force consiste en ce rapport bienveillant qu'ils nourrissent avec eux-mêmes et avec leur entourage: ils ont la conviction inébranlable qu'ils sont capables de dépasser les instabilités passagères et de retrouver l'équilibre. L'accès à leur résilience est libre de toute embûche durable, et ils savent s'offrir à volonté le réconfort dont ils ont besoin pour contacter leur sécurité interne.

Le style d'attachement anxieux

Les enfants qui se caractérisent par un style d'attachement anxieux sont préoccupés par la relation à leur mère, qui peut parfois être tout à fait adéquate

dans sa réponse à leurs besoins et parfois tout à fait insensible à ceux-ci. Les mères de ces enfants partagent un même enjeu majeur d'anxiété de séparation. Elles vivent donc difficilement les moments de distance qui ravivent leur propre anxiété, et instaurent alors avec leur enfant des interactions soutenues qui visent essentiellement à servir leurs propres besoins de rassurance. Elles poussent ainsi l'enfant à les apaiser par sa présence, à leur renvoyer d'elle-même l'image d'une mère adéquate et indispensable. Le doute quant à leurs capacités maternelles est toujours sous-jacent et, lorsqu'il est atténué, elles peuvent enfin se distancer de leur enfant physiquement ou psychologiquement. Elles sont alors non disponibles pour l'enfant et ne reconnaissent pas non plus ses besoins. À d'autres moments, il leur tient à cœur d'être en relation avec lui; elles font tout à coup un effort de disponibilité et deviennent de nouveau chaleureuses et enjouées. Du coup, cette incohérence relationnelle crée un profond sentiment d'ambivalence chez l'enfant, où se mêlent simultanément la volonté de profiter de contacts étroits, pour retrouver le bien-être déjà connu, et la colère intense de se sentir soudainement privé d'attention et de réconfort. De là naît l'anxiété, entre colère active et effondrement passif. Cette mère contre laquelle il est à l'occasion si apaisant de se lover devient tout à coup une figure d'attachement froide et distante. L'enfant ne comprend pas. Déstabilisé, il lance de multiples tentatives pour capter l'attention de sa mère, s'enrage et se désole. Avec le temps, la répétition de ces expériences relationnelles le rend perdu et incertain de ce qu'il peut attendre de cette mère dont les comportements lui apparaissent imprévisibles. Comment compter sur elle si elle est inconstante dans l'affection et la disponibilité qu'elle lui prodigue? Il est envahi d'un sentiment troublant de solitude, coincé dans une ambivalence affective vis-à-vis de son parent, qui dessert momentanément son développement. Alors qu'il serait en droit de vivre pleinement des interactions lui permettant de *jouer* avec la proximité et la mise à distance de sa mère, il se débat intérieurement entre l'impulsion spontanée de ses comportements d'exploration et l'angoisse de la perdre ou d'être abandonné par elle s'il s'en éloigne trop. Recherche de contacts étroits et méfiance des rapports

intimes… tel est le dilemme dans lequel l’enfant est plongé!

La réponse automatique au malaise récurrent qui l’habite consiste en une hyperactivation constante de son système d’attachement. La conséquence est coûteuse sur le plan développemental: l’enfant ne réussit pas à se calmer tout à fait et ne parvient pas davantage à retourner à l’exploration de son environnement lorsque sa mère est présente. Il reste focalisé sur elle et affiche souvent des comportements de détresse tels que des pleurs prolongés, de la morosité, de l’apathie, de la fatigue, de la tristesse, etc. En fait, il est dans l’incapacité d’actualiser tout à fait son potentiel d’autonomie. Mobilisé par ses besoins d’attachement, il n’atteint que ponctuellement un état de détente intérieure et d’abandon pour vivre dans le calme et la joie de l’exploration spontanée de son milieu. Cet enfant a moins tendance à jouer ou alors il joue en solitaire, en gardant sa mère dans son champ de vision car seule sa proximité physique lui permet de mieux s’autoréguler sur le plan émotionnel.

Frappé par les conséquences indéniables de cette dynamique troublée, les enfants qui présentent un style d’attachement anxieux se privent malgré eux de découvertes et de la libre exploration de leur vécu imaginaire, puisque trop ancrés dans le présent de façon anxieuse. Plus tard, ils seront aussi des enfants qui vivront les relations sociales sur fond de méfiance, envahis par le besoin pressant de se rapprocher de l’autre – voire de fusionner – pour être moins angoissés. Ils adoptent progressivement sur le plan relationnel les mêmes comportements que leur mère leur a fait subir; comme elle, ils s’emploient surtout à servir leurs propres besoins incessants de rassurance. Ce faisant, ils ne sont pas tout à fait en relation car l’autre existe peu: il est surtout l’accessoire indispensable à leur apaisement.

Le style d’attachement évitant

Les mères des enfants qui ont développé un style d’attachement évitant se distinguent par leur attitude globale de distance et de désengagement vis-à-vis de leur enfant. Du fait de leur propre histoire relationnelle non réglée avec leur

mère (ou leurs parents), ces mères ont transmis à leur enfant l'impression durable qu'il dérange dans le quotidien de la vie. Elles sont perturbées et irritées par la vulnérabilité de leur enfant qui s'attend à une aide et à une réponse affective adéquates, qu'elles sont réfractaires à l'idée d'offrir. Comme elles en ont manqué, elles l'en privent à leur tour, au lieu de lui en donner généreusement, pour se réparer aussi sur le plan affectif. Si l'enfant est malade ou se blesse, elles auront tendance à ignorer son besoin de réconfort, à faire preuve parfois de négligence et à se fâcher contre lui car elles se sentent contraintes de l'emmener chez le médecin. Elles peuvent être les ferventes d'une éducation *à la dure* ou, au contraire, dramatiser le moment par des comportements d'anxiété, où la gravité des symptômes est surdimensionnée. Elles troublent l'enfant, car il se sent tout à coup mieux considéré lorsqu'il est vulnérable dans la maladie que lorsqu'il est en bonne santé dans la vie de tous les jours. Ce comportement des mères renforce chez certains enfants les réactions somatiques et le développement de troubles psychosomatiques: ils tombent malades ou se plaignent de douleurs pour que leur mère s'occupe d'eux et leur prodigue de l'affection.

Ces mères vivent avec ambivalence l'expression des émotions de leur enfant. Si leur enfant exprime des émotions positives, elles les perçoivent parfois comme dérangeantes, ramenées de plein fouet au bonheur et à la légèreté qu'elles-mêmes ont peu connus (ou pas du tout) dans leur milieu familial. Elles s'emploient alors à éteindre la joie de l'enfant considérée comme (trop) débordante et agaçante. Si leur enfant exprime des émotions négatives, elles auront tendance à nier la légitimité non seulement de l'expression de l'émotion, mais aussi de sa nature: «Arrête de te plaindre, tu n'as vraiment pas de quoi être triste! Ça suffit.» Avec le temps, elles insufflent chez l'enfant l'impression forte qu'il est inadéquat dans le ressenti de ses émotions. Si ces comportements maternels ne sont pas corrigés, ils renforcent cette perception négative de lui-même qui se cristallise alors pendant des années et demeure tant que l'individu ne la remet pas en question: elle devient pour lui une vérité immuable.

L’enfant qui développe un style d’attachement évitant retient surtout de sa relation à sa mère qu’il dérange et qu’il court le risque d’être abandonné, rejeté ou ignoré s’il exprime ses besoins de proximité et de rassurance. Il choisit donc de prendre soin de lui en ne comptant que sur lui-même s’il a besoin d’être apaisé. Ainsi, en s’affranchissant tôt dans sa vie du soutien affectif de sa mère, il s’assure de moins souffrir: réduire la proximité le prémunit contre des douleurs émotionnelles potentielles. Malheureusement, il n’a pas encore conscience qu’il se condamne aussi à la solitude. Souvent, les adultes qui l’entourent vont valoriser – et renforcer négativement du même coup – ses comportements d’hyperautonomie. Sans le savoir, ils valorisent surtout les comportements d’évitement de la proximité grâce auxquels l’enfant se protège de la souffrance relationnelle anticipée avec sa mère en désactivant son système d’attachement. Pourquoi rester attaché à un parent qui nous condamne inévitablement aux manques affectifs, à une disponibilité physique et psychologique aléatoire et aux jugements négatifs?

L’enfant au style d’attachement évitant cultive ses ressources intérieures car elles lui servent au quotidien dans sa gestion des rapports aux autres. Son objectif est solidement installé: éviter les conséquences néfastes des relations d’intimité. Pour cela, il se promet de ne pas exprimer ses besoins, même si cela le plonge dans un véritable désarroi. Il développe en ce sens des trésors d’évitement et une tolérance forte à la douleur psychologique, que l’on constate aussi parfois sur le plan physique. Les autres ne risqueront pas de le rejeter ou de le quitter s’il réprime ses besoins d’attachement. Son mot d’ordre: ne rien exprimer de ce qui le dérange dans les rapports sociaux de proximité et d’intimité, et ne rien demander!

Dans le milieu scolaire, les enseignants peuvent endosser une interprétation erronée de ces comportements de distance, où certains voient de l’autonomie et de l’indépendance alors que d’autres les considèrent comme une forme de désintérêt ou de défi. Quoi qu’il en soit, cela n’est pas sans conséquences, puisque l’enfant n’est jamais perçu pour ce qu’il est vraiment, ce dont il souffre

avec ses éducateurs scolaires au cours des années, car il est sensible à leur jugement. Certains enseignants sont d'un grand réconfort lorsque des liens de confiance réussissent à se tisser. Ils deviennent alors le parent-substitut avec lequel l'enfant peut temporairement atténuer et réparer le manque affectif vécu avec le parent véritable.

Cet enfant à l'attachement évitant est beaucoup plus à l'aise d'évoluer dans des environnements qui n'impliquent pas trop d'échanges émotionnels avec les autres. Il est très fonctionnel dans des actions motivées par des projets individuels, telles que jouer seul ou plus tard mener des projets scolaires individuels plutôt qu'en groupe. Son malaise est de ressentir le besoin de l'aide de l'adulte, et sa hantise est de se voir contraint de nommer ce besoin. Il ne veut d'aucune façon dépendre de l'adulte et risquer une fois de plus (une fois de trop) les foudres de son impatience et de son exaspération. Même si ce besoin s'impose inévitablement dans certaines situations du quotidien où il serait tout à fait approprié et souhaitable de demander de l'aide, il tentera d'abord de dissimuler son besoin, de recourir à l'étendue de sa créativité et de ses ressources intérieures avant de se résoudre à approcher l'adulte pour le solliciter... ce qu'il fera en tout dernier recours! D'ailleurs, les parents sont parfois décontenancés de découvrir ultérieurement – parfois des années plus tard – combien leur enfant a fait face seul à des situations délicates et souffrantes sur les plans physique (douleurs et malaises récurrents) ou psychologique (formes diverses de sévices ou d'agressions et détresse conséquente) sans en avoir jamais eu connaissance. Les drames sont intériorisés et cadenassés, notamment à l'aide de mécanismes de défense élaborés qui lui permettent de contenir ses souffrances et de nier son besoin de l'autre: il rationalise à outrance et minimise la gravité de son vécu. Conséquemment, il se rend encore plus vulnérable à subir les risques de situations sociales pourtant inacceptables qu'il se fera fort de ne jamais dénoncer. Au fond, sa tragédie est à la mesure de l'immense énergie qu'il développe pour s'autosuffire: son hyperautonomie et son hyperindépendance ne sont que superficielles et témoignent d'une profonde fragilité face aux défis des

relations interpersonnelles.

L’enfant à l’attachement évitant entretient des relations fonctionnelles avec les adultes et les enfants de son entourage. Il satisfait certains besoins d’échange immédiats dans une superficialité des rapports qui exclut autant que possible toute ouverture émotionnelle. Les interactions se vivent dans une certaine neutralité qui garantit une distance raisonnable et non engageante vis-à-vis des autres. Ce sont des enfants qui font preuve d’une intelligence vive et d’un humour remarquable, pour lesquels ils seront d’ailleurs souvent très appréciés, mais derrière lesquels ils s’abritent aussi pour éviter d’entrer dans le sérieux déstabilisant de certaines conversations. Si l’interaction en cours passe à un niveau de plus grande intimité relationnelle qui réclame un certain dévoilement, il se ferme comme une huître, évite de poursuivre en gardant le silence; d’ailleurs, il n’est pas rare que ses parents lui en fassent le reproche, se fâchent ou le punissent en réaction à son mutisme. Questionné à ce propos, il se sent harcelé, pleure, se rétracte davantage, fuit ou attend passivement qu’on le laisse enfin tranquille. De toute évidence, il n’est pas dérangé par les moments de séparation d’avec sa mère (ou son père), qu’il perçoit au contraire comme un soulagement. Malgré tout, les reliquats des sentiments d’abandon et de rejet vécus à répétition l’ont laissé avec une forte colère qu’il exprime certes dans la distance maintenue avec ses parents, mais qui ne se dissipe pas pour autant. Cette colère ressurgit parfois soudainement dans ses relations avec d’autres adultes et d’autres enfants, qui deviennent alors la cible nouvelle de son ire. Il peut alors se transformer en une boule de nerfs et adopter des comportements de provocation et d’agressivité. Au bout du compte, sa colère réprimée le pousse parfois à user de violence physique en brisant des objets ou en frappant ses pairs. Malheureusement, les adultes témoins de ces actes adoptent souvent un mode répressif de premier degré, qui renforce son impression négative des relations à l’adulte et aux autres en général. Au-delà de la punition – toujours non violente et du reste nécessaire selon les circonstances –, il faudrait aussi et surtout définir la détresse sous-jacente de l’enfant évitant, et la traiter dans un rapprochement

physique chaleureux de compassion et de bienveillance affective.

Le style d’attachement désorganisé

Les enfants dont le style d’attachement est qualifié de *désorganisé* sont issus de milieux familiaux très perturbés et perturbants sur le plan psychologique. Les relations précoces entre la mère et l’enfant sont pathologiques et caractérisées par un niveau élevé de stress et d’anxiété. On retrouve dans cette catégorie des enfants qui ont été négligés affectivement, maltraités ou agressés physiquement, sexuellement ou psychologiquement. À cela s’ajoutent pour certains des périodes ponctuelles d’absence du parent en raison de troubles psychologiques, de maladie mentale ou encore de démêlés avec la justice liés à la délinquance, à la criminalité, à la consommation d’alcool ou de drogue. Le système familial est déstructuré et instable, avec pour conséquence une succession d’adultes, autres que les parents biologiques, prenant le relais de la parentalité pour un temps variable. Le manque de constance relationnelle affecte l’enfant et le rend incapable d’établir un lien de confiance durable et sécurisant. L’expérience émotionnelle globale de l’enfant avec les adultes est perpétuellement changeante: il peut tour à tour vivre des interactions qui génèrent de l’anxiété ou de l’évitement, ou qui le sécurisent temporairement. En cela, son style d’attachement est un mélange des styles anxieux et évitant, avec la présence simultanée d’anxiété d’abandon et d’évitement de l’intimité.

En quelques mois de vie, son entourage immédiat lui a fait subir de la terreur, des réactions imprévisibles, peu d’encadrement et de soutien, des manques affectifs, de la négligence ou de l’intrusion. Ces changements répétés et destructeurs le plongent dans un désarroi et une détresse qui le figent. Cet enfant affiche plusieurs comportements qui traduisent bien sa désorganisation: souvent en état de stupeur et d’appréhension, il reste parfois les mains en l’air et semble perdu, il tente d’entamer une proximité physique avec le parent ou l’adulte significatif tout en détournant la tête, s’agrippe à lui puis le repousse une fois dans ses bras; s’il est posé à terre, il peut rapidement se lever et s’asseoir

subitement en se balançant, etc. Aucune réponse comportementale de l'adulte ne semble vraiment l'apaiser, ou alors elle le fait très brièvement. Les postures de ces enfants invitent souvent l'amorce d'une investigation diagnostique pour déterminer notamment si le risque de dépression clinique est avéré. Très tôt dans la vie du jeune enfant, les comportements de la mère – ou des parents – ont suscité de la peur ou de la terreur, et il s'est senti plusieurs fois effrayé et impuissant face à tant de démesure. Dans un tel contexte familial et du fait de son âge, il lui a été impossible de trouver une position d'équilibre et de croissance. L'immaturité de son cerveau et sa capacité limitée d'accès à des mécanismes d'adaptation pour contrer la dysfonction du milieu familial ne lui permettent pas de calmer sa peur et son stress. L'adulte ne représente pas une base de sécurité stable et solide, et le développement global de l'enfant est lourdement altéré.

L'enfant qui possède un style d'attachement désorganisé évolue dans un milieu qu'il considère comme dangereux et qui l'incite à développer des comportements d'hypervigilance. Après un moment d'absence, il arrive qu'au retour de la mère l'enfant mette la main devant la bouche et écarquille les yeux, affichant une expression de peur. Il ne peut jamais s'abandonner dans un relationnel apaisant, et cette difficulté majeure en période de développement a un impact direct sur la croissance optimale du cerveau droit, le premier des deux hémisphères cérébraux à se développer, dès la période intra-utérine. Dans un contexte de vie aussi perturbé, les premières associations formées dans le cerveau sur le plan émotionnel sont négatives: «Maman me rend triste», «Maman crie fort», «Maman me fait peur», «Maman me laisse pleurer et ne me console pas», «Maman me laisse seul», etc. Laissé pour compte dans une relation où la mère n'est pas nourrissante d'un point de vue affectif et émotionnel, le très jeune enfant est envahi d'un état d'excitation intense dont il ne sait que faire; sa mère, dans sa propre inconstance, ne lui a pas appris à se réguler sur le plan émotionnel. Il devient hypersensible aux stimuli environnementaux, qu'il a tendance à interpréter comme dangereux – même

lorsqu’ils ne le sont pas –, et se mobilise intérieurement pour faire face aux risques potentiels: s’il est très alerte, il réussira peut-être à se protéger du danger et de la souffrance! Ce contexte familial, à l’opposé de la satisfaction des besoins fondamentaux de sécurité, fait vivre à l’enfant une profonde détresse et un sentiment d’impuissance qui resteront longtemps présents et rendront complexes ses relations sociales ultérieures.

Lorsqu’il s’agit d’interagir avec les autres – enfants ou adultes –, ces enfants sont mêlés et ne disposent pas de stratégies relationnelles efficaces. Ils sont démunis et comprennent mal les codes sociaux. Sur le plan émotionnel, ils oscillent entre la tristesse, la colère, le sentiment d’incompétence et d’inadéquation, la révolte, la solitude, l’exclusion, le rejet et l’abandon avec, en trame de fond, les tensions internes et la peur. Ces comportements traduisent leur ambivalence face aux autres: ils peuvent tout aussi bien être agréables et gentils puis tomber brusquement dans l’agressivité et la violence. Le contrôle des impulsions est un enjeu majeur avec lequel l’enfant désorganisé se bat au quotidien, ce qui se dénote dans sa volonté de proximité, d’entrer en relation, et simultanément dans sa retenue marquée, son éloignement et son rejet de l’autre. Ses comportements ludiques en sont perturbés, car il amorce souvent des interactions de non-coopération et acrimonieuses qui poussent les autres enfants à s’éloigner. Il tente alors un contrôle des comportements de l’autre dans lesquels il décide, bouscule, prend les jouets de force, s’éloigne en courant et revient en pleurant. Les adultes qui s’occupent de lui et ne sont pas ses parents constatent ses difficultés, sont souvent déstabilisés par ses comportements: ils vacillent entre compassion et empathie, et réprobation et punitions. Les situations stressantes du quotidien sont gérées de façon désorganisée en une recherche active de protection à outrance ou un éloignement physique prolongé de l’adulte – même si celui-ci est bienveillant –, car l’enfant est attiré par lui et s’en méfie à la fois. Il est parfois susceptible d’aller chercher du réconfort auprès d’un adulte étranger en lui offrant des marques d’affection, alors que son parent est présent.

L’enfant désorganisé ne peut résoudre efficacement les périodes de stress et d’anxiété avec un parent qui est à la fois source potentielle de réconfort et source réelle de frayeur. Les recherches soulignent que les parents de ces enfants proviennent souvent eux-mêmes de familles où leurs propres parents souffraient aussi de troubles d’attachement désorganisé. De façon typique, ces familles ont vécu de la maltraitance, des traumatismes et des deuils non résolus, de la dépression, des discordes et de la violence conjugale, etc. Dans un tel monde de chaos et de peurs, l’enfant est incapable de fuir et refuse à la fois toute proximité rassurante avec son parent: il lui devient impossible de construire une personnalité organisée, saine et fonctionnelle. Les enfants au style d’attachement désorganisé risquent plus de subir des niveaux extrêmes de stress qui altèrent le développement du cerveau droit, de souffrir de graves difficultés d’adaptation sociale, de présenter des réactions typiques de colère excessive, de faible tolérance à la frustration, d’expression fréquente de détresse et d’inattention; ce profil traduit surtout des troubles importants de régulation des émotions. Si elles ne sont pas prises en charge tôt dans l’enfance, notamment à l’aide d’expériences d’attachement sécurisantes et stables, il se pourrait que ces perturbations psychologiques évoluent avec les années pour se muer en maladie mentale. Ramener ces enfants à la sécurité d’attachement leur permet de contacter des sentiments nouveaux de contrôle et de puissance, pour apprendre à interagir avec les autres de façon plus équilibrante. Il s’agit de leur donner l’occasion de découvrir, dans le ressenti, que l’autre peut être disponible, bienveillant, chaleureux et sincère pour faire l’expérience réparatrice de l’abandon, sans peur et sans danger.

L’expérience de la honte

Quel que soit le style d’attachement développé dans l’enfance et celui de nos parents, nous avons tous, au détour des millions d’interactions de la petite enfance, fait l’expérience d’une émotion négative momentanément invalidante: la honte. Même si l’on a tendance à penser à la violence physique lorsque l’on

parle de maltraitance, la honte entre aussi dans le vaste champ des mauvais traitements, psychologiques cette fois, que j'inclus dans la maltraitance. Bien sûr, l'enfant ne présente pas de marques de violence visibles sur le corps lorsqu'il vit de la honte, et tel est le caractère pernicieux de cette émotion négative: les parents qui l'infligent peuvent humilier et rendre honteux longtemps, avec les coups psychologiques répétés qu'ils assènent durant les années d'enfance. Certains parents seront conscients d'infliger cette souffrance et perpétueront malgré tout les humiliations, d'autres parents en seront tout bonnement inconscients: l'enfant, lui, n'oubliera jamais les événements et la douleur du ressenti physique et psychologique de ces moments marquants de son histoire.

Je définis la honte comme le sentiment négatif de se considérer comme une mauvaise personne, manquant de valeur et habitée par la peur intense d'être dévoilée comme telle. L'individu – enfant ou adulte – va donc s'employer à survivre à cette image dévalorisée de lui-même et à s'organiser pour que les autres ne la découvrent jamais. Elle est associée à des émotions connexes telles que l'humiliation, la colère, la rage, la tristesse, le dégoût, le mépris, etc.

Les études en neurosciences mettent en évidence que la honte peut commencer à être ressentie tôt dans la vie, dès l'âge de 6 mois. L'enfant entre alors progressivement dans la phase d'individuation – qui se poursuit jusqu'à 2 ans. Il prend conscience de son unicité, comme individu différent de sa mère, d'avec laquelle il commence à *défusionner*. Il découvre qu'il a un corps délimité par la peau et développe conjointement une image de soi psychologique. Cette unification du corps et de l'esprit est essentielle, car elle forme l'amorce de la conscience d'une identité qu'il conçoit progressivement comme lui étant propre et le différenciant des autres. L'image de soi est particulièrement sensible aux expériences parentales de rejet, de critique ou de négligence qui vont générer l'humiliation. La honte est vécue à l'occasion de diverses interactions avec le parent, sous plusieurs formes: ne pas recevoir de réponse à une demande d'attention ou à une question posée, ne pas être encouragé dans ses efforts, être

comparé à d’autres enfants dont le parent valorise des comportements qui sont absents chez lui, ne pas être respecté dans son intimité et sa pudeur à l’occasion de comportements intrusifs du parent, être perpétuellement un objet d’attention et d’admiration, être constamment pris en charge par un parent contrôlant et anxieux qui refuse de le laisser satisfaire sa curiosité naturelle à l’égard du monde qui l’entoure, évite de répondre à ses questionnements sur la sexualité ou l’expose à des situations à caractère érotique ou sexuel, etc. En fonction de son style d’attachement, l’enfant sera différemment outillé pour faire face à cette instabilité passagère et tenter d’en contenir les effets douloureux. Les enfants ne la vivront pas avec la même intensité selon leur capacité de résilience, mais tous visiteront à des degrés divers le sentiment troublant d’être soudainement inadéquat, dévalorisé dans le regard de l’autre, en perte de moyens – voire impuissant – et dans l’urgence de se protéger pour sortir au plus vite de ce vif inconfort. La résolution positive ou négative de ces expériences de honte agira à titre de renforcement positif ou négatif de l’estime de soi et de la confiance en soi.

La honte peut être une saine alliée en certaines occasions, lorsque dans sa fonction bienveillante, elle nous met en garde contre un passage à l’acte susceptible de faire du tort à nous-même ou à l’autre: elle exerce alors une fonction inhibitrice puissante. Ce sera le cas d’un enfant qui ne souhaitera plus se montrer nu ou se laisser laver intimement par ses parents; la honte est alors anticipée et suscite plutôt une sensibilité au regard et à l’action de l’autre, qui instaure la pudeur. La honte sera également utile à l’enfant qui se retiendra de voler un objet appartenant à son ami, par crainte d’être démasqué ou de perdre cette amitié. Elle sert ainsi de régulateur social, permet de prendre soin de sa relation à l’autre et participe au développement du sens moral.

Cette anticipation du malaise à vivre nous offre l’occasion d’un ajustement immédiat qui rectifie la trajectoire de nos comportements: nous choisissons d’agir différemment pour ne pas être honteux. Elle est en ce sens un acte éminemment social, car elle considère l’autre et nous considère dans la relation à

l’autre. L’enfant au développement harmonieux qui présente un style d’attachement sécurisant s’organise très tôt dans sa vie pour prendre soin de lui-même et de l’autre, dans ce relationnel intime qui le pousse à vouloir conserver autant que possible une image positive de lui-même. Il est empathique et ne s’emploie pas à rendre l’autre honteux. S’il est l’instigateur de la honte de ce dernier, il ne tardera pas à rétablir le contact en se rétractant: l’enfant sécurisant répare et solidifie ses relations sociales pour en faire des expériences positives. Il ne prend aucun plaisir à la discorde. Sa disposition psychologique basée sur l’assurance, l’affirmation de soi et le *leadership* positif fait de lui un enfant populaire dont on recherche le contact, ce qui le prémunit aussi contre des situations qui le dérangeraient ou l’embarrasseraient, dont il serait la cible honteuse. Des interactions menant à la honte surviennent à de rares occasions, mais ne sont jamais durables car il est apte à les désamorcer efficacement. Les relations amicales sont vécues à la mesure des relations familiales: sans encombre, dans la simplicité des rapports où l’on est libre de s’exprimer, de prendre sa place et de laisser les autres prendre la leur. L’enfant au style d’attachement sécurisant n’aborde pas le quotidien dans la honte, mais dans le bonheur et le bien-être. Il est surtout gentil et sans histoires.

Les enfants qui possèdent un style d’attachement insécurisant (anxieux, évitant ou désorganisé) ont en commun de faire des expériences de honte répétées, tout en ayant peu d’aptitudes pour en réduire les effets négatifs. Sur le plan physiologique, la honte déclenche un état d’excitation désagréable issu de la domination soudaine du système nerveux sympathique – dont la fonction est de se mobiliser pour préparer une réponse en cas de stress – sur le système nerveux parasympathique – dont le calme des fonctions générales est tout à coup bousculé: cette réaction est déclenchée par le constat de la désapprobation (verbale ou non verbale) de la mère ou du père, suivi de l’attente d’un retour à une dynamique relationnelle de nouveau positive. L’enfant, en perte soudaine d’énergie affective, affiche immédiatement une réponse comportementale qui traduit son état de stress: il rougit, baisse la tête, commence à pleurer, se replie

sur lui-même dans une attitude de protection et de tristesse, perd son tonus musculaire, se tait, détourne le regard, fronce les sourcils, etc. Il se sent tout à coup déstabilisé et impuissant. Que faire, que dire, comment agir pour résoudre ce moment de désaccordage affectif avec le parent? Lorsque les réponses réactionnelles, comportementales et émotionnelles du parent sont adaptées et cohérentes dans le temps, l'enfant intègre progressivement que ce parent n'est pas toujours disponible et peut le juger négativement. Il s'approprie les mécanismes de gestion de ces interactions, découvre son pouvoir d'autorégulation et peut y recourir à souhait dans de futures situations similaires: dans ce cas, les hontes ne créent pas d'empreintes durables invalidantes et aident à la consolidation de l'autonomie. Ces résolutions positives de la honte constituent des expériences de réparation affective dont les souvenirs sont à la fois somatiques, sensoriels, moteurs et émotionnels. L'enfant ressent ces résolutions dans son corps avec le relâchement musculaire et l'apaisement des tensions, avant même d'en comprendre le processus intellectuellement. Les enfants qui n'expérimentent pas ces résolutions positives n'intègrent pas que les relations intimes peuvent bien se terminer. Ils restent paralysés dans un dérèglement émotionnel mêlé d'impuissance, de dépression, de détresse, de tristesse et de désarroi.

Les enfants à l'attachement insécurisant sont privés de guides parentaux bienveillants qui ne leur offrent pas le protocole comportemental et émotionnel d'une gestion efficace de dynamiques relationnelles où apparaît la honte. Du coup, l'enfant est incapable de retirer le positif de telles expériences pour être mieux outillé face aux situations de vie similaires ultérieures. Les hontes sont alors gérées une à une lorsqu'elles surviennent, dans l'urgence et la rage de la blessure narcissique, sans résolution positive. Elles se résument à des émotions négatives desquelles l'enfant n'apprend pas. Lorsqu'il les vit, il essaie tant bien que mal de s'ajuster à la dynamique parentale, pour limiter les effets dévastateurs des jugements douloureux de parents insécurisants qui ne le valorisent pas, ou encore le valorisent peu ou mal. Il n'est pas rare que ces

enfants aient eux-mêmes honte de leurs parents, particulièrement dans les situations sociales, par exemple les réunions de famille ou scolaires, ou lors de situations du quotidien qui impliquent des interactions avec d'autres adultes dans des lieux publics. Cette réalité est d'autant plus vraie avec des parents qui exercent peu d'emprise sur leurs impulsions et peuvent adopter des comportements inappropriés tels qu'argumenter tout à coup avec agressivité sur la route, avoir des propos déplacés avec la vendeuse d'un magasin, rire ou chanter avec exubérance dans la rue, etc. L'enfant s'ajustera dans le silence à cette honte circonstancielle, en fonction de son style d'attachement. Il tentera de dissimuler son malaise, mais ces expériences de honte avec son parent l'empêcheront de disposer d'un modèle parental satisfaisant et inspirant pour saisir tout à fait comment se comporter en société. À force de la subir, il risque de nourrir en lui la honte – de lui-même ou de son parent – comme une vérité. Une fois adulte, il essaiera de ne pas se comporter comme son parent le faisait en société… ou bien il s'apercevra un jour qu'il agit de façon identique!

L'enfant au style d'attachement anxieux tentera autant qu'il le peut de contenir l'anxiété et le stress que fait émerger la honte. Vivant cette émotion négative perturbatrice, il craint de perdre la proximité physique de son parent; il est aussi troublé à l'idée de perdre son amour ou d'être abandonné. Il a de la difficulté à considérer que la désapprobation est temporaire, car le sentiment souffrant de honte est tenace. Il a l'impression que toute la valeur de son être est remise en question, alors il exprime sa détresse dans une exagération qui entraîne rarement en retour une réponse rassurante du parent. Puisque la distance affective est insupportable, il tente de se conformer davantage, à chaque expérience de honte, aux attentes de ses parents, pour s'éviter la tristesse et le désarroi de leurs jugements négatifs. Sans s'en rendre compte, il amorce du même coup un processus de dépersonnalisation où il perd de vue sa vraie persona. «Si je suis ce que l'on attend de moi, je ne souffrirai plus de la désapprobation de mes parents et je pourrai rester près d'eux.» Évidemment, ce scénario idéal d'apaisement et de bien-être anticipé reste fantasmé et ne se produit jamais dans la réalité.

S’employer à ne pas être soi-même ne renforce pas le lien positif avec les parents et nourrit la honte.

L’enfant au style d’attachement évitant reçoit les jugements parentaux comme des désaveux dangereux de sa personne qui le plongent dans la honte, le poussent au défi et à la méfiance. Ces impressions fortes vécues comme des jugements sont éminemment improductives pour l’équilibre et le caractère sain de la relation parent-enfant, car elles renforcent les mécanismes de défense de l’enfant (hyperautonomie et autosuffisance). L’enfant se sécurise lui-même par défaut, en maintenant une distance de protection entre ses parents et lui. Il s’organise pour que les rapports aux parents soient de grande neutralité et dans le non-engagement, pour éviter les risques de nouvelles expériences de honte. Cette stratégie lui convient, d’autant plus que le parent a tendance à interpréter son hyperautonomie comme de l’indépendance et à la valoriser, alors que l’enfant est plutôt en train d’ignorer son parent. La conséquence directe en est le renforcement de son sentiment de solitude, mais il préfère de loin la solitude dont il a fait son alliée à la honte qui le contraint à un lien affligeant avec ses parents.

Dans l’insécurité qui caractérise son style d’attachement, l’enfant désorganisé est tout à fait démuni lorsqu’il ressent de la honte. Il peut alors fondre en larmes sur place et tout autant s’éloigner sans regarder son parent. Cette perte d’accordage provoque une telle souffrance qu’elle le pousse à fuir sans même espérer être consolé, puisqu’il craint simultanément que son parent s’en prenne à lui et le frappe. Il se sent impuissant et ne sait pas comment atténuer la honte ni la souffrance qui y est associée. Cet enfant peut produire dans la même interaction une série de comportements paradoxaux: s’approcher tout à coup physiquement du parent et s’agripper à lui en signe de détresse alors qu’il refusait vivement tout contact quelques minutes auparavant. Chez lui, on retrouve à la fois des comportements d’attachement de type anxieux (grande proximité physique et fusion) et de type évitant (ignorance et distance). Comme il évolue dans un milieu familial où les parents ont eux-mêmes de graves

problèmes d’attachement et des réponses inadéquates, il est inconstant lui aussi dans ses réponses comportementales et émotionnelles, ce qui ajoute à la dynamique dysfonctionnelle déjà présente entre ses parents et lui.

Chez les enfants au style d’attachement insécurisant, les hontes s’inscrivent dans une série d’expériences destructrices globales, car ils acceptent en bloc ce que leurs parents leur font subir, sans jamais remettre en question la véracité de leurs propos ni le bien-fondé de leurs comportements. Dans le regard des parents, ils ont senti la réprobation, l’humiliation et un profond sentiment de honte qui ne les ont jamais vraiment quittés. Les enfants au style d’attachement insécurisant vivent tous le même drame: celui de penser tôt dans leur vie que quelque chose ne va pas en eux et fait défaut, qu’ils manquent de valeur ou, à l’opposé, qu’ils sont exceptionnels et extraordinaires. À leur façon, ils vont chercher à s’adapter à l’intolérable du quotidien, chacun en fonction de son style d’attachement, pour tenter de survivre psychologiquement, alors qu’on les rejette, qu’on les abandonne à leur détresse et qu’on les aime mal. Ils revivent la toxicité de l’ambivalence expérimentée en d’autres occasions auprès de leurs parents: «J’aime ma mère, j’aime mon père, mais ils me font sentir si honteux que je me méfie d’eux. J’ai si mal!» Comment un enfant peut-il s’aimer, s’accepter pleinement et actualiser son potentiel développemental si ses parents, principale source d’informations et de références, suscitent en lui le doute de sa valeur? Un enfant ne peut s’affirmer et se confier qu’à un parent sécurisant, aimant et nuancé, parce que le lien de confiance est alors tissé serré. Par contre, il craindra de s’abandonner et de se dévoiler à un parent dont il ne sent pas la véracité des propos et l’authenticité; il choisira plutôt de taire ses difficultés, d’autant plus si elles lui semblent majeures, et essaiera de les régler seul. Ce que l’enfant ne comprend pas de la vie et de lui-même dans cette vie restera pour un temps indéterminé, sans réponse. Trop vulnérables pour amorcer le mouvement dans l’enfance, plusieurs individus ne remettront en question la validité du regard parental qu’au bout de plusieurs années, au détour d’expériences positives de rencontres sociales inspirantes. Pour certains, ce ne sera pas suffisant, et ils

choisiront alors de recourir à la psychothérapie; d'autres, blessés trop profondément et moins résilients, n'y parviendront pas.

Les événements marquants de l'enfance qui ont donné lieu à des jugements douloureux sur soi de la part des parents constituent des expériences de honte qui créent des empreintes dans le cerveau et des souvenirs implicites de ces événements que l'individu n'oubliera jamais. Inconsciemment, il s'y référera au cours de sa vie dans des situations diverses du quotidien qui, sur le plan émotionnel, susciteront les mêmes émois et les mêmes réactions. Selon son style d'attachement, il aura tendance à y répondre comme dans le passé, sur le plan comportemental. Qu'ils aient été faux, injustes et inspirés d'enjeux d'attachement non réglés chez eux – parfois pathologiques –, les jugements de ses parents ont été intégrés dans l'enfance comme une vérité qui, avec le temps, deviendra absolue. Si, pendant la période infantile, la dynamique relationnelle avec les parents a continué d'être peuplée d'expériences de honte, l'enfant endossera malgré lui une fausse image de lui qu'il croira bientôt sienne: d'abord honteux de ce qu'il a fait à diverses occasions, il deviendra honteux de ce qu'il est. Pire encore, il se mettra à adopter des comportements et des attitudes conformes aux faux jugements parentaux, pour cadrer avec ce que l'on dit de lui, dans la négation de sa réelle identité. Chaque fois, il revisitera la honte, lui donnant toujours plus de poids. Telle est la force extrême du pouvoir parental: il peut convaincre l'enfant qu'il est quelqu'un d'autre plutôt que de lui permettre de s'épanouir en devenant tout à fait lui-même!

Les interactions faisant naître la honte sont des expériences précoces d'une socialisation nécessaire qui peuvent être bénéfiques pour le développement de l'enfant. Dans le meilleur des cas, elles lui offrent l'occasion de comprendre et de ressentir que les moments de désaccordage affectif sont inévitables dans les relations intimes: on peut donc être mal jugé ou désapprouvé momentanément sans perdre l'estime, l'affection ou l'amour de l'autre, puis s'accorder à nouveau et se retrouver dans l'harmonie. Les enfants au style d'attachement sécurisant vivront les relations sociales – et les relations amoureuses – sur ce mode positif,

comme une succession d'épisodes d'accordages affectifs, de désaccordages et de réaccordages constructifs. Les enfants au style d'attachement insécurisant retiendront surtout des relations sociales qu'elles sont avant tout des épisodes de désaccordage affectif qui s'accompagnent de l'inquiétude constante du regard d'un autre qui a priori juge négativement. Ces enfants (puis ces adultes) vivent souvent avec le sentiment d'être des imposteurs et sentent qu'ils risquent d'être découverts comme tels dans les relations intimes.

Quelle que soit notre histoire familiale et nos différences dans les styles d'attachement, il devrait être possible de vivre de vifs inconforts sans jamais avoir honte de ce que l'on est et de disposer d'un entourage qui accueille ces moments de façon aimante et bienveillante pour réparer. Il est fondamental de sentir hors de tout doute que l'on continue à être aimé dans certaines interactions déstabilisantes qui poussent à la honte et insécurisent. Être exactement soi-même devrait être ce que l'on fait de mieux. La réparation de l'enfance se fera dans les prises de conscience des hontes qui nous habitent encore comme adultes, cette fois dans la validation relationnelle, celle d'un vécu intime et affectif avec des relations amoureuses et sociales rassurantes qui valorisent l'acceptation. Enfin, ce sera le temps nouveau de l'ouverture et du dévoilement pour qu'on n'ait plus, jamais, à dissimuler le meilleur et le plus vulnérable de soi.

La réparation de l'attachement insécurisant

Les enfants ayant développé des styles d'attachement insécurisants ont tenté, selon leur personnalité, leur résilience et leurs capacités cognitives et émotionnelles, de survivre et de s'adapter aux expériences affectives traumatisantes de l'enfance, avec les moyens dont ils disposaient en cours de développement. L'enjeu de la réparation ultérieure de ces affects traumatiques consistera à leur offrir un environnement stable, riche en stimulations et en expériences relationnelles positives pour qu'ils passent de l'insécurité d'attachement à la sécurité d'attachement. Les recherches mettent aujourd'hui en évidence que certaines attitudes parentales favorisent la réparation des traumas

d’attachement. Ces attitudes valent pour tous les parents qui veulent se responsabiliser par rapport à la sécurité affective de leur enfant, quel que soit leur propre style d’attachement. Pour le parent, il s’agira à la fois de réparer les traumas de sa propre histoire d’attachement – en recourant au besoin à une aide psychologique professionnelle – et de créer pour l’enfant un climat relationnel affectif optimal (biologique, social et émotionnel) qui permet de reproduire les comportements, les émotions et les réactions de l’attachement sécurisant. J’emploie souvent l’expression *parent suffisamment bon* pour décrire la mission éducative de celui-ci. Il ne faut donc pas appliquer à la lettre les comportements relationnels que je vais présenter dans les pages qui suivent. Il est surtout important de les appliquer avec discernement et de se délester de la culpabilité de ne pas réussir tout à fait si des difficultés apparaissent en cours d’interaction: il ne s’agit pas de bien faire, mais de bien être avec l’enfant! L’idée est de *tendre* autant que possible vers ces attitudes parentales qui caractérisent les parents au style d’attachement sécurisant, avec honnêteté, authenticité et générosité. Les recherches nous donnent les principaux ingrédients auxquels recourent les parents sécurisants. Il s’agit d’expérimenter patiemment la recette! L’enfant sera toujours sensible à cet élan des parents qui guident et aident à construire, au meilleur de leurs capacités mutuelles, les fondations de la sécurité d’attachement.

Un parent structurant

Il est essentiel que le parent fournisse à l’enfant un cadre de vie qui soit équilibrant parce que fondé sur des routines et des règles de fonctionnement explicites. Plus l’enfant est jeune, plus il est impératif que son quotidien soit rythmé par des pratiques éducatives et des soins qui témoignent de routines que l’enfant anticipera avec un état d’excitation émotionnel positif. Les routines sont notamment l’occasion pour l’enfant d’expérimenter avec son parent des interactions de qualité dans lesquelles se vivent de véritables échanges d’attention mutuelle, de paroles, de caresses: ces interactions sont hautement

affectives. Au cours de leur déroulement, l'enfant peut vivre des épisodes d'accordage, de désaccordage et de réaccordage dans lesquels son parent lui montre activement qu'il est possible de ne plus s'entendre momentanément sans que cela soit permanent ou entache l'affection mutuelle. La dynamique de sécurité qui s'instaure est extrêmement bénéfique pour l'enfant, qui peut alors s'individualiser et devenir autonome dans le maintien de la constance affective du parent: «J'ai le droit d'être contrarié par ma mère ou de la contrarier, je peux choisir de m'en éloigner et être respecté dans ce choix, sans jugement négatif de sa part. Je peux ensuite la retrouver en tout temps et me sentir apaisé par sa disponibilité physique et son amour. Même si nous avons désapprouvé ce que l'un ou l'autre a dit ou fait, je sens hors de tout doute qu'elle n'a jamais cessé de m'aimer. Du coup, moi aussi, je me comporte comme elle dans les moments de discorde, je respecte la distance et je continue à l'aimer.» Ces principes de base relationnels d'un cadre familial sécurisant demeurent valides, quel que soit le stade de l'enfance. Ils sont successivement ajustés au fur et à mesure de l'âge de l'enfant, de sa personnalité, de sa sensibilité et de sa maturité.

Je précise que l'on mentionne souvent combien la *qualité* des interactions compte davantage que la *quantité* des interactions. À ce propos, je voudrais surtout ajouter que je crois en la force d'interactions à la fois de qualité *et* fréquentes du parent et de son enfant. Cette fréquence, lorsqu'elle est maintenue au cours des jeunes années – puis à l'adolescence –, nourrit un contact étroit et chaleureux avec l'enfant qui permet au parent, au détour d'un trajet en voiture ou d'une activité ludique partagés, de se dévoiler, de faire une remarque significative sur sa vision du monde, sur ses relations aux autres ou sur une préoccupation. Quels que soient les échanges de qualité avec lui, s'ils sont occasionnels, l'enfant les appréciera, certes, mais n'aura pas le temps de dépasser le premier niveau de superficialité du moment. Il est d'ailleurs fort possible qu'il nourrisse en secret l'idée qu'il n'est pas assez important pour mériter qu'on lui consacre plus de temps. Qualité et fréquence des interactions sont essentielles pour instaurer une relation de confiance durable entre le parent

et son enfant. Celui-ci chérira ces moments, se sentira valorisé et bénéficiera simultanément du plein potentiel affectif de ces instants privilégiés. Plus encore, des échanges fréquents créeront les souvenirs impérissables et sécurisants de son histoire, dans lesquels il ira puiser à souhait le bien-être et la rassurance dont il aura besoin ponctuellement tout au long de sa vie. Ces souvenirs sont essentiels pour l'équilibre d'un individu, pour l'aider à s'apaiser et à se réguler émotionnellement par rapport aux aléas de la vie, ou tout simplement à se faire du bien en tout temps en évoquant cette base immuable de sécurité d'attachement.

Un parent syntone

La syntonie désigne, dans le contexte particulier de la relation filiale, un processus d'échanges répétés dans lequel le parent s'ajuste harmonieusement à son enfant. Le message affirmatif du parent traduit le fait qu'il comprend la communication de son enfant et reconnaît les sentiments présents lors de ces échanges. Le parent syntone fait preuve d'une sensibilité différentielle lui permettant d'évaluer avec acuité les besoins et les émotions de l'enfant pour bien prendre soin de lui. Il est capable de les décoder avec justesse dans la majorité des interactions et d'y répondre dans des comportements nuancés qui rassurent l'enfant. Ainsi, le parent syntone observe le langage corporel global de son enfant avec une curiosité sincère et un vif intérêt. Il perçoit avec finesse le vaste répertoire des micro-expressions brèves et involontaires de son visage et de ses variations comportementales: le regard, le sourire, les larmes, les pleurs, le débit et les intonations, le choix des mots, les gestes, les mouvements, les attitudes, les postures, l'équilibre, la tonicité, etc. Ces variations comportementales lui indiquent en temps réel le niveau d'excitation plus ou moins élevé de l'enfant et ce qu'il vit sur le plan émotionnel.

Le lien relationnel solidement établi permet au parent syntone de déterminer avec nuance ce que l'enfant pense et ressent, et de s'y ajuster au fur et à mesure des échanges. Dans sa communication verbale et non verbale, ce parent aimant

fait clairement passer le message de sa compréhension du besoin de l'enfant, de sa disponibilité émotionnelle pour le saisir et de son engagement sincère à le satisfaire. Dans les relations syntones, parent et enfant sont sur la même longueur d'onde, dans une sociabilité inspirante pour l'enfant qui fait alors l'expérience sécurisante d'un parent qui le comprend et tente, à la mesure de sa capacité du moment, de répondre à son besoin. Précisons que la satisfaction effective du besoin est moins importante pour la construction du sentiment de sécurité de l'enfant que son ressenti de la disponibilité physique et psychologique parentale. Cet élan volontaire du parent offre à l'enfant le sentiment tout à fait rassurant qu'il n'est pas seul dans la vie et qu'il est bien aimé. En présence de ce parent sécurisant, capable de discerner les émotions, de les accueillir avec ouverture et de les traduire avec compassion, l'enfant est aisément inspiré de développer lui-même un style d'attachement sécurisant.

Un parent empathique

La sensibilité ajustée du parent syntone traduit aussi sa grande capacité d'empathie: il est capable de se mettre à la place de l'enfant et essaie au besoin de percevoir la situation selon sa perspective. Il instaure dès la tendre enfance une écoute affective grâce à laquelle il est en mesure de saisir ce que son enfant éprouve aux niveaux conscient et inconscient.

Il faut distinguer l'empathie du parent à l'attachement sécurisant de la sympathie du parent qui possède un style d'attachement anxieux et qui recherche plutôt une relation fusionnelle avec son enfant: «Ce que tu ressens, je le ressens aussi et ce que je ressens, tu le ressens aussi, car nous sommes tellement pareils toi et moi.» Le parent anxieux renforce la fusion et la fragilisation dans le refus de l'individuation de son enfant, alors que le parent empathique valorise l'autonomie de l'enfant dans la compassion. Avec le parent empathique, il n'y a jamais de confusion des rôles: «Nous ne sommes pas les mêmes, je suis le parent et toi, l'enfant. Je suis là en cas de besoin.» S'il fait preuve d'empathie pour son enfant, il reconnaît que l'expérience du moment, positive ou négative, est celle

de l’individu distinct qu’est son enfant. Les études ont montré que les parents agressifs ou violents obtiennent des scores significativement inférieurs à ceux des parents sécurisants sur les échelles de mesure d’empathie.

Il y a un véritable mouvement chaleureux entre le parent empathique et son enfant. Pour autant, ce parent est capable de critiquer, de désapprouver certains comportements, de poser des limites ou de punir à l’occasion, mais toujours avec calme, affabilité et affirmation. Lorsque l’enfant réagit négativement, prend de la distance physiquement ou devient sur la défensive, le parent empathique reste aimant et continue à prendre soin de l’enfant avec une affection manifeste, et ce, parce qu’il dispose d’une sécurité d’attachement vis-à-vis de son enfant difficilement ébranlable, même en de telles circonstances. Ces moments de désaccordage affectif ne sont jamais surinvestis émotionnellement au point de dégénérer en conflits durables. Au contraire, le parent sécurisant est apte à se respecter et à se faire respecter sans jamais être agressif: il rétablit dans un délai bref la dynamique relationnelle positive et constructive. Cette attitude empathique globale a pour effet positif d’aider l’enfant à se tempérer et de modérer ses comportements agressifs. Typiquement, le parent sait reconnaître qu’une situation est difficile, souffrante ou vécue comme une injustice par son enfant, et il lui mentionne clairement qu’il en est désolé pour lui. «Je suis disponible pour toi si tu veux en parler davantage ou si je peux faire quelque chose.» Il valide les émotions de l’enfant en les tenant pour légitimes et les lui laisse vivre pleinement sans s’impatienter ou les nier. Ses paroles sont sincèrement ressenties, et l’enfant ressent en retour cette empathie comme un apaisement qui réduit les tensions et la tristesse intérieures. De façon complémentaire, lorsque l’enfant est heureux et satisfait d’une réalisation, le parent empathique est valorisant tout en reconnaissant que cette expérience de réussite et de fierté appartient totalement à l’enfant: «Je suis vraiment content pour toi. Bravo!» En aucun cas, il ne diluera le succès de l’enfant en s’en attribuant une part (comme le parent anxieux et fusionnel): «On a réussi! Tu vois le résultat quand tu suis mes conseils!»

Les parents sécurisants dont la parentalité est empathique témoignent également de qualités connexes qui renforcent positivement le lien d'attachement: donner du réconfort, être serviable et coopérant, faire preuve de flexibilité, changer d'idée ou d'avis, etc. Ce parent est réceptif à ses propres émotions, et il a aussi l'aptitude de comprendre la perspective de l'enfant et ses réactions émotionnelles. Parce qu'il est un bon modèle parental, il affiche régulièrement de la compassion pour les émotions diverses de l'enfant (joie, tristesse, besoin d'aide ou de réconfort physique, etc.), ce qui invite ce dernier à les exprimer. Cela permet également à l'enfant de développer et de normaliser les comportements d'empathie envers lui-même et envers son entourage: il ressent qu'il est légitime d'éprouver de l'empathie et de la manifester ouvertement. Les résultats d'études sur la maltraitance le confirment: les enfants éduqués par des parents empathiques le deviennent aussi, et significativement plus que les enfants éduqués par des parents agressifs. En ce sens, le style d'attachement du parent sécurisant constitue la base solide de l'empathie de l'enfant pour les expériences sociales de l'enfance et de sa vie future.

Un parent aux affects positifs

Le parent au style sécurisant cultive dans les interactions avec son enfant des réponses émotionnelles positives aux comportements, aux attitudes et aux réactions de celui-ci. Il perçoit plutôt les stimuli positifs de l'environnement, qu'il partage allègrement avec son enfant. Il est foncièrement engagé dans une harmonie relationnelle qu'il s'emploie à promouvoir au quotidien. Il ressent et affiche un niveau manifeste de bien-être et de satisfaction, qu'il communique à son enfant sur les plans verbal et non verbal. Ses comportements sont non équivoques et conséquents au bonheur global vécu intérieurement. Il est donc heureux, autonome et dispose d'une confiance en soi et d'une estime de soi élevées. Il est responsable dans l'exercice de son autorité parentale et fait preuve d'une capacité de contrôle des émotions qui lui évite tout débordement traumatique pour l'enfant.

Ce parent peut occasionnellement devenir irritable et moins disponible affectivement ou physiquement, mais cela n’est pas durable. En fonction des réactions de perturbation de l’enfant à cette mise à distance, qu’il ne comprend pas toujours, le parent dispose de mécanismes d’adaptation qui lui permettent de se contrôler ou de se contenir émotionnellement. Il peut alors expliquer à l’enfant la nécessité de maintenir une distance momentanée en raison des circonstances («Je suis occupé en ce moment») ou modifier immédiatement ce comportement d’éloignement pour amorcer un nouveau rapprochement («D’accord, je peux finir plus tard et passer maintenant un moment avec toi»). Avec le temps, l’enfant observe les comportements du parent et constate qu’il est parfois capable de les influencer. Il conçoit ainsi que les interactions sont de véritables échanges – plutôt que des rapports d’influence unidirectionnels du parent vers l’enfant – où chacun peut changer dans une réciprocité positive (à la fois donner et recevoir); cette influence mutuelle participe à la régulation émotionnelle de chacun. L’enfant apprend que, dans les relations intimes, il s’agit d’être ouvert au changement plutôt que fermé et rigide. Le parent au style sécurisant s’arme de ses affects positifs pour installer volontairement un partenariat stimulant avec son enfant, où chacun a un rôle à jouer selon son statut: les idées, les valeurs et les émotions sont clairement énoncées par le parent pour être partagées avec l’enfant; bien sûr, les pratiques éducatives suivent aussi de façon cohérente. Cette alliance, qui se développe et se définit à nouveau dans le quotidien selon les stades développementaux de l’enfant, fixe la base de sécurité et de confiance relationnelle qui unit le parent et l’enfant.

Le parent qui gère les échanges avec l’enfant sur fond d’affects positifs reste sécurisant même dans les moments de désaccordage affectif. Il s’appuie activement sur ces affects pour gérer les épisodes de colère et d’opposition ponctuels de l’enfant: il continue à être aimant et ne rend pas l’enfant honteux de sa difficulté à contrôler ses pulsions. Sa disponibilité pour guider l’enfant dans ses instants de détresse prévient les dynamiques destructrices. L’enfant est parfois désagréable et méchant et pousse le parent exaspéré à endosser les

mêmes comportements d’agressivité et de rejet. Dans ces moments d’exaspération, les parents insécurisants tombent dans le piège: tout comme leur enfant, ils manquent singulièrement de contrôle et deviennent cassants dans leurs réactions. Le parent sécurisant, lui, ne succombe pas. Structurant, syntone, empathique et profondément animé par des affects positifs qui génèrent ses réactions comportementales, il ne cède pas à la destruction à laquelle l’invite l’enfant. Ce parent sain ne permet pas à l’enfant de prendre le contrôle dysfonctionnel et malsain de la dynamique relationnelle et le ramène à de meilleures dispositions dans un affectif chaleureux. L’enfant répond bien à ce type de comportement parental, qui a pour effet miroir de diminuer l’apparition chez lui de comportements négatifs: il n’en a pas besoin, puisqu’il se fait entendre, respecter et rassurer. Cette attitude parentale globale, si elle est récurrente, est tout à fait constructive et éducative. Elle constitue un modèle relationnel inspirant pour l’enfant, qui prévient l’instauration d’une dynamique dans laquelle celui-ci aurait le pouvoir de pousser le parent à le rejeter, à le dévaloriser ou à le maltraiter, ce qui se produit de façon répétée dans les relations fragiles entre le parent au style insécurisant et son enfant. Dans une dynamique où le parent recourt aux affects positifs pour gérer les variations des interactions, l’enfant en fait autant: il développe lui aussi des affects positifs et le sens de limites appropriées entre soi et l’autre, et renforce ses représentations positives internes des relations interpersonnelles.

DEUXIÈME PARTIE

Les styles d’attachement chez l’adulte et l’attachement amoureux

La mystérieuse mécanique des relations amoureuses m'a toujours fasciné. Comme nous tous, je suis entré dans l'amour par accident, parce que l'amour n'a pas d'âge et vous tombe dessus sans prévenir comme un doux mystère enivrant qui bouleverse. L'autre devient soudainement le lieu de tous les possibles, et les projections positives à son endroit envahissent les pensées tandis que les hormones de plaisir et de bonheur submergent le cerveau. L'effet-choc et passionnel du départ évolue en une dépendance dans laquelle se fondent les espoirs d'une vie émotionnelle qui comblerait tous les besoins, ce que certains ont déjà connu dans la fusion affective de la tendre enfance, ce que d'autres, frappés par le manque, rêveront toujours de connaître un jour. Pour certains, l'amour sera une source d'inspiration et de créativité intarissable. Pour d'autres, il deviendra souffrant, obsessif et paralysant, pour un temps ou pour la vie. Sur un large continuum et dans des expressions extrêmes, l'amour baignera dans l'intensité de l'extase ou poussera aux pertes de contrôle, à la violence ou au crime.

L'attrait et l'intérêt pour un individu à qui l'on fait endosser le statut d'amoureux parlent avant tout de soi et de sa propre histoire relationnelle, émotionnelle et affective. Pourquoi et comment certains d'entre nous réussissent-ils sans ombrage leur vie de couple alors que d'autres vivent le relationnel amoureux comme un défi peuplé d'embûches et souvent voué à l'échec? Comment se construit l'attachement amoureux entre deux êtres, ce besoin primaire d'entrer en relation avec autrui et de créer un lien fort et constant? Telles sont les questions qui m'intéressent particulièrement dans cette deuxième partie du livre. Dans la première partie, l'attachement a été présenté comme un processus relationnel qui se développe dans les interactions précoces de l'enfance avec la mère, puis avec le père. Cette dynamique influence positivement ou négativement le développement des processus de traitement de l'information de l'hémisphère droit (le cerveau émotionnel), prédominant dans les deux premières années de vie, et de l'hémisphère gauche (le cerveau rationnel), notamment avec l'acquisition du langage. De ces expériences naîtra

un style d’attachement sécurisant ou insécurisant qui agira comme filtre dans les relations sociales, au point d’influencer les pensées, les comportements et les émotions. L’enjeu de ces jeunes années se résume à la qualité des expériences relationnelles sécurisantes que les parents offrent à l’enfant pour qu’il puisse développer un contrôle sain de ses états émotionnels et une collaboration optimale entre ses deux hémisphères cérébraux. Ainsi peut-il construire une histoire de vie intégrée et cohérente qui lui servira de base de sécurité pour appréhender les relations sociales de la suite de son existence.

Ma conception des rapports amoureux est qu’ils sont avant tout la rencontre de deux histoires affectives, où chacun, influencé par la qualité de l’attachement précoce construit originellement avec ses parents, choisit inconsciemment l’autre. Ainsi, un individu qui possède un style d’attachement sécurisant aura tendance à faire le choix inconscient d’un partenaire au style sécurisant. Selon cette même logique de l’empreinte relationnelle des premières années de vie, un individu qui possède un style d’attachement insécurisant aura tendance à faire le choix inconscient d’un partenaire au style insécurisant. Est-ce à dire qu’il serait possible, grâce à ces paramètres, d’anticiper le succès ou l’échec d’une nouvelle relation amoureuse? Les découvertes récentes en psychologie et en neuropsychologie penchent en ce sens et montrent que l’attachement développé dans l’enfance ferait preuve de continuité, pour le meilleur et pour le pire de l’attachement amoureux adulte. Si les interactions avec les parents ont été sécurisantes et en synchronie avec ses besoins émotionnels et affectifs, l’enfant peut développer un style d’attachement qualifié de sécurisant. Ce style d’attachement favorise ensuite le développement de relations amoureuses équilibrantes et satisfaisantes. Si les interactions avec les parents ont été insécurisantes, l’enfant vit de véritables traumas d’attachement et peut alors souffrir d’anxiété d’abandon, de peur de l’intimité ou des deux à la fois. À l’âge adulte, les relations amoureuses s’annoncent alors tourmentées et conflictuelles: l’individu risque fortement de choisir à répétition de *mauvais* partenaires (insécurisants eux-mêmes) et de vivre des relations de couple vouées à l’échec.

Ces individus ont développé un style d’attachement insécurisant qui peut se décliner en types anxieux ou évitant, ou en une combinaison des deux. Ces styles d’attachement sont chacun qualifiés d’insécurisants, mais diffèrent quant au degré – faible ou élevé – des deux dimensions qui les distinguent: l’anxiété d’abandon et l’évitement de l’intimité.

La mécanique subtile (consciente et inconsciente) des relations amoureuses n’est pas aléatoire et suit une logique rationnelle et émotionnelle de plus en plus mise au jour par la recherche et les cliniciens. Partons donc à la découverte d’une nouvelle *science de l’amour* qui défend l’idée qu’à mieux comprendre nos pensées, nos réactions et nos comportements directement liés à notre style d’attachement amoureux, il est possible de renforcer de façon durable la sécurité et le succès de la relation de couple.

4

Les deux dimensions de l’attachement

En 1998, une équipe de chercheurs effectue une vaste étude sur l’attachement amoureux et fait ressortir deux dimensions essentielles des dynamiques d’attachement: l’anxiété d’abandon et l’évitement de l’intimité. Ces deux dimensions traduisent les représentations positives ou négatives qu’un adulte nourrit de lui-même, des autres et de la relation, selon ses sentiments de sécurité intérieure et de détresse. La dimension *anxiété d’abandon* indique le degré de préoccupation d’un individu quant à la disponibilité et à la proximité relationnelle de son partenaire. La dimension> *évitement de l’intimité* représente son degré de méfiance envers la disponibilité bienveillante de son partenaire et le renforcement de son autosuffisance. Le degré faible ou élevé des deux dimensions caractérise chaque style d’attachement. Ainsi, le style d’attachement sécurisant se définit par de faibles degrés d’anxiété d’abandon et d’évitement de l’intimité. Le style d’attachement anxieux correspond à un degré d’anxiété d’abandon élevé et un degré d’évitement de l’intimité faible. Le style d’attachement évitant indique un degré d’anxiété d’abandon faible et un degré d’évitement de l’intimité élevé. Les deux dimensions traduisent bien la dynamique d’attachement qui caractérise un individu: elles sont la réminiscence des expériences relationnelles significatives et des charges émotionnelles vécues dans l’enfance avec les premières figures d’attachement. Cette dynamique tendrait à se maintenir à l’âge adulte avec le partenaire amoureux, qui devient

alors la principale figure d’attachement. Une amitié, aussi forte soit-elle, ne pourra jamais révéler les mêmes enjeux d’attachement vécus dans la relation intime et émotionnelle avec les parents ou avec le partenaire amoureux.

Les degrés d’anxiété d’abandon et d’évitement de l’intimité dans les styles d’attachement

	Style d’attachement sécurisant	Style d’attachement insécurisant anxieux	Style d’attachement insécurisant évitant
Anxiété d’abandon	Faible	Élevé	Faible
Évitement de l’intimité	Faible	Faible	Élevé

L’anxiété d’abandon

Cette forme d’insécurité d’attachement se définit par la crainte d’être mis à distance et par la recherche de protection dans la proximité. Dans l’attachement amoureux, elle est associée à une *hyperactivation* du système d’attachement. Les individus qui en souffrent se caractérisent par une hypervigilance et une hypersensibilité aux signaux de rejet ou de non-disponibilité, qui activent très facilement le système d’attachement: ils ont un besoin urgent de maintenir un lien relationnel étroit pour contenir l’anxiété envahissante. Ils recourent alors à des stratégies diversifiées visant à réguler leurs émotions, telles que des demandes excessives, un besoin constant de rassurance et une recherche intense de proximité. La recherche d’intimité est fréquente et s’exprime par des tentatives répétées de rapprochement souvent perçues comme envahissantes et suscitant de la distance chez le partenaire. En couple, la dynamique intérieure de la personne qui présente de l’anxiété d’abandon va comme suit: lorsque le partenaire lui témoigne plus d’affection, elle s’ajuste et fait de même, et, lorsque

le partenaire lui démontre moins d'intérêt, elle renforce la proximité et l'intimité. Les personnes très anxieuses par rapport à l'abandon risquent le *dysfonctionnement*, car elles ont tendance à rester en couple même si la relation est insatisfaisante, voire dangereuse.

L'évitement de l'intimité

Cette dimension de l'attachement traduit un inconfort envers l'intimité relationnelle, la préférence pour la distance émotionnelle et l'autosuffisance. Pour la personne qui présente cette insécurité d'attachement, le partenaire n'est pas perçu comme une source de réconfort et de soutien. Il n'y a donc pas lieu pour elle de communiquer ses préoccupations, ce qui renforce son sentiment de ne devoir compter que sur elle-même. Récemment, plusieurs chercheurs ont montré que l'évitement de l'intimité serait lié à une *désactivation* du système d'attachement – alors que le sentiment de sécurité n'est pas atteint –, qui s'accompagne, d'une part, de stratégies de régulation des affects telles que le déni et la minimisation des difficultés de la relation, et, d'autre part, de la répression des émotions qui y sont associées. La personne dite évitante sur le plan de l'attachement cherche à gérer seule les menaces et les dangers perçus au sein de ses relations, ce que Bowlby, le père de la théorie de l'attachement, qualifie d'*autonomie compulsive*. En couple, elle exerce un contrôle élevé de ses émotions, en les réprimant ou en les dissimulant au partenaire amoureux. Les interactions quotidiennes manquent de signes d'affection, de sensibilité et d'attention aux questionnements du partenaire ou à ses besoins.

En résumé, les personnes qui présentent de l'anxiété d'abandon et celles qui présentent de l'évitement de l'intimité se caractérisent par des cognitions et des comportements opposés dans les interactions qui impliquent de l'intimité. Les personnes plus anxieuses cherchent à augmenter l'intimité pour combler leur besoin de sécurité, alors que les personnes dites évitantes vont chercher à la réduire. Selon la dimension – d'anxiété ou d'évitement – qui le caractérise, un individu aura tendance à *hyperactiver* ou à *désactiver* son système d'attachement

en fonction de sa perception de la disponibilité psychologique ou physique de son partenaire amoureux; hyperactiver pour rester très proche du partenaire amoureux, désactiver pour maintenir une certaine distance avec lui.

5

Les trois styles d’attachement amoureux

Comme bien des chercheurs et des cliniciens, je pense que s’il prend racine dans l’enfance, l’attachement se vit ensuite dans la relation amoureuse entre deux adultes, où chacun devient la figure d’attachement de l’autre, sa source principale de sécurité ou d’insécurité émotionnelle. En ce sens, les interactions précoces entre les parents et le très jeune enfant sont déjà le prélude aux dynamiques ultérieures des relations amoureuses adultes, des plus sécurisantes aux plus insécurisantes. En 1987, Cindy Hazan (Université de Denver) et Phillip Shaver (Université de Californie), psychologues américains et spécialistes de l’attachement amoureux, ont développé une mesure de classification des adultes en trois styles d’attachement de base qui correspondent à ceux de l’enfance. Les résultats obtenus pour les adultes sont comparables à ceux obtenus dans les études portant sur les enfants, soit 56% pour le style d’attachement sécurisant, 24% pour le style d’attachement évitant et 20% pour le style d’attachement anxieux.

Le style d’attachement sécurisant

«Je trouve relativement facile d’être dans la proximité avec les autres. Je suis à l’aise de dépendre d’eux et qu’ils dépendent de moi. Je ne m’inquiète pas d’être abandonné et je ne perçois pas la présence de l’autre comme intrusive.» Voici quels pourraient être le discours intérieur et la trame relationnelle sur lesquels

s’établissent les rapports intimes de la personne au style d’attachement sécurisant.

Pour les individus qui présentent un style d’attachement sécurisant, les expériences relationnelles précoces ont été l’occasion de renforcer positivement leur lien avec des parents qui les ont sécurisés par leur présence rassurante. Ceux-là ressentiront, durant l’enfance et à l’âge adulte, un faible degré d’anxiété d’abandon et un faible degré d’évitement de l’intimité, cette combinaison des deux dimensions offrant un plus grand potentiel de bonheur. Ils partiront dans la vie avec la certitude constante et difficilement ébranlable que quelqu’un près d’eux sera disponible pour les apaiser sur les plans affectif et émotionnel en cas de besoin; indépendamment de cela, ils croient également en leurs propres ressources pour atteindre cet apaisement. Cette force intérieure est un héritage parental inestimable qui jalonnera le parcours de leurs expériences intimes. La présence physique et psychologique sécurisante des parents a été si forte et rassurante qu’elle a permis à l’enfant de se construire une représentation mentale positive des relations intimes qui l’aidera à jamais à dépasser les instants passagers d’instabilité. En couple, il ne doute pas de la présence bienveillante de son partenaire. Il continue d’être habité par la présence rassurante de celui-ci, qu’il soit présent ou non physiquement au moment où il a besoin de s’apaiser. L’évocation en pensée de son conjoint le calme et le rend heureux, sans qu’il ne doute jamais de sa disponibilité émotionnelle. Ainsi fonctionne-t-il tout naturellement aujourd’hui dans sa relation de couple, comme il le faisait durant l’enfance dans la relation à ses parents.

Les partenaires qui possèdent tous deux un style d’attachement sécurisant ne conçoivent pas les conflits comme une menace pour la relation. Lorsque ceux-ci surviennent – puisque c’est inévitable chez tous les couples –, ils se sentent capables d’y faire face ensemble en puisant dans les ressources intérieures diversifiées dont ils disposent. Ils travaillent en équipe, confiants en leurs capacités mutuelles conjuguées d’éradiquer le désaccordage affectif passager. Cette conception traduit bien la représentation positive que les individus à

l’attachement sécurisant entretiennent d’eux-mêmes et des autres, ce qui est tout à fait conséquent avec les faibles niveaux d’anxiété d’abandon et d’évitement de l’intimité qui les caractérisent. Les situations de conflits les déstabilisent momentanément mais ne les plongent jamais dans une détresse qui les laisserait pantois. Et comme, a priori, ils sont disponibles pour l’autre – et ne doutent pas que l’autre l’est aussi –, ils mettent d’emblée en place une formule de résolution de conflit qui débute par un message clair de demande d’aide: «Quelque chose me met en colère (m’inquiète, me préoccupe, me fait peur, etc.) et j’aimerais t’en parler.» Dans le meilleur des cas, en couple notamment avec un partenaire dont le style d’attachement est sécurisant, la réponse à cette demande sera positive et donnera lieu à un échange constructif qui ne tardera pas à se vivre. Cela ne sous-entend pas que le partenaire qui se rend disponible et à l’écoute acquiescera forcément à ce qui est exposé sans se sentir remis en question. Cela veut dire que la disponibilité quasi immédiate est toujours une option ouverte que les partenaires s’invitent à exercer librement. Une personne qui possède un attachement sécurisant n’attend pas, n’accumule pas les frustrations intérieures et trouve tout à fait légitime de les exprimer sans hésitation, sans haine et sans rancœur, en choisissant adéquatement les mots et le moment opportuns. Il ne s’agit donc pas d’ouvrir le débat pour convaincre, blesser ou se défouler, mais plutôt de communiquer honnêtement ses pensées et ses émotions pour demander de l’aide à l’autre.

Une personne qui dispose d’un style d’attachement sécurisant maintient dans le temps cette approche positive des relations intimes et de leurs écueils dans une communication globalement souple et ouverte, pendant les conflits, certes, mais aussi dans la totalité des échanges. L’élan spontané est celui d’une volonté sincère d’amorcer des échanges intègres de négociation et de résolution, avec cette conviction que l’autre est une source dans laquelle il fait bon s’abreuver pour apprendre, découvrir et évoluer.

Une aptitude au bonheur acquise

Les personnes qui possèdent un style d’attachement sécurisant ont construit des représentations positives d’elles-mêmes et des autres qui dictent leurs dynamiques relationnelles: elles ont une bonne estime de soi, sont chaleureuses et perçoivent les autres comme dignes de confiance et capables de sensibilité. Leur sécurité de base influence positivement leurs perceptions, leurs comportements et leurs émotions dans les situations de la vie courante. Même avec un partenaire amoureux insécurisant, cette sécurité demeure: elle est inébranlable et chronique! Comme elles ne doutent pas d’être aimables et d’être aimées, il est naturel pour ces personnes d’anticiper les échanges intimes à partir d’émotions positives, dans la disponibilité, l’écoute et l’engagement réel à comprendre l’autre. Cette mécanique spontanée qui se met en place en relation sert aussi de système efficace de régulation des états émotionnels et joue un rôle fondamental dans le maintien d’une bonne santé mentale et de relations sociales équilibrées; qui plus est, elle permet de développer des relations intimes satisfaisantes, avec de moindres conflits, et de nourrir le sentiment d’être heureux. Ces personnes actualisent leurs aspirations dans un projet de vie concret aux actions cohérentes.

La psychologie positive des personnes au style d’attachement sécurisant leur offre l’avantage indéniable d’être moins centrées sur les conflits, les émotions négatives et les comportements de destruction, et résolument tournées vers le meilleur de ce que peut leur offrir l’environnement dans lequel elles évoluent; cela inclut aussi leur aptitude à souligner le meilleur d’elles-mêmes et des autres. Cet optimisme forcené ressenti vis-à-vis d’elles-mêmes et des autres les amène à développer des traits psychologiques complémentaires tout aussi appréciables sur les plans personnel et relationnel. À titre informatif, j’en ai relevé quelques-uns dans la documentation scientifique: la résilience, l’optimisme, l’espoir, la curiosité, la capacité d’aimer et de pardonner, le sentiment d’appartenance et d’être en lien avec les autres, le respect des différences, la gentillesse, etc. Ces personnes ont fait tôt dans leur vie des expériences répétées d’amour, d’acceptation et de soutien affectif, à partir desquelles elles ont bâti une

indéfectible confiance en soi. Elles se positionnent dans l'affirmation lorsque nécessaire sans rester hermétiques aux positions des autres, qu'elles sont capables de considérer et d'endosser si elles leur paraissent plus adaptées que les leurs. Cette posture psychologique sécurisante les rend plus fortes et résilientes face aux défis du quotidien, dans le maintien d'un équilibre salutaire grâce auquel se poursuit leur croissance.

Le style d'attachement évitant

«Je suis quelque peu mal à l'aise dans la proximité avec les autres. Il m'est difficile de leur faire tout à fait confiance et d'accepter de dépendre d'eux. Souvent, les autres me reprochent ma distance. Ils souhaitent vivre plus d'intimité avec moi, mais je suis nerveux quand quelqu'un est trop proche.» Les personnes qui présentent un style d'attachement évitant ont des représentations positives d'elles-mêmes et négatives des autres; elles nient leur désir et leur besoin de relations intimes.

Le style évitant est l'un des deux styles d'attachement insécurisant. Il se caractérise par un degré d'anxiété d'abandon faible et un degré d'évitement de l'intimité élevé. Ces individus n'ont pas craint d'être abandonnés par leurs parents et vivent bien la solitude. Ils ne doutent pas non plus du fait que les autres souhaitent leur compagnie ou veuillent développer des liens étroits avec eux. Enfants, ils ont cependant été profondément blessés dans l'intimité des relations par une mère froide, distante, dépressive ou agressive, etc. Ils ont intégré que les relations de proximité sont inévitablement souffrantes ou comportent un haut risque de souffrance. Ils se sont donc promis – inconsciemment bien sûr – de ne jamais se retrouver dans cette même position de vulnérabilité dans la proximité à l'âge adulte. Une voix intérieure leur rappelle inexorablement, dès la perspective d'une relation amoureuse: «Surtout, ne pas dépendre des autres, et que personne ne dépende de moi!» Ils sont les fervents défenseurs de l'autonomie, de l'indépendance et de l'autosuffisance. Quiconque leur réclame plus de proximité est perçu comme étouffant et intrusif

et sera mis à distance pour éviter toute dépendance – qu'ils perçoivent du reste comme un signe de faiblesse. Les demandes d'un partenaire qui réclame plus d'intimité, de partages émotionnels et de proximité leur font vivre du désarroi. Craignant d'être rejetés dans ce contexte où ils ne voient pas d'issues satisfaisantes pour eux, ils prennent les devants et se mettent eux-mêmes à distance du partenaire potentiellement rejetant. Par peur d'être rejetés… ils rejettent! Et tant pis si cela doit entraîner le sacrifice d'une relation dans laquelle ils sont attachés à un partenaire pour lequel ils nourrissent une réelle affection. Dans la distance maintenue, ils se sentent en sécurité, même si cette fausse sécurité est chèrement payée: la solitude au bout du compte, et l'échec amoureux.

Le style d'attachement anxieux

«Je trouve que les autres ne veulent pas être aussi proches de moi que je le souhaiterais. Je m'inquiète souvent à l'idée que mon partenaire amoureux ne m'aime pas vraiment ou ne veuille pas rester en relation avec moi. Je veux être très proche de lui, mais cela a tendance à l'effrayer ou à l'éloigner.» Les personnes qui possèdent un style d'attachement anxieux nourrissent des représentations négatives de soi et positives des autres. Elles n'ont pas le sentiment d'avoir de la valeur ni de pouvoir être aimées, et sont excessivement préoccupées par les relations intimes, dans lesquelles elles recherchent l'approbation de l'autre, à qui elles font confiance. La personne anxieuse aura souvent tendance à se construire un faux Moi qui cache sa vraie personnalité. Elle fabrique ce masque social pour embellir ce qu'elle craint d'avoir laid en elle, et qui place entre elle et les autres un vide abyssal. Bien sûr, ce manque de valeur qui la hante est faux, mais elle se perçoit ainsi et agit en conséquence, dans un sentiment profond de honte et de rejet d'elle-même.

Les individus au style d'attachement anxieux se définissent par une anxiété d'abandon élevée et un faible évitement de l'intimité. Ils sont dans la dynamique inverse de celle des individus au style d'attachement évitant, qui ont tendance à

fuir la proximité. Au contraire, les individus qui possèdent un style anxieux aspirent ardemment à une intimité émotionnelle complète avec leur partenaire et le montrent clairement dans leurs comportements, verbaux et non verbaux. Ils proviennent généralement de milieux familiaux où l'autonomie était brimée au profit de relations fusionnelles dans lesquelles les besoins d'individualité et de distanciation des parents étaient niés. La satisfaction à outrance de ce besoin de proximité est vécue dans l'urgence sur le plan de la relation amoureuse, et leur insistance est telle que le partenaire ne réussit jamais tout à fait à assouvir leur soif émotionnelle. Du coup, ils vivent avec un sentiment de vide et de dévalorisation qui les conduit parfois à ressentir de la colère. Ils réagissent alors par des comportements d'agressivité ou des sautes d'humeur qui donnent lieu à des conflits répétés avec leur partenaire. À la fois, il leur est intolérable de ressentir le manque de valorisation de leur partenaire et sa désapprobation; pire encore, sa distance. Même s'ils estiment avoir raison, ils ne peuvent rester longtemps dans l'absence de proximité, puisqu'elle est souffrante. Ils se rapprochent donc de leur partenaire, adoptant une position de victime, considérant qu'ils donnent beaucoup (trop, selon eux), alors que l'autre ne les mérite pas et qu'ils ne reçoivent vraiment pas assez! Ils rêvent d'une relation dans laquelle le partenaire serait disponible sans aucune restriction, inconditionnellement aimant, prêt en tout temps à leur rappeler combien ils sont seuls à compter. Évidemment, ce partenaire très amoureux – qui se donnerait corps et âme – n'aurait jamais besoin d'entretenir de relations amicales ou amoureuses avec qui que ce soit, puisque la relation de couple le comblerait tout à fait. Là, enfin, ils auraient réalisé le fantasme absolu qui les habite en secret: ne faire qu'un à deux!

Résumé des caractéristiques individuelles selon les styles d'attachement sécurisant, anxieux et évitant

	Comportements	Cognitions	Émotions
Style d'attachement sécurisant	• Coopération • Compromis • Soutien • Stratégies adaptatives de résolution de conflits • Intimité sexuelle appropriée	• Représentations positives de soi et des autres • Peu de détresse • Aide et disponibilité • Perception positive du partenaire	• Calme • Confiance • Optimisme • Contrôle de la colère • Régulation des affects
Style d'attachement insécurisant anxieux	• Blâme de soi et du partenaire • Impulsivité • Agressivité physique ou verbale • Signes verbaux et non verbaux de détresse • Recherche de proximité • Comportements défensifs (déni, refoulement) • Intimité sexuelle compulsive	• Représentations négatives de soi et positives des autres • Interprétations fausses et négatives des conflits • Peur du jugement et du rejet • Méfiance et doute pendant les tentatives de résolution • Hypersensibilité aux signes de rejet ou d'acceptation (réels ou non) • Doute sur l'honnêteté ou la bienveillance du partenaire	• Anxiété • Peur d'être abandonné • Répression de la colère ou explosion de colère • Ruminations sur la fin possible de la relation • Hyperactivation des stratégies de régulation des affects et du système d'attachement
	Comportements	**Cognitions**	**Émotions**
Style d'attachement insécurisant évitant	• Désengagement physique et psychologique • Style de communication froid et distant • Pas ou peu de demandes de soutien • Refus de proximité • Comportements défensifs (dissociation, évitement) • Évitement de l'intimité sexuelle	• Représentations positives de soi et négatives des autres • Sentiment d'être brimé dans son indépendance • Sentiment d'être contraint au dévoilement • Anticipation de souffrances et de déceptions • Perception atténuée des conflits et minimisation de leur gravité • Position globale défensive	• Ambivalence et rancœur • Distance • Sentiment d'être menacé • Répression de la colère • Désactivation des stratégies de régulation des affects et du système d'attachement

6

Les enjeux d'attachement chez les couples insécurisants

Les perceptions, les pensées, les émotions et les comportements traduisent la désespérance des échanges amoureux, celle qui pousse à des actions qui détruisent et parfois mettent en danger: une série de réactions répréhensibles et communes, dans la routine du quotidien. Des actes de souffrance, au fond, qui expriment autrement ce qui ne trouve pas de mots. L'anxiété, le stress, la pression interne ou sociale se vivent intérieurement dans une douleur sourde et insupportable. Alors, pour brider cette énergie dévastatrice qui mobilise, il y a parfois de désastreux passages à des comportements d'agressivité dissimulée ou déclarée, aussi violents dans les non-dits que dans les agressions verbales ou physiques. Entre les partenaires insécurisants, les échanges basculent régulièrement dans l'inacceptable et dans le condamnable. Rien n'est excusable même si l'on peut comprendre la souffrance de ces individus; on ne peut juger de rien puisque tel est le rôle des lois et de ceux qui les appliquent. D'ailleurs, chacun jugera bien en son for intérieur de ce qui est moral et de ce qui ne l'est pas, même si cela ne regarde vraiment que ceux ou celles qui se trouvent dans la tourmente.

Comme individu et comme psychologue censé poser les *bonnes* questions, je suis interpellé par la souffrance de l'autre. J'essaie de me demander avec humilité combien et comment, dans ses propres souffrances passées, un individu

a pu être destructeur. Je me demande aussi: est-il vraiment possible de ne pas être autodestructeur au pic de sa souffrance amoureuse? En fin de compte, il s'agit certainement de trouver le moyen et les ressources pour ne jamais passer à l'acte jusque dans le non-retour irréparable, alors que le mal-être pousse fort à l'excès. J'ai de la compassion pour qui souffre, parce que la souffrance s'accompagne toujours d'un sentiment profond de solitude. J'ai aussi de la compassion pour l'entourage, que la misère des êtres qui vont mal éclabousse rageusement, et particulièrement pour les enfants, qui ont souvent tant de mal à comprendre. Ils ressentent en victimes impuissantes le caractère grave des événements, et ils sont meurtris. Lorsque l'on est perdu avec soi-même, l'apaisement viendra éventuellement du lien rassurant maintenu avec un partenaire sécurisant ou d'un partenaire insécurisant qui se prend en main psychologiquement. Le partenaire *bien choisi* voudra être là pour nous dans la débâcle, il sera celui qui, sentant la chute venir, renforcera le soutien et ne nous laissera jamais faillir. Je vois comme un privilège le fait d'être cet autre pour quelqu'un, et comme une grande richesse le fait d'avoir pour soi un autre qui nous apaise. Il nous reste des tempêtes la force de l'expérience et la conscience exacerbée d'être capable de survivre. Ce n'est pas rien lorsqu'il s'agit de nourrir de l'espoir à l'égard de tout ce qu'il nous reste à vivre.

L'amour des couples en difficulté est mal calibré, malmené, leur amour est mal aimé. Les partenaires en thérapie témoigneront souvent de leur désarroi en qualifiant leur relation de trop compliquée, déçus d'un manque patent de romantisme. Pourtant, la perfection est par définition inatteignable et non souhaitable, puisqu'elle renvoie souvent au perfectionniste une image négative de lui-même: il n'a pas été *assez*! Mieux vaut viser des objectifs réalistes susceptibles de renvoyer de soi une image positive sur laquelle on pourra construire et aller de l'avant.

Répéter les traumas d'attachement

Dans la relation de couple, l'anticipation de certains échanges fera soudainement

surgir une peur intense et des symptômes physiques d'anxiété dérangeants. Pour certains, le simple fait de penser à exprimer leurs sentiments ou leur désapprobation d'un comportement leur fait craindre les réactions du partenaire au point de se taire, complètement éteints et déprimés, ou d'exploser dans l'agitation. Pour d'autres, la perception d'attentes de la part du conjoint envers eux les submerge de colère, et la réponse réflexe est alors de réprimer dans le silence ou de clamer haut et fort: «Qu'on me laisse tranquille!» N'oublions pas cependant que derrière la colère, exprimée ou non, il y a toujours la peur du rejet, de l'abandon ou de l'envahissement intime, et de toute façon la peur suprême d'être atteint dans son intégrité. Les stratégies d'adaptation de ces moments émotionnellement astreignants vont donner lieu à des sensations et à des comportements intempestifs divers: rythme cardiaque et respiration accélérés, mains moites, impatience, attaques véhémentes, paroles dépassant la pensée, agressivité, violence, retrait, effondrement, atonie, engourdissement, fuite, dépendances, etc. Tout est mis en place pour limiter la souffrance du moment. Ces réactions non tempérées, qui souvent surprennent et décontenancent le partenaire amoureux, expriment bien dans leur excès la perturbation à laquelle est en proie la personne qui les vit. Cette personne, dans sa perte de contrôle et sa vive activation interne, évoque inconsciemment les peurs et les malaises vécus dans la tendre enfance et réagit avec véhémence. Elle ne comprend pas elle-même l'excès de réactions incontrôlables; ensuite, il ne lui reste que la honte. Tels sont bien le principe et la conséquence directe des traumas d'attachement: une situation relationnelle d'intimité à l'âge adulte suscite le déclenchement automatique de réactions somatiques et de pensées construites et encodées dans la mémoire de l'enfance. À la suite de l'analyse inconsciente d'une situation actuelle qui évoque un souvenir émotionnel du passé troublé, l'état d'activation est immédiat et très perturbant. L'histoire se répète dans une souffrance insupportable qui nous pousse à réagir pour s'en protéger: le système nerveux sympathique s'emballe et c'est la panique!

Pourquoi certains échanges de couple entraînent-ils de tels comportements de

perturbation chez une personne à l'attachement insécurisant? Les neurosciences offrent une explication. Au cours d'événements intimes stressants – entre le parent et l'enfant, puis entre les partenaires amoureux –, le corps produit deux hormones: l'épinéphrine (ou adrénaline) dans le sang et la norépinéphrine dans le cerveau. Cette quantité soudaine d'hormones stimule l'amygdale afin que soit gérée l'émotion forte du moment par une réponse d'attaque ou de fuite. L'amygdale envoie également des signaux à certaines parties du cerveau responsables de construire un souvenir de la situation en cours. Comme il y a eu sentiment de danger, le souvenir ainsi créé reste fermement imprimé dans le cerveau – l'événement déclencheur autant que la réponse – pour permettre à la personne de (mieux) réagir quand une situation similaire se produira à l'avenir. Cela dit, lorsque la situation a été très stressante et que l'émotion vécue n'a pas été totalement apaisée, le souvenir qui a été créé devient intrusif et paralysant: l'événement est alors traumatisant. Le souvenir émotionnel de cet événement évoqué dans les futurs échanges de couple ne sera pas aidant, et la personne vivra les mêmes symptômes et les mêmes réactions à répétition. Une expression sur le visage du partenaire, une parole, une intonation, un mouvement, une remarque anodine, une situation anodine, etc., pourront éveiller le stress, la peur et le souvenir traumatique associés à l'événement initial. À nouveau, comme dans le passé, le système nerveux sympathique s'hyperactive et génère les mêmes symptômes physiques et psychologiques: chaque fois, le souvenir traumatique est consolidé et finit par s'imposer comme une réponse automatique à laquelle la personne n'échappe pas. Il est aisé de comprendre à quel point cette récurrence est extrêmement souffrante pour les couples; moins pour les couples mixtes, où l'un des partenaires dispose d'un attachement sécurisant qui apaise, et davantage pour ceux dont les deux partenaires possèdent un attachement insécurisant, où rien ne limite l'intensité réactionnelle; dans cette dernière dynamique, les conflits sont fréquents, intenses et parfois violents.

La détresse des couples provient bien du triste constat que, malgré qu'ils s'aiment sincèrement, les partenaires sont empêchés de vivre pleinement cet

amour: «Nous n’arrivons pas à nous entendre… Nous ne communiquons pas… Nous nous disputons constamment…» Les plus petits détails mènent à des discussions sans fin. La menace imminente de la séparation crée une détresse qui se vit selon plusieurs modalités d’expression: la colère, la protestation, le renforcement excessif de la proximité ou de la distance, des demandes excessives ou un désengagement, un état dépressif passager; telles ne seront jamais les stratégies efficaces à adopter pour recréer un lien fort et durable entre les partenaires.

S’il est essentiel à une relation, l’amour ne suffit pas à contrecarrer les traumas d’attachement. L’amour est une composante indispensable de la réparation affective, mais encore faut-il savoir détecter les enjeux d’attachement lorsqu’ils se manifestent de façon détournée dans la relation de couple. Ils apparaissent sous forme de comportements ou de conflits vertement déclarés où la charge émotive et les tensions sont fortes. Ces accrochages conjugaux de surface cachent des conflits d’attachement profonds et irrésolus. Ils se soldent toujours par le retour à la colère, au désespoir et à une immense tristesse. Cette combinaison explosive d’enjeux d’attachement non réglés et de conflits dans le quotidien du couple est extrêmement douloureuse pour les partenaires amoureux en ce qu’elle augmente les risques de fausses interprétations des comportements. Le passé affectif traumatique de l’un ou des deux partenaires les rend plus réactifs entre eux et dans leur environnement, mais, plus encore, il les prive du havre de paix de la sécurité d’attachement que serait censée leur offrir la relation de couple. Les partenaires qui souffrent de traumas d’attachement se sentent déconnectés, impuissants face à la démesure des conflits qui s’éternisent et incapables de faire éclore le meilleur d’eux-mêmes. Ils décrochent difficilement de leurs frustrations pour revenir amoureusement l’un vers l’autre, ce que font très spontanément les couples dont les partenaires possèdent un style d’attachement sécurisant. Avec les partenaires à l’attachement insécurisant, les mécanismes de défense sont rapidement érigés et maintenus dans un vaste mouvement de retrait et de désengagement: la relation est perpétuellement

remise en question et continuellement menacée de s'achever. Ils se le disent d'ailleurs, laissant planer la menace imminente d'une séparation ou le reflet d'un désespoir qui ne s'actualise pourtant pas. Ils ont grand mal à se quitter tout à fait, malgré les souffrances répétées. Comme dans le passé de leur enfance troublée, l'histoire se répète, et l'être censé les sécuriser au quotidien est en fait celui qui les alarme. Les douleurs précoces sont ravivées et, à leur apogée, il y a re-traumatisme!

Avec le temps, si aucune prise de conscience n'est amorcée en complément d'un travail thérapeutique, il pourrait advenir que les mécanismes de défense ne soutiennent plus assez et que la personne à l'attachement insécurisant s'effondre. Après une rupture, il n'est pas rare que le discours sur les relations amoureuses soit animé d'un subtil mélange de rancœur, de colère et de désillusion: «Je suis mieux seul, au moins je n'ai plus à rendre de comptes à personne, je fais ce que je veux quand je le veux… De toute façon, je ne crois plus en l'amour.» Les amoureux insécurisants déçus font le deuil du rêve qu'ils ont nourri longtemps: rencontrer l'être qui, dans la relation amoureuse, leur permettrait de réparer l'expérience traumatique affective originelle. C'est ce qui découle de leur confusion. Il est tout à fait vrai qu'un partenaire amoureux peut grandement contribuer à la douleur traumatique des relations intimes passées, et il ne faudrait surtout pas faire le deuil de cette occasion salvatrice. Par contre, cette réparation ne peut s'accomplir que lorsque le partenaire possède un style d'attachement sécurisant, d'où l'importance fondamentale du choix du partenaire. Les personnes à l'attachement insécurisant ont grand mal à choisir un partenaire sécurisant, car elles ont plutôt tendance à s'engager sur le plan amoureux avec des partenaires qui leur permettront de reproduire les souffrances d'antan. En fait, ce que la personne à l'attachement insécurisant devrait remettre en question n'est surtout pas la perspective de vivre l'amour, mais sa propre propension à rejouer à répétition le scénario de la même histoire traumatique en choisissant perpétuellement le mauvais partenaire amoureux (le substitut adulte de son parent mal aimant).

Sans travail thérapeutique, rien ne peut changer en ce qui concerne les traumas d'attachement de l'enfance ou ceux de la relation en cours, car les individus cherchent surtout à contenir les conséquences de leur impuissance, plutôt que de compléter à la racine le cycle des émotions troublantes du passé. Le travail avec un professionnel doit consister notamment à retrouver la résilience en apprenant à décharger les états élevés d'activation émotionnelle, puisque cette charge émotionnelle a été trop forte plus tôt dans la vie et perdure. La relation thérapeutique peut aider à ce que chaque partenaire accepte sa vulnérabilité dans les situations émotionnelles, particulièrement celles de conflits, pour travailler ensemble à la nommer de façon constructive, dans l'écoute et le respect des divergences.

Une régulation émotionnelle dysfonctionnelle

Le système d'attachement est un véritable outil de régulation des émotions. Dès que pointe la menace, ce système est automatiquement activé, et la personne se rapproche de celui ou celle qui représente sa source principale de sécurité: le parent dans l'enfance, le partenaire amoureux à l'âge adulte. À défaut d'une présence physique, la personne pourra tout de même s'autoréguler en évoquant mentalement la représentation positive de son partenaire; cela suffira à l'apaiser. Le système d'attachement est alors sécurisant et efficace, en ce qu'il permet de traiter la menace perçue et de restaurer pour un temps l'équilibre émotionnel perdu. Chez les personnes au style d'attachement insécurisant – anxieux ou évitant –, cet outil manque à la fonction de régulation. En raison de l'indisponibilité du parent dans l'enfance, elles n'ont pas appris à s'apaiser elles-mêmes et dans la relation à l'autre. Elles n'atteignent pas la protection que serait censée offrir la proximité, ce qui les plonge dans une détresse identique à celle de l'enfance et dont elles ne savent comment se départir. Cette dysfonction du système d'attachement fausse les perceptions des événements déclencheurs d'émotions ainsi que les interprétations qui en découlent: les pensées deviennent confuses, les émotions perturbantes, les réactions défensives, et les

comportements répondent directement à cet état de bouleversement.

Dans le quotidien amoureux, les personnes à l'attachement insécurisant (anxieux ou évitant) vont adopter des stratégies d'hyperactivation et de désactivation des systèmes d'attachement pour se réguler émotionnellement. Ces stratégies mènent à des expressions émotionnelles opposées: l'hyperactivation du système d'attachement de la personne anxieuse intensifie la proximité, la désactivation du système d'attachement de la personne évitante renforce la distance.

La dramatisation des anxieux

Chez les individus qui présentent de l'anxiété d'abandon, la préoccupation centrale consiste à apaiser les besoins affectifs non satisfaits en recherchant à tout prix l'attention de leur partenaire. Pour cela, ils intensifient le vécu émotionnel des situations quotidiennes afin de maintenir la proximité. Au lieu de se calmer grâce à une régulation émotionnelle qui les apaise, ils *s'hyperactivent* dans l'intensification émotionnelle négative: c'est le drame! Les psychologues Paula Pietromonaco (Université du Massachusetts) et Lisa Feldman Barrett (Collège de Boston) ont relevé une caractéristique intéressante chez les personnes à l'attachement anxieux: au cours de situations conflictuelles, elles conservent malgré tout un niveau de satisfaction élevé quant à la relation – plus, même, que les personnes à l'attachement sécurisant – et leur perception de l'interaction devient encore plus positive lorsque le niveau de conflit augmente!

Ce résultat n'est pas surprenant si l'on rappelle que les personnes anxieuses souhaitent avant tout maintenir le lien et la proximité. Leur soif d'attention et leur volonté que l'on prenne soin d'elles sont insatiables. Les colères et les crises de jalousie sont fréquentes, à moins qu'elles ne recourent à des comportements de vulnérabilité, de peur, de tristesse, etc., dans lesquels elles endossent une position de victime, espérant que leur partenaire les réconforte. Elles tentent de capter l'attention de celui-ci par des comportements excessifs qui le forcent à réagir. Lorsque les deux partenaires sont anxieux, les disputes sont explosives et

peuvent donner lieu à des échanges qui dégénèrent jusqu'à la violence verbale ou physique: la démesure est de toute façon préférable à l'abandon. Même avec un partenaire à l'attachement évitant, les personnes à l'attachement anxieux réussissent à maintenir un lien relationnel (négatif). Elles s'y emploient à coups d'arguments-chocs, de raisonnements percutants et de phrases assassines. S'il est évitant, le partenaire est poussé si loin dans ses retranchements qu'il réagira vivement, souvent même à son grand désarroi, puisque, par définition, il excelle d'ordinaire dans l'évitement des conflits et de leur intensité émotionnelle. Quel que soit le discours désobligeant du partenaire à son endroit, la personne anxieuse l'interprète comme un témoignage d'intérêt et d'engagement. Malgré la colère et les plaintes qui fusent de part et d'autre, elle est pleinement satisfaite intérieurement. Son objectif premier est atteint: elle a réussi à maintenir le lien relationnel et la proximité avec un partenaire dont elle craignait la distance. Le partenaire lui fera parfois chèrement payer ces dynamiques conflictuelles souffrantes et répétées par le renforcement de la méfiance ou de la distance. Dans les conflits où elle est mise à distance, la personne qui possède un style d'attachement anxieux est rongée par une colère et un ressentiment qui la consument sans relâche, mais elle les réprime par peur de perdre l'amour du partenaire et de faire face au drame insoutenable d'une éventuelle rupture. Elle se sent alors coincée dans une relation amoureuse continuellement insatisfaisante qui nourrit son tourment et s'accompagne de ruminations, d'autocritiques, de culpabilité, de peur, de tristesse, de détresse et de désespérance; elle se sent régulièrement déprimée et perpétuellement en désaccordage affectif. Alors que le système d'attachement devrait avoir pour fonction de réguler les émotions en diminuant l'intensité négative pour un retour au calme et à l'équilibre, les personnes à l'attachement anxieux vivent exactement l'inverse: un système en hyperactivation et une intensification des émotions. Et, si elles rêvent en secret d'être aidées dans ces moments de détresse, elles sont incapables de le demander clairement, persuadées au fond que leur partenaire ne sera pas disponible pour répondre à leurs besoins. Les demandes seront au contraire suggérées dans des

comportements verbaux et non verbaux qui *laissent entendre* les besoins, de façon implicite, ambivalente et détournée, pour éviter le risque du rejet et de l'abandon. Ces personnes baignent continuellement dans des émotions négatives qui teintent leurs interactions avec le partenaire, amplifient leur insatisfaction et leur détresse. Sur le plan amoureux, leur monde intérieur est confus et incohérent, peuplé de colères irrésolues et d'incompréhensions; elles saisissent mal l'autre, mais surtout elles se sentent profondément incomprises. Dans leur victimisation, elles sont impuissantes à contenir les envahissements anxieux fréquents. Et, si elles se désespèrent, en raison de ce manque de ressources et de solutions pour apaiser leur souffrance, jamais elles ne s'aperçoivent à quel point elles y contribuent directement.

Le refoulement des évitants

Les individus qui présentent de l'évitement de l'intimité ont intégré, au fil de leurs expériences avec les premières figures d'attachement, que l'expression de la détresse ou de la vulnérabilité leur faisait courir le risque d'être rejetés ou jugés négativement. Dans la relation amoureuse, la distance avec le partenaire est instaurée et maintenue par méfiance et pour éviter tout contact avec la colère, la peur, l'anxiété, la détresse, la culpabilité, etc.; avec toute émotion susceptible d'activer le système d'attachement. Ces émotions sont dérangeantes à plusieurs égards: d'une part, elles pourraient être à l'origine de conflits ouverts et nécessiter des discussions; d'autre part, elles pourraient être interprétées comme des signes de faiblesse ou de vulnérabilité; enfin, elles pourraient laisser croire que la personne à l'attachement évitant a besoin de l'aide de son partenaire. Tout cela irait radicalement à l'encontre de l'image de force, d'indépendance et d'autonomie que les personnes évitantes défendent à tout crin. Et, si la personne évitante réussit ponctuellement à s'abandonner dans l'intimité de l'affectif à deux et à en ressentir les bienfaits, les sensations positives s'étiolent rapidement et elle rejoint à nouveau la forteresse des mécanismes de défense.

La réponse automatique de mise à distance constitue un mécanisme de défense

face à toute émotion susceptible de faire revivre la douleur de la dépendance de l'enfance: elles ont subi la froideur, le mépris de leurs besoins, le rejet et la perte de sécurité. Les personnes évitantes se sont juré (inconsciemment) qu'elles ne revisiteraient plus jamais la souffrance de la trahison affective et de la proximité. L'empreinte est profonde, et elles ne font plus confiance à l'intimité relationnelle, qu'elles refusent maintenant. Derrière cette barricade impénétrable, elles ne se rendent pas compte d'à quel point elles se font du tort, car il leur est difficile de s'abandonner aussi dans le plaisir des bonheurs quotidiens. Ainsi, que les émotions soient positives ou négatives leur importe peu; il s'agit surtout de s'en tenir loin, pour se garantir du même coup le maintien d'un système d'attachement désactivé. Face aux demandes et aux attentes de leur partenaire, la peur lointaine de l'intrusion parentale refait surface, et la personne évitante se fige littéralement; telle est la stratégie spontanée pour se couper des émotions négatives perturbantes. La froideur et le vide relationnels s'installent en une fraction de seconde, et avec elles disparaissent l'ouverture, l'empathie et la compassion pour les préoccupations du partenaire. Le mur de l'incommunicabilité est dressé et devient impénétrable.

Dans ce contexte, il est difficile pour le partenaire en relation avec la personne évitante de ne pas désespérer et de régler les difficultés lorsqu'elles se présentent, d'exprimer ses propres émotions ou de demander de l'aide; s'il en fait la tentative, il sent d'emblée s'installer l'inconfort et les tensions. L'interaction n'a pas le temps de naître qu'elle est déjà avortée. La personne évitante supporte mal d'être questionnée sur ses raisonnements et comportements et peut, dans un tel cas, se fermer complètement ou réagir avec condescendance; peu à peu, le partenaire perd la conviction de la légitimité de ses demandes d'éclaircissements et de ses tentatives de rapprochement. La sphère émotionnelle est donc muselée, et les émotions étouffées ne sont pas pleinement ressenties. La personne évitante est souvent qualifiée de froide en ce qu'elle a tendance à minimiser l'importance des situations émotionnelles. Elle affiche des expressions non verbales manquant de vitalité qui instaurent une

mise à distance. En psychothérapie, cela se traduira dans le discours par le récit d'événements familiaux dramatiques qui ont entravé le cours normal du développement, mais livré dans un déni complet de l'impact émotionnel et des blessures psychologiques subséquentes. Dans le paradoxe de cette dissociation entre l'épisode raconté et les émotions qu'il a suscitées, la personne évitante peut parler de la négligence affective qu'elle a subie tout en banalisant la gravité de son histoire sans même prendre conscience qu'elle est en train de la raconter en souriant! Il y a déconnexion et manque de cohérence narrative entre l'événement retracé et l'émotion qui lui correspond.

À l'inverse des personnes à l'attachement anxieux qui intensifient les émotions, les personnes à l'attachement sécurisant et les personnes à l'attachement évitant réussissent – par leur vive intelligence et leur force de conviction – à diminuer l'intensité dérangeante des émotions: elles croient dur comme fer à leurs propos et réussissent à en convaincre leur partenaire à l'attachement insécurisant. Néanmoins, il existe une différence majeure entre les styles d'attachement sécurisant et évitant: la personne sécurisante réduit l'intensité des émotions d'une situation dérangeante pour s'engager dans des discussions constructives et proposer simultanément des stratégies de résolution de conflit efficaces dans le but de maintenir la proximité du lien d'intimité; la personne évitante, par contre, cherche surtout à faire taire les émotions pour se protéger des souffrances de l'intimité en renforçant la distance, même si elle met la relation d'intimité en péril.

Dans son attitude défensive globale, la personne au style d'attachement évitant recourt à différents mécanismes de défense. Le refoulement est l'un d'entre eux: il sert à s'assurer de maintenir les informations troublantes des expériences relationnelles de l'enfance – l'origine des maux – hors du champ de la conscience. Il faut savoir néanmoins que les souvenirs affectifs des événements refoulés ne disparaissent pas pour autant et continuent à influencer les pensées, les réactions et les comportements de la vie actuelle. La dissociation est un autre mécanisme de défense qui caractérise les personnes à l'attachement évitant. Ce

mécanisme concerne surtout les personnes qui ont subi des traumas prolongés et graves dans l'enfance, tels qu'une forte négligence affective ou des agressions physiques ou sexuelles. La dissociation s'est imposée comme un mécanisme de survie à une situation extrêmement anxiogène, souffrante et intolérable. La mécanique interne de fuite est celle d'une coupure radicale avec l'environnement immédiat, pour s'extraire du moment présent en se réfugiant dans sa tête, loin de la gravité de la situation et de son caractère angoissant. Ainsi peut-on voir une petite fille jouer calmement toute seule dans le salon au milieu du chaos relationnel de parents qui se disputent et crient à tue-tête; ou continuer à jouer dans sa chambre, imperturbable, avec en arrière-plan les échanges belliqueux de ses parents. Si elle est incapable de fuir physiquement, la fuite sera psychologique, là où elle est en plein contrôle de son espace intime. Ce processus dissociatif lui permet de séparer les souvenirs des émotions traumatiques associées pour fonctionner au quotidien comme si ces événements ne s'étaient jamais produits. Ces mécanismes de défense – de refoulement et de dissociation – agissent comme régulateurs d'émotions. Si elles permettent de fonctionner pour un temps ou pour la vie (selon la force du mécanisme de défense), ces stratégies d'adaptation exigent une continuelle dépense d'énergie et condamnent à des relations amoureuses torturées.

Pour le psychologue, l'amorce du travail thérapeutique avec la personne évitante consiste en l'établissement d'un lien de confiance solide et durable; il faut s'attendre à ce que celui-ci soit labile au départ. Il est fréquent que la personne à l'attachement évitant se défende vivement des envahissements émotionnels issus des dévoilements de son histoire, au point de menacer à répétition – verbalement ou non – de rompre le lien, ou d'actualiser la menace en mettant fin à la thérapie. Par contre, une fois l'engagement thérapeutique installé, elle fera preuve d'un profond investissement qui augurera bien quant au pronostic de réussite de la thérapie.

Quelles que soient les insécurités d'attachement, les combinaisons de réactions émotionnelles possibles chez les couples formés de deux partenaires au

style d’attachement insécurisant sont grandement susceptibles d’exacerber les réactions émotionnelles négatives et de favoriser le maintien d’un climat conflictuel et défensif. Ces personnes et les couples qu’elles forment sont les plus susceptibles de développer des troubles physiques et psychologiques. Ce sont aussi ceux que l’on retrouve le plus en consultation psychologique.

La communication désajustée

La communication entre les partenaires amoureux cible à la fois les contenus verbaux et non verbaux de leurs échanges. Pour que cette communication soit efficace, elle doit offrir aux partenaires un terrain de libre expression des pensées et des émotions. Le climat relationnel devrait toujours en être un de respect et d’authenticité, même – et surtout – en présence de tensions et dans le cas de conflits. Les compétences personnelles et interpersonnelles des partenaires devront se conjuguer pour que ceux-ci manœuvrent habilement à travers les désagréments des divergences, dans le respect du ressenti et des besoins de chacun. La communication, constructive et satisfaisante pour les deux partenaires, est alors fonctionnelle et permet à la relation amoureuse de s’ancrer dans une perspective à long terme.

Les partenaires qui présentent de l’anxiété d’abandon ou de l’évitement de l’intimité empruntent des canaux de communication qui trahissent leurs insécurités. Ainsi partagent-ils plus d’échanges négatifs peuplés de mensonges, d’évitements, de critiques et d’expressions inadéquates de colère. Pendant la négociation des conflits, ils disposent de faibles habiletés de communication et font preuve d’un manque de considération pour le point de vue du partenaire, ce qui mène à une distance émotive ou à davantage de conflits entre les partenaires. En ce sens, une étude menée sur des conjoints nouvellement mariés a montré que les couples dans lesquels l’homme présente un attachement évitant rapportent avoir peu de discussions entre partenaires et se disent globalement insatisfaits de la relation. En comparaison, les couples constitués d’une femme à l’attachement anxieux rapportent un niveau élevé de conflits accompagnés de comportements

de coercition.

La communication dans l'attachement anxieux

Les individus qui présentent de l'anxiété d'abandon n'expriment pas clairement ce qu'ils pensent et ce qu'ils ressentent, mais souhaitent ardemment que leur partenaire puisse les comprendre au-delà des mots. Pire encore, ils lui en veulent s'il ne devine pas et ressentent de la colère qu'ils exprimeront ou non selon les situations. Bien sûr, ils souhaiteraient faire confiance à leur partenaire, mais la force de leur anxiété les en empêche, et ils conservent un profond sentiment de méfiance, particulièrement pendant les échanges de résolution de conflits. Au bout du compte, ils continuent à douter de l'autre et sont convaincus de percevoir des signes de rejet ou d'abandon éventuels, que ceux-ci soient réellement présents ou non. Alors, pour s'assurer de l'engagement et de l'attachement de leur partenaire, ils entameront au quotidien des interactions visant à vérifier la véracité de leurs perceptions: les individus anxieux testent! Dans le pic de leur anxiété, ils s'organisent pour créer des situations qui leur permettent de valider leurs craintes, ils épient, fouillent (courriels, messages textes, etc.), déduisent, font des recoupements, croient souvent avoir trouvé la faille et ruminent dans la victimisation. Même lorsque le partenaire affiche des comportements positifs de compromis et de tentatives de résolution des conflits (par exemple: écouter, s'excuser, poser des questions), ils croient difficilement à l'honnêteté et à la bienveillance de ces comportements et ont tendance à considérer leurs propres perceptions et déductions comme des vérités. Ce niveau de confiance limité – de faible à modéré – a été retrouvé dans plusieurs études et aurait une incidence sur la perception à la fois du partenaire amoureux et du caractère durable ou non de la relation. Les individus à l'attachement anxieux sont persuadés qu'ils seront quittés, ce qui alimente le feu de leur anxiété. Cependant, la peur de la séparation, le désir désespéré d'être aimé et l'hyperdépendance à l'égard du partenaire les incitent à réprimer leur colère et leur rancune et à les diriger contre eux-mêmes: ils se culpabilisent alors pour les

comportements négatifs de leur partenaire, s'en tiennent pour responsables et se reprochent de mettre la relation en danger. Par ailleurs, lorsque leur besoin de soutien s'atténue, la colère et les reproches formulés à l'égard de l'autre refont surface, même dans les interactions ultérieures non conflictuelles. Tout à coup, ils réagissent vivement à une situation anodine ou assènent à leur partenaire une parole cinglante, ce qui le déstabilise et ravive le climat conflictuel. Il semble que cela reflète bien une hyperactivation chronique du système d'attachement qui nourrit leur sentiment de détresse et favorise une expression dysfonctionnelle de la colère, de l'agressivité et de l'hostilité. Plusieurs études ont montré que les interprétations des individus à l'attachement anxieux sont faussées, car elles ne diffèrent pas selon que les comportements du partenaire sont négatifs, neutres ou positifs.

La communication des personnes anxieuses est associée à plusieurs comportements typiques: blâme, menaces, agressivité physique ou verbale, agressivité passive, ambivalence, non-dits, etc. Les plus anxieux sur le plan de l'attachement ont le sentiment que le soutien de leur partenaire est insuffisant et que ce manque de disponibilité vise intentionnellement à les blesser. Ils nourrissent des perceptions négatives du conjoint, même après les discussions sur un conflit, et cela altère leur sentiment amoureux. Ce cercle vicieux est lui-même source d'anxiété continue: plus les individus vivent de l'anxiété d'abandon, plus ils ont tendance à percevoir des conflits et à les considérer comme graves, ce que confirment des études menées sur les couples. Du fait de cette anxiété d'abandon qui les domine, ils affichent des comportements de détresse et d'impulsivité lors des interactions avec leur partenaire et compromettent grandement la stabilité de la dynamique relationnelle au quotidien. Par peur d'être condamnés et rejetés, ils passent à l'attaque et jugent à outrance leur partenaire. Ils interprètent faussement ses intentions, ses réactions et ses actions… parfois même au grand dam du partenaire, sidéré par ces scénarios élaborés, qui sont tordus et si loin de la réalité: dans son tourment, l'anxieux est très créatif! Le partenaire tombe souvent dans le piège de la

justification pour convaincre l'autre de son honnêteté. Preuves à l'appui, il tente d'établir hors de tout doute que ses faits et gestes sont irréprochables et, s'il est finalement rassuré à force d'arguments incontestables, cela n'apaise que partiellement l'individu anxieux. Très vite, tout est à recommencer à la prochaine montée d'anxiété.

La communication dans l'attachement évitant

Les personnes dont l'attachement se caractérise par l'évitement de l'intimité tendent à se désengager physiquement et psychologiquement des tentatives de compromis et de résolution de conflits lancées par leur partenaire et mettent en place des techniques visant à les distraire des sujets de discorde. Ces personnes refusent de demander le soutien de leur conjoint – ou le font maladroitement. Elles recourent à un style de communication verbale et non verbale qui peut être perçu comme laconique, froid et distant, souvent interprété par le partenaire comme un désintérêt à son égard et à celui de la relation. Mais il s'agit surtout pour eux de se protéger des risques de la proximité et d'un malaise face aux désaccords et aux conflits; l'importance en est minimisée et les discussions à ce sujet sont différées. L'émergence de ces comportements négatifs dissimule à peine l'insécurité qui force ces individus à l'attaque et à la fuite dans le but de se protéger des demandes du partenaire.

Comme les personnes à l'attachement anxieux, les personnes évitantes ont tendance à interpréter les événements de façon négative et à recourir à des stratégies de résolution de conflits peu efficaces. Elles font preuve de sagacité et useront donc de stratagèmes pour couper court aux interactions et aux échanges: elles sous-estiment la portée émotionnelle des événements et leur impact sur leur partenaire en recourant à l'humour à outrance ou à des attitudes condescendantes. Au grand désarroi de leur partenaire, il est souvent impossible d'amorcer une conversation, et encore moins d'en arriver à ce que celle-ci soit constructive et donne lieu à un compromis. Les évitants sont sur la défensive et ne reviennent que très rarement sur leurs positions.

Lorsque le partenaire dénonce une situation problématique et souhaite en discuter, les individus au style d'attachement évitant affichent ouvertement leur désapprobation par des expressions non verbales (du visage et du corps) qui traduisent l'inconfort, l'impatience, l'irritation et la colère. Leur désintérêt est manifeste, ainsi que leur incapacité à rester concentrés et investis dans la conversation. Ils sont plutôt silencieux et attendent passivement que le partenaire – qui a souvent l'impression de monologuer – s'interrompe; au bout du compte, lorsqu'ils se sentent coincés par les arguments, ils coupent court à l'échange et quittent la pièce. Les études qui ont filmé les interactions entre ces couples montrent que pendant les discussions visant le dévoilement des pensées et des émotions (même positives), les personnes les plus évitantes sourient moins, rient moins, touchent moins, regardent moins leur partenaire dans les yeux et affichent des signaux physiques et vocaux de détresse: ils réagissent comme un animal coincé et sans possibilité de fuite. Une fois ainsi engrené, le climat conversationnel devient extrêmement tendu et a pour conséquence directe la paralysie de la dynamique relationnelle.

Pour les évitants, les conflits sont perçus comme dérangeants, car ils briment leur indépendance. Ils vivent les communications verbales et non verbales avec le partenaire sur fond de contrainte et d'obligation. Cette dynamique intérieure reflète bien leur modèle de représentations internes négatives des autres et leur difficulté à s'investir dans les relations intimes: ils anticipent inévitablement le fait de souffrir et d'être déçus. Ils n'envisagent pas le soutien possible de leur partenaire comme une expérience apaisante, mais ont plutôt l'impression que ce lien entrave leur indépendance et leur autosuffisance. Dans le quotidien de leur relation de couple, les individus qui évitent l'intimité ont moins tendance à percevoir les conflits lorsqu'ils se présentent, ce qui leur permet de maintenir un système d'attachement désactivé et de moins vivre les émotions. Par contre, lorsque l'affrontement est inévitable, les évitants cherchent à dominer leur partenaire et à le pousser à adhérer à leurs convictions. Leur position rigide face aux conflits les incite à adopter pendant les discussions une attitude défensive

qui empêche les compromis et bloque les négociations.

S’ils se sentent menacés, les individus dits évitants réagissent par une absence apparente d’émotions, restent impassibles, ne comptant que sur eux-mêmes pour se sortir des situations difficiles: ils n’en parlent pas. Même si elle fonctionne pour un temps, cette stratégie de déni ne tient pas à long terme, en particulier lors de situations conflictuelles qui perdurent et génèrent un stress prolongé. Il s’agit là de manifestations dysfonctionnelles de la colère réprimée – celle accumulée dans leur enfance et dans les relations intimes adultes –, notamment pour maintenir désactivé le système d’attachement. Pour ces individus, les sentiments de colère font émerger des pensées menaçantes qui les poussent à risquer de réactiver les besoins d’attachement, d’investissement émotif et d’engagement relationnel, alors qu’ils valorisent au contraire la distance interpersonnelle. Cette difficulté à s’ajuster sur le plan émotionnel, leur méfiance et leur fermeture ne favorisent pas une résolution positive des situations de conflits, et ce manque apparent d’affects peut contribuer en retour à faire vivre de l’insécurité au partenaire. Même s’ils réagissent moins intensément aux conflits et se disent moins blessés, les évitants restent heurtés par les situations conflictuelles et ont du mal à les dépasser. Il y a donc un décalage notable entre la façon dont ils se perçoivent et ce qu’ils vivent dans leur réalité quotidienne avec le partenaire. Là encore, ils refusent d’en parler, tiennent le partenaire pour responsable et sont découragés par la relation. Dans cette dynamique perdant-perdant, les deux partenaires subissent la distance qui s’installe de plus en plus, et leur sentiment de solitude est renforcé. Insatisfaits et malheureux, ils se sentent seuls à deux.

La fausse intimité de la sexualité

Puisqu’elles occupent un rôle central dans l’intimité des couples, les expériences sexuelles offrent une piste de compréhension complémentaire des perceptions, émotions et comportements des individus, selon leur style d’attachement. À l’inverse des individus insécurisants, les gens qui possèdent un style

d’attachement sécurisant amorcent les relations sexuelles pour se sentir plus proches de leur partenaire sur le plan émotionnel ou pour se rassurer lorsqu’ils en ressentent le besoin, mais ils n’accordent pas d’importance excessive au fait de recevoir du réconfort et de maintenir la proximité par le seul moyen de la sexualité. Il est fort probable que cela soit dû à une gestion équilibrée de leurs besoins de dépendance et d’autonomie. Les personnes sécurisantes établissent avec leur partenaire un lien relationnel dans lequel les désirs sexuels de chacun se discutent, s’expérimentent et se vivent librement, dans la volonté sincère de se faire du bien mutuellement. À l’inverse, pour les personnes à l’attachement insécurisant, il est bien difficile de trouver leur place dans l’intimité et dans la sexualité, et le partenaire est une source constante d’anxiété, de perturbation et de préoccupations.

L’intimité dans l’attachement anxieux

La personne anxieuse éprouve un besoin incessant de proximité (physique et psychologique), de protection, d’affection et de sécurité, et elle met sa sexualité au service de ce besoin: son désir est sexualisé! Elle se croit profondément attirée par son partenaire sur les plans érotique et sexuel et interprète tout refus ponctuel de rapprochement comme la marque patente de son désir et de son amour amoindris. Pourtant, cette logique et ces convictions traduisent plutôt un inconscient blessé et à vif chez une personne en proie à une grande peur de l’abandon. Le toucher n’est pas souhaité dans le respect d’une expression ressentie par chacun et dont le seul but est la manifestation d’un élan affectif généreux. On le recherche avec avidité pour tenter d’atténuer les poussées inconscientes d’une anxiété sous-jacente qui ne trouve d’apaisement que dans les rapprochements étroits. Peu importe que les caresses soient provoquées ou spontanées, il faut surtout toucher et être touché! Le contact physique est exigé, imposé, ordonné, parfois dans une subtile manipulation, parfois dans une agressivité colérique et dévastatrice. La personne à l’attachement anxieux a soif de la peau de l’autre! Son besoin compulsif de proximité et de sécurité ne se

satisfait que d’une sexualité très fréquente ou compulsive. Ce qui est remarquable, c’est que le plaisir qu’elle en retire est secondaire et accessoire, tant que son besoin primaire est satisfait avant tout: maintenir un lien étroit de proximité avec son partenaire et se sentir valorisée dans son regard. L’assujettissement de la sexualité à l’attachement anxieux traduit à quel point la personne souffre, empêtrée dans un manque de confiance en soi qui l’oblige parfois à s’engager dans des comportements à risque qui dépassent alors largement les frontières du respect de sa personne: elle aura des relations sexuelles, puisqu’il le faut, convaincue qu’elle choisit et qu’elle est consentante. Le besoin de rester dans la proximité sexuelle avec un partenaire peut la faire sombrer dans la promiscuité.

Plusieurs études mettent en exergue le fait que l’anxiété d’attachement est associée à des pratiques sexuelles à risque. Triste logique d’une insécurité dans l’attachement qui se vit dans des relations sexuelles non sécuritaires. Ainsi, les personnes anxieuses ont une perception négative des condoms et sont moins susceptibles de les utiliser. Elles diront: «Les préservatifs, ce n’est vraiment pas pratique», «Je ressens beaucoup moins de plaisir lorsque j’en utilise», «J’y suis allergique», «Ça manque vraiment de romantisme», etc. Inconsciemment, le condom est perçu comme une frontière encore trop grande entre elles et leur partenaire! Pourquoi se couper d’une intensité sexuelle qui pourrait tant nous rapprocher? Souvent, elles ont recours à l’alcool et aux drogues avant ou pendant les relations sexuelles et peuvent accepter d’avoir des relations sexuelles non protégées; ces personnes prendront le risque d’attraper des maladies, ou encore d’en transmettre si elles sont elles-mêmes infectées.

Il s’agit surtout de se fondre sans limites dans les besoins sexuels du partenaire et dans la réalisation éventuelle de ses fantasmes, pour éviter de le décevoir et de risquer de le perdre. La personne anxieuse repère ce qui stimule l’autre et s’y adapte: elle entame fréquemment les rapports, se rend toujours disponible, fait preuve de créativité et d’imagination pour susciter sans cesse l’excitation, accepte de nouvelles pratiques sexuelles (échangisme), etc. Elle se

sent pleinement exister dans le regard de son partenaire.

Dans cette dynamique relationnelle, les rapports sexuels peuvent également se vivre comme conclusion d'un conflit, dans un élan d'agressivité qui sera ensuite interprété par la personne anxieuse comme une modalité tout à fait acceptable de réconciliation ou comme une marque (évidente) d'amour et d'affection! En cela, une personne à l'attachement anxieux peut accepter d'avoir des rapports sexuels fréquents pour réduire ou résoudre les conflits, et pour s'assurer d'éviter les affres du rejet ou de l'abandon. Si malgré tout le partenaire met fin à la relation de couple par insatisfaction, la débâcle intérieure est grande et la détresse, immense, car la personne anxieuse a le sentiment d'avoir tout donné alors qu'il ne lui reste rien: comment peut-on la quitter alors qu'elle s'est tant forgée selon le désir de l'autre?

Tel est bien le modus operandi des personnes à l'attachement anxieux: elles utilisent la sexualité comme outil de prédilection pour satisfaire leurs besoins inassouvis de proximité, de protection et de sécurité. Même lorsque les rapports sexuels sont réguliers et modelés sur ses besoins, le partenaire confiera souvent en thérapie ne pas se sentir satisfait. Les personnes anxieuses ont peine à décoder de façon appropriée les besoins de l'autre: elles veulent trop pour les mauvaises raisons, et en font trop! Paradoxalement, cela crée exactement l'effet inverse de ce qu'elles recherchent: les rapprochements ne sont pas vécus comme des moments de détente, l'intérêt du partenaire diminue et la distance s'installe. Le drame de la personne à l'attachement anxieux, c'est qu'au fond, elle ne choisit pas sa sexualité. Malgré ses efforts, sans même le savoir elle est déjà condamnée à être un jour quittée.

L'intimité dans l'attachement évitant

Pour les personnes à l'attachement évitant, il est d'autant plus difficile de vivre des relations sexuelles harmonieuses qu'elles sont réfractaires à la proximité physique et psychologique, et nourrissent des représentations négatives des autres. Les relations sexuelles servent une fonction de satisfaction immédiate des

impulsions qui n’a donc rien à voir avec un partage émotionnel où elles seraient un outil sensoriel privilégié de rapprochement et d’échanges. Étant donné que les personnes qui possèdent un attachement évitant sont dans l’hypercontrôle et entretiennent d’elles-mêmes une image hyper valorisée – par opposition à la représentation plutôt négative du partenaire –, la sexualité peut être utilisée comme un moyen de contrôle relationnel ou pour nourrir son propre narcissisme; dans tous les cas, les besoins de l’autre sont secondaires, négligés ou niés.

De fait, les partenaires des personnes évitantes se plaignent souvent de la froideur des relations intimes et décrivent clairement en thérapie leur malaise: «Nous sommes ensemble, en train de faire l’amour, mais je le sens absent, parfois il a même les yeux fermés et semble complètement dans sa bulle, comme s’il faisait l’amour avec lui-même ou avec quelqu’un d’autre. D’abord, je pensais que c’était parce que la relation était nouvelle ou qu’il était timide. Et puis, je me suis rendue compte que dans la vie de tous les jours il est aussi comme ça, distant. Quand je lui demande une caresse, j’ai l’air de le déranger. Je me sens stupide et non désirée. Je manque de tendresse. J’envie notre chien, avec qui il est complètement différent, attentionné et affectueux.» Et le partenaire évitant de rétorquer: «Je ne comprends pas ce qu’elle veut au juste. Je la sollicite régulièrement et je suis toujours prêt si elle veut. Mais les préliminaires qui s’éternisent les yeux dans les yeux, ce n’est vraiment pas mon style. Que de temps perdu! J’en connais qui seraient bien contentes d’avoir un gars comme moi. Moi, je ne fais pas d’histoires quand elle ne veut pas que je la touche. Je la respecte sans rien demander. Alors, pourquoi elle ne m’accepte pas comme je suis?...» Cet échange traduit combien la personne évitante ne prend pas en considération les sentiments et les besoins affectifs de l’autre: elle ne saisit pas les codes comportementaux d’une relation d’engagement intime. Elle est souvent fruste avec son partenaire. Par contre, il n’est pas rare de constater combien elle exprime librement sa tendresse et son engagement vis-à-vis des animaux, dont la fidélité garantie ne peut décevoir! Les relations amoureuses, elles, sont perçues comme dérangeantes et intrusives dans l’intimité forcée qu’elles impliquent.

Quant à la sexualité, elle ne se discute pas, elle se vit sans qu'on en parle.

Certaines personnes à l'attachement évitant vont même jusqu'à se convaincre qu'elles n'ont pas besoin de s'engager dans une relation à long terme. Elles privilégieront alors les relations éphémères impersonnelles de non-engagement où, sans perspective de lendemain, elles seront passionnées le temps d'une soirée ou de quelques semaines. Comme les personnes à l'attachement anxieux, les personnes évitantes prennent des risques; dans leur dynamique intérieure de toute-puissance, elles s'engagent dans des relations sexuelles de promiscuité. Inconsciemment, elles sont animées par un besoin profond d'apaiser la souffrance de leur insécurité. D'autres choisiront carrément l'abstinence ou l'autosatisfaction perpétuelle dans la masturbation. L'évitement de la sexualité et de toute relation intime durable traduit bien la recherche excessive de distance, qui peut tourner à la phobie. La garantie de la protection contre le contact avec l'autre est alors totale: aucun engagement émotionnel, aucune intimité, aucune vulnérabilité et surtout aucun risque d'être blessé. La sexualité partagée est réprimée aussi bien dans les besoins que dans l'expression du désir. Dans leur conception faussée de l'intimité et de la sexualité, les personnes évitantes font une distinction radicale entre l'amour et le sexe. Elles considèrent que l'amour romantique n'a de place que dans les films ou la littérature, mais qu'il n'existe pas dans la réalité quotidienne des couples et moins encore dans les relations sexuelles.

Les personnes qui présentent un style d'attachement insécurisant – anxieux ou évitant – sont plus susceptibles de vivre des difficultés dans leurs relations sexuelles, car celles-ci s'inscrivent directement dans les enjeux relationnels du vaste champ de l'intimité. Que ces relations sexuelles se vivent dans une proximité intrusive et dans l'excès pour les personnes anxieuses ou dans une distance toujours palpable et un désengagement émotionnel pour les personnes évitantes, les relations intimes des personnes à l'attachement insécurisant sont toujours sources d'ambivalence, de colère, de tristesse et de détresse. La sexualité traduit cette désespérance d'un lien relationnel qui ne s'établit pas et

dans lequel ces individus se nient et nient l'autre.

La colère et les insécurités d'attachement

Dans mon livre *La sagesse de nos colères*, j'insiste pour dire combien il est fondamental de considérer les colères comme les signes manifestes d'une bousculade intérieure qui signale que quelque chose en soi est mis à l'épreuve. Le corps se mobilise alors pour faire valoir sa divergence et prendre soin de sa perception de la menace imminente – réelle ou non – faite à son intégrité physique ou psychologique. Les colères canalisées sont saines si elles constituent des alliées permettant de réajuster une relation qui, soudainement ou depuis longtemps, n'est plus sécurisante et satisfaisante. L'expression de la colère distingue les individus en fonction de leur style d'attachement: chez les individus à l'attachement sécurisant, elle sera fonctionnelle et constructive, alors que, chez les individus à l'attachement insécurisant (anxieux ou évitant), elle sera dysfonctionnelle et destructrice.

John Bowlby, le père de la théorie de l'attachement, considère qu'à l'origine, la colère apparaît chez le bébé en réponse à la séparation d'avec la mère, car il cherche à se manifester à elle, à rétablir la proximité et le lien de sécurité ou à la dissuader de poursuivre un comportement qui lui fait peur ou l'irrite. Il devrait en être tout autant dans les relations de couple. Au lieu de heurter, blesser ou détruire, parfois même intentionnellement, la fonction de la colère est plutôt d'attirer l'attention sur ce qui insécurise un des conjoints. Il pourra être considéré dans cette manifestation d'opposition momentanée par un partenaire bienveillant capable de s'ajuster: ainsi peut être retrouvée la sécurité dans l'affectif d'une relation de proximité chaleureuse et équilibrante. Elle permet donc aux deux partenaires d'être à nouveau disponibles l'un pour l'autre en apportant des changements comportementaux dont chacun bénéficiera. Retenons alors que la colère n'est pas censée séparer mais rapprocher les êtres d'intimité!

La colère et le style d'attachement anxieux

Les individus qui se caractérisent par un style d'attachement anxieux vivent le quotidien de leur relation amoureuse dans une ambivalence qui les contraint à un mal-être latent et à des émotions troublantes: ils sont envahis d'émotions négatives et de ruminations sur ce qui les dérange ou les inquiète dans leur relation, mais sont empêchés de les exprimer ouvertement par peur d'être perçus comme difficiles à vivre, d'être moins aimés ou d'être quittés. Leurs ruminations peuvent parfois durer des jours – ou des mois, ou des années! – sans que le partenaire en soit au courant. Il sentira souvent les tensions sans comprendre, car la personne anxieuse fait passer ses messages dans un non-verbal où les mécontentements et les contrariétés sont palpables. Questionnée en ce sens, elle aura grand mal à verbaliser ce qui la dérange, ou elle niera tout simplement. Elle ira même jusqu'à dissuader son partenaire amoureux de ses perceptions tout en lui en voulant ensuite de ne pas avoir été plus persévérant. Les personnes à l'attachement anxieux répriment leurs sentiments, en veulent en secret à leur partenaire, et la colère qui les habite ressurgit dans des comportements ambigus. Ouverte ou cachée, la colère émerge soudainement au détour des interactions dans des expressions extrêmement diversifiées: l'hostilité, l'ironie, l'agressivité passive, l'irritabilité, l'impatience, les bouderies, le ressentiment, l'autocritique, la culpabilité, la tristesse, les attaques directes ou indirectes, la dévalorisation, le manque d'indulgence, le jugement sévère, etc.

De façon typique, lorsque la personne anxieuse relate un incident vécu dans la journée, par exemple avec un collègue de travail, une amie, un commis dans un commerce, etc., la colère est fréquemment déclenchée par son insatisfaction vis-à-vis des réactions du partenaire. Et, puisque la situation l'a affectée, elle s'attend à ce que le partenaire acquiesce à sa perception de l'événement et qu'en victime innocente, elle soit consolée comme il se doit. Pour qu'elle se sente comprise et épaulée, il faut que le partenaire abonde automatiquement en son sens et fasse preuve de compréhension dans une entière disponibilité. S'il essaie de la questionner pour mieux saisir ou fait une suggestion pour tempérer sa colère, elle s'insurge, surprise qu'il ne comprenne pas ce qui est pourtant si

évident, et s’offusque. Immédiatement, elle juge qu’elle manque d’attention et se sent incomprise. Par contre, jamais elle ne remet en cause son propre comportement et ses propres jugements. L’heure est au drame, la dispute explose, les accusations et les brimades fusent et ce qui était une simple anicroche avec une autre personne devient maintenant un conflit ouvert avec le partenaire. Brimée, la personne anxieuse conclut en criant à l’injustice: d’abord victime de la personne de son récit qui lui a manqué de respect, elle est en plus celle d’un partenaire insensible qui ne la défend pas et ne prend pas soin d’elle. En d’autres situations sociales, une rencontre avec des amis par exemple, si elle considère que quelqu’un est désagréable avec elle, elle exprimera à son partenaire sa colère vis-à-vis de cette personne. S’il ne réagit pas à sa convenance et à la mesure de ses attentes, elle redoublera de colère une fois les lieux quittés, et le manifestera tout au long du trajet de retour à la maison. Quels que soient l’écoute et le soutien réels offerts par son partenaire en diverses circonstances, sa conclusion restera toujours la même (sans qu’elle la nomme forcément): elle est incomprise et insatisfaite de cette relation, car l’autre n’est vraiment pas assez apaisant, rassurant et sécurisant.

Au cours des épisodes de conflit, les personnes au style d’attachement anxieux ont la conviction que les intentions du partenaire sont pernicieuses. Pas un instant ne peuvent-elles concevoir que les discussions pourront les rapprocher de leur partenaire, tant elles sont persuadées d’être perçues négativement; cette éventualité les torture car elle correspond exactement à la représentation dévalorisée qu’elles ont d’elles-mêmes. Les mauvaises intentions qu’elles projettent sur leur partenaire sont fondées sur des évaluations erronées des événements, qui passent par le filtre de leurs insécurités et des colères qu’elles suscitent. Plusieurs études confirment que l’attachement anxieux est significativement associé à des comportements colériques, d’hostilité manifeste et d’agressivité. Les échanges peuvent donc évoluer vers une violence déclarée et des affronts qui mènent parfois à des agressions physiques, contre leur partenaire ou contre des objets.

À la suite des conflits et même après leur résolution, ces personnes continuent à être bouleversées. En apparence, tout semble réglé, pourtant les ruminations se poursuivent et, avec elles, la reviviscence de la colère et de la contrariété. Les manifestations physiologiques sont alors typiques: serrement d'estomac ou de gorge, rythmes cardiaque et respiratoire accélérés, agitation intérieure, appétit augmenté ou diminué, troubles du sommeil, difficultés d'attention et de concentration, pensées obsessives qui épuisent, etc. En surface elles semblent calmes, au fond elles vivent encore la noirceur de la tempête achevée. La tristesse et la désespérance sont présentes, se dispersent et reviennent en vagues. Les études confirment que la colère de la personne anxieuse n'est pas que psychologique, elle se traduit aussi objectivement sur le plan physiologique. En 2005, Lisa Diamond et Angela Hicks, psychologues de l'Université de l'Utah, ont soumis de jeunes hommes à deux situations expérimentales suscitant la colère. En parallèle, pour évaluer la capacité des participants à se réguler sur le plan émotionnel – dans ce cas-ci, la capacité à calmer la colère –, les chercheurs ont mesuré la réactivité et l'efficacité de la réponse du nerf vague (appelé parasympathique), le dixième nerf crânien, allant du cerveau à l'estomac et chargé notamment de ralentir l'activité cardiaque lorsqu'elle s'accélère. Ainsi, lorsque sa réponse à une stimulation externe perturbante (par exemple, une situation suscitant la colère) est efficace, le nerf vague permet à l'individu de se réguler émotionnellement et de maintenir ou de retrouver rapidement son calme. Lorsque la réponse du nerf vague est inefficace, l'individu reste dans l'activation (ou la suractivation) émotionnelle et est incapable de se calmer dans un délai raisonnable: la colère est intense et s'apaise difficilement. Cette réponse physiologique se produit en quelques millisecondes et n'est pas réfléchie. Les résultats de l'étude ont montré que les personnes à l'attachement anxieux ont une faible réponse vagale, ce qui traduit l'activité d'un système nerveux parasympathique moins efficace, moins prompt à réagir et donc moins capable de ramener ces personnes à un niveau de calme et d'équilibre. À l'inverse, chez les personnes à l'attachement sécurisant, la réponse du nerf vague est rapide et

efficace. Il en résulte que les individus anxieux s'hyperactivent dans la colère, font preuve d'un faible contrôle émotionnel en situation de stress et disposent de mécanismes comportementaux peu efficaces pour revenir à un état de calme. Ces individus risquent plus de subir les effets nocifs du stress et des pertes de contrôle émotionnel, un état dépressif, de l'anxiété généralisée ou des crises de panique.

Plusieurs autres études ont conclu que l'efficacité de la réponse vagale et du système parasympathique serait avant tout un phénomène épigénétique, c'est-à-dire lié pour une plus grande part à une influence des facteurs environnementaux (tels que les expériences relationnelles avec les parents ou avec les partenaires amoureux) et pour une moindre part à la génétique. Notamment, il a été démontré que les femmes qui vivaient avec un partenaire amoureux et qui étaient heureuses de leur relation présentaient un meilleur contrôle du système parasympathique – donc une meilleure aptitude à s'apaiser dans la colère et à se calmer – que celles vivant seules. Les auteurs évoquent l'effet positif sur leur système nerveux du fait de se sentir appréciées et d'avoir un partenaire qui prend bien soin d'elles sur le plan émotionnel. L'idée à retenir est que l'expérience répétée de sécurité dans la relation de couple peut réduire les risques de colère et atténuer significativement l'intensité et la durée de celle-ci, et permettre un retour plus rapide à l'équilibre.

La colère et le style d'attachement évitant

L'insécurité d'attachement des individus évitants les contraint à tenir les émotions à distance. Selon cette logique, la colère est alors une émotion dont ils devraient être exempts. Or, il n'en est rien. La colère est bien présente chez les évitants, mais ses manifestations ne sont pas si objectivement observables que chez les personnes anxieuses. Les individus qui se caractérisent par un attachement évitant adoptent des stratégies de régulation des émotions qui s'appuient sur des mécanismes de défense tels que le déni, le refoulement ou la dissociation. Cela leur offre l'avantage immédiat de ne pas ou de peu ressentir

les émotions et de réagir moins intensément. Ainsi vivent-ils en mode atténué les envahissements de colère, car ils exercent sur eux un contrôle serré. S'ils réussissent à rester impassibles malgré les situations de couple qui les irritent, ils n'auront pas à s'expliquer et à courir le risque de se dévoiler. Pas de dévoilement, pas de discussion et pas de risque d'intrusion intime ou émotionnelle de leur partenaire: ils sont sains et saufs… en apparence seulement! En effet, plusieurs études ont placé des adultes en situation de stress et de colère provoqués, tout en mesurant simultanément la conduction de leur peau, un indicateur de réponse physiologique et de réactivité du système nerveux. Les résultats récurrents des recherches concluent que les stratégies visant à minimiser les émotions ne réussissent pas à atténuer la réactivité physiologique. Notamment, il a été démontré que, dans les situations expérimentales d'induction de la colère, les personnes à l'attachement évitant rapportaient être tout à fait calmes, alors que les mesures physiologiques (conduction de la peau et battements cardiaques) disaient exactement le contraire. Ces résultats illustrent bien la forte mobilisation interne de la personne évitante pour museler ses émotions. Le mécanisme de défense de dissociation exercé déconnecte le psychologique du corps et cherche à étouffer l'activité vive du système nerveux sympathique: le volcan semble endormi alors qu'il est en pleine implosion! Il est inévitable que cette absence apparente d'émotions ait un impact direct sur la dynamique relationnelle avec le partenaire, d'autant plus que ce dernier ne saisit pas qu'il s'agit d'un mécanisme de protection forcé et croit plutôt à la froideur émotionnelle et au désintérêt.

La personne à l'attachement évitant est complexe à *lire* (pour les autres en général, et pour le partenaire amoureux en particulier), car le calme extérieur et la colère qui gronde à l'intérieur sont dissociés: du coup, les expressions verbales et non verbales manquent de cohérence. Ainsi, elle peut parfois afficher des comportements non verbaux d'impatience tout en disant avec insistance: «Non, je t'assure, tout va bien… je ne suis vraiment pas en colère!» Au-delà des mots, le partenaire ressent bien – avec raison du reste – qu'il s'agit là d'un

mensonge. Ces messages contradictoires et cette incohérence entre le verbal, le non-verbal et les réactions physiologiques associées sont captés en quelques millisecondes par le cerveau émotionnel droit du partenaire, qui en est troublé et réagit immédiatement, parfois dans la confusion, parfois dans une colère renouvelée, mais toujours avec un certain désarroi qui sépare davantage les partenaires. Mais n'est-ce pas là exactement ce que souhaite la personne à l'attachement évitant?

Lorsqu'elle peut dissimuler sa colère tout en maintenant la distance avec le partenaire, la personne évitante se sent moins menacée et plus à même d'accepter de poursuivre la relation. Par contre, si elle ne réussit plus à exercer ce contrôle, elle entre dans des colères explosives, et la relation est alors plus ouvertement remise en question. D'ailleurs, plusieurs études où les personnes en couple répondent à des questionnaires sur la satisfaction conjugale montrent qu'en comparaison des individus aux styles d'attachement sécurisant et anxieux, les personnes qui possèdent un style d'attachement évitant sont celles qui considèrent le plus aisément de mettre fin à la relation. Ainsi, les ruptures amoureuses sont globalement bien vécues par les personnes évitantes et semblent aussi le moyen privilégié de manifester leur insatisfaction, d'autant plus lorsqu'elles ne réussissent plus à tenir le coup sous les assauts de la colère. À l'inverse, les personnes à l'attachement anxieux auront grand mal à se remettre des séparations – leur deuil durera parfois des années. Pour éviter cette souffrance, elles acceptent davantage de subir une relation amoureuse insatisfaisante et de risquer fortement les agressions physiques ou psychologiques.

Dans la sécurité d'attachement, la colère est une alliée, une émotion positive constructive qui permet d'exprimer librement, avec respect et discernement, sa divergence. Elle déstabilise temporairement pour un réajustement qui se vit implicitement dans la constance du lien amoureux, et les partenaires continuent à éprouver la force de leur affection même au faîte de leurs désaccords. Dégagée de toute dysfonction – donc bien exprimée –, la colère rapproche les partenaires,

qui ressortent grandis des échanges, conscients des zones sensibles dont il faut prendre soin chez chacun. Les colères ponctuelles sont alors constructives, puisqu'elles permettent aux partenaires de mieux s'aimer. Dans les insécurités d'attachement, les colères sont destructrices et traduisent surtout l'ambivalence des partenaires qui les subissent. Les personnes anxieuses vivent la colère dans des ruminations intérieures perturbantes mais n'en disent mot, puisqu'elles craignent d'être quittées, rejetées ou abandonnées, à moins qu'elles expriment soudainement leurs colères de façon incontrôlable et les vivent ensuite dans l'autocritique et la culpabilité, persuadées, une fois encore, que cela signe l'arrêt de mort de la relation amoureuse. Les personnes évitantes partagent ce trait d'ambivalence vis-à-vis du partenaire et ces enjeux d'expression de la colère. Elles s'imposent de dissimuler cette émotion qui les trouble pour éviter le risque du dévoilement. Les échanges et les questionnements sur ce qui les bouscule et les dérange sont proscrits. Elles nient et répriment leur colère au point d'affirmer avec conviction qu'elle est totalement absente, alors que les résultats des études s'appuyant sur les signes physiobiologiques montrent exactement l'inverse. Et si elles ne sont plus capables de contenir leur colère, les personnes évitantes choisiront tout simplement de mettre fin à la relation amoureuse en cours, convaincues qu'elles ne s'en porteront que mieux.

L'indifférence

Il est fort commun d'observer une attitude d'indifférence chez les couples à l'attachement insécurisant, particulièrement chez les individus à l'attachement évitant. Ce stratagème vise avant tout à dissimuler les conflits affectifs non réglés qui menacent l'intégrité psychologique de la personne: pour moins souffrir de la présence d'un partenaire amoureux qui lui tient tête et d'une relation perçue tout à coup comme menaçante, l'individu affiche de l'indifférence face aux demandes, aux remarques, aux attitudes, aux réactions et aux émotions. Il prétend ne pas comprendre, ne pas s'en rendre compte, peut éventuellement accepter de faire des efforts pour se rapprocher davantage et être

plus attentif, mais l'engagement n'est pas réellement ressenti et ne tient pas à court terme. Les conflits intérieurs restant inchangés, le processus inconscient de mise à distance demeure et se perpétue, à l'insu même de l'individu tourmenté qui l'amorce. Ces comportements de protection sont les seules réponses qu'il connaît pour tenter de réduire toute dynamique relationnelle susceptible de raviver les souffrances de l'intimité de l'enfance, alors que l'individu s'est senti trahi et heurté par la négligence affective. Adulte, il s'est juré (inconsciemment) que l'on ne l'y prendrait plus! Les premières figures d'attachement ont généré une souffrance intense, et des souvenirs négatifs s'expriment maintenant dans la vie amoureuse adulte par des comportements passifs-agressifs. L'indifférent fait payer à son partenaire ses propres foudres inconscientes: il lui fait subir son agressivité sans qu'elle soit clairement déclarée. Se montrer indifférent est alors le processus inconscient d'adaptation qui s'impose pour protéger une intégrité psychobiologique en danger. Selon les insécurités d'attachement, l'indifférence consiste en un même mécanisme de défense aux expressions diverses. Personne ne devrait accepter la souffrance constante causée par un partenaire qui impose la distance affective et intime au quotidien. Les plus forts sur le plan psychologique ne cesseront de la dénoncer en demandant l'aide légitime du partenaire pour recréer la proximité à deux, les plus fragiles se tairont et subiront la dynamique dysfonctionnelle; la souffrance initiale de l'un deviendra alors la souffrance de l'autre.

Pour les évitants, l'indifférence est un acte défensif privilégié dans le relationnel amoureux pour envoyer au partenaire de façon inconsciente – parfois verbale, la plupart du temps non verbale – une sérieuse mise en garde: «Ta proximité est trop envahissante, tiens-toi donc un peu à distance!» L'inconscient des partenaires s'ajuste à cette injonction de base. L'évitant clame, avec ses comportements d'indifférence, son droit au respect de la distance, et le partenaire, malgré ses souffrances, n'a d'autre choix que de s'y soumettre, pour un temps ou pour la vie. Lorsqu'il possède un attachement anxieux, le partenaire se met parfois à simuler lui-même une fausse autonomie: «Tu vois, moi aussi je

peux fonctionner sans toi!» Mais cette stratégie ne tient jamais longtemps. En effet, les recherches montrent que, dans les échanges amoureux, les individus à l'attachement anxieux sont rapidement envahis de souvenirs négatifs de colère et de tristesse, comparativement à ceux dont l'attachement est évitant ou sécurisant. Ils éprouvent une grande difficulté à laisser aller ce qui les indispose ou les préoccupe. S'ils tentent d'adopter des comportements de distance et d'autonomie empruntés au partenaire évitant, ceux-ci sont imités plus que ressentis. Rapidement, ils se sentent anxieux vis-à-vis de cette distance relationnelle qu'ils vivent comme de l'abandon, alors qu'ils y ont participé cette fois activement. Ils tombent dans un nouveau cycle de ressentiment et de dramatisation où ils explosent finalement, donnant libre cours aux récriminations et aux disputes. Dans leurs insécurités d'attachement respectives, les évitants et les anxieux deviennent fatalement les victimes impuissantes de leurs propres enjeux d'attachement: l'anxieux s'abreuve de fusion pour survivre, l'évitant de distance pour survivre!

L'indifférence est l'une des armes favorites de l'individu à l'attachement évitant. Cependant, cette rigidité émotionnelle manque de tempérance et l'empêche aussi de vivre le meilleur d'une relation de bien-être: le bonheur du rapprochement lui est interdit. Au contraire, les demandes d'intimité relationnelle redoublent son indifférence apparente et ses résistances. Le partenaire aimant dont les démarches visent à renforcer le lien amoureux dans une saine proximité se retrouve tout à coup au banc des accusés, acculé, contraint d'abdiquer malgré ses bonnes intentions. De victime, il est au fil du temps relégué au rang de bourreau, coupable de vouloir être en relation avec le partenaire dont il est amoureux! Il sort de ces tentatives profondément meurtri, esseulé dans une dynamique où l'on ne l'entend pas, assujetti dans le couple par ce partenaire indifférent et si convaincant. De son côté, même s'il aime son partenaire profondément, l'indifférent acceptera éventuellement de laisser aller l'autre, de quitter ou d'être quitté. Tel sera souvent l'enjeu relationnel, car son partenaire à l'attachement sécurisant ou anxieux sera porté à croire qu'il n'est

pas important dans ce manque récurrent d’écoute, de valorisation et d’affection. Pour l’un, le sentiment d’être négligé aura raison de la relation, pour l’autre, la force du détachement aura gain de cause. Ce sera la dissolution du couple. La force de l’amour et l’anticipation de la souffrance de perdre l’être aimé inspirent parfois l’individu à l’attachement évitant à réduire progressivement l’indifférence – et les mécanismes de défense – pour maintenir et renforcer le lien amoureux. Il a alors besoin de recourir à une aide professionnelle pour apprivoiser sa peur panique de l’envahissement et découvrir avec le temps l’apaisement de la sécurité relationnelle.

7

La rencontre de deux styles d’attachement

Les combinaisons de styles d’attachement

Je me passionne pour la dynamique complexe des appariements de l’attachement amoureux, qui constituent en soi un construit relationnel particulier. La combinaison particulière des styles d’attachement suggère une concordance entre les représentations individuelles de chacun des partenaires et celles qu’ils se font de la relation: le partenaire amoureux est tel qu’on le perçoit! Les styles d’attachement appariés de deux partenaires éclairent en cela les enjeux relationnels précoces vécus avec les premières figures d’attachement (mère ou père) et se rejouent maintenant à l’âge adulte – consciemment et inconsciemment – dans les relations amoureuses. Élucider le mystère de cette dynamique relationnelle revient à s’engager du même coup dans une résolution des difficultés ponctuelles, résolution dont l’exercice principal serait de construire des réponses comportementales et émotionnelles sécurisantes si elles sont absentes (couples à l’attachement insécurisant) ou de les renforcer si elles sont déjà présentes (couples à l’attachement sécurisant).

«Une relation amoureuse réussie devrait être *simple* (c’est le terme littéral que les personnes emploient) et exempte de conflits!» Cet a priori fréquent des partenaires en couple est erroné, et il serait souhaitable que chacun se départisse de cette fausse croyance. Ainsi, il est maintenant admis par la communauté scientifique et les cliniciens que les conflits sont inévitables dans la relation de

couple. Cette information est importante, car elle indique d'emblée qu'il faut entrer en relation en acceptant l'idée que les conflits y seront inéluctablement présents. Il est alors fondamental de s'affairer à développer tôt dans la relation les habiletés nécessaires pour les régler de façon constructive. Les conflits sont l'occasion de mieux connaître les zones de sensibilité de chacun et devraient être un lieu d'échange de perceptions, d'opinions et d'émotions… jamais un champ de bataille d'où personne ne sort vivant!

Il faut se défaire de l'idée selon laquelle rien ne serait à négocier en couple parce que les partenaires seraient tellement amoureux que leur compatibilité infaillible les ferait endosser les mêmes points de vue en tout temps. Ce mythe romantique ne survit pas à la réalité quotidienne des couples. La relation à deux est peuplée de négociations fréquentes et, à défaut, d'ajustements perpétuels qui ne se vivent pas forcément, du reste, dans la souffrance de l'affrontement. Bien au contraire, ces interactions sont l'occasion d'une communication ouverte où personne n'est sournoisement animé par la volonté de convaincre à tout prix. Se parler sans être sur la défensive offre la perspective d'une discussion enrichie des différences de chacun. Le succès final de l'échange résidera certainement dans la découverte d'un terrain d'accord commun qui traduira la satisfaction partielle – et non totale – de l'un et de l'autre: heureux, donc, dans une position médiane construite à deux!

Les conflits et les émotions étant au cœur des relations amoureuses, leur nature, leur intensité et leur gestion sont de bons indicateurs du bien-être ou de la détresse des couples. Plusieurs auteurs ont montré qu'il existe un lien entre la perception des conflits dans les interactions conjugales et les différences individuelles dans la sécurité d'attachement. Selon leurs styles d'attachement respectifs, les partenaires percevront différemment les désaccords auxquels ils feront face.

La perception des conflits entre les partenaires et les réactions émotives qui y sont associées agissent directement sur la satisfaction des couples. En tant que psychologue clinicien, je constate souvent que les conflits récurrents sont une

source de détresse conjugale et figurent parmi les premiers motifs de consultation des couples. Je m'intéresserai particulièrement aux conflits conjugaux les plus courants chez les couples, notamment ceux associés à la communication (par exemple, le manque d'écoute), aux disputes majeures (par exemple, les colères excessives ou inappropriées), aux ajustements quotidiens (par exemple, les tâches ménagères), aux décisions familiales (par exemple, les finances) et à l'intimité (par exemple, ce qui concerne les démonstrations d'affection et la sexualité). Pour aider les couples, il est essentiel de bien comprendre les perceptions, comportements, pensées, réactions et émotions des partenaires dans les situations conflictuelles qui émergent régulièrement.

Afin d'écrire ce chapitre, je me suis appuyé sur les résultats de la recherche doctorale que j'ai effectuée sous la direction d'Audrey Brassard, professeure et chercheuse en psychologie à l'Université de Sherbrooke. Les informations qui suivent constituent également un recensement de la documentation scientifique sur les thèmes abordés[1].

Deux partenaires au style d'attachement sécurisant

Dans une relation interpersonnelle équilibrée, il y a une saine distance dans la proximité... et une saine proximité affective dans la distance! Les couples sécurisants sont à l'aise avec l'intimité et vivent peu d'anxiété d'abandon dans la relation. Ils savent tout naturellement mettre en place cette fluidité relationnelle dans un plaisir sans cesse renouvelé: ils partagent les moments précieux de la simplicité du quotidien et se gardent à la fois des périodes de solitude durant lesquelles ils nourrissent à leur guise leur individualité. Lorsqu'ils ne sont pas ensemble, chacun continue à aimer l'autre, et cet amour les rassure et les réconforte. En cas de besoin, à la mesure de l'émotion du moment, ils n'hésitent jamais à recourir à la représentation interne positive de l'autre pour ressentir à souhait les bienfaits de cette source d'apaisement inépuisable qu'est la constance de l'amour. Même seuls, les partenaires sécurisants sont deux, car ils se sentent

toujours profondément en lien avec le sentiment amoureux qu'ils se portent mutuellement. De nombreuses recherches se sont intéressées à l'appariement des conjoints selon leur style d'attachement: elles révèlent que les individus sécurisants tendent à former un couple avec des partenaires eux-mêmes sécurisants. L'empreinte d'une enfance sécurisée avec un parent sécurisant les mène naturellement vers des partenaires adultes avec lesquels ils partageront la même qualité relationnelle.

L'appariement de deux conjoints de ce style d'attachement est celui qui offre aux partenaires une plus grande perspective de bonheur: leur satisfaction conjugale est élevée, ils perçoivent peu de conflits conjugaux et rapportent peu de réactions négatives à la suite d'un conflit. Plusieurs résultats d'études portant sur l'association entre les expressions non verbales et la satisfaction conjugale pour les couples amoureux abondent dans le même sens: alors qu'ils échangent sur les aspects positifs de leur relation, les partenaires qui présentent un style d'attachement sécurisant affichent des comportements manifestes d'attention et d'intérêt. De fait, ils partagent aussi une plus grande intimité et s'évaluent plus positivement l'un l'autre que les couples où les deux partenaires présentent un style d'attachement de type insécurisant ou que les couples *mixtes* sécurisant-insécurisant (anxieux ou évitant). Les partenaires à l'attachement sécurisant sont centrés sur la coopération et sur le dévoilement des émotions. Ils disposent de meilleures aptitudes à résoudre les conflits et adoptent des stratégies adaptatives de résolution des conflits telles que le compromis, l'écoute et le soutien. Ils sont également moins enclins que les partenaires au style d'attachement insécurisant à s'engager dans des comportements de désengagement ou d'agression physique ou verbale.

Les partenaires à l'attachement sécurisant ne perçoivent pas les conflits comme une menace pour la relation, car ils considèrent qu'ils disposent de ressources intérieures suffisantes pour y faire face ensemble. Cette conception traduit bien la représentation positive qu'ils entretiennent d'eux-mêmes et des autres, du fait de faibles niveaux d'anxiété d'abandon et d'évitement de

l’intimité. Ils rapportent moins de détresse en situation de conflit que les individus à l’attachement insécurisant, se perçoivent mutuellement comme disponibles en cas de besoin et sont capables de demander de l’aide. Cette perception positive des partenaires se maintient et favorise en cours de relation une communication ouverte et souple pendant les échanges du quotidien, qui demeure d’ailleurs lors de situations conflictuelles, dans une volonté sincère de résolution.

Les émotions négatives sont significativement moins présentes dans les relations amoureuses où les partenaires présentent un style d’attachement sécurisant, comparativement aux couples qui se caractérisent par un attachement insécurisant. Les représentations internes positives des partenaires sécurisants (voir le chapitre 1) ont un effet positif immédiat pendant les échanges amoureux: les partenaires se soulagent et se réconfortent comme dans les interactions affectueuses et aimantes vécues avec les premières figures d’attachement. Ils restent calmes, confiants et optimistes en situation de conflit, et font montre d’ouverture et de réceptivité à l’égard des besoins du partenaire, ce dont bénéficient à la fois la résolution des conflits et le climat global de la relation de couple. Et, même si l’équilibre relationnel est ponctuellement rompu, il est vite retrouvé grâce à des efforts communs. Leur capacité de maintenir des émotions positives face à l’adversité diminue leur détresse et les rend moins vulnérables aux effets du stress. Ces individus réagissent aux comportements négatifs de leur partenaire de façon fonctionnelle, avec une expression contrôlée de la colère, sans haine ni hostilité. Ils savent gérer les situations conflictuelles de façon constructive, avec l’intention de maintenir une relation stable, de confiance, satisfaisante et intime.

Faisant face à des comportements dérangeants de sa part, ils conservent une image positive de leur partenaire et sont conscients du caractère néfaste des comportements négatifs. Ils s’engagent spontanément dans des comportements de résolution de conflits adaptés visant la réparation de la relation et le maintien d’un bon climat relationnel. Si un conflit survient, par exemple à propos des

tâches ménagères – ce qui se produit inévitablement chez tous les partenaires, quel que soit leur style d'attachement –, les individus sécurisants adoptent d'emblée des comportements susceptibles de renforcer positivement leur relation: ils réajustent sans attendre leur niveau de participation aux tâches pour faire passer le message de leur engagement et de leur proximité relationnelle. Ils sont capables d'offrir du soutien à leur partenaire et d'en demander s'ils en ressentent le besoin. Cette ouverture face aux situations conflictuelles traduit l'aptitude globale des individus sécurisants à apaiser les tensions et à adopter spontanément des comportements de compromis et de validation des perspectives du partenaire. Dans la documentation scientifique portant sur les conflits, plusieurs études arrivent aux mêmes conclusions sur les partenaires au style sécurisant, comparativement à ceux des styles insécurisants:

- ils perçoivent moins fréquemment de conflits et les considèrent comme peu menaçants;
- ils disposent de plus de compétences de gestion et de résolution des conflits;
- ils ont moins tendance à en permettre l'escalade ou à ne pas les résoudre.

Dans les interactions de couple, les individus sécurisants font preuve d'une solide confiance en soi et d'une bonne capacité d'engagement émotionnel. Ils nourrissent également des perceptions positives d'eux-mêmes, des autres et des relations amoureuses. Ainsi, il est raisonnable de penser que ces caractéristiques se combinent dans le couple et que la sécurité d'attachement des deux partenaires leur permet donc de représenter l'un pour l'autre une source fiable de stabilité, d'aide, de proximité et d'intimité. Selon la théorie de l'attachement, cette dynamique relationnelle entre les conjoints leur offrirait l'occasion de répondre à leurs besoins respectifs tout en favorisant l'émergence et le maintien de leur satisfaction conjugale.

Réduire les périodes sensibles de désaccordages affectifs permettrait aux

partenaires sécurisants d'accéder à une relation amoureuse encore plus paisible, plus satisfaisante et plus heureuse. Leur mandat relationnel est, au lieu de passer de l'insécurité à la sécurité d'attachement, celui de poursuivre dans la dynamique sécurisante et dans le bonheur qu'ils partagent déjà.

Un partenaire au style d'attachement sécurisant et un partenaire au style d'attachement insécurisant anxieux ou évitant (couple mixte)

Les styles d'attachement insécurisants (anxieux et évitant) sont ceux qui génèrent le moins d'attentes positives et le plus d'insatisfaction vis-à-vis de la relation amoureuse. Les résultats de l'étude de la psychologue Audrey Brassard et de moi-même (Université de Sherbrooke) révèlent que même s'il est celui qui présente le degré de satisfaction le plus élevé, l'appariement de deux conjoints sécurisants ne se distingue pas de façon significative des couples mixtes où le conjoint qui présente un style d'attachement sécurisant maintient une satisfaction conjugale élevée, même lorsque son partenaire présente un style d'attachement insécurisant anxieux ou évitant. Ainsi, dans les appariements mixtes (sécurisant-insécurisant), la sécurité d'attachement d'un individu semble agir comme facteur de protection de sa propre satisfaction conjugale. Lorsque l'un des deux partenaires dispose d'un style d'attachement sécurisant, on pourrait craindre que la préservation de son degré de sécurité d'attachement soit menacé – atténué ou annihilé – au contact d'un partenaire insécurisant anxieux ou évitant. Or, ce n'est pas le cas. La sécurité d'attachement est donc bénéfique pour la personne qui la possède, et elle l'est de surcroît pour un partenaire insécurisant qui, à son contact, gagne en sécurité. Plusieurs auteurs ont déjà évoqué l'effet protecteur de la sécurité d'attachement en montrant que les couples formés de deux conjoints sécurisants conserveraient une relation conjugale toujours plus satisfaisante que les couples constitués de deux partenaires insécurisants. L'apport supplémentaire d'études plus récentes (incluant ma propre recherche doctorale) tend à confirmer que cet effet protecteur de la sécurité d'attachement sur la satisfaction conjugale

se produit dès que l'un des deux partenaires présente un style d'attachement sécurisant. Le partenaire insécurisant qui est en couple avec un partenaire sécurisant vit tout de même de l'insatisfaction conjugale, mais de façon moindre que si son partenaire était aussi insécurisant. Ce résultat s'inscrit bien dans le cadre de la théorie de l'attachement, qui propose que le partenaire insécurisant en relation avec un conjoint sécurisant bénéficie des croyances et des représentations positives de ce dernier.

Si l'on admet qu'un individu à l'attachement insécurisant gagne en sécurité lorsqu'il forme un couple avec un partenaire sécurisant, il est primordial pour cet individu de choisir au départ un partenaire lui permettant d'accéder à plus de sécurité d'attachement pour s'en inspirer. À défaut, il peut être tout aussi constructif de développer une relation avec un autre individu à l'attachement insécurisant, mais il est alors indispensable que les partenaires soient tous deux conscients de leurs insécurités respectives et suffisamment ouverts pour tenter de changer ensemble leur dynamique personnelle et interpersonnelle, ou pour recourir éventuellement à une aide thérapeutique individuelle ou de couple. Quels que soient les styles d'attachement présents en début de relation, un partenaire *en travail* peut toujours passer de l'insécurité d'attachement à la sécurité d'attachement s'il s'y emploie avec volonté et ténacité.

J'ai déjà précisé qu'un individu perçoit et gère les conflits conjugaux en fonction de la représentation qu'il a de lui-même et des autres, ce qui influencerait directement sa satisfaction conjugale. De fait, le défi d'un individu à l'attachement insécurisant (dans un couple mixte) sera de développer progressivement une représentation plus positive de lui-même en diminuant son anxiété d'abandon, ou alors en atténuant son évitement de l'intimité. Ces aptitudes de sécurité d'attachement nouvellement acquises ou renforcées lui permettront à la fois d'accueillir la perspective différente de son partenaire sur un ton moins défensif et de développer des stratégies de résolution de conflits efficaces. La sécurité d'attachement constitue alors un outil de régulation interpersonnelle, la complicité des partenaires du couple est augmentée de façon

significative et ceux-ci sont encouragés à se sentir plus confiants en leur capacité de résolution des conflits ultérieurs.

Même lorsque l'un des partenaires est insécurisant, les études révèlent que l'autre partenaire (sécurisant) maintient une communication constructive, c'est-à-dire empreinte de respect quant à l'expression mutuelle des perceptions, des idées et des émotions de chacun, avec un engagement sincère dans les négociations et les compromis. Cette attitude de respect pendant les échanges conflictuels témoigne de l'affection sous-jacente qui demeure inaltérable pour l'individu sécurisant: si elle est constructive, c'est parce que sa communication est avant tout affective. Je conçois cette communication affective comme le moyen privilégié des individus à l'attachement sécurisant d'entretenir leur satisfaction conjugale et de la partager. Ainsi peuvent-ils poursuivre la relation avec leur partenaire insécurisant sans se sentir menacés: ils gardent le cap de la sécurité d'attachement malgré les tempêtes. Nonobstant l'insécurité de l'un des partenaires, les modalités de communication du partenaire sécurisant semblent bien représenter une stratégie adaptative de résolution des conflits qui s'appuie sur des aptitudes précises de compromis et de soutien: une communication non incriminante au service de la dissolution des conflits et du maintien d'une relation positive. Et, puisque la communication est affective et qu'il est aidé de surcroît par une perception positive de lui-même et de son conjoint, l'individu sécurisant semble protégé des conflits: il en perçoit moins et n'est pas affecté dans son degré de satisfaction conjugale.

Pour cerner plus concrètement la dynamique des couples mixtes au quotidien, prenons l'exemple des tâches ménagères, qui constituent une source de conflits récurrente chez les couples. Tous les partenaires amoureux partageant le même lieu de vie ont, à un moment ou un autre, à remettre les pendules à l'heure quant aux corvées quotidiennes. Elle considère par exemple que son conjoint est trop laxiste, alors qu'il trouve exagérés ses comportements et les qualifie même d'obsessifs. Elle lui demandera de s'impliquer davantage, il lui proposera de lâcher prise… cela dans une déclinaison d'échanges répétés allant de la

frustration silencieuse aux conflits explosifs! De ce point de vue, les études ont montré que, pour les conflits liés aux ajustements quotidiens, lorsqu'elle dispose d'un attachement sécurisant, la femme perçoit moins de conflits de ce type, et ce, même lorsque son conjoint adopte un style d'attachement insécurisant (évitant ou anxieux). Étant donné que ces conflits sont représentatifs des enjeux relationnels entre les partenaires, l'effet de protection de la sécurité d'attachement de la femme, qu'elle soit en couple avec un homme sécurisant ou non, apporte un éclairage intéressant sur la dynamique des couples selon la combinaison de leurs styles d'attachement.

Plusieurs auteurs avancent que les conflits des couples portent moins sur les tâches domestiques elles-mêmes que sur ce qu'elles représentent pour chacun des membres sur le plan émotionnel. La perception d'une répartition non équitable des tâches ménagères – et les conflits qui s'ensuivent – serait surtout liée à l'insatisfaction conjugale qui consume les individus insécurisants. Dans cet ordre d'idées, Scott Coltrane, professeur de sociologie à l'Université de Californie, précise que certains partenaires insécurisants percevraient un message à caractère émotionnel dans l'exécution des tâches quotidiennes et l'interpréteraient comme une marque d'appréciation et d'attention: «Mon partenaire est aimant et je sens son engagement dans ce qui est accompli à la maison.» Ou, à l'inverse: «J'ai tant de fois demandé de l'aide sans que ce soit considéré que je ne me sens pas respecté et pas vraiment aimé.» L'étude que la psychologue Audrey Brassard et moi (Université de Sherbrooke) avons réalisée propose que, dans l'appariement mixte constitué d'une femme sécurisante et d'un homme insécurisant, il est pensable que ces différences de perceptions jouent un rôle sur le niveau de conflit dans le couple. La femme sécurisante pourrait se sentir satisfaite de la répartition et de l'exécution des tâches domestiques parce que son partenaire insécurisant la libérerait de certaines tâches pour lesquelles elle aurait moins d'intérêt ou d'aptitudes, telles que le bricolage dans la maison ou l'entretien de la voiture et du jardin; ce que tendent à penser également d'autres chercheurs. Il se pourrait également que cette

femme sécurisante nourrisse des attentes peu élevées vis-à-vis de son partenaire et qu'elle garde tout de même un sentiment d'équité par rapport aux tâches ménagères accomplies.

Cette même dynamique semble s'exprimer dans les conflits liés à l'intimité et à la sexualité. La sécurité d'attachement d'un partenaire agirait comme facteur de protection de sa perception des conflits liés à l'intimité. Le partenaire insécurisant qui est en couple avec un partenaire sécurisant perçoit tout de même des conflits sur le plan de l'intimité, mais de façon moindre que si les partenaires du couple étaient tous deux insécurisants. Puisque ce résultat est similaire pour les femmes et les hommes en couple, il semblerait que ce soit davantage la sécurité d'attachement d'un individu – et non son sexe – qui exerce une influence sur sa perception des conflits de cette nature. Cette proposition rejoint celle de certains chercheurs selon lesquels la sécurité d'attachement d'un individu contribue au développement et à la progression de l'intimité des partenaires dans leur relation amoureuse. La présence aimante d'un partenaire sécurisant a l'effet d'atténuer les enjeux concernant la proximité et la distance physique et émotive, et offre au partenaire insécurisant l'occasion de régler la dysfonction de ses dimensions d'attachement.

Dans l'intimité, la dynamique motivationnelle des partenaires de l'appariement mixte serait donc différente. S'il vit sa sexualité en considérant les besoins et les limites du partenaire, il est fort possible que l'individu sécurisant ne perçoive pas comme problématiques les enjeux particuliers associés aux insécurités d'attachement de celui-ci et continue de percevoir son intimité conjugale comme satisfaisante et peu conflictuelle. Selon les interactions, il est pensable que l'individu sécurisant perçoive les désaccords liés à la proximité affective sans les traiter, qu'il les perçoive et les gère efficacement, ou encore qu'il ne les perçoive pas du tout. Quel que soit le degré d'insécurité de leur partenaire, les individus sécurisants le demeurent grâce à des qualités propres à leur style d'attachement: un a priori positif vis-à-vis de leur relation de couple, une meilleure régulation émotionnelle et l'accès à des outils efficaces de

résolution de conflits.

L'expérience relationnelle du partenaire insécurisant est différente dans la mesure où ses perceptions des expériences intimes et sexuelles sont étroitement liées à l'atténuation de ses insécurités. Il semblerait que ses stratégies de gestion de la proximité et de la distance soient *dysfonctionnelles* – contrairement à celles de son partenaire sécurisant –, ce qui pourrait contribuer à une vision plus critique de son intimité de couple. Qu'il perçoive plus de conflits de cette nature contribue également à nourrir son insatisfaction sur le plan conjugal. Toutefois, il est tout de même plus heureux que s'il était en couple avec un autre partenaire insécurisant.

Dans cet appariement mixte, la différence dans l'expérience de l'intimité de chacun des partenaires laisserait donc penser que celle-ci est surtout perceptuelle et que ce sont les filtres d'attachement qui modulent les motivations profondes de rapprochement ou de distance.

Deux partenaires au style d'attachement insécurisant

Il ressort des études que les conjoints issus de l'appariement de deux partenaires insécurisants (évitant-évitant, anxieux-anxieux, anxieux-évitant) sont les moins satisfaits sur le plan conjugal, comparativement à tous les autres appariements (sécurisant-sécurisant, mixte sécurisant-insécurisant). Les cliniciens ont également constaté que certaines combinaisons de traits chez les conjoints insécurisants contribuent au développement des dysfonctions conjugales et diminuent la satisfaction globale du couple.

La théorie de l'attachement spécifie que l'insatisfaction conjugale émane d'insécurités d'attachement se caractérisant par des degrés élevés d'anxiété d'abandon ou d'évitement de l'intimité. Ces insécurités ont un impact négatif sur la stabilité du couple, atténuent de façon significative la qualité de la relation et entraînent de la détresse chez les partenaires. De fait, dans les couples formés de deux partenaires qui se caractérisent par un style d'attachement insécurisant, les

individus sont susceptibles soit d'hyperactiver leur système d'attachement, en recherchant à tout prix l'attention et la proximité de leur partenaire, soit de désactiver leur système d'attachement, en renforçant la distance et le détachement. Les études montrent que les partenaires insécurisants ont tendance à décrire leur partenaire de façon négative et à émettre des commentaires traduisant leur insatisfaction. Certains appariements de styles d'attachement augmentent les risques de raviver les blessures de l'enfance et que les partenaires se séparent: l'incompatibilité est trop grande pour que la relation puisse survivre dans le temps. Les insécurités combinées de deux partenaires au style d'attachement anxieux ou de deux partenaires au style d'attachement évitant rendent la relation moribonde.

Deux partenaires au style d'attachement évitant (couple évitant-évitant)

On comprendra aisément que deux partenaires évitants, dont le propre est l'évitement de l'intimité, ne réussiront jamais vraiment à se rencontrer tout à fait. Toutefois, les affrontements et les conflits majeurs sont rares, car chaque partenaire est surtout engagé dans ses propres intérêts et ses propres occupations. Ces partenaires ne vivent pas de conflits mais ne partagent pas non plus de grande intimité; et, même s'ils vivent des rapprochements affectifs, ceux-ci sont plus pulsionnels que basés sur la sensibilité d'un échange chaleureux. Même ensemble, ils sont séparés, car ils continuent à deux à privilégier leur hyperautonomie affective, fièrement convaincus qu'ils sont tout simplement indépendants. Ce désengagement émotionnel les empêche de se sentir vulnérables et calme leur peur profonde. Les partenaires évitants ayant des représentations négatives des autres, ils en subissent les conséquences néfastes dans leur relation: chacun se méfie de l'autre, pensant qu'il n'est pas vraiment digne de confiance et qu'on ne peut pas compter sur lui. Ironiquement, chacun va sentir le manque de disponibilité de l'autre au quotidien et trouvera son insécurité d'attachement renforcée négativement. Sans travail thérapeutique,

jamais ils ne constateront qu'ils se font subir l'un l'autre une distance imposée par le même mécanisme de défense; fatalement, ils deviendront d'autant plus vigilants et se distanceront davantage émotionnellement. Ce rejet mutuel ne fait qu'augmenter l'idée déjà fortement ancrée de la nécessité absolue d'être autosuffisant. S'ils se sentent déçus du partenaire, ils auront tendance à activer leur mode de protection. Ils ne parleront pas de ce qui les tourmente et choisiront plutôt de s'éloigner: ils accepteront alors un voyage d'affaires de dernière minute ou prétexteront soudainement qu'ils ont besoin de repos et improviseront un voyage de détente. Enfin, à la nervosité de la proximité succédera le retour au calme par la distance physique. Ces comportements réflexes sont ceux qui s'expriment à répétition dans leur vie à deux, chaque fois que l'autre est mal perçu – alors qu'il est surtout mal lu! Tel est le drame de ces couples aux deux partenaires évitants. Ceux-ci décodent mal leurs intentions et leurs comportements mutuels et agissent en conséquence dans le renforcement de la distance, pour se protéger et maintenir leur équilibre psychologique précaire.

Deux partenaires au style d'attachement anxieux (couple anxieux-anxieux)

Les partenaires qui possèdent tous deux un style d'attachement anxieux combinent à la fois la peur d'être abandonnés et celle de ne pas être dignes d'amour. De façon typique, ces partenaires auront tendance à choisir la fusion au quotidien de leur vie à deux pour s'assurer une grande proximité. Ils surinvestissent leur engagement mutuel, au point de négliger les relations amicales et professionnelles: ils sont surtout et avant tout disponibles l'un pour l'autre. Une part importante de leur énergie mentale est consacrée à tenter de se rassurer, à vérifier que le partenaire les aime hors de tout doute par des demandes verbales et non verbales incessantes ou en usant de stratagèmes. Chaque partenaire doute fortement de l'amour sincère que l'autre lui porte, et il lui est impossible d'apaiser tout à fait cette conviction profonde d'être un jour quitté: chacun idéalise l'autre et se dévalorise. Alors, de façon obsessive, ils

partagent le besoin exacerbé d’une approbation et d’une rassurance qui tamiseraient pour un temps la souffrance d’une perspective de rejet. Dans les moments d’anxiété partagée, ils se rapprochent et s’illusionnent sur la force exceptionnelle de leur lien. Ils s’enorgueillissent de cette réussite de couple et se confortent dans l’idée que leur amour est sans bornes.

Le vent tourne vite chez les partenaires à l’attachement anxieux. Dès qu’ils sont inquiets – parce que l’anxiété gronde intérieurement sans qu’ils puissent la contenir –, leurs pensées s’embrouillent, tous deux s’hyperactivent sur le plan émotionnel et peuvent entrer dans des colères vives: le couple devient alors explosif! Incapables d’exprimer clairement l’objet de leur malaise, ils évoquent des causes diverses et des justifications qui ont rarement du sens. Les partenaires anxieux peuvent être cinglants dans leurs propos et expriment leur détresse de façon effrayante et dramatique. La violence verbale est fréquente et, lorsque le désespoir est à son comble, ils passent parfois à la violence physique, surtout lorsque alcool et drogue sont présents. Dans leur ambivalence face à ce partenaire devenu tout à coup ennemi, ils espèrent que l’autre à la fois prenne soin d’eux et mette de côté sa colère et son ressentiment à leur endroit pour les consoler et les apaiser; mais cela arrive rarement. Chacun estime être injustement victime de l’autre et la réconciliation peut prendre des jours, voire des semaines, pendant lesquels ils s’évitent et se parlent à peine. Parfois, quelques nouvelles discussions viennent réactiver la flamme de la colère, et la distance – intolérable pourtant pour chacun – s’installe à nouveau pour quelque temps.

Après qu’ils ont maintes fois envisagé de se quitter, la colère se dissipe petit à petit et les partenaires anxieux reconsidèrent la légitimité de leurs comportements en tombant dans la culpabilité: ils se disent qu’ils sont allés trop loin, que l’autre ne méritait pas de subir tant de colère, qu’ils ont exagéré, etc. Contrits, ils s’organisent pour créer à nouveau le contact, enfants coupables d’avoir piqué une crise et perdu le contrôle! Ils s’inquiètent et se morfondent, craignant que le rejet qu’ils pensent mériter s’actualise dans une rupture: ce

serait la fin d'eux-mêmes avec la fin du couple. Chacun fait soudainement preuve de compréhension, accepte sa responsabilité à demi-mot et espère en secret que ce sera suffisant pour sceller à nouveau le lien amoureux et la poursuite de la relation. Sans que les partenaires anxieux le sachent, leur souhait était pourtant déjà exaucé: puisque pour tous les deux l'interdit de quitter est viscéral, il était couru d'avance qu'ils resteraient ensemble. La résolution névrotique de leur conflit traduit tristement la réalité profonde de leur trouble d'attachement. De leur point de vue cependant, cette réconciliation est la marque incontestable de la force inébranlable de leur amour!

Un partenaire à l'attachement évitant et un partenaire à l'attachement anxieux (couple évitant-anxieux)

Les couples composés d'un partenaire à l'attachement évitant et d'un partenaire à l'attachement anxieux se retrouvent en proportion significative dans la population. Et, s'il fallait la décrire d'emblée, la dynamique relationnelle de ces partenaires serait certainement la suivante: «Anxieux, je te cours perpétuellement après pour plus de proximité et d'intimité» et: «Évitant, je te fuis dans la distance car tu m'étouffes et m'envahis sans cesse avec tes demandes et tes rapprochements.» La tendance n'est pas toujours aussi marquée, et c'est l'ambivalence qui prévaut souvent chez ces couples. Parfois, la personne évitante apprécie la disponibilité de la personne anxieuse et semble plus ouverte à entrer dans l'intimité. De son côté, la personne anxieuse est alors apaisée car elle touche enfin à la sécurité de la proximité. Et, même si momentanément les partenaires sont apaisés, cela n'est jamais vraiment durable et chacun retourne inexorablement à ses représentations de soi (négatives pour l'anxieux) et de l'autre (négatives pour l'évitant), à ses stratégies comportementales et à ses mécanismes de défense initiaux. Il s'ensuit alors un véritable bras de fer entre les partenaires, où la personne anxieuse réagit vivement dans la colère (déclarée ou non) et où la personne évitante se protège dans le déni de la situation

conflictuelle. En ce sens, les études ont montré que les hommes à l'attachement anxieux sont plus susceptibles de recourir à la violence physique (contre les objets ou les personnes) s'ils se sentent rejetés dans leur relation amoureuse; les journaux témoignent tristement d'actes de violence conjugale ou de crimes perpétrés par des hommes et dont le déclencheur aurait été une rupture amoureuse. Foncièrement, l'anxieux ne se sent pas aimable et le doute sur sa valeur demeure, à l'inverse de l'évitant, qui se sent aimable – telle est la représentation qu'il a de lui-même – et perçoit son partenaire comme un fardeau avec ses plaintes, ses demandes et ses menaces de le quitter récurrentes. Les études notent qu'à la différence des personnes à l'attachement sécurisant, les partenaires anxieux et évitants en couple ont davantage tendance à recourir à l'alcool, aux drogues et aux médicaments (antidépresseurs et anxiolytiques) pour traverser des périodes répétées ou prolongées de conflits.

Le trouble d'attachement des partenaires anxieux et évitant les contraint à tenter sans cesse de mener la danse pour satisfaire leurs propres besoins au mépris de ceux de l'autre. Dans ce manque perpétuel de synchronisme, chacun vit à sa mesure les mêmes frustrations, les mêmes tentatives d'opposition et finalement les mêmes découragements. Ils ont en commun la force de leurs peurs respectives et se débattent en permanence contre la réactivité trop forte d'un système nerveux sympathique impossible à dompter. Les émotions négatives sont plus difficilement tempérées par l'action du système nerveux parasympathique, qui n'assure pas bien sa fonction de réduction de l'anxiété et de production d'hormones de stress. Des études confirment que cette capacité limitée à se réguler individuellement et à deux dans la relation prive également les partenaires de ressentir de l'empathie et de la compassion, et de faire preuve de générosité sur le plan affectif.

Force est de constater que les partenaires qui se caractérisent par un style d'attachement insécurisant s'engagent à répétition dans des interactions non constructives: le climat relationnel est très souvent tendu et accompagné d'émotions négatives et intenses. Ces échanges favorisent aussi l'émergence

d’émotions négatives lors des conflits, et la difficulté de régulation des affects des partenaires menace leur sentiment de sécurité et la stabilité de la relation à long terme. Sur le plan clinique, les différences quant au vécu émotionnel pendant les situations stressantes et conflictuelles des couples selon leur style d’attachement permettent de prédire la stabilité des couples ou leur séparation. Il est évident que la récurrence de ce climat relationnel fébrile pousse les partenaires insécurisants à se tromper davantage dans leurs interprétations des attitudes, des comportements, des paroles et des intentions du partenaire dans les situations de vie quotidienne. À force de conflits irrésolus et à remettre sans cesse en question leur vie de couple, les partenaires insécurisants finissent par s’épuiser tout à fait, dans une terrible souffrance où chacun est lourdement meurtri; l’histoire émotionnelle de leur passé troublé se perpétue. Ils restent ensemble, pétris de non-dits, sachant tous deux, dans leur dysfonction mutuelle, que ce qu’ils font le mieux consiste à maintenir artificiellement en vie une relation amoureuse qui n’est déjà plus.

---

1. Pour alléger le texte, j’ai choisi de ne pas mentionner tous les chercheurs qui corroborent les conclusions présentées ici, mais ils sont cités dans la recherche originale, dont la référence est en bibliographie.

TROISIÈME PARTIE

De l’insécurité
à la sécurité d’attachement

Rien ne sert de croire que l’on aime
si l’être aimé ne le ressent pas.

Je me suis tourné vers la théorie de l'attachement pour mieux cerner le développement des processus d'attachement individuels et interpersonnels dans la dynamique amoureuse. Ce besoin cible d'abord la mère – grâce à une prédisposition de l'enfant à rechercher sa proximité –, puis le partenaire amoureux qui devient, pendant la vie adulte, la figure principale d'attachement. L'attachement amoureux guide la formation, le développement et les interactions quotidiennes du couple. Si les relations précoces d'attachement ont été insécurisantes, les relations intimes de la vie adulte offrent une occasion pour l'individu de réparer le passé, en faisant l'expérience de la sécurité dans la relation de couple présente: blessé précocement dans le lien affectif, guéri plus tard dans le lien affectif de la vie adulte!

Ainsi je crois au couple, et j'en fais continuellement l'apologie, non par valeur morale – religieuse et dogmatique, par exemple –, mais plutôt par valeur psychoaffective, parce que je pense que le partenaire amoureux est une référence émotionnelle, une nouvelle occasion de rassurance qui nous rappelle sans cesse le bien-fondé de notre unicité et de notre individualité. Il est possible d'éviter de se figer dans la fausse sécurité de la solitude à long terme et d'apprendre continuellement sur soi. Bien sûr, notre responsabilité est de se rappeler soi-même que notre existence a un sens, indépendamment du regard de l'autre. À la fois, nous sommes tous animés par le besoin profond de recevoir le message de notre valeur – non équivoque cette fois, s'il l'a été dans l'enfance – dans la reconnaissance et la validation que nous offre le partenaire. D'autant plus lorsque les doutes et le sentiment de vide persistent et deviennent envahissants. La personne qui partage notre vie est alors ce point d'ancrage qui nous évite la dérive. Voilà pourquoi je suis tant attaché au couple. Seul, nous pouvons certes beaucoup pour nous-même, mais, à deux, avec le partenaire amoureux, se greffe en plus l'expérience d'une part relationnelle complémentaire, riche, créative et inspirante qui ne peut provenir que de lui. Dès lors, la sécurité d'attachement peut se renforcer ou se construire.

8

Les méthodes de réparation dans une attitude affective

La mission de l'individu, dans la vie adulte, consiste à éviter l'écueil de la répétition affective blessante – car tel sera le risque et la tendance pour les insécurisants – et à développer plutôt des relations constructives et nourrissantes auprès d'adultes sécurisants. Un niveau de conscience élevé quant à sa propre histoire émotionnelle et la mise à distance de personnes nocives dans les relations amoureuses seront les premiers pas salutaires pour contredire le passé. Cet engagement quotidien vis-à-vis de soi et du partenaire représente l'occasion de vivre pleinement le présent de sa vie et la perspective d'un meilleur *à venir* (avenir). Réparer sa vie émotionnelle, c'est remettre aujourd'hui dans le bon ordre la débâcle affective du passé. Et l'amour a cet effet réparateur sur nous: ainsi est-il souhaitable d'en recevoir et d'en donner activement au quotidien! La relation de couple est ce terreau fertile grâce auquel le manque d'amour de l'enfance peut être contrecarré à l'âge adulte par des partenaires amoureux qui prennent soin l'un de l'autre sur les plans affectif et émotionnel.

Afin qu'on atteigne ce but de liberté d'être et de bonheur individuel et à deux, les recherches sur l'attachement amoureux, les technologies nouvelles de décryptage des régions du cerveau impliquées dans les émotions, les neurosciences et l'expérience des psychologues cliniciens dans le quotidien de leur pratique nous indiquent le chemin à suivre pour mieux décoder les émotions

et leurs impacts subtils sur le corps et l'esprit, afin de les gérer de façon constructive pour notre plus grand bénéfice. Tel est le fondement même de ce livre et de l'approche affective à laquelle je recours au quotidien de ma vie personnelle et professionnelle. Ce n'est pas une technique, même si elle comporte des outils à adopter, mais bien une philosophie de vie dans laquelle il s'agit d'être sensible aux changements de nos propres états émotionnels pour les ajuster en temps réels et prendre soin de soi et des relations avec ceux qui comptent pour nous.

L'approche que je défends pourrait être résumée en un simple mantra: *bien s'aimer et bien aimer au meilleur de sa capacité*. Cette proposition à soi-même est aux antipodes de tout fantasme de perfection et de tout esprit de performance. Il ne s'agit pas de *réussir à faire* en s'imposant des objectifs fondés sur l'application machinale de comportements et d'attitudes bien documentés sur les plans clinique et scientifique. La démarche intérieure – même si elle est systématique – se fait plutôt par étapes dans *le ressenti de l'être:* identifier son propre style d'attachement (et celui du partenaire), faire des prises de conscience quant aux nécessités de changements de sa propre vie affective et amoureuse (surtout si elle est insatisfaisante), s'informer et se documenter pour clarifier les réflexions suscitées par les prises de conscience, vouloir changer, adopter de nouvelles réactions et de nouveaux comportements dans les interactions amoureuses, reconnaître avec humilité, compassion et empathie ses accomplissements et ses résistances au changement; et aller chercher une aide professionnelle au besoin. S'inscrire dans cette dynamique intérieure au quotidien constitue surtout un élan gratifiant, un gage de changement et de croissance, malgré les multiples défis auxquels cela confronte; idéalement, cet engagement envers soi devrait inspirer le partenaire amoureux et l'inciter à en faire autant.

Le respect de soi et du partenaire

Dans la relation amoureuse, le respect est la marque de notre puissance

émotionnelle. Il est l'attachement, l'affection et l'amour qu'on accorde à notre partenaire. C'est lui qui réussit à faire sentir à l'autre son importance, à nos yeux et à ses propres yeux. Dans l'exercice du respect, il y a tant à apprendre sur soi et qui nous vient de l'autre. Mais encore faut-il accepter d'emblée que les messages valent la peine d'être pris en considération, se poser un instant pour les évaluer, reconnaître qu'ils constituent des perceptions plus que des vérités absolues et en retirer le meilleur, pour se découvrir en toute ouverture. Encore faut-il se centrer sur ce qui nous fait grandir tout en acceptant de laisser aller ce qui ne nous convainc pas. Et en tout temps, se départir de la résistance au changement, qui provient de notre orgueil blessé et défensif. Il est à souhaiter qu'à respecter les autres comme j'aimerais que l'on me respecte, je m'élève dans la bienveillance au statut de personne respectable, comme un juste retour de balancier.

Cette approche valorise les principes essentiels présentés dans ce livre: identifier ses émotions et les signaux corporels qui en découlent, réguler ses émotions seul et avec le partenaire en les dévoilant clairement, activer son aptitude au calme par les techniques de respiration et de méditation, *se parenter* et mentaliser dans les instances de désaccordage affectif, recourir au pouvoir du regard et du toucher pour nourrir l'intimité, choisir quand dire et quand ne pas dire, faire preuve de générosité, d'empathie et de compassion, aborder les conflits dans une attitude constructive de résolution, accepter la nécessité d'une saine dépendance mutuelle, exercer sa capacité de résilience. Tous ces principes visent à renforcer le lien d'attachement amoureux entre les partenaires. Ces comportements concrets, dont l'acquis et la maîtrise sont progressifs, procurent un profond bien-être et une paix intérieure sans limites.

Une approche affective des relations intimes est capable de renverser les enjeux relationnels précoces qui ont endommagé la personne et de réduire à jamais les émotions négatives, le stress et l'anxiété; je constate les bienfaits de cette approche depuis de longues années sur le plan clinique, et les recherches en font aussi la preuve. Je répète souvent que, si l'on a été blessé dans l'amour de l'enfance, il est de notre responsabilité de réparer dans l'amour des relations

amoureuses adultes. Tel est bien le résumé clair de la mission de vie que je souhaite aux mal-aimés de ce monde. À la clé de ce vaste travail de remaniement intérieur qui se fait à deux: le bonheur… enfin!

L'amour ne suffit pas si les partenaires ne repèrent pas les émotions dans l'ombre qui l'altère. Pour cela, il faut que l'amour s'accompagne d'un engagement volontaire dans des actions et des comportements que les chercheurs et les cliniciens qualifient de nécessairement constructifs, empathiques, respectueux. Ils sont d'ailleurs systématiquement présents chez les couples qui affirment une satisfaction relationnelle élevée. Les couples qui se disent heureux, questionnés sur ce qui fonde leur bonheur ensemble, décrivent tous spontanément les attitudes, les comportements favorables et les réactions émotionnelles que préconisent justement les spécialistes de l'attachement amoureux: empathie, compassion, entraide, humour, ouverture en cas de divergence, capacité de changer d'idée et de s'excuser, écoute, absence de rancune, communication efficace, expression libre des besoins, gestion de conflits basée sur le compromis, échange d'affection, intimité, sexualité active, etc. Pour les individus qui ont eu de bons modèles de couples parentaux, savoir aimer sera plus évident. Cela ne condamne aucunement les autres, ceux qui luttent au quotidien pour trouver leur part de bonheur à deux malgré les souffrances et les conflits. Il est si affligeant et décourageant de sentir en soi l'amour sincère pour son partenaire amoureux et de ne partager que rarement l'apaisement affectif. Pour que le quotidien cesse d'être une succession de tensions qui éloignent ceux qui rêvent d'une proximité libératrice et bienfaisante, il est des connaissances sur soi et sur son partenaire à acquérir pour bloquer l'envahissement des pensées négatives, et des comportements concrets nouveaux à produire au jour le jour. Concevoir la relation amoureuse dans une autre perspective offre du même coup l'occasion de la garantie d'un plus grand bonheur. L'objectif est de mieux aimer au quotidien de la vie de couple, en mettant en place des attitudes plus adaptées au passage de l'insécurité à la sécurité d'attachement: l'anxiété d'abandon et l'évitement de l'intimité ne

survivent pas à l’amour sécurisant!

Calmer son cerveau limbique et ses amygdales!

La recherche sur les traumatismes affectifs met en évidence que ceux-ci peuvent avoir des conséquences désastreuses sur le fonctionnement du cerveau. Un individu est bien sûr pleinement responsable de ses propres comportements, mais il est également victime de son histoire, au moins avant d’en être conscient. Les traumatismes affectifs renforcent négativement les réponses issues du cerveau reptilien et du système limbique, et soumettent alors le cerveau à leurs influences. Face à certaines situations à haute teneur émotionnelle qui rappellent un passé affectif souffrant, des réactions similaires se déclenchent: le cerveau reptilien provoque les réflexes de fuite ou d’agressivité et perturbe le système limbique – centre de gestion des émotions –, qui se met automatiquement sur un mode défensif.

Le système limbique (amygdales et hippocampe) filtre en permanence les informations qui proviennent de l’environnement et qui émanent de nos perceptions sensorielles. De ces perceptions (évaluées en moins de 100 millisecondes) naissent des pensées et des ressentis somatiques neutres, positifs ou négatifs. Lorsque l’analyse des informations consiste en une expérience agréable, les émotions qui émergent le sont tout autant, car le système limbique est doté d’un centre de la récompense qui peut notamment produire des effets euphorisants. Par contre, ce système a également une forte tendance à la suspicion. Ainsi, lorsqu’il fait face à des situations nouvelles ou associées à des souvenirs désagréables, dont les souvenirs traumatiques, il est automatiquement mis en alerte par une structure complémentaire, le cerveau reptilien, et c’est la perte de contrôle émotionnel. Le système limbique interprète alors ces signaux comme une menace pour l’équilibre. Le système nerveux sympathique est activé par une décharge d’adrénaline et, simultanément, le tonus émotionnel est augmenté, les rythmes respiratoire et cardiaque s’accélèrent, les muscles se contractent, la sudation est élevée, etc.

Nous avons tous connu ce phénomène. Tout à coup, on se met en colère ou s'enrage et on n'accède plus à sa libre capacité d'adopter une perspective raisonnable sur la situation relationnelle en cours. Les réponses comportementales – verbales et non verbales – sont impulsives, irréfléchies et parfois même absurdes. Sous l'effet de la réactivité incontrôlée du moment, une personne peut donc dire et faire n'importe quoi! Et tant regretter ensuite. Le système limbique n'a pas de mots, de concepts ou de réflexions très élaborées. Depuis des millions d'années, son rôle n'est pas de favoriser les échanges, de discuter et de trouver une position intermédiaire de compromis entre le plein désir d'être entendu et la colère ou la rage à évacuer. De concert avec le cerveau reptilien, il mobilise les muscles nécessaires pour se battre ou pour fuir et protège en poussant l'individu à se défendre, pour éliminer les risques d'agression présents. Cette dynamique interne éclate en une fraction de seconde (littéralement) et constitue une tentative de réponse rapide et efficace à un malaise intense mêlé d'un vif sentiment de danger. Le manque de contrôle et les explosions soudaines n'ont rien à voir avec l'intelligence lorsqu'il s'agit de sauver sa peau! Quel que soit le travail d'introspection amorcé, des paroles, des odeurs, des sons perçus au cours d'interactions amoureuses significatives peuvent être les déclencheurs de cette partie animale qui sommeille en soi, toujours prête au combat. L'œuvre d'une vie consistera peut-être pour certains à apprendre à apprivoiser cet animal sauvage. Dans la rigidité de ses réponses conditionnées, le système limbique limite la transmission de l'information aux fonctions intellectuelles supérieures et réduit les options des partenaires en situation d'affrontement: l'accès à toute position raisonnable est temporairement bloqué.

Nous sommes des mammifères, mus par notre instinct. Mais nous sommes surtout censés avoir évolué au cours des millénaires, être capables de contrôle, de langage et d'abstraction: nous sommes des animaux dotés de fonctions cognitives sophistiquées, de raison et de langage. Pourquoi ne pas miser davantage sur cette évolution qui nous éloigne des réactions primitives et agir

conformément à ces connaissances pour sortir de l'impulsivité qui met en péril et détruit? Pourquoi ne pas mettre à contribution notre capacité de changer, de créer, d'agir sur nos propres modes de réaction et de fonctionnement, pour les corriger et entrer de plain-pied dans le monde de la maturité affective? Pour les partenaires en couple qui souhaitent améliorer leur relation et sortir de ce cercle vicieux de rejet et de solitude, il s'agira d'apprendre progressivement à calmer le système limbique et le cerveau reptilien afin de ne plus en être les victimes. Du même coup, ce calme libérera un nouvel accès aux options d'apaisement et de résolution disponibles dans les structures plus rationnelles et plus évoluées du cerveau supérieur. Quant aux émotions, le repérage de leurs premières manifestations est un outil précieux pour déterminer comment prendre soin de soi et de son partenaire. Une fois les émotions canalisées, il devient alors possible de travailler de concert avec les cognitions pour faire en sorte que les situations de désaccordage affectif surviennent – puisqu'elles sont normales et inévitables – sans détruire la relation de couple et soient vécues comme des occasions d'échanges constructifs propices à la croissance.

Les interactions de couple sont des contenus sensibles qui touchent à des souvenirs d'enfance heureux, réconfortants, douloureux ou parfois traumatiques (comme je l'ai expliqué au chapitre 2 pour l'enfant et au chapitre 6 pour l'adulte). Les échanges entre les partenaires amoureux font travailler fort le lobe frontal. Cette structure du cerveau est responsable notamment de la capacité de développer les arguments susceptibles de valider notre opinion et de convaincre le partenaire dans les discussions. Elle gère aussi l'émergence conjointe des émotions et tente de maintenir l'équilibre interne en exerçant le contrôle des mots et des comportements. Le lobe frontal est à l'origine des mouvements volontaires du corps et de la transformation des pensées en mots. Il peut être un allié précieux dans les échanges amoureux et servir au maintien relationnel de la proximité affective. Seulement voilà, lorsqu'ils se trouvent en situations relationnelles stressantes, les partenaires amoureux à l'attachement insécurisant sont mal équipés pour faire face aux tensions internes et se sentent tout à coup

envahis par les impulsions réactives d'un cerveau animal qui commence à rugir.

Dans le système limbique, des structures en forme d'amande, les amygdales, se gonflent, s'activent et tentent de gérer à leur façon l'envahissement émotionnel du moment (colère, peur, etc.), grâce à une mobilisation du corps sur les plans physiologique (hormones de stress, accélération du rythme cardiaque, etc.), viscéral (contraction des muscles abdominaux, etc.) et comportemental (figer, fuir, etc.). Rappelons que chez les individus à l'histoire affective perturbée – comme ceux qui présentent un style d'attachement anxieux ou évitant –, les amygdales, en perpétuel état d'hypervigilance, tendent à l'hyperactivation. Le rythme des échanges verbaux et non verbaux s'accélère entre les partenaires. Tout à coup, les pensées deviennent confuses, le malaise du moment évoque un sentiment de menace imminente qui pousse à l'action (attaque ou fuite) ou contraint à l'inaction pour éviter le conflit (immobilisation). Monsieur menace de quitter la pièce ou s'enferme dans un mutisme complet, madame impose avec insistance d'aller tout de suite au bout de la conversation, le ton monte, les visages grimacent, puis déboulent les pleurs, les cris, le refus de répondre aux questions, les jugements et critiques sans nuances, les retours sur les situations du passé non réglées, etc. Ensuite, la culpabilité s'installe. Tels sont les effets ravageurs d'un système limbique biaisé dans sa lecture et son interprétation d'événements à haute teneur émotive. Cet animal féroce est effrayant et hyper réactif, et perturbe gravement l'individu à qui il fait subir ses rages.

Malgré ce que recommandent couramment plusieurs cliniciens – à mon avis, par méconnaissance de la mécanique fine des traumatismes affectifs –, il ne faut pas pousser les partenaires en couple, coincés dans cette dynamique conflictuelle, à raconter systématiquement les événements traumatiques du passé ayant créé ces réponses comportementales automatiques de colère et de perte de contrôle. Mettre des mots sur des souvenirs troublants comporte le risque sérieux de traumatiser à nouveau. Avant d'exprimer avec des mots ce qui a tant perturbé l'histoire des relations intimes, il est essentiel de passer par le non-verbal et de tenter d'exprimer les sensations physiques symptomatiques associées à ces

moments. Il s’agira surtout pour la personne de dire ce qu’elle a vécu au niveau du corps et des émotions. Ce retour aux sensations et aux émotions vives issues des traumatismes affectifs de l’enfance constitue en soi une technique de réparation somatique, qui permet de reconnaître dès leur apparition les premières manifestations du système limbique et du cerveau reptilien qui pourraient mener à des pertes de contrôle. Voilà une étape fondamentale d’identification de la mécanique interne qui se déclenche dans les situations de désaccordage affectif entre les partenaires, ce qui contribuera à réduire l’hyperactivation amygdalienne dans une saine distance émotionnelle; tel est aussi le réflexe spontané des partenaires qui présentent un attachement sécurisant. Mais pour pouvoir identifier les sensations corporelles et les émotions sous-jacentes, il est d’abord nécessaire d’apprendre à instiguer le calme du néocortex.

Investir le calme du néocortex

Comment ramener le cerveau reptilien, le système limbique et les amygdales à une activité plus ajustée à la réalité émotionnelle du moment? Il s’agit de sortir de l’hyperactivation émotionnelle interne, du stress et des émotions anxiogènes en choisissant d’investir consciemment, et avec des outils concrets, une structure cérébrale apparue chez les mammifères il y a à peine 2 ou 3 millions d’années: le néocortex.

Le néocortex est souple – à l’inverse des cerveaux reptilien et limbique – et capable d’apprentissages étendus, d’imagination et de conscience réflexive. Les partenaires doivent apprendre à y recourir en situations conflictuelles afin de retrouver doucement le chemin de la raison dans l’activation du calme. J’aime cette expression *d’activation du calme*, suggérée un jour par un client en thérapie, avec beaucoup de justesse. Elle traduit cette idée que l’accès au calme peut être un processus actif, et qu’un effort conscient et délibéré est parfois nécessaire pour parvenir à l’apaisement. Il est donc possible de passer d’une hyperactivation émotionnelle négative perturbante et dérangeante (telle que celle de l’anxiété envahissante) à une activation du calme.

Pour activer le calme en couple, les partenaires doivent s'extraire d'une position antagoniste et choisir d'arrêter d'essayer de s'imposer à l'autre à tout prix dans les moments où la frustration monte et où les désaccords et les conflits émergent. Pour que la bataille cesse et que les oppositions stériles se dissolvent, ces moments de divergences doivent absolument devenir l'occasion de pratiquer une écoute active et de s'engager dans une attitude de négociation et de compromis. L'interaction en cours deviendra alors le résultat d'un échange productif avec, au final, deux gagnants dont les seuls objectifs sont de se comprendre en se sécurisant et en sécurisant la relation. Bien sûr, il faut aussi accepter de mettre de côté la rigidité de ses convictions, désinvestir le pouvoir radical du cerveau reptilien et du système limbique, et s'aider en se rappelant que la panique du moment est surdimensionnée.

La solution consiste plutôt à basculer vers la prise en charge d'une autre structure cérébrale qui règne en maître sur les fonctions nerveuses élaborées: le cortex cérébral. En effet, cette partie du cerveau est capable d'activer le calme dans les situations de panique, de stress et d'anxiété, et surtout de recourir à son bénéfice premier de ne pas réagir de façon automatique. Avec le cortex cérébral, il y a possibilité d'adaptation sensible selon les besoins inhérents des situations en cours, dans une relativité bienveillante. Et c'est exactement ce que l'on souhaite aux partenaires en tout temps, particulièrement dans les conflits.

Il est essentiel que les partenaires apprennent à prendre de la distance par rapport à l'événement déclencheur de tensions physiques et psychologiques, le temps (quelques minutes pour certains ou plusieurs heures pour d'autres) de relativiser la gravité du moment et de se parler intérieurement. Ce comportement de distanciation face à la situation qui déstabilise fera toute la différence pour l'échange verbal de résolution qui s'impose ensuite entre les partenaires. L'idée est de contrecarrer les perceptions et les émotions négatives qui bloquent les perspectives de résolution affective. Pour contenir ce débordement passager, il serait alors bénéfique de se rappeler – intérieurement et à deux – que le danger est absent et que cette mobilisation à l'attaque et à la défense est inutile et pure

perte d’énergie. La stratégie revient clairement à s’extraire de l’envahissement émotif pour investir le rationnel, pour revenir, donc, à la compréhension de ce qui confronte plutôt que de s’attarder au jugement de soi et de l’autre.

Le cortex cérébral est capable de calmer le système limbique, de convaincre l’animal intérieur qui rugit en soi que le potentiel de danger est une fausse alerte et qu’il peut se rendormir. Ce recours au cortex cérébral pour tempérer les ferveurs du système limbique est tout à fait souhaitable dans le quotidien des couples, à moins bien sûr de situations extrêmes de danger, de violence ou d’abus, où il y a risque d’atteinte à l’intégrité physique ou psychologique.

Cette approche de gestion des confrontations dans les relations amoureuses a tout à voir avec la compréhension éclairée du fonctionnement du cerveau au service des habiletés conséquentes à s’apaiser sur le plan émotionnel. Une aptitude efficace et bienveillante à se sécuriser est donc accessible à tous, et elle peut incontestablement se développer lorsqu’elle est absente ou déficiente.

Psychologiquement parlant, la connaissance profonde de soi et de ses propres réactions en situation de vulnérabilité émotionnelle augmente la force des ressources intérieures œuvrant à émousser les souffrances. Mais le stress et l’anxiété ne peuvent être complètement éliminés des relations de couple. Ils auront une fréquence variable selon les dynamiques: davantage chez les individus aux styles d’attachement anxieux et évitant, moins chez ceux au style d’attachement sécurisant. Il est difficile de changer les réponses irrationnelles qui nous poussent à des émotions et à des comportements qui le sont tout autant. Par contre, il est possible de rediriger cette énergie vers des réactions et des comportements qui visent à prendre soin de soi.

En ce sens, connaître son style d’attachement permet de mieux définir ses propres enjeux affectifs, notamment en anticipant que certaines situations seront susceptibles de générer des conflits et en les traitant au fur et à mesure de leur occurrence. Attendre en accumulant les frustrations n’est jamais une approche souhaitable et accroît significativement les risques d’explosion et de perte de contrôle. Aborder clairement ce qui insécurise ou pose problème renforce le

pouvoir d’action, au lieu d’augmenter le malaise ou la peur. Accorder du crédit à son ressenti et tenter de le mettre en mots en en informant le partenaire, c’est le contraire de la passivité et de la victimisation, et ces gestes se trouvent au cœur de la mobilisation bienveillante. Au lieu de subir ou d’attaquer, il s’agit pour les partenaires amoureux de collaborer pour résoudre ce qui a créé la divergence. Ce qui compte surtout, c’est que cette équipe solide en vienne à ne plus douter de sa pleine capacité à générer une résolution positive.

«Je me sens nerveuse, j’ai peur qu’il me trouve harcelante et qu’il me quitte si je parle de ce qui m’inquiète.»

«Je ne sais pas quoi faire, je ne comprends pas ce qu’elle veut, j’ai juste envie de fuir.»

Ce sont les préoccupations intérieures typiques de la femme au style d’attachement anxieux et de l’homme au style d’attachement évitant. Tous deux font face à la même préoccupation: éliminer à tout prix le stress et l’anxiété sans savoir comment procéder pour dévoiler leur ressenti sans risquer d’endommager la relation. Or, la résolution des difficultés du couple ne vient pas de l’élimination du stress et de l’anxiété, mais de l’acceptation de leur présence ponctuelle dans les interactions avec le partenaire, puis d’un échange franc à leur propos. Du coup, le malaise émotionnel devient plus facilement tolérable, puisque chacun reconnaît sa légitimité et lui accorde l’attention nécessaire pour le traiter. Cette attitude représente l’amorce d’un processus stratégique de réduction des tensions et de résolution efficace des conflits. S’ils partagent cet engagement, les deux partenaires ne nourrissent plus les insécurités, et le désaccordage affectif est déjà en train de se dissiper.

Les pensées négatives et envahissantes se manifestant au moment des tensions ou des conflits incitent à des jugements radicaux et sans nuances: «Je ne l’aime plus, il est *toujours* méchant, susceptible, injuste, égoïste, agressif, il ne prend *jamais* soin de moi.» Cette centration est aveugle à d’autres qualités pourtant présentes, et qui n’ont certainement pas disparu le temps d’une dispute! Reconnaissons plutôt cet excès comme la marque de la colère et du rejet,

relativisons la gravité du moment, puis tentons de passer du négatif au positif, de l'insécurité à la sécurité affective.

Pour ramener les idées à une perspective plus nuancée, il est souhaitable d'évoquer intérieurement des pensées positives, un souvenir aidant – ce que j'appelle *une valeur sûre* –, le rappel de moments de la relation de couple qui nous lient à tout coup au bien-être instantané et à l'apaisement: une balade main dans la main, un fou rire mémorable, une chanson associée à un moment heureux, un après-midi au lit à se caresser pendant des heures, etc. Le partenaire a été aussi cet être-là, si séduisant, si aimant, si attentionné. Détourner son attention un bref instant pour se rappeler combien il a déjà fait si bon vivre ensemble est une excellente stratégie consciente pour se distancer de la colère envahissante, reprendre ses esprits et revenir à la conversation dans de meilleures dispositions. Ce contrôle de l'attention par l'évocation d'un souvenir positif consiste à occuper ingénieusement le cortex cérébral à puiser dans des souvenirs heureux pour qu'il exerce son effet calmant – ce pour quoi il est particulièrement efficace –, tout en mettant en veilleuse le système limbique, puisque l'environnement immédiat et le partenaire deviennent tout à coup bien moins menaçants; aucune mobilisation pour l'attaque, la fuite ou la défense n'est donc plus nécessaire.

En dehors des moments de discorde, à titre préventif et pour prendre soin d'eux-mêmes les partenaires en paix peuvent développer une stratégie à la mesure de leur créativité: par exemple, décider qu'en cas de débordement, chacun acceptera de s'interrompre pour une pause de quelques minutes afin de cesser l'emballement nerveux et la montée d'adrénaline inutiles. Pour mettre ce moment de retrait à profit, on pourra recourir à des techniques d'apaisement individuelles ou combinées: aller dans une autre pièce pour se recentrer sur soi, s'allonger pour diminuer les crispations et les tensions, fermer les yeux un court instant, ralentir le rythme de la respiration, écouter une musique relaxante, méditer, etc. Ces comportements simples disponibles en tout temps participeront efficacement à la désactivation émotionnelle négative. Ainsi, au moment de

retrouver son partenaire pour échanger à nouveau sur ce qui vient de se passer, une attitude d'écoute active et des interventions respectueuses à tour de rôle seront beaucoup plus accessibles.

Cette fois, la tentative à deux sera de s'orienter vers des solutions de compromis. S'il est bien mené, ce cycle de résolution donnera certainement lieu à un rapprochement affectif en guise de conclusion: se serrer l'un contre l'autre, se caresser, se regarder droit dans les yeux avec tendresse et, surtout, se rappeler combien l'on s'aime malgré les orages et les tempêtes.

Quelle que soit la recette personnalisée à laquelle chacun recourt, l'objectif est d'exercer un contrôle sain sur son propre pôle émotionnel et sur la réactivité hypersensible du système limbique. Cela permet de se décentrer du négatif pour basculer consciemment vers le calme du cortex cérébral, le positif et la sécurité relationnelle. La clé du succès de la gestion des moments difficiles, c'est d'être suffisamment au clair à propos de son style d'attachement et de bien connaître les déclencheurs émotifs de ses enjeux d'attachement, pour en prendre soin dès leur apparition, dans une attitude globale de bienveillance envers soi et le partenaire de vie.

S'autoréguler et se réguler à deux de façon sécurisante

La force de la personne sécurisante est de disposer d'un système d'attachement efficace pour réguler ses états émotionnels intenses: cette énergie est canalisée dans des efforts engagés d'apaisement, tandis que sont entreprises des actions constructives de résolution de conflits et de rapprochement. Les risques de détérioration de la relation dans les moments de divergences et de désaccords en sont largement réduits. La personne à l'attachement sécurisant est capable de tempérer l'activation du cerveau reptilien et du système limbique (plus primaires) pour investir les fonctions cognitives supérieures du néocortex. Lorsque l'environnement devient éprouvant, elle relativise, puis réévalue sa perception première de la situation; ce changement de perspective tempère les émotions négatives et permet de regagner plus rapidement les rives de

l’équilibre.

Cette aptitude à s’apaiser soi-même est le reflet d’un acquis développé dans l’enfance. Les parents ont montré à leur enfant comment endosser une attitude positive en ayant des comportements constructifs, plutôt que de se laisser envahir par des pensées négatives et de s’autoriser des actions destructrices. Je ne rappellerai jamais assez la valeur inestimable pour l’enfant de disposer de bons modèles parentaux, qui lui transmettent que la recherche d’aide et de soutien se solde par un bien-être retrouvé dans le soulagement. Ces parents montrent le chemin d’un attachement sécurisant, qui devrait, à l’âge adulte, être également emprunté par les partenaires amoureux. L’une des clés de la réussite des couples est incontestablement cette aptitude à faire preuve à souhait, dans le quotidien de leurs échanges, d’une sensibilité mutuelle dans leurs réponses aux besoins de rassurance, de soutien et de protection de chacun. Pour cela, il est essentiel de rester toujours en contact avec une affection inspirante qui pousse à l’indulgence et à la disponibilité, plutôt qu’au jugement radical et à la mise à distance.

Plusieurs études ont montré que les individus au style d’attachement sécurisant ont tendance à moins se sentir menacés lors d’événements stressants et à avoir plus d’attentes de résolution positive que les individus au style insécurisant (anxieux ou évitant). En couple, deux individus au style sécurisant se sentent mutuellement à l’aise de dévoiler des informations sur leurs perceptions et sur les émotions qui y sont associées, sans avoir le sentiment de risquer d’être abandonnés ou rejetés ou de mettre la relation en péril. La régulation des émotions s’opère alors sans anxiété et sans évitement. Les émotions négatives vécues en situation conflictuelle sont évoquées sans rancune ni ressentiment et accueillies dans l’écoute et le respect. Cela encouragera les partenaires à adopter cette même attitude lors de situations émotionnelles ultérieures, conflictuelles ou non. Le fait de disposer ensemble de ressources personnelles et interpersonnelles pour régler les conflits favorise la dissipation des réactions émotives négatives qui pourraient s’ensuivre.

Les partenaires sécurisants offrent un nouvel éclairage sur les stratégies de régulation émotionnelle à appliquer en situations de conflit. Un individu sécurisant se sent pleinement capable d'affronter des défis sur le plan émotionnel et de les résoudre efficacement. Ainsi, lorsque deux partenaires au style sécurisant font face à un conflit, chacun s'attend à la disponibilité émotionnelle de l'autre et à son soutien dans la proximité, pour réguler sa propre détresse. Ils ont tous deux intégré depuis longtemps qu'il est tout à fait normal et souhaitable de demander de l'aide et du réconfort dans la relation amoureuse, tandis que la personne à l'attachement évitant s'en empêchera tout à fait, et que celle à l'attachement anxieux les réclamera à l'excès. Les partenaires à l'attachement sécurisant n'hésitent pas à changer d'idée lorsqu'ils se sont trompés, à l'admettre, à s'en excuser et à modifier leurs comportements si nécessaire; ils le font d'autant plus qu'ils savent que leur partenaire l'a fait et le fera aussi en d'autres occasions. Et, puisqu'ils l'ont aussi expérimenté maintes fois avec les figures d'attachement de l'enfance, dans une dynamique de résolution positive, ils révisent aisément leurs perceptions et leurs interprétations à la lumière de celles du partenaire, sans pour autant se juger négativement: l'estime de soi et la confiance en soi demeurent intactes. D'ailleurs, cette estime de soi génère une ouverture qui leur permet d'adhérer éventuellement aux idées et aux suggestions du partenaire et même d'en proposer de complémentaires pour bonifier la solution en cours d'élaboration. Les partenaires à l'attachement sécurisant se sentent gratifiés par ces attitudes de soutien et de compromis non défensives qui renforcent positivement l'estime et la confiance en soi. Les représentations de soi, de l'autre et de la relation sont positives, se solidifient avec le temps dans les résolutions répétées de conflits et nourrissent le sentiment d'amour. Ensemble, les partenaires se sentent forts et capables de faire face aux défis individuels et interpersonnels que constituent la relation de couple et la vie en général. Dans cette dynamique de couple, chacun perçoit l'autre comme une solution, jamais comme un problème!

Une démarche en 7 étapes pour réparer les traumatismes affectifs

Je souhaite que les êtres, hommes ou femmes, s'extirpent le plus possible des mécanismes de défense et des stéréotypes destructeurs qui tuent avec le temps la spontanéité émotionnelle. Il est si bon de ressentir à la mesure de sa personnalité, à la manière de sa sensibilité de femme ou d'homme. Un homme qui pleure n'est pas comme une femme qui pleure, il est tout simplement un homme qui pleure comme un homme! À partir de ce raisonnement, j'invite les gens à l'introspection, à s'interroger sur tous les stéréotypes qui dictent le quotidien et musellent la spontanéité des expressions verbales et non verbales. Lorsque l'on est conscient de ses brides, il est possible de s'atteler à s'en défaire par la pleine conscience de soi, pour espérer un jour se découvrir apte à s'exprimer en toute liberté. N'ayons jamais honte de ressentir, puisque tel est le sens de la vie, celui qui crie haut et fort, au plus profond de notre être, que nous sommes bien liés à soi et aux autres.

Résoudre les traumatismes issus des négligences affectives de l'enfance passe inévitablement par l'arrêt définitif d'une gestion inefficace des émotions, par une diminution de l'hypervigilance réactionnelle et par l'entraînement du cerveau au contrôle et à l'autorégulation émotionnels. Pour réussir une telle démarche, il faut croire en sa propre capacité de calmer ses états d'hyperactivation émotionnelle et s'engager sans réserve dans des actions concrètes d'apaisement. Dès que leur quotidien déclenche des émotions perturbantes et des réactions démesurées, il s'agit avant tout pour les partenaires amoureux de s'employer fort à calmer ensemble les débordements émotionnels, et ainsi d'éviter de tomber dans le piège récurrent de conversations stériles et trop émotives.

Les déclencheurs d'émotions négatives peuvent être anodins (un regard, une parole, une remarque, une plaisanterie, un geste, un comportement, etc.) et activer en réponse des réactions excessives et extrêmes (agitation, cris, pleurs, fuite, agressivité, monologue sans fin, etc.): l'hyperactivation émotionnelle est soudaine, intense et totalement disproportionnée par rapport à ce qui l'a

déclenchée.

Si ses parents ne lui ont pas montré dans l'enfance comment métaboliser les émotions négatives pour se départir de leur charge traumatique, l'individu devra apprendre à le faire lui-même (et à deux dans la relation amoureuse) à l'âge adulte. L'objectif est de changer les comportements réflexes de perte de contrôle développés plus tôt dans la vie à la suite d'événements traumatisants sur le plan affectif – colères, peurs, tristesse, etc. – et réactivés par les situations émotionnelles de la vie de couple. Si ces changements ne sont pas consciemment mis en place pour que soient remplacées les réponses comportementales dysfonctionnelles et destructrices, la personne est condamnée à des traumatismes répétés dans ses relations intimes.

Pour entreprendre les changements, je préconise une démarche affective en 7 étapes que les partenaires ont à pratiquer ensemble dans les situations de vie qui révèlent les insécurités d'attachement, tout comme un parent sécurisant le ferait spontanément et intuitivement avec son enfant. Les 7 étapes suivantes constituent un outil concret pour vous aider à dissiper les traumatismes issus des négligences affectives du passé et qui parasitent la relation amoureuse du présent.

1. Exercez un contrôle sur vos impulsions.

C'est la condition préalable obligatoire de tout changement. Il est maintenant prouvé que les traumatismes affectifs provoquent des réactions corporelles et un dérèglement physiologique temporaire ou durable, avec des douleurs associées à certains organes. Une approche strictement cognitive – donc basée sur les raisonnements et la logique – ne réussit pas seule à régler les traumatismes; elle doit s'accompagner d'une démarche centrée sur le somatique. Pour *se réparer* émotionnellement, il faut absolument passer d'abord par le repérage des impulsions qui annoncent une perte de contrôle imminente. Si votre partenaire ou vous-même êtes en colère ou agités, il est urgent de cesser les échanges verbaux et de faire une pause. Séparément, dans des pièces différentes,

commencez par de longues et lentes respirations pour amorcer le retour au calme. Seul, effectuez un *scan* corporel *en observant* les sensations des différentes parties de votre corps, du haut vers le bas: la tête, le cou, les bras, les poignets, les mains, le torse, le dos, le plexus, les viscères, les hanches, les fesses, les cuisses, les mollets, les chevilles, les pieds… puis recommencez du bas vers le haut, et ainsi de suite. Continuez jusqu'à ce que votre corps et ses organes retrouvent tout à fait leur calme; par exemple, le rythme cardiaque diminue, la respiration retrouve un rythme normal, les nœuds à la gorge ou à l'estomac disparaissent, etc.

Globalement, les douleurs et l'inconfort physiques tendront à se dissiper. S'accorder ce temps d'apaisement est essentiel pour accéder à une nouvelle disponibilité émotionnelle saine et fonctionnelle, et pour passer aux étapes suivantes. Le seul objectif ici est d'apprendre à écouter son corps et à détecter les signaux émis par ses organes, afin de prendre soin de soi et d'activer dès que possible le calme intérieur. Comprendre ou discuter de l'événement déclencheur et des émotions qu'il a révélées se fera ultérieurement.

2. Mettez des mots sur votre ressenti et vos impulsions.

Même lorsque vous êtes calme, c'est une erreur de retourner à votre activité quotidienne en pensant que la paix est revenue: le retour momentané au calme est loin d'équivaloir à une résolution complète! Le traitement des traumatismes affectifs réclame un travail beaucoup plus en profondeur. Vous ne la ressentez peut-être plus avec autant d'intensité, mais la perturbation intérieure demeure. Non traitée, elle vous poussera plus tard à des réactions intempestives. À ce moment-ci, il serait bon que les partenaires se retrouvent et amorcent ensemble une discussion sur ce que chacun a ressenti physiquement lorsque cet événement s'est produit. Encore une fois, j'insiste pour dire que la conversation ne doit pas porter sur le contenu, mais consiste plutôt à tenter de mettre des mots sur le ressenti physique, même si ceux-ci semblent manquer; ce qui est tout à fait normal par manque d'habitude et d'entraînement. Par exemple: «Je me suis senti

crispé, tendu, contracté, exaspéré, agité, dépourvu, immensément triste, totalement impuissant, figé, je me sentais devenir rouge, que le sang me montait à la tête, j'ai eu envie d'exploser, de hurler, de crier, de frapper (moi-même ou mon partenaire), de casser des objets, j'ai eu peur, j'ai eu des frissons, je n'arrivais plus à respirer, j'avais un nœud à la gorge (ou à l'estomac), je n'avais plus de voix, je ne ressentais plus rien, j'étais anesthésié, j'avais l'impression que j'allais faire une crise cardiaque, je n'avais plus de jambes, j'avais les bras engourdis, etc.»

Cet échange offre à chacun l'occasion d'exprimer ce qu'il ressent en élargissant son vocabulaire émotionnel, sans être interrompu et surtout sans être dissuadé de son ressenti. Puisque l'on ressent et agit en fonction de ses perceptions et de son histoire affective, il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Le but est ici que chacun soit disponible pour l'autre à tour de rôle et fasse l'expérience du bienfait d'être écouté sans jugement et dans une affection sincère. Adoptez une voix posée et calme pour que votre partenaire sente hors de tout doute votre intention bienveillante et sécurisante: telle est l'amorce de la réparation affective.

3. Vivez pleinement le dévoilement des émotions.

Lorsque la colère et la frustration ne font plus barrière, la discussion peut s'installer dans un nouveau climat d'ouverture et de dévoilement émotionnel. Il est alors fort probable que plusieurs émotions – inaccessibles jusqu'alors – fassent soudainement surface. Vous pourriez, par exemple, toucher à un sentiment de tristesse extrême, à un profond découragement, à une immense fatigue, à une vive colère envers les personnes qui vous ont négligé, etc. Il se peut également que ces prises de conscience, peut-être ressenties ou exprimées pour la première fois sous cette forme, soient accompagnées de confusion et de crises de larmes.

Surtout, ne vous effrayez pas de ces expressions émotionnelles et ne les réprimez pas, même si elles sont inhabituelles et que leur intensité vous

surprend. Ces réactions sont appropriées en pareille situation et ne dureront pas si elles sont vécues dans la sécurité relationnelle avec le partenaire. Si vous ne réussissez pas à instaurer ce climat sécurisant, il serait bon que votre couple s'adjoigne une aide professionnelle. Notez que cette démarche étape par étape valorise l'expression des émotions, mais réprouve totalement les comportements violents vis-à-vis de vous-même, d'un tiers ou d'objets: la tristesse et la colère doivent être évacuées par des larmes ou mises en mots, mais jamais exprimées par des actes de violence (qui sont toujours, par définition, improductifs). N'ayez pas honte de vivre vos émotions devant votre partenaire, car le partage de cette expérience relationnelle est l'occasion de souder votre lien d'attachement. La douleur vive de cet instant traduit bien la charge émotive associée à de vieilles blessures non évacuées et cumulées depuis les longues années d'enfance.

N'oubliez pas que votre objectif, quand vous traversez chacune de ces étapes, est justement de toucher – pour les dissoudre – à ces émotions non exprimées, vécues dans l'insécurité du passé et parasitant vos relations intimes dans le présent; cela ne peut se faire sans que vous acceptiez d'être déstabilisé et de vivre une souffrance temporaire. À ce stade, *oser* se rendre vulnérable permet de libérer l'accès aux racines des émotions. Grâce à cet instant de sincérité concernant ce que vous ressentez vraiment au fond de vous-même, vous pourrez parvenir à évacuer définitivement les traumatismes émotionnels auxquels il n'est possible d'accéder que dans la conscience du moment. Métaboliser une émotion négative consiste à la vivre pleinement, dégagé des masques de la honte et de la destruction, dans la sécurité d'attachement partagée avec le partenaire amoureux.

4. Prenez bien le temps de ressentir.

Cette étape, pourtant fondamentale, est souvent difficile. Qu'il s'agisse de quelques minutes ou de quelques heures, s'offrir sans restriction le temps nécessaire pour se calmer, ressentir les émotions et commencer à mettre des mots sur l'expérience du moment permet de s'apaiser et de s'engager dans un cycle physiologique réparateur profond.

Ne précipitez pas les choses. Accordez-vous le temps de trouver votre rythme dans le ressenti: la reconnexion sincère entre le corps et l'esprit ne pourra jamais se produire dans la confusion d'une bousculade intérieure. Il ne s'agit pas d'être rapide et performant ni de précipiter les étapes de réparation. Le choix de la lenteur vous permet d'intégrer la totalité de ce qui vient de se produire, pour en faire un événement cohérent sur les plans physique et émotionnel. Soyez attentif aux signes de changements d'état qui vous montrent qu'un cycle émotionnel est en cours, puis complété: la respiration devient progressivement calme et régulière, petit à petit les vagues de pleurs, de colère ou de rage sont moins fréquentes et moins intenses, le tremblement ou la fébrilité intérieurs s'estompent, l'envie de bâiller ou de s'étirer apparaît (signe de l'action calmante du système nerveux parasympathique), le regard et les contacts visuels retrouvent leur douceur, le discours devient plus fluide, il y a ébauche d'un sourire, l'humour réapparaît, etc.

Lorsqu'un cycle émotionnel semble tout à fait complété, il est bon que les partenaires restent ensemble dans le calme, voire le silence, pour s'assurer qu'aucune émotion troublante n'émergera à nouveau. Si tel était le cas, il serait nécessaire de reprendre les étapes 2, 3, 4 et de résister au réflexe de faire taire les pleurs, les tremblements ou la tristesse parce qu'ils viennent d'être vécus quelques minutes auparavant.

J'insiste une fois encore: l'expérience nouvelle de sécurité d'attachement peut faire émerger des émotions vives à répétition; les vivre à deux sans jugement est le seul moyen de les métaboliser et de s'en soulager. Ces réactions émotives doivent être vécues sans restriction et à la mesure des besoins de chacun: elles cesseront tout naturellement lorsqu'elles auront exercé leur fonction de libération des tensions corporelles et psychologiques. Pour endosser pleinement le rôle de partenaire aimant, bienveillant et sécurisant, il faut que les partenaires acceptent la légitimité de ces réactions émotionnelles et de leur expression. Une attitude sécurisante consistera à faire passer un message clair d'accueil et de réceptivité face à la détresse de l'autre: «Je sais que c'est difficile, laisse-toi aller,

je suis là, disponible, prends tout le temps dont tu as besoin…»

5. Libérez-vous de l'énergie négative.

Recourez au pouvoir calmant de la voix, des silences choisis, des expressions de compassion, d'une main qui se pose sur une partie du corps, etc.: soyez *présent* l'un pour l'autre. Installez-vous ensemble confortablement, sans trop vous serrer ou vous coller, sans trop vous éloigner non plus. Vous pouvez choisir de vous toucher (ou non), mais maintenez toujours un contact visuel régulier. Une saine proximité vous offre l'avantage indéniable de témoigner de votre présence engagée, tout en n'envahissant pas trop vos bulles émotionnelles respectives. Cette proximité favorise aussi la poursuite des observations physiques et psychologiques de ce qui est en train de se dérouler. Chacun doit pouvoir ressentir pleinement ses sensations, les vivre et en parler.

Après un certain délai (variable selon les personnes), vous vous sentirez petit à petit moins émotif et plus présent dans l'environnement: un relâchement musculaire survient, une décontraction s'ensuit, habituellement accompagnée de sentiments conjoints de fatigue et d'apaisement. Il s'agit là d'un signe encourageant de lâcher-prise: le cycle de résolution émotionnelle opère, et l'énergie perturbante produite au moment de l'événement stressant est en train de se dissiper. *Ce mouvement naturel de l'intérieur ne doit pas être décidé par la tête, mais ressenti par le corps*; tant qu'il ne se manifeste pas de façon objective, l'énergie négative est encore présente. Ce changement traduit une nouvelle conscience sensorielle et un retour à la vitalité. Il est essentiel de respecter le rythme de chacun sans le bousculer, car cet état de bien-être peut s'installer en décalage pour les partenaires. Prendre le temps nécessaire pour laisser se dérouler ce cycle complet de réparation permet aux partenaires de se libérer d'une énergie émotionnelle qui les accable depuis longtemps.

6. Donnez un sens émotionnel à ce qui s'est produit.

Dans ce moment complice dénué de tensions et empli d'affection, il est temps

d’établir un lien entre ce qui a déclenché en vous des émotions négatives aussi intenses et votre histoire relationnelle passée.

À ce stade, vous faites preuve d’une nouvelle distance émotionnelle qui vous permet de mieux distinguer l’événement déclencheur de ces vives émotions sous-jacentes. Il serait libérateur de se raconter ce qui vient de se passer dans le présent et qui pourrait s’expliquer par les expériences de négligences affectives du passé: à quoi avez-vous touché sur le plan affectif dans cet échange si perturbant avec votre partenaire? À quels souvenirs d’enfance pouvez-vous lier ce moment? Votre partenaire a-t-il eu des comportements, des attitudes, des réactions que votre père ou votre mère avaient également? Votre partenaire a-t-il eu des expressions non verbales (ton, débit de voix, position du corps, gestes, mimiques, etc.) qui vous ont rappelé vos parents et vous ont révolté? Avez-vous senti de sa part des jugements négatifs et réprobateurs comme ceux qui vous blessaient dans l’enfance? Vous êtes-vous senti dévalorisé, honteux, impuissant? Cette discussion permet de se départir complètement de l’énergie émotionnelle négative latente (peur, douleur, blessure, tristesse, colère, etc.) et de consolider la construction d’un narratif qui a enfin un sens: c’est un peu comme si vous combliez les trous de l’histoire de votre enfance! À l’occasion, votre partenaire peut poser quelques questions, mais seulement pour vous aider à articuler votre discours sur le ou les événements traumatiques, jamais en interprétant les choses à votre place. Si vous procédez de cette façon, ces épisodes de votre enfance seront démystifiés, prendront un sens nouveau, ne vous feront plus peur et ne créeront plus d’interférences dans votre relation amoureuse. Telle est la valeur thérapeutique de cette interaction.

Cette étape est essentielle et fait partie du processus de réparation dans un climat sécurisant avec le partenaire. Elle permet aux deux hémisphères (rationnel et émotionnel) du cerveau de travailler conjointement et efficacement – ce qui est impossible en présence d’un traumatisme non réglé. Le cerveau droit peut maintenant reprendre l’analyse des émotions négatives (interrompue dans l’enfance) et construire une nouvelle mémoire autobiographique, cohérente cette

fois. Grâce à ce complément indispensable d'informations, le cerveau gauche peut donner un sens aux souvenirs des expériences de l'enfance et aux émotions qu'elles ont suscitées. Cette intégration des deux hémisphères cérébraux calme le système nerveux et permet à l'individu de se libérer de l'activation émotionnelle causée par les événements troublants du passé, abordés avec le partenaire.

Notez qu'il est possible que ces expériences de réparation à deux se manifestent simultanément dans des rêves. Il n'y aurait rien là d'inquiétant; ceux-ci servent à renforcer la complétude du cycle.

7. Renforcez positivement les bienfaits de la démarche affective.

Le lendemain ou quelques jours plus tard, dans un moment de calme partagé, prévoyez du temps pour parler ensemble des bénéfices de cette expérience à deux: vous sentez-vous globalement soulagé d'un poids? Plus proche de votre partenaire? Certains individus témoignent d'emblée d'une plus grande légèreté et d'un nouvel élan de proximité propice à l'intimité. D'autres ressentent un sentiment de mieux-être mêlé d'inquiétude (ou de peur, de tristesse, de colère, de gêne, de honte, de culpabilité, etc.); telle est souvent l'expression des mécanismes de défense qui poussent encore au doute, aux jugements négatifs et à la résistance au changement.

Il est bon de savoir que ces émotions sont appropriées au regard de l'expérience récemment vécue. Prenez soin de vous à deux et n'adoptez pas, dans les futures situations d'hyperactivation émotionnelle, les anciens comportements de perte de contrôle; il est fort possible que ce soit très tentant pour un temps. Écartez les pensées et les sentiments négatifs en vous rappelant combien vous avez fait preuve de courage et de résilience, en substituant de nouvelles réactions constructives à celles qui ont été si destructrices. Rappelez-vous surtout le bien-être et le bonheur complices que vous avez partagés avec votre partenaire: il est extrêmement précieux de pouvoir vivre un moment de vulnérabilité avec quelqu'un de fiable, en toute sécurité.

Abandonnez à jamais le fantasme d’être fort et autosuffisant en tout temps! La force intérieure et la résilience consistent plutôt à faire face à ses souffrances en apprenant à partager les émotions qu’elles suscitent, avec un partenaire accueillant, bien aimant et sécurisant.

Ainsi, des changements physiologiques et psychologiques s’opèrent en profondeur, modifient la chimie de votre cerveau et vos comportements et réactions. Cette capacité à prendre soin de vous-même – et de votre partenaire du même coup – vous incitera à recourir davantage aux mots pour communiquer vos sensations, vos sentiments et vos émotions, et à calmer ainsi les comportements réflexes de fuite, d’attaque ou d’immobilisation. De surcroît, les pertes de contrôle seront éliminées. Dans un environnement où vous continuerez à expérimenter la sécurité relationnelle, vous serez encouragé à échanger ouvertement sur vos pensées et vos émotions pour traduire vos combats intérieurs et à vous délester progressivement de comportements négatifs mésadaptés. Vos émotions et vos réactions deviendront des alliées, et de nouvelles options comportementales s’offriront à vous. Ainsi, l’anxiété d’abandon et l’évitement de l’intimité s’amenuisent jusqu’à disparaître dans le temps, pour faire place à une nouvelle sécurité d’attachement.

Plus vous exercerez votre capacité à définir vos propres sensations, plus vous serez en mesure de les accueillir, de les traiter sans délai et d’aider votre partenaire à en faire autant. Si vous possédez un style d’attachement insécurisant anxieux ou évitant, vous avez fréquemment souffert et subi vos états émotionnels, les croyant indomptables. Grâce à la lecture de ce livre, vous savez maintenant qu’il est tout à fait possible de les contrôler sainement et de traiter adéquatement les perturbations qu’ils engendrent.

Ainsi, chaque fois que c’est nécessaire, la responsabilité de favoriser et d’amorcer un cycle de réparation émotionnelle dans un engagement sincère revient à chaque partenaire. Ayez confiance en votre propre capacité de résilience en vivant ce cycle à deux, alors que ça n’a pas été possible pendant les années de construction de l’enfance et de l’adolescence. La résilience est

présente en chacun de nous, à des degrés divers, et les partenaires qui évoluent dans un climat relationnel sécurisant en favorisent l'expression. Le processus de réparation passe par cette habileté particulière à *rester* l'un avec l'autre en vivant une expérience sécurisante. En cet instant d'échange, chacun devient pour l'autre le contenant solide et sensible des peurs, des colères, des tristesses, des paniques qui cachent des prises de conscience douloureuses, surprenantes et déstabilisantes. Il s'agit de vous permettre de vivre cette expérience relationnelle dans un cadre propice au calme et à la réparation. Après cette enfance peuplée d'interdictions de ressentir pleinement et de jugements négatifs, vous serez enfin libre de vivre vos émotions, et de vous construire et de vous réparer à la mesure de vos besoins, dans l'intimité de la sécurité d'attachement.

Le pouvoir du regard

Dès la naissance, le regard est un mode de communication privilégié par lequel le bébé cherche intensément à établir le contact avec sa mère. Il est maintenant prouvé que le nouveau-né est doté de la capacité naturelle d'ajuster sa vision au milieu ambiant afin de mieux distinguer certaines formes. À ce stade développemental, sa capacité visuelle est optimale pour les objets se situant de 15 à 30 cm de distance, ce qui lui permet de décoder efficacement, quand il est dans les bras de sa mère, les expressions de son visage et de recevoir de sa part les premiers messages: à nouveau, elle lui donne vie, cette fois dans l'affectif et l'émotionnel de la relation qui s'installe. En retour, il commence à ressentir qu'il est (ou non) en sécurité. Déjà, tout est mis en œuvre pour créer un lien d'attachement fort. Cet élan naturel nous poussant à exister dans un regard qui nous valide ne cessera jamais tout au long de la vie, il est présent autant chez le bébé naissant que chez le vieillard. Nous sommes tous avides de contacts sensoriels bienveillants pour ressentir la force de vivre: nos sens donnent du sens!

Dès nos premiers instants de vie, les milliards de neurones s'activent dans notre cerveau et chacun peut établir jusqu'à 10 000 connexions avec d'autres

neurones pour faire transiter l'information. Très tôt dans notre développement, une large partie de cette activité cérébrale frénétique est exercée par un groupe de neurones situés à l'avant du cerveau, dans les lobes frontaux, et découverts dans les années 1990 par Giacomo Rizzolatti (Université de Parme): les *neurones miroirs*. Cette découverte est particulièrement importante, car elle apporte un éclairage nouveau sur la façon dont nous entrons en relation les uns avec les autres et sur notre capacité d'empathie. Ces neurones sont activés dès que l'intérêt d'une personne est stimulé par les actions d'une autre. Ils permettent d'imiter et d'anticiper les expressions du visage, les émotions, les actions, les gestes, les postures et les sensations physiques des autres. Les implications sont fascinantes: l'imitation du son et des mouvements de la bouche de la mère favorise le développement du langage chez l'enfant, le rire d'un inconnu provoque instinctivement un sourire et une décharge hormonale qui entraîne une sensation de bien-être, les pleurs d'un enfant génèrent de la tristesse et donnent envie de le consoler, la souffrance physique d'un proche fait crisper le visage de douleur, etc.

Depuis peu, les images par résonance magnétique fonctionnelle (IRMf) montrent clairement l'activation des neurones miroirs dans le cerveau lors de ces situations hautement sociales. Les études en neurosciences prouvent que les personnes les plus empathiques sont aussi celles qui présentent une plus grande activation des neurones miroirs. En ce sens, le regard agit comme un véritable médiateur favorisant l'accès à ses propres émotions et à celles des autres. Lorsque deux personnes prennent le temps de se regarder tendrement, elles activent leurs neurones miroirs respectifs et s'invitent du même coup à éprouver de nouvelles sensations et à concevoir de nouveaux points de vue: de cette initiative naît un accordage empathique et une connexion intime avant même l'échange de mots. Se regarder nourrit sans conteste le lien d'attachement. Cesser de se regarder traduit le drame des amoureux qui s'aiment mal, c'est un geste qui nie la permanence du lien affectif; les partenaires perdent alors aussi le précieux bénéfice d'une empathie nécessaire à toute relation qui apaise, rassure

et rend heureux.

Le nerf optique, qui part de la rétine, est un canal de communication rapide qui envoie au cerveau une multitude d'informations: chaque partenaire est constamment influencé par les messages qui lui parviennent de l'autre, en continu. Le résultat de cette analyse sensorielle incessante stimule des souvenirs émotionnels dans le cerveau. Celui-ci dicte ensuite au corps une adaptation immédiate par le rapprochement physique ou la mise à distance. Chez les partenaires sécurisants, les regards aimants déclenchent une production d'hormones favorisant les rapprochements, telles que la dopamine, l'ocytocine et l'adrénaline; l'activation interne ainsi produite procure une excitation positive et un sentiment de bien-être, de plaisir ou de bonheur. Chez les personnes insécurisantes, les regards ont une incidence directe sur l'activation du système limbique, qui est hypersensible et réactif: cette activation est perturbante et génère des comportements d'attaque ou de fuite.

Les regards entre les partenaires amoureux font écho aux regards expérimentés dans la tendre enfance avec les parents. Au-delà des mots, pendant les échanges, le cerveau droit est en constante analyse du non-verbal et, en quelques millisecondes, interprète les regards pour le qualifier. L'individu ressent ces signaux automatiquement. Selon la sécurité ou l'insécurité suscitée, il s'ajuste et réagit en conséquence. Les partenaires communiquent entre eux par le regard pour faire passer les messages relatifs à la *qualité* de leur relation. Les couples sécurisants se regarderont de façon inspirante, dans la complicité d'un contact soutenu et, même en cas de conflit, la tendresse ne sera jamais complètement absente. Les couples insécurisants recourront plutôt aux regards pour manifester les jugements négatifs, la désapprobation, le contrôle et les menaces. Il est notable qu'en situation conflictuelle, les regards seront plus furtifs et soumis à des interprétations faussées, suscitées par la colère du moment. À la suite de disputes, les personnes à l'attachement insécurisant auront tendance à se fuir du regard pour éviter la reprise de contact. Le partenaire évitant aura de la facilité à limiter les regards pour maintenir la distance,

contrairement au partenaire anxieux pour lequel, par définition, elle est anxiogène. La connexion et la déconnexion affectives entre les partenaires en couple se traduisent directement par la fréquence des regards: les plus sécurisants favorisent des contacts visuels répétés, les plus insécurisants se regardent peu ou ne se regardent plus.

Pour entraîner davantage de sécurité d'attachement, il est essentiel de maintenir ou de rétablir le contact visuel entre les partenaires et de *travailler* autour de ce qu'évoquent les regards. Voici d'ailleurs un exercice que je suggère régulièrement en thérapie de couple: les partenaires doivent se regarder dans les yeux, face à face, pendant quelques minutes. Ensuite, je leur demande d'exprimer à la fois les sensations physiques ressenties au cours de l'exercice (contraction, malaise, excitation, fatigue, apathie, etc.) et les émotions et pensées présentes (tristesse, colère, dégoût, découragement, agitation; mots, phrases, images évoqués, etc.). Une autre variante de l'exercice peut consister à se placer à quelques mètres de distance et à se rapprocher progressivement, le plus possible, jusqu'à ce que les visages se touchent presque. Ensuite, il s'agit d'échanger sur le ressenti physique, les pensées et les émotions. Sur le plan neuropsychologique, cet exercice est toujours porteur d'informations précieuses sur les déclencheurs internes d'émotions positives et négatives, agréables ou perturbantes qui s'expriment dans la proximité relationnelle.

Ainsi, lorsqu'ils se regardent droit dans les yeux, que voient les partenaires au juste? Un regard qui juge et dévalorise, ou un regard qui cherche tout simplement à établir un contact affectif et aimant? Un regard de défense et de méfiance, ou un regard d'ouverture et de disponibilité? Le regard traduit une intention dont la finalité est de déclencher un message non verbal et de lui donner une couleur: «Voilà ce que je veux te dire sur ce que je ressens, au-delà des mots que je t'adresse.» Nous savons tous que nous n'avons pas toujours besoin de mots pour comprendre la signification d'un regard chez les personnes qui nous entourent, particulièrement nos parents et nos partenaires amoureux.

Cette intention dans le regard rencontre aussi l'interprétation du partenaire,

qui tente de lui donner un sens selon sa propre histoire relationnelle. Ainsi est-il indispensable d'instaurer un dialogue qui met au jour les perceptions, les intentions et les réactions de chacun. Un regard sujet à interprétation qui trouble la paix intérieure de l'un (ou des deux) devrait être clairement discuté sur-le-champ. Le but de la discussion revient alors à clarifier l'ambiguïté de ce regard en y mettant des mots, pour se retrouver dans une nouvelle proximité qui restera à définir, puisqu'il y a soudainement désaccordage affectif. Pour en amorcer la résolution, il serait bon *d'observer* d'abord en soi-même les signaux physiques d'activation émotionnelle. Que se passe-t-il en ce moment en moi? Qu'est-ce que je ressens, et dans quelles parties de mon corps? Ces réactions sont-elles typiques chez moi? Au lieu de sauter trop vite aux conclusions (ou sur l'autre!), il serait bon de ne pas trancher tout de suite quant aux causes de cet inconfort et de s'offrir un temps de pause avant d'exprimer quoi que ce soit au partenaire. La priorité du moment, c'est de ralentir l'activation de la peur ou de la colère, qu'il faut contrebalancer par une activation du calme intérieur. Pour ce faire, comme je l'ai déjà précisé, il faut revenir à la respiration et au ralentissement progressif de son rythme intérieur: prendre le temps d'inspirer et d'expirer lentement en remplissant bien ses poumons, jusqu'à un retour au calme palpable. Ensuite, seulement, le temps sera venu d'amorcer la conversation en dévoilant, s'il y a lieu, sa perturbation émotionnelle.

Il s'agit de faire preuve d'ouverture, de sortir des interprétations erronées qui isolent, afin de rester dans l'acceptation d'une vulnérabilité momentanée qui mérite d'être élucidée à deux.

Ainsi, le dialogue pourrait être amorcé de la façon suivante: «Quand tu me lances ce genre de regard, je me sens jugé négativement. Cela me rappelle le regard dévalorisant de ma mère (ou de mon père, ou d'un professeur, etc.). Es-tu fâché? En colère? Est-ce que j'ai fait quelque chose qui t'a mis mal à l'aise?»

Et le partenaire de répondre, selon le cas: «Non, pas du tout, tout va bien. Mais, si mon regard te dérange, n'hésite surtout pas à me le dire. Est-ce que je peux faire quelque chose pour toi dans ces moments-là, pour te rassurer?»

Une autre réponse possible pourrait être: «Effectivement, je trouve que cette situation (quelle qu'elle soit) est récurrente entre nous et je n'aime vraiment pas ça. Tu as bien compris mon regard. Je suis fâché contre toi. Par contre, maintenant que tu en parles, je comprends aussi que le regard n'est pas la meilleure façon de communiquer. Il vaudrait mieux que je t'explique ce que je pense et ce que je ressens avec des mots…»

Dans un premier temps, il est surtout question d'apprivoiser la liberté d'exprimer le malaise suscité par un regard et d'oser se dévoiler à ce propos. À ce stade, peu importe si le regard initial a été bien interprété ou non. Ensuite, une fois le dialogue amorcé, ce sera le moment d'échanger sur le fondement de ce regard et de déterminer ce qu'il signifie réellement. Ce type de dialogue – témoignant déjà d'une approche empreinte de sécurité – est avant tout une invitation à la discussion (jamais au blâme), et son objectif, au bout du compte, est de dissiper tout malaise qui s'installe pour qu'on se sécurise ensemble. Il serait intéressant de le tenir dans le calme et en se regardant dans les yeux, avec bienveillance et amour. Bien sûr, ces échanges ne peuvent se dérouler et être profitables que si les deux partenaires sont intègres et honnêtes dans leur dévoilement. Malgré les craintes, les peurs, les colères et les inquiétudes, l'ouverture à une meilleure compréhension des regards entre les partenaires est le prétexte à un meilleur contrôle de ses impulsions, dans une construction mutuelle visant le maintien de la proximité affective.

Le mystère d'un regard qui perturbe ne peut se résoudre qu'à deux, en acceptant de prendre le risque sain d'ouvrir le dialogue; sans oublier du reste qu'un regard qui fait du bien mérite tout autant d'être nommé, pour être renforcé et que son renouvellement soit encouragé. Si les regards affectueux s'amenuisent ou tendent à disparaître, les partenaires sécurisants reconnaissent que cela témoigne d'un trouble passager, d'une difficulté relationnelle momentanée qu'il ne faut jamais tarder à régler. Cette utilisation positive des regards constitue en soi la pratique d'une approche affective de non-jugement basée sur l'échange, qui permet de prendre soin de soi, de l'autre et de la relation.

Le pouvoir du toucher

Le toucher parle parfois mieux que les mots! Je tiens à rappeler le pouvoir du toucher, qui, dès la naissance, permet au bébé de sentir qu'il existe et de définir son image corporelle, et dont l'absence totale peut mener à la mort. On ne survit pas physiquement ou psychologiquement au manque de toucher et d'affection. Combien d'individus souffrent aujourd'hui d'avoir été si peu touchés avec amour ou d'avoir été si mal touchés, dans la brusquerie ou l'agression? Il en est de même chez les adultes aimants et mal aimants qui se feront fréquemment le plus grand bien dans les touchers sécurisants ou se tortureront quotidiennement dans les touchers absents ou agressants. Si parfois les conflits s'enveniment dans les couples, il serait bon de choisir de se taire pour un temps et de se toucher en attendant, de se serrer sans souffler mot pour ne pas perdre le contact. Il faut continuer à bien s'aimer malgré les mésententes, au lieu de se déchirer dans la distance. Et, puisqu'une main tendue devrait toujours en rencontrer une autre, il serait bon que ce soit tantôt la nôtre, tantôt celle de l'autre.

Toucher, c'est dire au partenaire qu'il existe pour soi, dans un acte intime d'affirmation sociale. Toucher pour se lier aux sens, à la chaleur, à la détente de deux corps qui pour un temps se rassurent sur le bien-fondé de leur relation et le bien-être de leur existence. Deux personnes en lien qui se rappellent que toucher et être touché dans le respect libère les tensions, au profit d'un relâchement et d'une décontraction qui offrent une relaxation profonde, font du bien et réparent les maux. Nous recherchons tous cet état d'apaisement quotidien exempt de stress. Le corps et l'esprit ont un besoin vital de découvrir l'harmonie et la sérénité répétées du toucher. Avec un partenaire amoureux bien choisi, il est alors possible de s'abandonner tout à fait dans les bras de l'autre, comme un acte d'amour rassurant qu'un enfant devrait toujours avoir vécu, comme une sécurité affective inaltérable que deux êtres qui s'aiment devraient vivre à jamais. Tout cela, c'est un bref instant de pause, ici et maintenant, au moment précieux d'une simple accolade ou d'un rapport sexuel pleinement ressentis.

Comme le sourire, le regard ou une parole douce, le toucher est un comportement d'attachement qui crée le lien ou le défait. Les êtres humains sont programmés pour faire passer des intentions et des émotions dans le toucher et disposent dès la naissance de la capacité d'interpréter avec acuité le toucher des autres. Les expériences d'attachement précoces tempéreront ce décodage en le renforçant positivement ou en le perturbant. Les personnes à l'attachement sécurisant seront tout à fait à l'aise de toucher et d'être touchées, alors que les personnes anxieuses surinvestiront le toucher pour un contact permanent et que les personnes évitantes le redouteront pour son caractère intrusif. Dans les insécurités d'attachement, le toucher prend une signification tout à fait particulière.

Ainsi, dans l'attachement anxieux, le toucher est vécu comme une occasion manifeste de maintenir le lien avec un partenaire – de toute façon toujours trop distant – et de fusionner, puisque, par définition, la distance des corps doit alors être à zéro. Pour vivre ce toucher, la personne anxieuse est prête à satisfaire les besoins du partenaire, parfois même en dépit des siens. Il y a souvent urgence à multiplier les rapprochements physiques, et l'anxieux se vantera de cette volonté fréquente de les vivre en insistant sur les aspects positifs de lui-même dont témoigne cette volonté: une immense affection et un vaste amour pour l'autre. Son affection transparaît également dans le besoin incessant de rapports sexuels, et il s'enorgueillit de sa forte libido, qu'il perçoit comme le signe marquant d'une belle vitalité. En fait, il s'agit là d'une rationalisation qui cache un comportement dont l'origine est ailleurs. Les recherches s'accordent à dire que, chez la personne à l'attachement anxieux, le toucher est plutôt utilisé comme une mesure coercitive, comme un moyen de contrôler l'autre en forçant les rapprochements. À court terme, le temps a raison de la dynamique des deux partenaires, dans la déception et les conflits récurrents. Inévitablement, l'insatisfaction s'installe, l'anxieux tombe régulièrement dans les reproches, et il critique son partenaire pour cette recherche de fréquence et d'intensité dans les rapprochements qui n'est pas réciproque.

Pour les personnes anxieuses, le toucher ne sert pas toujours à entrer en lien avec l'autre. Souvent consacré à soulager une souffrance qui ne lâche pas, il est alors strictement névrotique. Tant qu'il demeure dans l'inconscient, ce processus s'incarne dans des passages à l'acte qui poussent à l'éloignement du partenaire et renforcent la détresse de la solitude. Pour s'en sortir, la personne à l'attachement anxieux devra apprendre, dans un lien sécurisant, à apprivoiser les refus de l'autre et à s'apaiser dans une affection qui dévoile clairement les intentions et dénonce la souffrance du moment. Alors, seulement, le partenaire sécurisant peut accueillir cette demande du partenaire anxieux, touché par cette transparence où chacun sait exactement ce qu'il est en train de demander et de donner à l'autre. Et tout est à sa place en cet instant sincère: la personne anxieuse offre sa vulnérabilité et demande une aide pour se calmer, la personne sécurisante répond à la demande, dans un acte d'empathie et de compassion de libre choix, recevant de la gratification pour savoir si bien aimer en cet instant sensible. Les partenaires vivent une expérience amoureuse qui en annonce de futures tout aussi constructives et sécurisantes.

Dans l'attachement évitant, le toucher est vécu comme une entrée de plein fouet dans une intimité qu'on cherche à protéger: c'est un acte agressant, à des degrés divers selon les situations de rapprochement. Dans ses interprétations faussées, la personne évitante ne ressentira pas le toucher comme une marque d'affection qui réaffirme l'attachement amoureux. Elle aura plutôt tendance à le percevoir comme la demande obligatoire d'une réponse affective qu'elle résistera à donner. Cette attitude de rejet s'est installée il y a longtemps, au tout début de la vie, lorsque la mère était réfractaire à répondre de façon chaleureuse aux tentatives de contact du bébé. À cet effet, les études montrent que, dès la fin de la première année de vie, le bébé adopte les mêmes comportements que sa mère: il cesse les rapprochements physiques et, à son tour, il rejette sa mère, même dans les situations de stress. L'adulte évitant poursuit cette même dynamique de mise à distance du partenaire amoureux.

Le toucher et la tendresse qui l'accompagne sont des moyens précieux de

s'autoréguler et de se réguler à deux sur le plan émotionnel. S'en priver soi-même dans la relation amoureuse prive également la personne à l'attachement évitant d'un toucher réparateur dont elle aurait tant besoin pour réduire l'état d'excitation interne qui la contraint à l'évitement de l'intimité. Il lui faut réapprivoiser le contact de l'autre pour goûter à un attachement plus sécurisant, accepter que l'on prenne soin d'elle et prendre mieux soin de l'autre à son tour, dans une relation d'affection et dans une sexualité de partage. Il est triste de constater que certaines personnes n'atteindront jamais cet épanouissement, car elles ne restent pas assez longtemps dans la stabilité relationnelle pour transformer les touchers en expériences répétées d'attachement sécurisant.

Les psychologues Kelly Brennan, de l'Université d'État de New York, et Shey Wu et Jennifer Loev, de l'Université du Texas, ont mis en évidence les liens entre le toucher et les styles d'attachement. Ces liens résument de façon explicite les dynamiques relationnelles: les personnes à l'attachement sécurisant sont celles qui ont le plus recours au toucher pour exprimer leur affection, comparativement aux personnes anxieuses et évitantes. Les personnes à l'attachement anxieux se plaignent le plus de manquer de contacts physiques et y recourent davantage pour se sentir en sécurité, par rapport aux personnes sécurisantes ou évitantes. Les personnes à l'attachement évitant sont celles qui témoignent de la plus grande aversion pour les contacts physiques, en comparaison des autres styles d'attachement.

Je crois fortement au pouvoir *thérapeutique* du toucher dans la relation à deux. Pas seulement celui des professionnels de la santé (médecin, massothérapeute, etc.), mais aussi, et surtout, celui des partenaires amoureux sécurisants qui engendrent amour et rassurance dans leurs touchers adéquats et sensibles. Plusieurs recherches ont montré les bénéfices physiologiques directs du toucher dans des situations stressantes, et leurs effets psychologiques immédiats: l'agitation intérieure du système limbique se dissipe en quelques minutes, la colère s'estompe et, dans l'affection ressentie, la personne retrouve le chemin de l'apaisement. Il a été maintes fois démontré que le toucher de l'être aimé a ce

pouvoir de renforcer positivement l'image et l'affirmation de soi, d'augmenter la satisfaction conjugale, d'améliorer la communication et de diminuer les conflits. Les personnes au style d'attachement sécurisant ne vivent pas d'appréhension quand il s'agit de toucher et d'être touchées, car elles disposent d'une bonne estime de soi et n'hésitent pas à révéler leurs besoins, leurs émotions et à satisfaire aussi ceux de l'autre. Grâce à une expérience relationnelle précoce avec des parents qui ont valorisé les contacts physiques aimants et chaleureux, les personnes à l'attachement sécurisant ont intégré l'importance du toucher. Elles *savent* (dans l'émotionnel du cerveau droit) qu'il favorise à la fois le bien-être physique et la formation d'une relation durable de proximité et d'intimité psychologiques.

L'attachement des partenaires amoureux se construit, pour une large part, à travers les comportements non verbaux. De ce point de vue, le toucher, outil extrêmement puissant de communication non verbale, y occupe une place tout à fait particulière. Il stimule le plus vaste récepteur sensoriel du corps: la peau. Il nous individualise dès la naissance et participe à la construction de l'identité, grâce au cumul de souvenirs actifs qui se définissent par des expériences de touchers qui valident dans le plaisir ou traumatisent dans l'agression. De là s'exalte ou s'étiole le sens de soi et de son unicité. Personne ne peut faire fi des contacts physiques pour favoriser la communication et ressentir les sensations somatiques d'empathie, de compassion et d'amour. Le psychologue Sander Koole (Université VU d'Amsterdam) a mis en évidence dans plusieurs études que des groupes de personnes touchées en situation de stress présentaient une baisse significative de l'anxiété et rapportaient un sentiment de plus grand bien-être, comparativement aux groupes de personnes non touchées. Ces résultats traduisent bien le pouvoir de régulation émotionnelle du toucher, en plus de fournir les implications concrètes de son rôle de médiateur dans le corps, celui d'apaiser le cerveau droit. Au-delà des mots et des longues conversations, un simple toucher sincèrement offert peut suffire en soi à apaiser tout partenaire momentanément anxieux.

Chez tous les couples, le toucher devrait être vécu dans le réconfort des interactions quotidiennes, avec un partenaire sécurisant qui prend le temps de faire une accolade, pose sa main sur l'épaule, entame une caresse ou offre un baiser passionné dans le seul but de dire, en des gestes toujours sentis: «Je te touche parce que je t'aime.» Et le partenaire de ressentir en retour: «Je me sens aimé.» Ce sont là des occasions fréquentes de partager les bienfaits du toucher et de se désensibiliser quant à ce qu'il évoque de dérangeant. Le toucher a ce pouvoir prééminent de permettre d'accéder au bien-être physique et psychologique, de relaxer, de consoler et de réparer: il est un dictionnaire à deux, un langage aux expressions nuancées à découvrir et à enrichir.

Dire ou ne pas dire?

Les partenaires à l'attachement insécurisant – anxieux ou évitant – sont emprisonnés dans le renforcement négatif de discussions et de justifications sans fin. Celles-ci représentent de maladroites tentatives de dissimuler la peur constante d'être blessé, et teintent les dynamiques de communication. Au lieu de recourir sans cesse à des circonlocutions stériles, il s'agirait d'oser dévoiler avec humilité: «Je suis anxieux, je me sens envahi, j'ai besoin d'être rassuré.»

Dès que les partenaires le déterminent, il faut que chacun nomme clairement le *pattern* de communication conflictuel qui se reproduit à répétition et exprime les réactions émotionnelles négatives qui émergent: «Je sens bien que certaines situations récurrentes entre nous me rendent anxieux, agressif, fermé, distant, etc. Je sens bien que j'ai tendance à t'en tenir pour unique responsable», ou: «Je sens bien que je fais tout pour éviter d'ouvrir le dialogue. Dans l'immédiat, cessons de parler, restons plutôt dans les bras l'un de l'autre. On en discutera ensuite.» L'idée est de cesser à tout prix les justifications inutiles de ses propres réactions et comportements, pour sortir des cycles destructeurs d'accusation et assumer sa responsabilité quant aux dynamiques relationnelles en cours.

Une interaction se vit à deux, qu'elle soit positive ou négative. Chacun devrait endosser pleinement le fait qu'il en est donc la cause, pour le meilleur et pour le

pire, et surtout, en cas de problème, qu'il en est la solution!

Il est important de toujours entamer la conversation sur une situation conflictuelle dans un climat non défensif. La réparation affective ne peut s'opérer que si la personne anxieuse ou évitante exprime en des mots clairs son émotion du moment, et si le partenaire offre une disponibilité d'abord dans l'affectif, puis dans l'écoute. Pour se sécuriser et sécuriser l'autre, un principe de base consiste à traiter l'état émotionnel perturbant et son apaisement *avant* d'aborder le contenu qui a déclenché cet état. Par exemple, si vous êtes heurté par votre partenaire qui rentre tard parce qu'il a décidé de sortir après le travail avec des amis sans vous prévenir, au lieu de l'attendre à la maison prêt à l'attaque (dans l'agressivité déclarée ou dans la bouderie le lendemain) il serait bénéfique de lui dire que vous voulez lui parler mais de vous calmer *d'abord* dans ses bras, en privilégiant le maintien de la connexion affective malgré le trouble émotionnel du moment; c'est l'attitude spontanée d'un attachement sécurisant.

La personne au style d'attachement insécurisant aura tendance à mal dire, en faisant une crise de colère (style anxieux), ou à ne pas dire, en mettant de la distance (style évitant). Une fois que vous vous serez calmé intérieurement, il est tout à fait approprié d'exprimer à votre partenaire que ce type de comportement vous insécurise et va à l'encontre de vos valeurs, et que vous souhaitez qu'à l'avenir, il s'attarde à prendre soin de vous et de la relation en passant un coup de fil pour vous informer. Il devient alors possible de décider ensemble si une soirée annoncée convient ou non, selon les circonstances du moment. En aucun cas il ne s'agit de limiter l'autre dans sa spontanéité, mais plutôt de respecter le principe que le temps de tous est précieux, seul ou à deux.

Accéder à une plus grande sécurité d'attachement passe inévitablement par le dévoilement de ses émotions, puisqu'elles jouent un rôle central dans l'expérience relationnelle amoureuse. À l'image des individus sécurisants, il s'agit d'exercer des habiletés de communication qui traduisent écoute, ouverture et flexibilité, particulièrement dans les stratégies de négociation et de résolution

de conflit. La maturité émotionnelle d'un individu est proportionnelle à sa capacité d'exprimer sainement ses préoccupations, ses inquiétudes, ses désirs et ses besoins, et de s'ajuster aux réactions de l'autre, s'il veut faire l'expérience d'une relation sécurisante. Si une discussion entre partenaires amoureux suscite de la colère, les partenaires sécurisants s'expriment mutuellement avec ouverture et honnêteté tout en choisissant bien leurs mots. Il ne s'agit donc pas de *dire pour dire* dans un flot d'émotions qui dénigrent ou rejettent l'autre, mais de mettre des mots sur des émotions qui parlent de soi et de sa lecture d'une situation qui heurte. La colère de l'un ou des deux partenaires ne peut être fonctionnelle – par opposition à dysfonctionnelle – que lorsqu'elle sert à construire un rapprochement où chacun comprend la position de l'autre et se retrouve dans une position commune. Cette forme de communication directe est la plus constructive pour la relation conjugale. Ensemble, les partenaires sécurisants cultivent une relation de proximité dans laquelle chacun valorise l'expression des pensées et des émotions. Il est ainsi possible que leurs patrons de communication constructifs combinés réduisent les risques d'émergence et d'enracinement de ces conflits et favorisent le maintien de la satisfaction conjugale, puisque chacun se sent compris.

Si les propos ou les actions de notre partenaire ne remettent pas en question nos propres valeurs profondes, on n'est vraiment pas forcé de dire. Ainsi, on peut choisir parfois de faire cadeau à l'autre d'une remarque désobligeante dont l'origine, tout à fait subjective, pointerait l'un de ses travers, surtout lorsque celui-ci n'est pas si dérangeant (par exemple, à propos des tâches ménagères, de l'habillement des enfants, de la façon de fermer le tube de dentifrice). J'irai même plus loin: il serait souhaitable de trouver l'élan intérieur qui nous pousserait à apprécier aussi son partenaire pour cela. Y aurait-il à apprendre sur soi dans cette différence? Serait-il possible d'acquérir en cette occasion une plus grande conscience de ses propres travers? Ce qui est considéré comme excessif chez l'un dans ses émotions, ses réactions et ses comportements n'est peut-être au fond que manque de souplesse et de flexibilité en soi. Je pense que les

partenaires entrent chacun dans la vie de l'autre pour bousculer cette forme de rigidité et se faire face positivement, pour grandir et évoluer. Rien ne sert d'être identiques, mieux vaut être heureux dans la différence. L'inconscient a certainement compris bien avant le conscient ce bénéfice profond de la différence au moment du choix du partenaire. Ne pas dire revient alors à lâcher prise sur le contrôle subtil que l'on cherche à exercer sur l'autre au quotidien – parfois sans en avoir conscience – et à diriger plutôt son énergie relationnelle sur ce qui est fondamental: faire de la vie à deux un enrichissement dans la complémentarité des perceptions et des échanges, en se délestant en tout temps des préoccupations et irritants superflus.

J'en profite pour faire ici une différence essentielle entre le *détachement* et le *lâcher-prise*. Dans les relations amoureuses, le détachement traduit l'attitude de protection de l'individu insécurisant qui tombe aisément dans l'indifférence: il ne dit pas par peur d'ouvrir le dialogue ou par perte d'intérêt pour son partenaire et pour la relation. La notion est plutôt associée à un blocage des émotions ou à un manque de sensibilité à l'égard de l'autre. Elle traduit alors de la colère et de l'agressivité passive ou déclarée. Le lâcher-prise – on parle de *renoncement* en psychanalyse – est un concept populaire plus récent qui implique le choix conscient de laisser aller ce sur quoi nous n'avons pas de pouvoir ou de contrôle. Cette attitude de plus grande acceptation de l'autre décrit bien l'individu au style d'attachement sécurisant, qui agit dans le moment présent en puisant dans ses ressources intérieures pour s'apaiser et maintenir une relation harmonieuse en se centrant sur l'essentiel. Il s'agit d'un travail actif sur soi, qui se vit dans le calme intérieur et la sérénité.

Quelles que soient les insécurités d'attachement, les partenaires gagnent à s'entraider et à considérer que communiquer, ce n'est pas seulement parler! Il est aisé d'oublier le contenu exact de certaines paroles, mais jamais ce qu'elles nous ont fait ressentir. Ainsi se vivent les messages dévalorisants qui habitent les individus pour longtemps: leur impact crée des empreintes durables, pour le meilleur des phrases qui valorisent, et pour le pire des phrases assassines.

Il faut également s’approprier pleinement ses émotions et se responsabiliser, plutôt que de les attribuer inconsciemment au partenaire. Pour nourrir le respect, retenons alors que nous disons bien au-delà des mots: dans les expressions non verbales, dans le ton de la voix, dans les mouvements du corps, dans les touchers et les regards, etc. L’enfant, dans sa grande sensibilité, connaît intuitivement la *langue* de ses parents. Il sait lorsqu’il se sent aimé sans danger, il sait lorsque les mots des parents trahissent leurs non-dits. Dans l’intimité du couple, il est donc essentiel d’apprendre à dire de façon intègre et authentique, en choisissant la cohérence entre les mots, le non-verbal et les émotions profondes. Aucun couple ne survit au quotidien sans se demander ouvertement de l’aide dans les instants sensibles où les émotions troublent. Il faut oser dire vrai autant que faire se peut, donc, et apprendre à écouter patiemment plutôt que de s’emballer. Parce que le silence est aussi parfois la meilleure manière de dire!

9

La perpétuelle (re)conquête

Je suis ce que je pense!

Il est souhaitable de saisir que nous vivons conformément à nos croyances intimes, pour le meilleur et pour le pire de nous-mêmes et de nos relations. Si nous sommes nos perceptions, les images dévalorisées de soi et de l'autre nous amenuisent et les images valorisées nous grandissent.

Je veux croire que nos convictions édifiantes ont le pouvoir de transcender les fausses croyances invalidantes. Nos pensées nous définissent, nous forment et se transforment. Cette malléabilité est à cultiver dans un quotidien qui nous rappelle que rien n'est immuable ni absolu. Il est possible de nourrir une meilleure image de soi et du partenaire en substituant le positif au négatif, en se rappelant que notre être parle avant tout de notre unicité et de nos différences. Cultiver un sain narcissisme, c'est se dire combien il est acceptable de s'aimer en dépit de ses réalisations, tout simplement parce qu'on existe, tout simplement parce que chacun a sa place, en complément de l'autre plus qu'en compétition. Et, si savoir c'est faire, il est à préconiser que nos perceptions positives à notre endroit s'incarnent dans des actions concrètes qui les traduisent clairement et nous renforcent positivement, comme un cycle de conditionnement bienveillant que nous nourrissons précieusement.

À force d'exercer cette cohérence des pensées et des actions, il est pensable qu'un jour nous soyons tout à fait convaincus qu'il n'y a pas de fatalité qui nous

condamne au malheur. Apprendre de ses expériences intimes revient à retenir le meilleur enseignement de ce qui a été vécu et à se départir du reste, comme d'une vieille peau qu'il conviendrait de laisser aller pour muer. Rien de ce que nous vivons n'est inutile. Ce qui nous trouble dans le relationnel a peu à voir avec les événements vécus, aussi traumatiques soient-ils. Ce qui est troublant, c'est le rapport dysfonctionnel que nous entretenons avec ces événements. Changer ce rapport intime permet inéluctablement de sortir de la stagnation, de la victimisation et de l'apitoiement. En tout temps, je cultive que je ne suis pas le pire de mon vécu. Je choisis plutôt de me résumer au meilleur de ce que je suis.

Il serait bon que les partenaires se rappellent qu'aimer, c'est avant tout savoir *bien* aimer; une fois encore, je me permets de le mentionner. Rien n'est acquis, jamais. Une relation amoureuse qui ne se nourrit pas de respect et d'un engagement élevé, et où l'autre ne se sent pas aimé sans en douter, cela ne survit pas à l'épreuve du temps. La conquête et reconquête de l'être aimé est une œuvre toute en nuances qui se construit de jour en jour, pour toujours. L'idée derrière cet élan de conquête sans cesse renouvelé se résume à devenir l'expert de l'autre, à acquérir la compétence de déterminer précisément ce qui le séduit et ce qui le heurte. Ensuite, il s'agit de s'employer à faire passer le message clair de la constance amoureuse dans les actions quotidiennes, dans les moments de bonheur comme dans ceux de conflits et de doutes. La volonté ne peut suffire en soi à convaincre le partenaire de l'authenticité de l'amour si elle ne s'incarne pas dans des comportements non équivoques concrets: vouloir, c'est faire!

Pour vous encourager dans cette démarche, j'ai répertorié plusieurs caractéristiques que les recherches et les cliniciens ont relevées chez les couples heureux et qui témoignent d'un attachement amoureux sécurisant. Les suggestions qui suivent vous invitent à vous délester des attitudes qui génèrent les cycles négatifs de colère et de frustration, pour endosser celles qui créent la véritable intimité et fondent la longévité des couples épanouis.

Générosité, empathie et compassion

La générosité, l’empathie et la compassion caractérisent des actes d’affection et d’amour qui procurent un bien-être infini. Être généreux va bien au-delà du matériel. Cela concerne aussi ce regard d’affection adressé à l’autre en toute simplicité, cette bienveillance spontanée qui lui est dédiée, ce sourire sincère qui rassure, cette caresse chaleureuse qui apaise. Dans ces instants, le corps réagit et produit de l’ocytocine, cette hormone de plaisir et de réduction du stress qui envahit notre corps dans les rapprochements affectifs et amoureux. Être généreux nous permet de rester plus connecté aux autres. Un simple acte de bonté en inspire d’autres, pour soi et autour de soi. Ainsi se déroule progressivement une chaîne de petits bonheurs partagés.

La générosité, l’empathie et la compassion sont des qualités relationnelles extrêmement précieuses qui donnent le ton du lien avec le partenaire amoureux. Elles prennent d’emblée la forme évidente d’une conscience de ses actions et de leur résonance chez l’autre. Cette conscience de ses propres comportements est une distance essentielle à acquérir vis-à-vis de soi pour faire preuve de générosité, d’empathie ou de compassion; particulièrement après une situation conflictuelle.

Mario Mikulincer (Université de Bar-Llan) et Phillip Shaver (Université de Californie) ont aussi abordé l’étude de la perception des conflits selon l’attachement, en s’intéressant aux émotions de honte et de culpabilité vécues par un individu lorsque le partenaire disait s’être senti blessé à la suite d’une situation conflictuelle (j’ai traité de l’expérience de la honte et de ses conséquences néfastes au chapitre 3). Les résultats de leur étude indiquent que les individus qui présentent un attachement sécurisant se sentent coupables de leurs comportements négatifs. En conséquence, ils s’engagent dans des comportements de générosité, d’empathie ou de compassion pour réparer le lien. Les individus anxieux se sentent submergés de honte, car ils attribuent leurs comportements blessants à leurs propres déficiences, à leur manque de valeur, et se sentent incapables de redresser la situation. Les individus évitants ne se perçoivent ni comme coupables, ni comme honteux, mais plutôt comme hostiles

et incapables de reconnaître leur propre part de responsabilité dans la situation évoquée. Ces réactions typiques, directement liées aux insécurités d'attachement, empêchent l'accès à plusieurs qualités de cœur. Alors que ce serait le temps de prendre soin de l'autre, les individus insécurisants ne démordent pas de leur anxiété d'abandon ou de leur évitement de l'intimité: la primauté de leur besoin de prendre soin d'eux-mêmes demeure.

La générosité, l'empathie et la compassion sont indispensables à l'équilibre des partenaires et au maintien de la relation de couple. Si elles ne sont pas toujours présentes chez les individus au style d'attachement insécurisant, elles peuvent progressivement se construire à deux, dans la répétition des interactions sécurisantes.

La générosité

Faire preuve de générosité dans la relation amoureuse témoigne de cet engagement indéfectible à offrir son soutien ou son aide au partenaire, dans les moments où la vie représente un défi ou dans la banalité du quotidien. Pour la personne à la sensibilité bien ajustée, il est relativement aisé de ressentir avec justesse les besoins de l'autre et de les satisfaire avec plaisir si possible. La générosité est associée à l'altruisme relationnel, celui-là même qui est tant valorisé par la philosophie bouddhiste, qui prône l'amour désintéressé.

À ce propos, j'aimerais préciser que l'on fait souvent l'apologie de la générosité au sens d'un altruisme qui s'apparenterait au don de soi dans lequel on n'attend rien de l'autre. Je ne suis pas d'accord avec ce principe, et je ne crois pas qu'il reflète la réalité profonde des échanges amicaux ou amoureux. Je pense que les intentions de faire du bien à l'autre et de le rendre heureux sont souvent à l'origine des actions de ceux qui savent aimer, mais je ne crois pas qu'il n'y a pas d'attentes en retour. Qu'il s'agisse d'être gratifié du simple sourire de l'autre, d'une parole bienveillante ou d'une marque d'affection en guise de remerciement, nous attendons tous une reconnaissance, particulièrement lorsque l'on offre le meilleur de nous-mêmes! Et, si la générosité était unidirectionnelle,

je me questionnerais sur l’estime de soi de la personne qui ne recevrait rien en retour et ne s’en plaindrait pas. Manquerait-elle de cet amour de soi qui affirmerait aussi le besoin légitime de recevoir? Nous l’avons vu précédemment dans la partie relative aux insécurités d’attachement: les personnes à l’attachement anxieux ou évitant ne savent pas associer leur partenaire amoureux à la satisfaction de leurs besoins dans des demandes explicites. Si la relation amoureuse est un échange basé sur le partage du meilleur et du moins bon, il est essentiel que chacun reçoive et donne sans compter, à la mesure de sa capacité et de son amour sincère.

Lorsqu’elle saisit que le partenaire est en besoin, la personne généreuse n’attend pas avant de répondre et ne tombe pas dans le jeu de l’agressivité passive ou du mauvais narcissisme: «Que l’autre le demande s’il a besoin de moi… ce n’est pas à moi de faire les premiers pas.» L’individu sécurisant se nourrit positivement de sa propre attitude spontanée de générosité: il s’en gratifie, se sent aimant et en fait profiter l’autre allègrement. L’individu anxieux aura plutôt tendance à exacerber le manque de sécurité dans la relation en surinvestissant sa disponibilité pour l’autre. Il en fait trop, et son hypergénérosité étouffante pousse souvent à la distance. L’individu évitant feindra de ne pas comprendre que l’autre est en besoin, pour éviter l’intimité relationnelle et la complicité que génère la disponibilité offerte au partenaire.

Prendre soin de quelqu’un dans l’affectif et adopter les comportements qui vont dans ce sens sont des attitudes qui s’appuient sur un système de références cognitives, émotionnelles et comportementales qui s’est développé dans l’enfance. Or, les recherches montrent que le développement de ce système est perturbé chez les personnes à l’attachement insécurisant: elles n’ont pas suffisamment ressenti que l’on prenait soin d’elles pour intégrer le «savoir-faire» qui vient avec et l’offrir ensuite naturellement aux autres de façon adaptée; elles ne disposent pas aisément de cette ressource intérieure.

Le moyen d’atteindre cette générosité consiste à retrouver d’abord la sécurité avec soi-même pour la mettre aussi à la disposition de l’autre. Cette sécurité ne

peut se construire que dans des expériences relationnelles positives où les états émotionnels sont vécus de façon saine, dans une verbalisation claire des émotions qui évitent les actes de destruction, sans ignorer pour autant le vécu de la souffrance. Si la sécurité est construite avec le partenaire dans des échanges profondément sincères et affectueux, la générosité a des chances d'émerger dans la relation: elle trouve maintenant son terreau nourricier dans une sécurité jusque-là absente. Les représentations mentales positives de soi et de l'autre remplacent progressivement celles de l'enfance, qui étaient négatives. Cette nouvelle base de sécurité chez les individus insécurisants ouvre l'accès à une disponibilité mutuelle et à un soutien qui renforcent à la fois l'attente et la conviction de la présence de chacun pour l'autre en cas de besoin. Elle influence aussi la perception ultérieure des futures interactions intimes, qui seront décodées avec un a priori positif, plutôt que faussé et négatif comme auparavant.

Dans la relation amoureuse, la générosité d'une personne se mesure à sa capacité de répondre aux besoins de son partenaire en favorisant le renforcement de la sécurité relationnelle. La générosité peut être notamment d'observer l'autre au quotidien pour repérer les signaux verbaux et non verbaux de ce qui ne semble pas aller. L'attitude généreuse revient alors à se mettre à la disposition du partenaire, dans la douceur évidente et l'écoute apaisante: «Quelque chose ne va pas? Je suis là, tu sais. Veux-tu en parler?» Même si la réponse est négative, le bénéfice direct immédiat est d'avoir fait passer le message explicite de sa disponibilité. Déjà, il est possible que le partenaire se sente mieux et moins seul dans sa préoccupation du moment. Plus tard, il est toujours possible de réitérer sa proposition d'écoute dans le même élan affectif. Finalement, lorsque la personne s'ouvre – et elle le fera lorsqu'elle sera prête –, il ne s'agit pas de forcer un comportement qui multiplierait les propositions de solutions quant à ce qui est exposé.

Je travaille fréquemment cette dimension en thérapie avec les couples. Souvent, un partenaire insécurisant se sent démuni face au malaise de l'autre. Par peur de ce qui pourrait être dit, ne sachant pas quoi dire ou se sentant tout

bonnement incapable de proposer une solution, il adopte une attitude de retrait et choisit le silence. Je voudrais insister sur l'attitude adéquate à adopter, car elle est plus accessible que les couples ne le croient. En fait, il n'y a rien à dire, rien à faire de particulier! Il s'agit d'offrir sa présence et son temps, dans le calme de la sécurité. Telle est bien l'attitude chaleureuse de mise en disponibilité psychologique et physique à adopter pour laisser l'autre s'exprimer à son rythme, quels que soient ses propos et leur cohérence pour soi. L'important est de fournir cette attitude d'accueil que les mères et les pères sécurisants savent si bien employer avec leur enfant. Ils ne cherchent pas à comprendre rationnellement ses propos dans la logique du cerveau gauche, mais les reçoivent avec la bienveillance et l'ouverture émotionnelle du cerveau droit. Alors qu'ils ne font rien, ils font tout! Ils apaisent par leur présence l'excitation émotionnelle de l'enfant perturbé. Le partenaire sécurisant offre le même réconfort. Il partage la charge émotionnelle du moment – tout en sachant qu'elle appartient à l'autre – et aborde ensuite, s'il y a lieu, le contenu de ce qui est exprimé. Calmer l'émotion vive est toujours l'acte généreux à accomplir en premier. Le traitement du contenu, lui, est certes important mais vient en second. Recourir à cette générosité de la disponibilité authentique dans des milliers d'interactions entre deux partenaires amoureux nous assure d'une relation de complicité qui maîtrise avec brio l'un des ingrédients de base indispensables à la sécurité d'attachement.

L'empathie

Dans la relation amoureuse, l'empathie se traduit par la capacité d'éprouver ce qu'éprouve l'autre, de partager ses sentiments, de saisir ses émotions. Les chercheurs la considèrent également comme une attitude modératrice des comportements d'agressivité. Il s'agit donc d'une expérience active d'écoute globale, affective et cognitive, qui vise à déterminer expressément ce que le partenaire peut éprouver.

À la différence de la sympathie, qui témoigne davantage d'un sentiment de pitié et d'une position fusionnelle, l'empathie valorise l'individualité et la

richesse de la complémentarité dans la différence. La sympathie caractérise souvent les personnalités anxieuses qui justifient leur besoin de proximité excessive en disant: «Nous sommes pareils toi et moi… je ressens exactement ce que tu ressens», et qui nient la nécessité des frontières; évidemment, cette dynamique n'est pas souhaitable dans une relation de couple.

Comment aider son partenaire si l'on ne dispose pas de la distance essentielle pour le soutenir sans vivre à sa place l'activation émotionnelle du moment? Le partenaire empathique respecte l'importance de l'expérience de l'autre, élément à part entière de son histoire, et la lui laisse vivre pleinement tout en restant disponible en cas de besoin, respectueux et discret: «Je ne suis pas exactement *comme* toi… Je suis *avec* toi.» Le contrôle de ses propres états émotionnels et cette distance critique avec la situation en cours représentent le trait empathique essentiel du partenaire au style d'attachement sécurisant. La relation amoureuse est sensible, ajustée et respecte les limites de la réalité de chacun.

Chez les personnes à l'attachement anxieux, l'apparente empathie peut parfois n'être que le signe d'une utilisation manipulatrice – voire perverse – du mal-être de leur partenaire pour se valoriser en offrant une totale disponibilité: «S'il ne va pas bien et que je lui montre combien je suis aimante et disponible, il sentira que je lui suis indispensable et ne me quittera jamais!» Cela se traduit en retour dans le discours du partenaire en psychothérapie lorsqu'il décrit sa conjointe à l'attachement anxieux: «C'est bizarre, je ne comprends pas pourquoi, mais je la sens beaucoup plus aimante et plus facile à vivre lorsque je vais mal. Lorsque tout va bien entre nous, ça ne dure pas, et le moindre détail se transforme en drame!» Les personnes à l'attachement anxieux vivent dans la crainte quasi constante que la relation ne perdure pas. Elles ont tendance à suivre de près les états émotionnels de leur conjoint pour réagir dès que pointe – selon leur point de vue subjectif – la menace de distance ou de rupture. Cette inquiétude qui ne les lâche pas les pousse à interpréter erronément les situations et à déprécier les intentions de leur partenaire. Dans ce contexte de tensions, il leur est bien difficile de faire preuve d'empathie.

Pour les personnes à l'attachement évitant, les interactions qui évoquent le besoin d'écoute et d'ajustement sur le plan relationnel sont celles qui ravivent le plus la peur de perdre le contrôle. Dès qu'elles sentent que leur partenaire demande de l'écoute, de l'ouverture et de l'aide – ce que l'on pourrait attendre d'une personne empathique –, elles se ferment dans une attitude globale de mise à distance. Tout à coup, leur capacité d'attention diminue, elles sont mal à l'aise face aux émotions négatives du partenaire, deviennent irritables et hostiles. Pour éviter les questions et empêcher la poursuite de l'échange, elles expriment des réflexions parfois condescendantes et généralisatrices: «Dans la vie, il ne faut pas trop s'apitoyer sur son sort», ou: «Tu vois, ça va bien, là, entre nous. Ne va pas tout gâcher en t'arrêtant sur quelque chose d'anodin», ou: «Je t'ai déjà dit que je ne voulais pas parler de ça. C'est simple, pourtant!» Ces stratégies systématiques leur permettent de se protéger d'un éventuel envahissement émotionnel et de renforcer le rempart protecteur des comportements défensifs. Lorsque le sentiment d'être menacées dans leur intégrité s'atténue, elles peuvent à nouveau entrer en lien avec le partenaire et manifester une certaine empathie pour ce qui vient de se passer de désagréable, mais sans ouvrir davantage les valves d'une communication fluide et non violente où chacun pourrait librement s'exprimer. En 2012, Jeffry Simpson (Université du Minnesota) et son collègue Steven Rholes (Université du Texas) ont montré que les personnes qui possèdent un style d'attachement évitant perçoivent les émotions de leur partenaire comme plus négatives qu'elles ne le sont en réalité pour lui et réagissent en conséquence par la distance. Cette amplification des émotions négatives est à la mesure de l'intensité de la menace de l'intimité par la proximité et refrène les comportements empathiques.

Globalement, les personnes au style d'attachement insécurisant se sentent davantage menacées dans les échanges et dans la relation qu'elles ne le sont réellement. Il est alors compréhensible que ce filtre négatif, présent dans les interactions avec le partenaire, les empêche de se décentrer de leurs perceptions et les amène à manquer de chaleur. Pour que la capacité d'empathie s'installe

tout à fait, les anxieux et les évitants auront besoin de l'aide d'un bon modèle: un partenaire amoureux sécurisant qui, pour un temps, leur montrera et leur fera ressentir les bienfaits de l'empathie. À défaut, il leur faudra lire à ce sujet, se documenter, ou entamer une démarche avec un professionnel pour apprendre à endosser avec affection la perspective de l'autre et son vécu émotionnel.

La compassion

La compassion traduit une sensibilité aux maux et aux souffrances d'une autre personne. Elle s'exprime toujours à des degrés divers dans la relation amoureuse, car elle se rapporte étroitement à la sécurité d'attachement. Par définition, les personnes qui possèdent un attachement sécurisant sont sensibles aux besoins divers de leur partenaire et proposent leur aide spontanément. La compassion sera manquante chez les évitants et inadéquate chez les anxieux, qui en auront surtout besoin pour eux-mêmes!

En ce sens, une étude menée en 2007 par la Société américaine d'oncologie clinique a montré que les conjoints en relation avec une personne atteinte d'un cancer avancé des poumons ou gastro-intestinal avaient tendance à réagir différemment selon leur style d'attachement insécurisant. Les personnes à l'attachement anxieux seront préoccupées et envahies par leur propre anxiété. Elles détermineront mal les besoins du conjoint malade et n'en prendront pas bien soin. Au bout du compte, elles auront de la difficulté à vivre leur deuil en cas de décès, figées dans leur peur de l'abandon, et courront un risque significatif de développer des symptômes dépressifs. Les personnes à l'attachement évitant seront démunies face aux comportements de soutien actif à mettre en place avec un conjoint malade. Leur mécanisme de protection les incitera spontanément à choisir la distance, estimant que leur partenaire est trop demandant. Elles supporteront difficilement l'expression de sa souffrance physique et psychologique. Pour certains évitants, la stratégie de mise à distance ne fonctionne pas efficacement en situation de stress élevé et peut éventuellement se solder par une dépression.

Il serait inexact de penser que la compassion est absente chez les personnes à l'attachement insécurisant. Il est plus juste de considérer qu'elles n'y ont tout simplement pas accès de façon libre et continue, ce qui, je vous l'accorde, n'est pas si différent dans le quotidien du partenaire qui partage leur vie. Malgré elles, la perspective des attentes et des besoins à satisfaire fait sonner l'alarme de leur cerveau reptilien et de leur système limbique, qui déclenchent les réponses physiques automatiques d'attaque, de fuite ou d'immobilisation. L'état de panique suscite l'hyperactivation du système d'attachement chez les anxieux et sa désactivation chez les évitants. Et, puisque cette partie traite de compassion, je vous invite à en avoir pour les personnes à l'insécurité d'attachement – et donc pour vous-même ou votre partenaire si cela vous concerne –, car le manque d'intérêt qu'on leur reproche parfois est en fait le reflet observable de la détresse profonde qui les habite face à la souffrance de l'autre.

L'élan de compassion s'accompagne de paroles et de comportements qui traduisent une affection manifeste pour le partenaire et se vit tout aussi bien dans les moments d'harmonie que dans ceux plus conflictuels. Les personnes sécurisantes ont cette capacité constante de distinguer les affects des situations. Elles acceptent par exemple les divergences sans se sentir menacées par elles et considèrent qu'un sujet de désaccord ne résume pas l'ensemble de la personnalité d'un individu. À leurs yeux, il est tout à fait possible d'avoir des opinions différentes tout en continuant à s'apprécier, à s'aimer surtout. En aucun temps, elles ne remettent pour autant la relation en question. Ainsi peuvent-elles clairement affirmer leur désapprobation d'une dynamique particulière et ressentir conjointement l'amour qu'elles portent à leur partenaire: la situation n'a pas altéré ni rompu le fil d'attachement et d'affection qui les unit, ce que les partenaires insécurisants ont grande difficulté à maintenir en cas de conflit. Cette prédisposition des personnes sécurisantes à la compassion sert bien la relation. Elle traduit combien, quel que soit le contexte, l'activation et la désactivation souples et adaptées du système d'attachement favorisent le maintien d'une relation saine où les émotions négatives sont traitées et évacuées pour laisser une

place plus grande aux émotions positives.

Prendre soin des sensibilités de chacun

Le quotidien offre aux partenaires l'occasion de prendre soin des sensibilités de chacun en ce qui a trait à l'expression de l'affection et de l'intimité, aux tâches quotidiennes, aux finances, à l'exercice de la parentalité, etc. Les partenaires sécurisants rapportent peu de conflits sur ces sources fréquentes de divergences chez les couples. Pour eux, ces sphères donnent lieu à des négociations constructives où chacun exprime ouvertement ses désirs et besoins et les voit respectés – partiellement ou en totalité. Instaurer un climat de sécurité dans le couple consiste alors à s'employer avec des mots et des actions concrètes à prendre objectivement soin de soi, de l'autre et de la relation. Chacun fait sa part, parce que le quotidien, par exemple, doit être pris en charge par chacun, mais aussi et surtout parce que c'est un moyen efficace de faire passer à l'autre un message de prévenance et d'amour.

Ces actes généreux sont aux antipodes de la dysfonction des comportements adoptés par les partenaires au style insécurisant, qui disent leur frustration par des comportements, verbaux et non verbaux, grâce auxquels ils résistent à la nécessité de s'investir physiquement et psychologiquement dans le quotidien à deux: «J'ai choisi de cesser de laver ses vêtements parce qu'il n'est même pas capable de les mettre dans le panier à linge… Moi aussi, je m'achète maintenant ce qui me fait plaisir, puisqu'elle refuse de rationaliser ses dépenses… Je refuse ses avances parce qu'il ne m'approche que pour avoir des relations sexuelles, alors que je voudrais recevoir de l'affection… Elle n'est jamais contente parce que ce n'est jamais assez bien fait pour elle, alors maintenant je la laisse faire… Il est en retard pour dîner alors on ne l'attend plus, les enfants et moi mangeons sans lui… Elle ne vient jamais m'accueillir le soir quand je rentre à la maison, alors je m'installe directement à mon ordinateur», etc. Il serait souhaitable pour ces couples de se questionner sur ce qui les pousse à laisser consciemment leur relation se détériorer: pourquoi cette résistance à bien aimer, à prendre soin de

soi et de l’autre? Et, si l’autre est inadéquat, pourquoi s’abaisser à perdre le meilleur de soi en adoptant des comportements similaires aux siens? Sans ces réponses fondamentales, la relation est moribonde.

À l’inverse des partenaires au style d’attachement insécurisant, les partenaires qui veulent instaurer de la sécurité dans leur lien d’attachement s’investissent avec diligence dans le quotidien relationnel et n’hésitent pas à corriger la situation si l’un d’entre eux signale à l’autre son insatisfaction. Plusieurs études associent cette attitude positive dans la vie de tous les jours à un signe d’ouverture, d’assurance et d’affection. Étant donné que les échanges concernant les préoccupations de chacun sont susceptibles d’entacher la qualité de la relation, les partenaires sécurisants les abordent avec la ferme intention de prendre soin de la relation, de renforcer positivement le sentiment amoureux, de maintenir et d’accroître la satisfaction conjugale: faire preuve de maturité affective consiste à intégrer ces comportements d’engagement manifestes comme les fondations d’une relation saine et fonctionnelle.

Les études montrent que, lorsque le couple est élevé au rang de famille avec l’arrivée des enfants, l’exercice nouveau de la fonction de parent peut entraîner des difficultés entre les partenaires, au point de diminuer leur satisfaction conjugale. Là encore, pour renforcer la sécurité d’attachement, il est important que s’installe consciemment un climat d’entraide où chaque membre de la famille, selon son âge, contribue à la mesure de sa capacité aux tâches de la maison. Ainsi, chacun en reçoit les bénéfices et exerce à sa façon ses aptitudes de négociation – elles seront nécessaires à l’enfant dans sa vie sociale. Les parents deviennent des modèles inspirants qui montrent aux enfants à s’entraider et leur permettent du même coup de ressentir les bienfaits de cette entraide.

Les recherches mettent en évidence que, dès la fin de la première année de vie, les enfants font déjà preuve de sensibilité aux besoins des autres, d’empathie et de compassion, et qu’ils sont capables d’adopter des comportements de coopération volontaire dans les tâches quotidiennes, alors qu’ils commencent à peine à marcher (aider à vider le lave-vaisselle, ranger les jouets, laver le chien,

etc.). Les neurosciences considèrent ces manifestations spontanées de l'enfant comme des formes précoces d'empathie et de bonté, pour lesquelles notre cerveau serait préprogrammé; il nous pousserait donc à l'action sociale. Soulignons que les bénéfices développementaux pour l'enfant sont multiples: exercer ses compétences verbales et motrices, faire l'expérience d'échanges sociaux agréables, se sentir apprécié et valorisé, etc. Et tous ces bénéfices participent au maintien et au renforcement du lien d'attachement entre les parents et l'enfant.

Pour favoriser l'émergence des comportements d'entraide chez les enfants, les parents qui se veulent sécurisants doivent adopter un style éducatif que les spécialistes en éducation qualifient de *démocratique*: un contrôle souple et un soutien élevé à l'enfant, dans un environnement familial chaleureux où les limites sont claires. Il a été montré que ce style éducatif génère moins de conflits entre les parents à propos de l'éducation des enfants et, ultérieurement, moins de conflits entre les parents et les enfants devenus adolescents ou jeunes adultes. Lorsqu'ils la partagent déjà, les parents sont plus susceptibles de transmettre la sécurité d'attachement dans la relation parent-enfant. Les enfants commencent alors leur vie avec ce précieux cadeau de l'attachement sécurisant.

Il revient aux partenaires d'installer un climat relationnel qui s'appuie solidement sur l'équité et la satisfaction: chacun doit être heureux d'être et de faire, de donner et de recevoir! Dans ce contexte de générosité, les échanges quotidiens bénéficient de cette perception positive et aident les partenaires à moins entrer en conflit tout en vivant un sentiment de plus grande intimité. L'harmonie des couples sécurisants provient de leur capacité d'adopter des comportements prosociaux tels que l'engagement, le soutien mutuel, la disponibilité et la confiance. Dans cette attitude globale d'affection et d'amour, ils font également preuve de stabilité et de cohérence dans leurs réponses émotionnelles: cette constance influence grandement la consolidation d'un sentiment de sécurité partagé. Le bénéfice direct en est le maintien ou le développement d'une représentation positive de soi et de l'autre, deux pivots

majeurs de la sécurité d’attachement.

Il est indéniable que l’engagement actif dans les comportements d’entraide est une source inépuisable de gratification individuelle et de validation positive dans le regard du partenaire; de fait, les risques de conflit sont significativement réduits. Il serait important qu’avec le temps, surtout lorsque la dynamique relationnelle installée est pleinement satisfaisante pour chacun, les partenaires continuent à mentionner clairement le caractère positif des attitudes, des comportements, des réactions, tout simplement parce que rien n’est jamais acquis dans la relation à deux: «C’est gentil d’avoir fait ça pour moi… J’aime vraiment cette façon que tu as de me regarder, de me toucher… Merci d’avoir réglé telle ou telle dépense… J’étais en retard ce matin, tu m’as vraiment rendu service avec les enfants», etc. Même s’il va de soi que chacun doit collaborer, l’entraide offerte par chacun ne devrait jamais être banalisée. On doit plutôt la souligner ouvertement et la valoriser hautement. Elle consiste à dire de façon transparente à son partenaire: «J’aime ce que tu fais pour nous, j’aime qui tu es.»

Nourrir l’intimité et la sexualité

Entretenir une relation amoureuse est une dynamique à deux qui consiste à s’engager dans des actions quotidiennes répétées: un baiser d’accueil le matin au réveil, un petit message senti de temps à autre au courant de la journée, une attention sincère, un accueil affectueux au retour à la maison, etc. Ainsi s’enclenche un cycle relationnel positif qui s’abreuve d’émotions bienveillantes et sécurise les partenaires: leur expérience amoureuse nourrit le désir et favorise les rapprochements. Pour éviter le piège d’une relation qui tourne à la colocation, le refus conscient de la distance émotionnelle s’impose et passe par le partage de marques d’affection variées.

Les partenaires sécurisants reconnaissent le besoin d’établir un juste équilibre entre la proximité et l’indépendance, et savent gérer les émotions qui en découlent pour créer l’intimité. Chez les couples insécurisants se véhicule souvent une fausse idée de l’indépendance où la tendance est à penser qu’une

totale autonomie dans le couple est synonyme de force et d'autosuffisance. Or, cette conception traduit plutôt un excès d'indépendance – notamment propre aux individus au style d'attachement évitant – et va tout à fait à l'encontre du développement de l'intimité, de la complicité et de la sécurité dans le couple. Faire preuve d'autonomie ne revient pas à être capable, de façon radicale, de tout faire soi-même en tout temps et de régler seul ses difficultés. Les partenaires au style d'attachement insécurisant évitant se protègent de toutes formes de dépendance (puisqu'ils en ont si souffert dans l'enfance) et ne croient pas, malheureusement, *qu'à deux, on est plus forts*! Pourtant, s'épauler, s'entraider, partager ses forces et ses habiletés pour se rendre la vie plus douce dans les moments d'adversité est le fondement même de la relation de couple, le terrain solide sur lequel chacun devrait pouvoir s'appuyer sur l'autre. Ces attitudes sont indispensables pour ancrer la confiance, dissiper le sentiment de solitude lorsqu'il est troublant et s'abandonner à l'intimité.

On ne peut pas réparer seul ses blessures affectives relationnelles. Il est certes possible d'effectuer un travail psychologique individuel (en psychothérapie, par exemple) pour apprendre à s'ouvrir à une saine dépendance, mais il sera tôt ou tard nécessaire de confronter nos perceptions à la réalité incarnée de la relation amoureuse, et de vérifier du même coup si l'intégration émotionnelle des prises de conscience liées à notre histoire est complétée. Il est essentiel que les partenaires aimants et sécurisants jouent ce rôle l'un pour l'autre et soient fiables, sincères et authentiques. Ainsi faut-il être attentif à l'autre pour qu'il puisse nommer sa détresse si elle se vit intérieurement. Ainsi faut-il oser dire sa détresse pour que le partenaire attentif offre son aide. Telle est l'ouverture dont il faut faire preuve pour ne pas perdre l'espoir d'une relation meilleure et faire éclore l'intimité.

Pour répondre aux besoins respectifs des partenaires, une relation amoureuse sécurisante ne saurait se vivre sans dépendance. Rappelons que nous naissons dans la dépendance et qu'il est tout à fait normal de vivre notre vie durant avec ce besoin fondamental de soutien et d'aide des autres: aimer, c'est accepter

d’être dépendant. Entre les partenaires amoureux, la dépendance est donc saine et souhaitable, et découle du vécu intime des désirs, des besoins et des émotions. Il est d’ailleurs intéressant de constater que l’expérience répétée de cette disponibilité des partenaires l’un pour l’autre a pour effet de réduire les demandes au quotidien: savoir que l’autre est sincèrement disponible diminue les demandes et renforce le sentiment de sécurité et d’autonomie. Pour les partenaires en couple, il est donc fondamental de connaître l’existence de cette disponibilité et optionnel d’y recourir.

Trop souvent, les partenaires en couple perdent le sens de la séduction et, simultanément, aspirent à une intimité constante doublée de relations sexuelles fréquentes. Gardons en tête qu’une sexualité épanouie s’installera beaucoup plus spontanément chez les partenaires qui nourrissent une connexion affectueuse, au détour des touchers, des regards, des paroles amoureuses, des baisers, etc., qui se vivent régulièrement: cette communication verbale et non verbale crée un climat érotisant, participe à l’intimité émotionnelle et mène à l’intimité sexuelle. L’inverse n’est pas vrai. En particulier, il est souhaitable que les hommes considèrent dans leurs approches que, chez les femmes, de façon typique, c’est la satisfaction du besoin de se sentir dans la proximité et l’intimité émotionnelles qui donne lieu à l’envie de faire l’amour.

Les partenaires sécurisants, confiants dans le plaisir à partager, s’engagent dans une sexualité qui est douce, active, ludique. Pour eux, elle est une autre façon de communiquer leur affection, et elle est naturellement mise au service du renforcement du lien d’attachement. Ils sont à l’aise d’exprimer librement ce qu’ils aiment et elle les stimule sur les plans affectif et sexuel. Comme ils disposent de représentations mentales positives d’eux-mêmes et des autres – à l’inverse des personnes à l’attachement insécurisant –, leurs relations sexuelles ne sont pas perturbées par le doute de leur propre valeur ni par la préoccupation de leur performance. Libres de ces tracas, ils peuvent vivre pleinement le moment présent. De fait, ils sont à l’aise dans la proximité, en recherchent la chaleur, en ressentent la gratification mutuelle, s’abandonnent joyeusement au

plaisir et réitèrent ainsi leur amour pour leur partenaire. Ils savent satisfaire leurs besoins affectifs et sexuels mutuels par un mouvement relationnel souple dans lequel chacun reçoit et donne à la mesure de ses attentes. Les recherches confirment que la sécurité d'attachement est associée à la satisfaction sexuelle et conjugale, alors que c'est l'inverse pour les dimensions de l'insécurité d'attachement (anxiété et évitement), qui sont associées au manque de satisfaction sexuelle et conjugale. L'épanouissement intime et sexuel réclame que les deux partenaires témoignent d'ouverture, de disponibilité, de réceptivité et de réciprocité en regard des besoins et des désirs émotionnels de chacun.

Assurer la pérennité de la relation amoureuse

Une fois la relation amoureuse installée, le défi des couples revient à ce qu'elle dure, dans une stabilité émotionnelle et sur une base sécuritaire fonctionnelles qui satisfont les partenaires. Ainsi, la durée d'une relation n'est le gage de l'épanouissement et du bonheur des partenaires que si elle s'accompagne d'un sentiment indéniable de satisfaction conjugale. La réussite des couples à long terme est étroitement associée à la capacité de réguler les émotions dans les interactions, de maintenir un lien d'intimité solide et de gérer les contrariétés, les divergences et les conflits. Cette régulation émotionnelle à deux qui fonde la sécurité du couple s'appuie sur l'acceptation d'une interdépendance dans laquelle il est admis par chacun que les émotions, les pensées et les comportements de l'un influencent ceux de l'autre: il est donc indispensable d'échanger régulièrement ces précieuses informations pour continuer à bien s'aimer.

Dans cette danse relationnelle, les partenaires sécurisants prennent en considération les besoins, les désirs, les préférences et les réactions de chacun, pour s'y ajuster avec flexibilité et construire à deux une expérience où tous deux reçoivent et donnent à la mesure de leur satisfaction. Les échanges se vivent alors dans une synchronie psychobiologique – harmonie entre les sensations et les comportements – qui rassure chacun et traduit une communication

émotionnelle efficace: «Je me sens bien, tu te sens bien et nous sommes sur la même longueur d'onde.» Dans la relation de couple, il s'agit donc que chacun pense aux moyens de contribuer activement au bien-être de l'autre plutôt que de penser seulement à soi et à ses intérêts: le bonheur ne peut vraiment naître que de la conviction qu'il est tout aussi vécu par le partenaire. Il est incontestable que cet engagement hétérocentrique – tout à l'inverse de l'engagement égocentrique des individus insécurisants – est demandant, mais surtout stimulant et gratifiant pour longtemps.

La relation amoureuse de deux partenaires sécurisants témoigne d'un niveau de maturité élevé en ce que chacun se sent libre d'exprimer ses besoins, ses pensées et ses émotions, de façon affectueuse et aimante; et, si la capacité de dévoilement est empêchée par une instabilité émotionnelle passagère (une contrariété, une colère, etc.), elle ne dure pas. La sécurité d'attachement prédispose à une communication dyadique ouverte teintée d'affection, de respect et d'authenticité. Cette attitude prévient la dissimulation excessive des émotions et les risques de cumuler les frustrations ou d'exploser.

Les études ayant filmé les conversations de partenaires amoureux à propos de leur relation ont permis de distinguer les caractéristiques propres au style de communication des individus sécurisants (et de les comparer à celles des autres styles d'attachement): plus de regards, plus de touchers, plus de sourires, plus de plaisir manifeste dans les expressions faciales ou dans la voix, plus d'intérêt général pour la conversation et pour les propos du partenaire. Les individus au style d'attachement évitant présentent exactement les attributs inverses, et ceux au style d'attachement anxieux affichent surtout des signes verbaux et non verbaux de détresse globale. Évidemment, lorsqu'elle est dégagée d'enjeux d'anxiété ou d'évitement, la communication est centrée sur l'appréciation des échanges, et la dynamique relationnelle positive encourage la poursuite à long terme de la relation de couple.

Il est indéniable que l'on ne peut s'immerger à souhait dans une relation amoureuse qu'en présence d'un sentiment profond de sécurité affective et

émotionnelle. Si des partenaires restent ensemble malgré l'absence de sécurité, la relation de couple est coincée – pour un temps ou pour la vie – dans un cycle négatif névrotique et dysfonctionnel. La base sécurisante de l'attachement amoureux pave le terrain de l'exploration constructive de soi et de l'autre: avec un partenaire sécurisant, cette invitation au voyage est pleine de découvertes déstabilisantes et enlevantes, mais l'intégrité physique et psychologique n'est jamais mise en danger. En cela aussi, l'attachement sécurisant garantit un climat propice à la réparation affective.

Les personnes au style d'attachement insécurisant sont lourdement pénalisées dans leurs relations interpersonnelles en ce qu'elles n'ont pas pu développer la capacité efficace de moduler leurs états affectifs: l'anxiété les pousse à une recherche excessive de proximité, ou une peur panique les envahit et leur impose de mettre activement l'autre à distance. Cette forte réactivité dans les relations intimes s'accompagne d'un autre enjeu majeur: la difficulté d'interpréter adéquatement leurs propres comportements, leurs propres états émotionnels (désirs, besoins, sentiments, intentions, croyances, fantaisies) et ceux des autres. Cette capacité, que les spécialistes désignent sous le nom de *mentalisation*, consiste en une lecture de soi et de l'autre (qui s'apprend d'ordinaire dans les relations d'attachement précoces avec la mère et le père) visant à donner un sens à ses comportements et à ses états émotionnels. Elle devient difficile – voire impossible – si les premières expériences relationnelles significatives ont été insécurisantes.

On comprend aisément que, dans les relations amoureuses, il est essentiel que chacun ait l'aptitude de ressentir et de comprendre à la fois son propre vécu intérieur et celui du partenaire. Ainsi les interactions ne sont pas uniquement gérées dans une perspective unique imposée par l'un et subie par l'autre. Telle est souvent la difficulté des couples qui ne se comprennent pas, chacun ayant tendance à concevoir que sa propre interprétation de la situation en cours, des émotions et des comportements qui en découlent est aussi celle du partenaire – et à s'étonner fortement du contraire! De là s'amorcent souvent des discussions

sans fin qui tournent en rond, puisque chacun essaie de convaincre l'autre d'endosser sa position. Ce mode de fonctionnement est qualifié d'*équivalence psychique*, où l'expérience interne (la mienne) est identique à l'expérience externe (celle de l'autre): «Puisque je vois les choses sous cet angle, tu les vois aussi sous ce même angle!» Le mode d'équivalence psychique est une étape normale de l'enfance, une étape nécessaire pour accéder à la mentalisation. Pour certains adultes toutefois, il demeure le mode privilégié adopté dans les interactions. Fonctionner sur un mode d'équivalence psychique – donc, à un niveau de maturité plus infantile – engendre des malentendus et des conflits récurrents chez les couples, car l'autre partenaire se sent nié dans son ressenti (pourtant tout à fait légitime). Ce fonctionnement caractérise souvent les personnes au style d'attachement insécurisant, avec lesquelles il semblerait qu'il n'y ait qu'une façon et une seule d'appréhender le monde: la leur.

Un adulte capable de mentalisation est censé avoir construit un espace mental plus vaste que celui de ses propres conceptions uniques, où il conçoit bien la diversité des points de vue et les raisons possibles des actions (les siennes et celles des autres). Il témoigne d'ouverture et d'une aptitude certaine à se mettre à la place de son partenaire pour percevoir la situation en question sous un angle autre que le sien. Cette mentalisation est extrêmement utile dans le maintien à long terme de la relation de couple. En ce qui concerne la gestion des divergences, elle apporte l'avantage de confronter sainement les perspectives de chacun et de réclamer une certaine flexibilité pour trouver un terrain d'entente satisfaisant pour les deux partenaires.

Mentaliser ce que l'on vit dans la relation de couple traduit aussi la capacité de concevoir les rapports humains comme étant égalitaires: nous sommes égaux, mais différents! Dans les relations intimes, la mentalisation permet aux individus sécurisants d'accepter que chacun possède un monde interne peuplé de ses propres pensées, sentiments et désirs, et d'émettre des hypothèses sur ce que vit l'autre: «Ce que je dis ou fais a un impact (positif ou négatif) sur tes émotions et tes comportements.» Chacun doit prendre soin de l'autre. Il s'agit alors de

discuter de ses perceptions dans un contexte affectif et de s’ajuster quant aux émotions exprimées. Dans cet ajustement aimant, il est beaucoup plus aisé de dissiper les malentendus, de se comprendre en fonction de l’autre et de comprendre l’autre en fonction de soi. La résultante est précieuse pour les partenaires en couple: dans ce respect mutuel de l’individualité, chacun se sent renforcé dans son sentiment de sécurité et encouragé à poursuivre la relation d’intimité sans limite de temps.

Exercer sa résilience

Il est primordial que les partenaires en activation émotionnelle fonctionnent comme une équipe solide et solidaire. Ainsi, chacun devient progressivement capable de se réguler sans perdre la proximité amoureuse qui l’unit à l’autre, malgré les désaccords, et d’appliquer autant que possible la méthode de réparation affective en 7 étapes présentée au chapitre 8. Il s’agit bien, à travers cette attitude aimante, d’avoir accès à plusieurs bénéfices: se départir petit à petit de la honte, augmenter le sentiment d’acceptation, contenir plus efficacement les affects qui perturbent, conserver sa capacité de raisonnement pour exprimer ses idées, et atténuer la peur d’être blessé dans les relations de proximité affective. Avec le temps, ce processus permet de construire de nouveaux souvenirs positifs, une nouvelle histoire de vie, cette fois sécurisante, grâce aux moments de résolution expérimentés à deux: enfin, les anciens souvenirs traumatiques seront dissous. Au bout du compte, l’exercice répété de cette neuroplasticité amorcera la genèse de la sécurité individuelle et relationnelle. La personne accède de cette façon à la sécurité d’attachement amoureuse et à sa propre sécurité d’attachement. Ainsi se rétablit l’équilibre du système nerveux, perturbé par le stress accumulé dans les situations d’intimité traumatique de son enfance et de son âge adulte. Le bien-être renouvelé dans l’intimité lui offre désormais l’option de désinvestir les divers mécanismes de défense rigides qui l’ont aidée à survivre jusqu’alors. Ce sera l’émergence d’une personnalité plus cohérente et intégrée.

«Quand on a été traumatisé, on a été mort», dit le psychiatre français Boris Cyrulnik pour décrire le lourd impact des traumatismes affectifs. Mort pour un temps, dans l'agonie psychique et la privation sensorielle inhérentes à la négligence relationnelle précoce. Travaillant avec des enfants roumains parqués dans des orphelinats de fortune, il a observé par imagerie cérébrale que tous souffraient d'une atrophie sévère des lobes préfrontaux et des circuits profonds de la mémoire et des émotions. On pensait à l'époque que ces enfants étaient autistes et condamnés à l'apathie. Cyrulnik n'en croyait rien et a organisé pour eux des placements en famille d'accueil. Après un an, contre toute attente, des scanners de contrôle ont révélé que pratiquement toutes les atrophies frontales et limbiques avaient disparu: le cerveau avait retrouvé ses fonctions initiales uniquement sous l'effet de stimulations sociales de base, telles que recevoir de l'affection, être nourri, lavé, etc.

Je pense que le bénéfice vital que peuvent apporter des éducateurs à des enfants négligés et abandonnés est de même nature que celui apporté par un partenaire sécurisant dans l'intimité de la relation amoureuse. Cette sécurité, indispensable à tout développement émotionnel fonctionnel, permet à un individu blessé dans l'enfance d'accéder, dans l'affectif amoureux reçu à l'âge adulte, à sa capacité de se représenter ses propres blessures: il peut ainsi leur donner un sens et contrer les insécurités d'attachement. En soi, cela constitue déjà une prise de pouvoir sur ce qui est arrivé dans son histoire de vie et un début de réparation. Mettre des mots sur les traumatismes affectifs – dans les échanges avec le partenaire amoureux ou avec un psychothérapeute – diminue significativement les risques de troubles physiologiques et de syndrome post-traumatique (et donc de dépression, d'anxiété, de suicide, etc.).

La résilience est cette force insoupçonnée que l'on a en soi pour se réparer, mais elle n'est pas toujours ce que les gens pensent. Notamment, il serait faux de croire que les personnes à l'attachement sécurisant ne sont jamais affectées par les échanges amoureux qui ébranlent, que les difficultés rebondissent sur elles, qu'elles sont hermétiques à tout affrontement venu de l'extérieur. La résilience

consiste plutôt à vivre pleinement les changements déstabilisants des états émotionnels, à en prendre soin en étant capable de se calmer et à retrouver finalement son équilibre initial. Ce mécanisme est à l'image du principe emprunté à la physique d'un matériau qui se déformerait sous la force d'un impact tout en résistant au choc sans se briser: il en va de même dans la vie d'un individu qui, malgré les vicissitudes (voire les traumatismes) serait capable de *rebondir* – telle est l'étymologie latine du mot – et de poursuivre sa route en sortant vainqueur d'une situation précaire. Cette résilience se mesure aussi à la rapidité à laquelle une personne est capable de se ramener à l'équilibre.

À des degrés divers, elle existe en chacun de nous. À défaut de guérir tout à fait de ses maux, quels qu'ils soient, chaque individu a la responsabilité de tenter d'améliorer sa condition: accéder à sa propre vérité et y faire face avec engagement est le moyen privilégié d'exercer sa résilience. Bien sûr, la vérité de sa propre histoire ne semble pas vérifiable, puisque l'enfance est derrière soi et les impressions en sont diffuses. Pour plusieurs d'entre nous, la certitude est plutôt celle de souvenirs douloureux et d'un ressenti parfois sans mots (puisque vécu à l'époque du préverbal) qui demeurent avec les années; là, il n'y a pas de doute pour ceux qui se battent et tentent de s'adapter quotidiennement aux conséquences de cette réalité profonde. Les êtres forts recherchent les vérités affligeantes de leurs souffrances pour les métaboliser et les dissoudre; je souhaite que, chemin faisant, ils contactent leur résilience. N'est-ce pas là le propre de l'être humain que de réfléchir à sa condition pour l'améliorer?

Nous avons tous besoin de bonheur, de beauté, d'échanges sincères, de partages constructifs qui nous portent et nous convainquent du sens réel de notre existence. L'invitation est lancée, celle d'une rencontre avec soi, d'une ouverture à d'autres perspectives et d'un renouveau de passion pour sa propre vie. Tel est le parangon de la force vive de l'adulte: sa capacité de se libérer des stratégies de survie de l'enfance pour entrer enfin dans le mouvement souple de sa propre vie. J'ai espoir que les injustices d'un passé difficile ne soient pas forcément garantes d'un avenir difficile; je veux même croire fermement en l'inverse. À bien

connaître les rouages émotionnels de son passé révolu, l'être conscient peut contacter sa résilience au présent et redéfinir son futur.

Lutter contre le retrait dans la solitude

La solitude bloque l'accès à la résilience et crée la détresse psychologique. Une étude récente menée par une équipe de l'Université de Brigham Young conclut que la solitude augmenterait de 26% le risque de mortalité et prévoit que ce sentiment est en passe de devenir l'un des grands enjeux de santé publique dans les sociétés occidentales actuelles, aux côtés de l'obésité et de la consommation de substances illégales. Les individus ne se sont jamais sentis aussi seuls qu'aujourd'hui avec, paradoxalement, l'usage démocratisé de nouvelles technologies (Internet notamment) censée faciliter les contacts sociaux. Dans les recherches scientifiques actuelles, on découvre à peine l'impact certainement encore sous-estimé sur la santé physique et mentale de cet accroissement des liens virtuels et de leur superficialité: augmentation du stress, des risques de dépression et de dépendance, fragilisation du système immunitaire, détresse, procrastination, démotivation, etc. Aucune technologie, aussi avancée soit-elle, ne remplacera le ressenti viscéral de deux corps présents l'un à l'autre, physiquement et émotionnellement, une présence essentielle au sentiment d'exister et à la dissipation de la solitude. La relation amoureuse sécurisante est l'antidote à la solitude psychologique et aux traumatismes affectifs. Elle favorise l'exercice actif de la résilience si indispensable à la réparation.

Le sentiment profond d'être en lien fait vivre et rend potentiellement plus heureux, tout en augmentant l'espérance de vie. Nous avons tous vécu un sentiment de solitude – seul ou en couple – et le désespoir que cet état fait parfois poindre. Et, même si l'envie de se refermer sur soi est à l'occasion plus tentante que l'ouverture à l'autre, le chemin du renforcement négatif n'est jamais à préconiser. Ce repli sur soi peut même traduire le début d'un épisode dépressif où, progressivement, le monde intérieur se rétrécit alors que le monde extérieur (relationnel) devient de plus en plus inaccessible et semble se dissoudre. Le

sentiment de solitude est subjectif, et parfois cruellement présent pour rappeler la souffrance du manque d'amour. La personne à l'attachement insécurisant vit avec cette croyance et agit en conséquence dans la relation de couple. Or, même pétrie de doute et convaincue de sa propre imposture, il lui faut trouver les ressources intérieures pour ne pas rompre le lien d'attachement avec l'autre.

Le rationnel sait hors de tout doute que, pour être moins seul, il serait bon d'être deux. À mon sens, ce n'est pas tout à fait vrai tant que l'émotionnel ne le ressent pas réellement et pousse au retrait. La solution revient plutôt à se parler d'abord (à soi-même) avec empathie et compassion pour s'encourager, comme le ferait un parent aimant face à l'enfant qui doute de sa propre valeur. Il faudrait bien faire taire cette partie de soi qui vend l'illusion de ne pas être aimable. Personne n'est une coquille vide, ni vous ni moi. Tout le monde dispose d'une parcelle de fierté et d'amour de soi – aussi petite soit-elle –, un terrain vierge resté intact malgré les aléas de la vie. Ce joyau profondément enseveli mérite d'émerger pour qu'on lui accorde enfin la place qu'il mérite dans la relation à deux. La perception du pire est aussi subjective que celle du meilleur. Mieux vaut croire alors au meilleur de soi et commencer sans attendre à établir un lien généreux et aimant avec soi et avec le partenaire amoureux. Faire un pas vers l'autre s'impose doucement comme le mouvement naturel de la pulsion de vie qui nous habite. En dépit de cette ferme volonté d'être deux avec l'autre, il faudrait aussi ressentir en toutes circonstances que l'on n'est jamais complètement seul avec soi-même.

10

De nouvelles approches pour sécuriser l'attachement

La sécurité d'attachement d'un individu le prédispose au bien-être et diminue ses perceptions négatives lors de conflits conjugaux, même lorsque son partenaire est insécurisant. Ce résultat particulier – validé notamment dans ma thèse doctorale – s'inscrit dans la lignée d'un courant récent d'études mettant en évidence l'effet protecteur de la sécurité d'attachement et ses bienfaits psychologiques et physiologiques. Ainsi, il a été démontré que les individus au style d'attachement sécurisant en couple avec un partenaire au style d'attachement insécurisant entretiennent des perceptions positives du conjoint et des interactions dyadiques, et sécrètent moins de cortisol (l'hormone du stress) en situations provoquées de stress: en couple avec un partenaire à l'attachement insécurisant, le partenaire sécurisant le reste!

Dans des interventions cliniques préventives, les psychothérapeutes conjugaux peuvent agir à plusieurs niveaux pour renforcer la sécurité d'attachement: d'une part, en expliquant aux partenaires en quoi leurs insécurités d'attachement jouent un rôle dans leurs interactions quotidiennes et teintent les perceptions des conflits, les comportements et les réactions émotives; d'autre part, en leur proposant de nouveaux outils de communication, et de gestion des conflits et des réactions émotives négatives. Étant donné que des études cliniques soutiennent que, même après avoir suivi une thérapie de couple, les partenaires au style

insécurisant ont parfois de la difficulté à maintenir des changements durables, il est encore nécessaire d'améliorer l'efficacité des interventions cliniques. Le renforcement de la sécurité d'attachement du partenaire au style insécurisant dans les couples mixtes (sécurisant/insécurisant anxieux ou évitant) constitue une intervention à cibler pour tenter de réduire le risque de dissolution du couple, que peut générer l'association entre l'insécurité d'attachement et l'insatisfaction conjugale. Puisque les couples constitués de l'appariement de deux partenaires au style insécurisant présentent plus d'insatisfaction conjugale, plus de conflits perçus et plus de réactions émotives négatives aux conflits, il est attendu que le travail du thérapeute sera plus ardu et nécessitera davantage de temps.

Les thérapeutes de couple disposent aujourd'hui de nouvelles techniques et d'approches, étudiées par les recherches scientifiques, favorisant la diminution des conflits et l'augmentation de la satisfaction conjugale; elles facilitent grandement le travail des cliniciens. J'ai choisi de vous en présenter trois – auxquelles j'ai moi-même recours dans le quotidien de ma pratique –, dont les bienfaits sont de plus en plus validés par les chercheurs: la pleine conscience, la thérapie d'acceptation et d'engagement, et la thérapie de couple centrée sur les émotions.

La pleine conscience appliquée aux couples

La pleine conscience est une technique de psychologie cognitive fondée sur la méditation, qui consiste à exercer sa capacité de porter une attention particulière à ce qui est vécu à l'instant présent, dans le non-jugement. Il s'agit d'acquérir progressivement l'habileté à ne pas se laisser distraire par des pensées et des préoccupations qui nous projettent dans le passé ou vers l'avenir. La pleine conscience favorise la conscience de soi, invite à la maîtrise, accroît la sérénité en réduisant le stress entraîné par l'envahissement de pensées dérangeantes. J'en faisais déjà l'apologie dans mon livre *La sagesse de nos colères*, notamment comme façon d'apprendre à tempérer les débordements émotionnels; je recours

moi-même quotidiennement à divers exercices issus de cette technique. La pratique de méditations guidées est le moyen privilégié d'atteindre la pleine conscience et de recentrer son attention sur l'instant présent.

Les bienfaits de la pleine conscience – sur la dépression, l'anxiété, les maladies cardiaques, la mémoire, l'attention, etc. – n'ont cessé d'être confirmés par une multitude d'études. La communauté scientifique s'y intéresse maintenant de façon exponentielle: cinq études la concernaient en 1980, au moment où elle a été développée par son fondateur, Jon Kabat-Zinn, alors qu'en 2014, 672 études ont été menées sur ce sujet! Les nouvelles techniques d'imagerie médicale ont renforcé le succès de la pleine conscience en montrant les changements émotionnels en œuvre dans le cerveau lors de méditations. Maintenant que l'on peut littéralement visualiser les mécanismes en cours, l'affirmation de ses effets bénéfiques en est d'autant plus convaincante. Cet engouement est aujourd'hui largement médiatisé, comme en témoignent des publications comme le prestigieux *Time* qui lui consacrait la page couverture de son édition de février 2014, le développement d'applications sur iTunes pour téléphones intelligents et tablettes, telles que celle développée récemment en France par le magazine *Psychologies* et le psychiatre Christophe André, ou encore la publication du magazine mensuel *Mindful*, entièrement consacré aux informations pratiques entourant la pleine conscience. En 2007, les dépenses associées à la pratique de cette dernière ont atteint quatre milliards de dollars chez les Américains et, dans tous les secteurs d'activité (alimentaire, technologique, financier, etc.), les entreprises (Twitter, Instagram, Facebook, Google, General Mills, par exemple) offrent de plus en plus des programmes de cette nature à leurs employés.

Je suggère aux couples d'intégrer cette technique à leur quotidien, à titre préventif pour favoriser leur santé émotionnelle, et dans les moments de détresse et de conflits pour s'apaiser et ne pas perdre contact. La pleine conscience est une technique simple dont l'exercice cible directement les émotions qui perturbent, le stress et l'anxiété: elle permet de limiter les souffrances causées par les émotions négatives et les pertes de contrôle. Pour pratiquer la MBSR

(*mindfulness-based stress reduction*), ou la réduction du stress fondée sur la pleine conscience, il est possible de s'équiper de différents supports (livres, applications électroniques, exercices sur Internet, etc.) et d'effectuer soi-même les exercices suggérés pour développer progressivement une nouvelle attitude de plus grand contrôle de ses émotions. Pour faciliter la démarche et la rendre plus efficace, il est cependant conseillé de s'inscrire à des formations de huit semaines – la durée préconisée par Kabat-Zinn –, offertes dans la plupart des grands centres urbains. Celles-ci constituent aussi un outil complémentaire à la psychothérapie conjugale. Il peut être intéressant pour un couple qui subit les effets dévastateurs de conflits répétés d'aller suivre individuellement ces séances. La pleine conscience favorise alors l'exercice du contrôle des impulsions et de l'attention, comme l'encourage l'étape 1 de la méthode de réparation des traumatismes affectifs (voir le chapitre 8).

Atteindre un état méditatif complètement dégagé de toute intrusion de pensées parasites concernant le passé ou l'avenir est un processus auquel aucun novice ne peut aspirer d'emblée. Il s'agit donc, dans un premier temps, de constater la présence de ces pensées et de revenir à la tâche méditative en cours (les mouvements de son abdomen dans la respiration, l'observation silencieuse d'un objet de l'environnement, l'écoute du chant d'un oiseau dans la nature, etc.) pour se ramener au moment présent. Avec la pratique, les pensées dérangeantes disparaîtront progressivement. La méditation de pleine conscience cible la maîtrise de l'attention, qu'elle considère comme un muscle à entraîner par des exercices hebdomadaires. Ainsi, les personnes travaillent aux modifications des processus automatiques de leur cerveau en instaurant une nouvelle gestion du stress par une activation consciente du calme intérieur.

Cette mécanique de meilleur contrôle de soi, qui se bonifie avec le temps et la pratique, s'appuie sur la capacité du cerveau à changer son architecture sous l'effet de stimulations positives répétées. Cette neuroplasticité a notamment été confirmée dans de récentes recherches, réalisées en collaboration avec le Dalaï Lama et des moines bouddhistes, portant sur les émotions et les changements du

cerveau sous l'effet de la méditation. Les résultats montrent que, pendant les périodes de méditation profonde, il y a une plus grande activation dans la partie du cortex préfrontal responsable de la régulation des émotions positives, comme le sentiment de bien-être, de joie et de bonheur. Si on ne médite pas des milliers d'heures comme les moines bouddhistes, ces résultats nous indiquent tout de même la voie à suivre: élever son niveau de conscience, porter une attention bienveillante à ce qui nous perturbe et le traiter sans attendre.

En 2011, Kendra C. Jones et ses collègues de l'Université Seattle Pacific concluent que l'exercice de la pleine conscience entre les partenaires stimule la neuroplasticité du cerveau et favorise la croissance des circuits neuronaux associés à la sécurité d'attachement et aux émotions positives. De façon complémentaire, d'autres recherches ont mis en évidence que la pratique active de la pleine conscience et des méditations réduit significativement la production de cortisol (l'hormone du stress) et l'hypertension artérielle, en plus de renforcer le système immunitaire; on soupçonne que cette simple technique appliquée au quotidien peut également bloquer l'activation négative de certains gènes.

La pleine conscience ne guérit pas toutes les maladies, mais elle réduit les douleurs chroniques et procure de ce fait une meilleure qualité de vie. Je conçois son utilisation par les couples exactement sous le même angle: elle ne réglera pas les problèmes et les conflits issus des enjeux d'attachement, mais elle peut contrecarrer les effets délétères du stress et des traumatismes affectifs. En effet, elle peut réduire suffisamment la charge émotive des moments de tempête pour que les partenaires maintiennent le dialogue et s'ouvrent à l'écoute attentive de la perspective de l'autre. Il en découle des conversations plus constructives, centrées davantage sur les solutions de compromis que sur les jugements, les attaques et les tentatives de contrôle.

Il est récent qu'on s'intéresse à la pleine conscience appliquée aux couples. Jusqu'ici, elle a davantage été considérée comme une démarche individuelle de réduction du stress. Plusieurs auteurs commencent maintenant à développer de nouvelles pratiques de méditation interactives pour améliorer la gestion du stress

et des émotions chez les couples. Les recherches confirment qu'il existe une corrélation positive entre la pleine conscience et la satisfaction conjugale. En ce sens, plusieurs études portant sur des couples fournissent des résultats intéressants: plus les couples s'exercent à la pleine conscience et y deviennent compétents, plus ils parviennent à contrôler leurs pulsions agressives et à maintenir un niveau minimum d'hostilité. Il en résulte une moindre expérience d'émotions négatives, une perception plus positive du partenaire et de la relation à la suite d'un conflit, et un renforcement de l'intimité entre les partenaires.

En 2004, James W. Carson et ses collègues de l'Université de Caroline du Nord ont adapté l'un des premiers programmes de *Réduction du stress fondée sur la pleine conscience* pour l'appliquer spécifiquement aux couples. Ce programme, échelonné sur huit semaines, consistait pour les couples à participer à des séances de pleine conscience de groupe, avec des exercices complémentaires à effectuer à la maison: méditations assises ou en marchant, exercices de respiration à deux et en groupe, exercices portant sur le regard, sur le toucher, sur les expériences de plaisir ou de déplaisir, sur la communication dyadique en situation de conflit, yoga, discussions en groupe et à la maison, psychoéducation sur les styles de communication, etc.

À titre informatif, voici l'exemple d'un exercice en deux volets.

L'instructeur demande aux partenaires de raconter l'histoire de leur rencontre amoureuse et de tenter de ressentir à nouveau, dans le moment présent, le sentiment de proximité, de confiance, de douceur, de joie, etc., vécu à l'époque. Ensuite, les partenaires sont invités à discuter de leurs expériences respectives et à exprimer les sensations, émotions, pensées, etc., qui les habitent. Dans cette première partie de l'exercice, il est demandé aux partenaires de se regarder droit dans les yeux, sans se quitter du regard.

Chez plusieurs d'entre eux, cet échange visuel soutenu produit un inconfort et un sentiment de vulnérabilité. Au lieu de réagir immédiatement, les couples sont encouragés à relever simplement les émotions suscitées par cette proximité et à définir le type de réactions qui montent pendant l'exercice. Il leur est également

demandé de rester attentifs et ouverts à tout changement intérieur lié aux sensations, aux pensées et aux émotions.

Dans la deuxième partie de l'exercice, les couples sont invités à se regarder à nouveau de façon soutenue, en essayant cette fois, autant que possible, de détecter la bonté présente chez leur partenaire et à l'intérieur d'eux-mêmes.

L'exercice se termine par une discussion de groupe portant sur les bénéfices, pour les personnes en couple, de développer cette capacité de s'installer dans une attitude de pleine conscience (donc non réactive et de non-jugement) pour rester réceptif à leur partenaire en situation de stress et de risque de détérioration relationnelle. Il est recommandé aux individus d'adopter une attitude de pleine conscience au moment du témoignage de leur expérience et de prêter attention à la façon dont ils s'expriment, aux expressions verbales et non verbales de chacun, à leur prise de tour de parole, à leur écoute, etc.

Observer ce qui se passe en soi, apprendre à le décrire et participer à un échange à ce propos est censé rendre la communication plus efficace entre les partenaires et leur permettre de poursuivre ensuite la même dynamique positive dans le quotidien de leur relation.

En conclusion, une précision s'impose en ce qui concerne cette technique de pleine conscience appliquée aux couples. Même si les résultats des études confirment plusieurs de ses bénéfices, il est encore nécessaire de poursuivre les recherches afin d'améliorer et de diversifier les traitements proposés. On commence à peine à développer, par exemple, des programmes destinés aux couples en situation de violence conjugale; là encore, même si les premiers résultats semblent tout à fait prometteurs, les études doivent se poursuivre. Je me permets une mise en garde quant à la grande popularité de la pleine conscience et la véritable explosion des programmes offerts. Puisqu'il n'y a pas encore de normes de pratique clairement définies, il est souhaitable de choisir des instructeurs pouvant témoigner d'une formation solide. Des instructeurs membres d'un ordre professionnel, par exemple, sont assujettis à des règles éthiques et déontologiques qui protègent le public et offrent des recours en cas

de problème.

La pleine conscience est bienfaisante pour les adultes, mais elle l'est aussi pour les enfants. Depuis une dizaine d'années, elle est intégrée dans les milieux scolaires au Canada, aux États-Unis et dans plusieurs pays d'Europe. Ces pays offrent aux enfants des séances de pleine conscience en classe pendant huit à douze semaines. Plusieurs objectifs sont visés: apprendre à gérer le stress, être moins impulsif, comprendre son monde intérieur, reconnaître les émotions positives et négatives, rester dans le moment présent, se calmer, etc. Installés confortablement en position de méditation pour une durée d'environ deux minutes, les enfants sont invités par l'instructeur à laisser passer les pensées et les émotions dans leur tête comme les nuages dans le ciel! Il a été prouvé que, chez eux aussi, s'entraîner à la pleine conscience améliore la capacité de concentration et réduit les comportements dépressifs et anxieux. Comme aux adultes, des livres et des CD proposent maintenant aux enfants des pratiques guidées dès qu'ils ont 5 ans. Le cerveau des enfants, en cours de développement, leur permet de bénéficier d'une grande neuroplasticité, et les bienfaits de la pleine conscience se manifestent d'autant plus rapidement. Qui plus est, les enfants sont particulièrement réceptifs à cette technique, car ils disposent de cette aptitude naturelle à être dans le moment présent. Alors que les grands enjeux scolaires les mettent souvent face au stress de la performance ou de l'acceptation sociale, la pleine conscience permet aux enfants de rester en contact avec leurs sensations, de ralentir leur rythme intérieur et de déterminer leurs besoins d'autorégulation émotionnelle. Surtout, elle leur apprend à ne pas se juger négativement par rapport à ce qu'ils ressentent, à développer l'idée de leur capacité à prendre soin d'eux-mêmes et à faire ainsi de leurs émotions des alliées pour le reste de la vie.

La thérapie d'acceptation et d'engagement

La thérapie d'acceptation et d'engagement (en anglais, *Acceptance and Commitment Therapy*, ACT, à prononcer «acte») fait partie de la dernière vague

des thérapies cognitivo-comportementales. La conception théorique en a été originellement développée par le psychologue américain Steven C. Hayes, dans les années 1970. Dans sa forme actuelle, elle part du principe selon lequel les individus et les couples nourrissent des pensées qui les desservent. À refuser d'admettre qu'elles font aussi pleinement partie de la vie de couple, les partenaires cherchent à éviter les difficultés relationnelles – colères, conflits, frustrations, manques, insatisfactions, etc. – dans la gratification immédiate.

Selon Hayes, cette obligation du bonheur augmente les crises des couples. Il en résulte une hausse des insécurités d'attachement, du stress, de l'anxiété, de la dépression, des troubles psychosomatiques, et un accroissement significatif des risques de rupture. Dans leur rigidité comportementale, les individus au style insécurisant se privent du bénéfice d'un spectre d'émotions plus nuancé pour favoriser les résolutions de conflits, recourent davantage à l'évitement pour éliminer certaines pensées et souvenirs dérangeants, se distancent d'une vie conforme à leurs valeurs et perdent leur capacité d'aimer.

Avec une approche très structurée, basée sur une série d'exercices individuels et à deux (notamment de pleine conscience), l'ACT propose aux partenaires d'effectuer un travail de prise de conscience et de changements à partir de quatre types d'intervention:

- les émotions négatives et leur influence sur les pensées et les comportements;
- les évaluations et les jugements constants portant sur soi-même et le partenaire, et sur les étiquettes négatives (voire permanentes) qui en découlent;
- l'évitement expérientiel (issu des difficultés de sa propre histoire de vie), à cause duquel l'individu se met à distance de ses souffrances intérieures par des comportements typiques de dépendances, de déni, de surinvestissement professionnel, etc.;
- les rationalisations produites par chacun (pour justifier ses actions et ses

réactions); l'objectif est alors de démystifier les peurs quant aux pensées envahissantes qui faussent l'interprétation des événements et bloquent la communication.

L'ACT intervient directement sur la relation que la personne entretient avec ses symptômes (pensées, sentiments, émotions, sensations, etc.) et guide les partenaires dans la définition et le développement d'actions concrètes se rapportant directement à leurs valeurs profondes. Une fois qu'elles sont clairement déterminées, il s'agit de classer les valeurs par ordre de priorité et, pour chacune d'entre elles, de fixer des buts réalistes à atteindre.

Cette approche préconise une plus grande acceptation de soi-même et de l'autre par l'accueil de l'unicité et de la différence de chacun, que les sentiments suscités par cet accueil soient positifs ou négatifs. Pour accéder à une nouvelle flexibilité psychologique, les partenaires sont invités à cesser les projections dans le passé et vers l'avenir, et à porter une attention particulière à ce qui se passe en eux et entre eux dans l'instant présent, dans une attitude de non-jugement. Et, ainsi, à prendre conscience que, si la toile de fond qui définit un individu demeure, les processus psychologiques en cours – sensations, pensées, émotions –, eux, sont passagers. Avec un travail sur soi, ils peuvent être modifiés au gré de sa volonté et de ses besoins pour servir la sécurité intérieure et interpersonnelle. Pour l'ACT, le changement menant au mieux-être provient d'actions observables qui s'inscrivent dans le sens des valeurs. L'objectif est donc l'engagement volontaire dans le changement, et les actions en seraient le véhicule privilégié. Ainsi, l'individu est invité à suivre une trajectoire conforme à ses valeurs et à s'engager dans la direction qu'il veut donner à sa vie.

Dans sa philosophie, l'ACT propose que la thérapie de couple centrée sur l'acceptation et l'engagement soit vécue comme un outil de changement, comme le lieu d'un investissement sincère de chacun dans la relation pour redéfinir ses valeurs, pour être guidé dans les actions à mener et pour maintenir le cap sur la direction choisie.

Pour travailler l'engagement dans les valeurs, les psychologues cliniciennes Robyn D. Walser et Darrah Westrup, qui ont appliqué l'ACT à la thérapie de couple, proposent l'exercice suivant: chaque partenaire est invité à s'imaginer expliquer à un être d'une autre planète ses valeurs fondamentales dans la relation de couple. Or, cet extraterrestre comprend uniquement les actions, pas les concepts. Il s'agit alors de penser à deux ou trois actions qui traduiraient exactement ces valeurs. Ensuite, il est demandé aux partenaires de s'engager dans leur quotidien à produire, pendant une semaine, une action par jour en phase avec leurs valeurs. Et l'exercice de se conclure sur la suggestion d'effectuer une action bienveillante pour le couple tous les jours, pour le reste de la vie!

L'ACT peut constituer une approche thérapeutique tout à fait adaptée et bénéfique pour les couples qui recherchent une démarche structurée, pragmatique et centrée sur les dynamiques relationnelles quotidiennes – plutôt qu'analytique et axée sur les processus inconscients des blessures émotionnelles de l'enfance.

La thérapie de couple centrée sur les émotions

Le repérage des difficultés des couples se rapportant aux styles d'attachement respectifs de ses partenaires peut servir de base au travail clinique du psychologue et l'aider à cibler ses interventions. Cette connaissance est précieuse quand vient le temps de préparer les partenaires amoureux à mieux gérer le quotidien et ses défis, particulièrement dans les situations à haute charge émotive telles que les conflits. Pour construire ou renforcer la sécurité d'attachement, plusieurs auteurs suggèrent qu'il est souhaitable de favoriser chez les couples l'ouverture d'un dialogue sur leurs différences de perception (ou d'interprétation) en situation conflictuelle, plutôt que de chercher uniquement à expliquer les causes de leurs comportements. Telle est la démarche dans laquelle s'inscrit la thérapie de couple centrée sur les émotions – ou *Emotionally Focused Therapy* (EFT) – mise au point dans les années 1980 par les psychologues

canadiens Susan Johnson (Université d'Ottawa) et Leslie Greenberg (Université York). Cette approche, très influencée par la théorie de l'attachement, s'inspire des patrons d'ajustement positif des partenaires sécurisants pour traiter les dysfonctions relationnelles. L'EFT aide les couples en détresse à exprimer leurs divergences dans des échanges verbaux et non verbaux constructifs. Un travail effectué sur les processus de communication permet de les modifier pour un renforcement de l'intimité. En particulier, le but de l'EFT est de permettre l'expansion et la réorganisation des réponses émotionnelles récurrentes dans les difficultés des échanges et d'opérer un changement de cap dans les nouveaux cycles d'interaction: passer d'une position rigide et fermée de rejet à une position souple et ouverte d'accueil. L'objectif suprême en est de construire un lien d'attachement sécurisant entre les partenaires amoureux et d'évoluer dans un environnement de réparation et de guérison.

L'EFT s'appuie sur plusieurs principes pour aider les couples en détresse:

- construire une alliance thérapeutique solide dans laquelle le thérapeute offre au couple l'expérience d'un lien d'attachement sécurisant;
- distinguer les émotions primaires non exprimées (par exemple: peur, tristesse, honte) et les émotions secondaires exprimées en réaction aux émotions primaires (par exemple: désespoir, dévalorisation, insécurité);
- comprendre l'influence exercée par les émotions primaires et secondaires sur les perceptions et les réponses typiques engendrées selon les styles d'attachement;
- légitimer les besoins et les désirs des partenaires et travailler la façon de les exprimer;
- améliorer la capacité de régulation des émotions, de résolution de conflits, de raisonnement et de communication;
- apprendre à nuancer les réponses émotionnelles et à amorcer de nouveaux cycles d'interaction basés sur un lien d'attachement sécurisant.

Pour favoriser les changements dans la dynamique relationnelle négative du couple, l'EFT propose une démarche en 9 étapes regroupées en 3 stades:

Stade 1. Diminution de l'intensité des émotions négatives (désescalade)

Étape 1: Déterminer les sujets des conflits.

Étape 2: Évaluer la dynamique relationnelle des partenaires et les prises de position individuelles.

Étape 3: Accéder aux émotions non exprimées qui sous-tendent les positions de chaque partenaire.

Étape 4: Recadrer le problème en fonction de la dynamique interactionnelle, des émotions non exprimées et des besoins d'attachement.

Stade 2. Changement dans les prises de position interactionnelles (restructuration de la dynamique)

Étape 5: Encourager l'expression des émotions profondes (par exemple: peur, honte, tristesse) et des besoins d'attachement inavoués (par exemple: besoin de rassurance).

Étape 6: Encourager l'acceptation empathique de l'expérience de chacun.

Étape 7: Restructurer la dynamique interactionnelle en s'appuyant sur les nouvelles perceptions de soi et d'autrui, et sur l'expression des besoins et des désirs d'attachement (réengagement émotionnel).

Stade 3. Consolidation des changements et intégration au quotidien

Étape 8: Proposer de nouvelles solutions à d'anciens problèmes.

Étape 9: Consolider les nouvelles prises de position et les nouveaux comportements d'attachement.

Depuis une vingtaine d'années, les études empiriques ont validé l'EFT et montré qu'elle est efficace pour 75% des couples en moyenne, entraînant des améliorations significatives pour 90% d'entre eux. L'approche est bien accueillie

par les couples, car elle est brève (de huit à 20 séances) et donne rapidement des résultats, ce qui encourage les partenaires à maintenir une relation de proximité et d'intimité après la thérapie.

Dans cette troisième partie, je me suis attaché à proposer des pistes de réflexion sur les pensées, les réactions, les émotions, les comportements et les actions concrètes à mener au quotidien pour construire ou renforcer la sécurité d'attachement dans le relationnel des couples. Ces informations documentées s'appuient sur ma propre recherche doctorale, sur mon expérience clinique et sur les résultats de recherches récentes en psychologie et en neuropsychologie, qui révèlent les caractéristiques des couples heureux et sécurisants. Le privilège vous revient maintenant de choisir d'amorcer les changements que vous jugez pertinents, individuellement et dans les interactions avec votre partenaire. L'objectif: créer la relation de bonheur à laquelle vous aspirez. Et, comme vous restez le spécialiste de vous-même, il s'agit bien de piocher parmi ces outils de réparation diversifiés afin de constituer le menu personnalisé de ce projet de couple. Il est donc temps de développer votre propre approche affective et d'en faire une véritable philosophie de vie. Elle devrait combiner des attitudes et des comportements à pratiquer au quotidien, sélectionnés précisément en fonction de vos enjeux spécifiques d'attachement et de ceux de votre partenaire. Nous avons vu que les traumatismes affectifs perturbent le fonctionnement du cerveau au point de modifier sa structure et sa fonctionnalité, de fragiliser la santé physique d'un individu, de le rendre psychorigide, hyper réactif et, au bout du compte, isolé et malheureux.

L'objectif de la relation à deux devrait donc se résumer à favoriser l'intégration émotionnelle et cognitive des événements douloureux qui ont empêché le cours normal du développement affectif: la réparation passe inévitablement par l'expérience de la sécurité d'attachement, pour sortir de la fatalité des échecs de l'intimité et pour accéder à un nouvel équilibre et à un bonheur relationnel épanouissants. Les personnes qui bénéficient d'une intégration émotionnelle réussie de leur histoire disposent d'un fonctionnement

cérébral optimal, sont peu sur la défensive, font preuve de flexibilité et d’ouverture dans leurs relations et développent une perception positive d’elles-mêmes et des autres: elles sont tout simplement heureuses!

Conclusion

Nous sommes avant tout des êtres de spontanéité, de sensibilité et d'intuition. Ceux qui ont réussi à conserver ces richesses de cœur les utilisent abondamment pour rester en contact avec eux-mêmes et les autres. Ils ont compris que nous, humains, ne sommes pas faits pour être seuls: nous ne sommes complets que dans la relation à l'autre. Les êtres sécurisants cherchent à *être en relation*, non à *avoir une relation* à tout prix!

De nos jours, la neurobiologie montre que les relations significatives, telles que celle qui unit les partenaires amoureux, vont jusqu'à modifier l'activité cérébrale au point de faire vivre, selon le style d'attachement, l'harmonie ou le chaos intérieur, le sentiment d'une intime proximité ou celui d'une froide distance. Une proportion importante du cerveau est exclusivement consacrée au décodage des informations de nature sociale qui émanent de l'autre: l'amygdale a la capacité de percevoir en quelque 30 millisecondes une grande diversité d'expressions faciales. Nous ressentons et réagissons à l'autre dans le corps, longtemps avant de le comprendre avec la tête. Or, notre éducation nous apprend très tôt à quitter ce corps, à nous détourner de cet allié précieux pour (sur)investir le rationnel et l'intellect. De même que les couches terrestres racontent l'histoire du monde, les émotions significatives éprouvées depuis l'enfance s'accumulent en couches successives pour raconter notre histoire de vie. À trop négliger les messages d'origine émotionnelle de ce corps qui nous parle pourtant si bien, se pourrait-il que nous négligions nos fragilités et nos vulnérabilités au point de les révéler en maladies et en malheurs? Comme une large partie de la communauté scientifique actuelle, je le crois profondément.

Nous ne naissons pas tous égaux dans l'affection que l'on nous porte à la naissance. Il y a donc ceux qui naissent sous le regard bienveillant du parent aimant, et ceux qui meurent déjà un peu à la naissance sous le regard absent et anxiogène du parent mal aimant. Cette inégalité précoce est une empreinte indélébile dont on ne se défait jamais tout à fait, un marqueur physiologique et psychologique qui orientera nos rencontres intimes ultérieures. Si l'on connaît le contexte de sa propre naissance psychologique, rien ne sert de lutter contre elle ou de s'en révolter lorsqu'elle a été troublante ou traumatique, là n'est pas le lieu de l'énergie à dépenser. Mieux vaut s'armer de conscience pour mieux vivre la suite. Mieux vaut renforcer sa pulsion de vie par l'amour, l'authenticité, l'empathie, la compassion et la générosité, qui seront toujours plus forts que toutes les formes de destruction. Et ressentir avec intensité combien vivre est un privilège! Ainsi est-il essentiel d'élever son champ de conscience, parce que l'on ne peut changer que ce dont on est conscient. Il convient donc de s'arrêter sur ce qui nous assombrit, juste assez pour s'enrichir de ce qu'il y a à comprendre, puis d'aller de l'avant, en direction d'une vie toujours plus lumineuse, riche des expériences du passé et de leur sagesse.

L'amour est un mouvement perpétuel à trois faces: celui que l'on se porte dans l'autonomie affective, celui que nous porte le partenaire amoureux et celui que l'on est capable de faire ressentir à l'autre. Autour de ce mouvement naît la trame complexe d'une vie amoureuse. Dans une relation interpersonnelle équilibrée et sécurisante, il y a une saine distance affective dans la proximité et une saine proximité dans la distance. Et, malgré ce que l'on craint parfois, les personnes aimées continuent à exister en soi, même lorsqu'elles sont absentes ou loin de soi. Il nous revient alors d'accorder une attention particulière à la permanence et à la constance de l'amour qui rassure.

Que l'attachement de l'enfance ait été sécurisant ou non, il est de notre responsabilité, en tant qu'adultes conscients de leur histoire, de sortir des méandres d'une enfance douloureuse en se réparant à deux dans l'affectif relationnel et d'enrayer à jamais les affres du passé. Si elle a déjà été connue

dans l’attachement de l’enfance, il s’agit de renforcer la sécurité et de la perpétuer dans la relation amoureuse adulte, avec l’occasion cette fois de la transmettre également aux enfants. Dans notre société actuelle, où les passages à l’acte prennent de plus en plus fréquemment des allures de destruction massive et de débordements violents, il devient fondamental de rééquilibrer cette débâcle par des actions individuelles concrètes visant à mieux aimer au quotidien et à inspirer notre entourage à nous emboîter le pas. Ainsi, chaque être deviendra le terreau fertile de tous les possibles.

Je souhaite ardemment que la lecture de ce livre vous ait insufflé la volonté de vous engager dans une appréhension des rapports humains qui valorise avant tout la sécurité des relations interpersonnelles, parce que l’amour d’un parent et celui d’un amoureux sont contagieux et survivent toujours à l’épreuve du temps. Et, même si nous savons si bien détruire, je crois que nous sommes surtout profondément meilleurs pour aimer. J’aspire à ce que cette perspective soit renforcée par mes propos. J’aspire à vous offrir de nouvelles pistes de compréhension intellectuelles et émotionnelles de votre propre histoire affective. Lorsque l’on est enfin libéré des traumatismes d’attachement, les espoirs se concrétisent dans une nouvelle vitalité interpersonnelle du lien amoureux. L’énergie vive du couple réside en la capacité sans limites des partenaires à s’inspirer, à s’élever, à s’aider, à se relever des chutes imposées par la vie, à se motiver, à croire ensemble au grand bonheur du présent, ici et maintenant, là où les pensées, les émotions et les actions sont tout à coup en parfaite harmonie.

Si l’on ne choisit pas ses parents, on peut toujours choisir sa façon de naître dans la relation amoureuse. Si la vie nous est prêtée, prenons bien notre temps avant de la rendre, car elle est là pour qui sait la saisir sans retenue, pour qui est libre de la plénitude de ses mouvements et curieux de la suite. Ainsi, je crois en la force conjuguée des partenaires en couple et à leur pouvoir de renverser l’héritage affectif souffrant du passé. S’ils réussissent à vaincre à deux les remous et les tempêtes des insécurités d’attachement, ils en sortiront vainqueurs et forts d’une nouvelle certitude: l’amour sincère partagé transcende les

douleurs. Et, même si chacun a suivi pour un temps le tracé d’un début de vie difficile, l’essentiel est qu’ils dessinent ensemble une fin heureuse. Qui ils aiment dira maintenant exactement qui ils sont.

Bibliographie

Ainsworth, Mary D.S et B.A Wittig. «Attachment and Exploratory behavior of one-year-olds in a Strange Situation», *Determinants of infant behaviour IV,* Londres, Methuen Publishing, 1969.

Braun, Michal, Mario Mikulincer, Anne Rydall, Andrew Walsh et Gary Rodin. «Hidden Morbidity in Cancer: Spouse Caregivers», *Journal of Clinical Oncology*, volume 25, n° 30, octobre 2007, p. 4829-4834.

Brennan, Kelly A., Catherine L. Clark, et Philip R. Shaver. «Self-Report Measurement of adult attachment: An integrative overview», *Attachment theory and close relationships*, New York, Guilford Press, 1998, p. 46-76.

Brennan, Kelly A., Shey WU, et Jennifer LOEV. «Adult romantic attachment and individual differences in attitudes toward physical contact in the context of adult romantic relationships», *Attachment theory and close relationships*, New York, Guilford Press, 1998, p. 394-428.

Bretherton, Inge. «The Origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth», *Developmental Psychology*, n° 28, 1992, p. 759-775.

Carson, James W. et collab., «Mindfulness-Based Relationship Enhancement», *Behavior Therapy*, n° 35, 2004, p. 471-494.

Coltrane, Scott. «Research on household labor: Modeling and measuring the social embeddedness of routine family work », *Journal of Marriage and Family*, n° 62, 2000, p. 1208-1233.

Cyrulnik, Boris. *Un merveilleux malheur,* Paris, Odile Jacob, 2002.

Diamond, Lisa M. et Angela Hicks. «Attachment style, current relationship security, and negative emotions: The mediating role of physiological regulation», *Journal of Social and Personal Relationships*, volume 22, n° 4, 2005, p. 499-518.

Elsey, James et collab., «Childhood Trauma and Neural Responses to Personalized Stress, Favorite-Food and Neutral-Relaxing Cues in Adolescents», *Neuropsychopharmacology,* n° 40, 2015, p. 1580-1589.

Greenberg, L., S. et S.M Johnson. *Emotionally Focused Therapy for Couples*, New York, Guilford Press, 1998.

Clément, Marie-Ève et collab., *La violence familiale dans la vie des enfants du Québec: Les attitudes parentales et les pratiques familiales*, Québec, 2013, Institut de la statistique du Québec, 146 p.

Hazan, Cindy et Philip Shaver. «Romantic love conceptualized as an attachment process», *Journal of*

Personality and Social Psychology, n° 52, 1987, p. 511-524.

Holt-Lunstad, Julianne et collab., «Loneliness and Social Isolation as Risk Factors for Mortality: A Meta-Analytic Review», *Perspectives on Psychological Science, n° 10, 2015, p. 227-237.*

Jones, Kendra C. et collab., «Mindfulness, Spousal Attachment, and Marital Satisfaction: A Mediated Model», The Journal Family, volume 19, n° 4, 2011, p. 357-361.

Kabat-Zinn, Jon. *Au coeur de la tourmente, la pleine conscience: Le manuel complet de MBSR ou réduction du stress basé sur la Mindfulness*, Paris, J'ai lu, 2012.

Koole, Sander L., Mandy Tjew A SIN et Iris K. Schneider. «Embodied terror management: Interpersonal touch alleviates existential concerns among individuals with low self-esteem», *Psychological Science,* n ° 25, 2013, p. 30-37.

Lacoboni, Marco et collab., «Grasping the intentions of others with one's own mirror neuron system», *PLoS Biology,* e79, 2005.

Mikulincer, Mario et Philip R. Shaver. *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*, New York, Guilford Press, 2007.

Monestès, Jean-Louis, Matthieu Villatte. *La thérapie d'acceptation et d'engagement – ACT*, Issy-les-Moulineaux, Éditions Elsevier Masson, 2011.

Pietromonaco, Paula R., Dara Greenwood et Lisa Feldman-Barrett. «Conflict in adult close relationships: An attachment perspective», *Adult attachment: Theory, research, and clinical implications,* New York, Guilford Press, 2004, p. 267-299.

Pistorio, Marc. *Vérité ou conséquences. L'authenticité envers soi, en couple et en famille*, Montréal, Éditions de l'Homme, 2008.

Pistorio, Marc. *La sagesse de nos colères. De la col*ère *qui détruit à la colère qui construit,* Montréal, Éditions de l'Homme, 2011.

Pistorio, Marc. *Appariement de l'attachement amoureux, satisfaction conjugale, perception des conflits conjugaux et réactions émotives aux conflits chez les couples* (thèse de doctorat), Université de Sherbrooke, 2013.

Simpson, Jeffry et William S. Rholes. «Adult Attachment Orientations, Stress, and Romantic Relationships», *Advances in Experimental Social Psychology*, volume 45, 2012, p. 279-328.

Van IJzendoorn, Marinus H. «Adult attachment representations, parental responsiveness, and infant attachment: A meta-analysis on the predictive validity of the Adult Attachment Interview», *Psychological Bulletin,* volume 117, 1995, p. 387-403.

Walser, Robyn D. et Darrah Westrup. *The mindful couple: How acceptance and mindfulness can lead you to the love you want*, Oakland, New Harbinger Publications Inc., 2009.

Widström, Ann-Marie et collab., «Newborn behaviour to locate the breast when skin-to-skin: a possible method for enabling eartly self-regulation», *Acta Paediatrica*, volume 100, 2011, p. 79-85.

Êtes-vous heureux en couple ou accumulez-vous les relations sans lendemain ? Vous montrez-vous plutôt fusionnel ou distant avec votre conjoint, ou bien avez-vous l'impression de vivre une saine proximité amoureuse ? Avez-vous été un enfant aimé et cajolé, ou alors négligé ? De récentes études psychologiques et neuropsychologiques montrent que l'attachement amoureux se construit dès la plus tendre enfance : il prend racine dans le rapport affectif avec les parents et se perpétue à l'âge adulte dans la relation de couple. La qualité de ce lien est donc cruciale. S'il a été sécurisant, les relations amoureuses seront équilibrées et équilibrantes. S'il a été insécurisant, vous ressentirez de l'anxiété ou vous chercherez à éviter l'intimité relationnelle. Vous risquez ainsi de vivre des amours tourmentées et conflictuelles. Fort heureusement, ce verdict n'est pas sans appel et il est possible de corriger sa trajectoire afin de construire une relation sereine et durable.

Dans cet ouvrage, l'auteur explique les fondements de la théorie de l'attachement et vous permet de déterminer votre style d'attachement et celui de votre partenaire. Il démontre l'importance du lien affectif au tout début de la vie et les conséquences de son caractère sécurisant ou insécurisant, qu'il soit anxieux ou évitant, sur la relation de couple. Il présente des conseils pour établir un bilan de ses relations amoureuses et faire des choix éclairés. En apprenant à mieux communiquer avec votre conjoint, à prévenir les situations conflictuelles et à les gérer sainement lorsqu'elles surviennent tout de même, vous mettrez fin aux répétitions douloureuses du passé.

Marc Pistorio, psychologue et médiateur, est titulaire d'un doctorat en psychologie clinique et membre de l'Ordre des psychologues du Québec. Il intervient régulièrement à titre de conférencier dans des institutions publiques et privées, et est très actif dans les médias. Il est l'auteur de *Vérité ou conséquences* et de *La sagesse de nos colères*, publiés aux Éditions de l'Homme.

www.editionsedito.com