

L'émergence de la sexualité, les remaniements identitaires, les enjeux liés à l'autonomisation sont autant de facteurs d'insécurité pour les adolescents et leurs parents. Ce texte propose une lecture dynamique de l'adolescence par la loupe de la théorie de l'attachement. Fondée sur la recherche de sécurité en cas de détresse, cette approche aide à comprendre les ressources psychologiques et relationnelles sur lesquelles les adolescents pourront s'appuyer afin de négocier les mouvements complexes de cette étape de vie. La manière dont les adolescents réguleront leurs émotions résulte à la fois des relations de la petite enfance et des interactions présentes avec l'environnement.

Les professionnels trouveront dans ce texte des clefs pour comprendre les problèmes en jeu à l'adolescence et, en cas de difficultés, pour aider aux interventions grâce aux concepts de la théorie de l'attachement.

Frédéric Atger est pédopsychiatre, responsable du Bureau d'Aide Psychologique Universitaire Pascal à Paris.

Psychiatre, Claire Lamas exerce dans l'unité de consultation à l'Institut Mutualiste Montsouris à Paris auprès d'adolescents et de leur famille.

Lauriane Vulliez-Coady est pédopsychiatre. Elle travaille dans l'unité de consultation du service de pédopsychiatrie du CHU de Besançon.

Ces trois auteurs s'intéressent à la clinique de l'adolescence et ont participé à différents ouvrages et enseignements sur l'attachement.

yapaka.be

Coordination de la prévention
de la maltraitance
Secrétariat général
Fédération Wallonie-Bruxelles
de Belgique
Bd Léopold II, 44 – 1080 Bruxelles
yapaka@yapaka.be



L'ATTACHEMENT, UN LIEN REVISITÉ À L'ADOLESCENCE

LECTURES

TEMPS D'ARRÊT

yapaka.be

99

L'ATTACHEMENT, UN LIEN REVISITÉ À L'ADOLESCENCE

*Frédéric Atger
Claire Lamas
Lauriane Vulliez-Coady*

yapaka.be

L'attachement, un lien revisité   l'adolescence

*Frédéric Atger
Claire Lamas
Lauriane Vulliez-Coady*

Temps d'Arrêt / Lectures

Une collection de textes courts destinés aux professionnels en lien direct avec les familles. Une invitation à marquer une pause dans la course du quotidien, à partager des lectures en équipe, à prolonger la réflexion par d'autres textes. – 8 parutions par an.

Directrice de collection : Claire-Anne Sevrin assistée de Diane Huppert ainsi que de Meggy Allo, Laurane Beaudelot, Philippe Dufromont, Philippe Jadin et Habiba Mekrom.

Le programme yapaka

Fruit de la collaboration entre plusieurs administrations de la Communauté française de Belgique (Administration générale de l'Enseignement, Administration générale de l'Aide à la Jeunesse, Administration générale des Maisons de Justice et ONE), la collection « Temps d'Arrêt / Lectures » est un élément du programme de prévention de la maltraitance yapaka.be

Comité de projets : Stéphane Albessard, Gaëlle Amerijckx, Leïla Arouma, Mathieu Blairon, Nicole Bruhwylter, Olivier Courtin, Marie Darat, Stephan Durviaux, Nathalie Ferrard, Ingrid Godeau, Louis Grippa, Françoise Guillaume, Pascale Gustin, Françoise Hoornaert, Farah Merzguoui, Lorise Moreau, Jessica Segers, Marie Thonon, Nathalie Van Cauwenberghe, Juliette Vilet.

Une initiative de la Fédération Wallonie-Bruxelles de Belgique.

Éditeur responsable : Frédéric Delcor – Fédération Wallonie-Bruxelles de Belgique – 44, boulevard Léopold II – 1080 Bruxelles.
Décembre 2017

Premiers liens d'attachement	7
Base de sécurité et havre de sécurité.	7
Régulation émotionnelle	9
Modèles Internes Opérants	12
Continuité de l'attachement de l'enfance à l'adolescence ?	16
Bouleversements liés à la puberté	21
Processus d'autonomisation	22
Accès à la sexualité	23
Facteurs liés à l'attachement contribuant au processus d'adolescence	25
Qualité de la sécurité interne acquise durant l'enfance ..	25
Remaniements des liens d'attachement aux parents	28
Création de nouvelles relations d'attachement vec les pairs	32
Premières relations amoureuses	36
Influence des représentations d'attachement sur le processus d'adolescence	39
Facteurs de protection et facteurs de vulnérabilité	39
Les adolescents à l'attachement sécuritaire	42
Les adolescents à l'attachement insécure	46
Quelle place pour les parents auprès de leur adolescent ?	57
Conclusion	59
Bibliographie	60

L'adolescence constitue un tournant dans les relations d'attachement. Dans le même temps, celles-ci influenceront le déroulement du processus adolescent... La théorie de l'attachement n'est pas une théorie générale du développement ; elle repose sur un paradigme : la recherche de sécurité en cas de détresse. Cette approche ouvre une vision développementale et contextuelle du fonctionnement du sujet. A l'adolescence, elle fournit un cadre dynamique pour comprendre les ressources psychologiques et relationnelles sur lesquelles les adolescents pourront s'appuyer afin de négocier les tâches complexes, et parfois paradoxales, de cette étape de vie.

L'émergence de la sexualité et les comportements d'exploration liés au processus d'autonomisation apparaissent comme des aspects majeurs de cette période et jouent un rôle crucial dans les modifications du système d'attachement, et réciproquement. La manière dont les adolescents réguleront, de façon plus ou moins fonctionnelle, leurs émotions dans cette période sensible, trouve ses origines à la fois dans les relations d'attachement de la petite enfance, mais également dans les interactions actuelles avec son environnement.

L'adolescence représente un moment dynamique du point de vue de l'attachement et laisse ouverte la possibilité de réaménagements de l'organisation psychique et émotionnelle.

La plupart des adolescents s'adaptent relativement bien aux changements physiques, cognitifs et sociaux liés à cette période de la vie. Pourtant, ces variations dans leur position et leur fonctionnement

s'accompagnent souvent d'un mélange d'excitation et d'anxiété pouvant générer un fort sentiment d'insécurité. Le processus adolescent sollicite fortement la balance dynamique établie entre recherche de sécurité et exploration ; et réciproquement, la qualité de l'attachement influence les stratégies que l'adolescent mettra en place pour restaurer un sentiment de sécurité.

Si l'insécurité de l'attachement ne constitue pas en elle-même un élément psychopathologique, la rigidité du fonctionnement et le recours à des ressources instrumentales plutôt qu'au soutien des figures d'attachement peuvent constituer autant de facteurs de risque de développer un trouble psychique.

Premiers liens d'attachement

Base de sécurité et havre de sécurité

Le besoin d'attachement est inhérent à toute relation entre un bébé et sa mère : c'est un besoin inné, universel, qui répond à une nécessité de protection de l'enfant. Tous les événements qui régulent les sentiments d'attachement, la proximité physique et le sentiment de sécurité sont des expériences mutuellement créées. Le système d'attachement du petit humain est activé par les stimuli d'alarme et/ou de détresse. Ces points de déclenchement peuvent être d'origine interne, comme la fatigue, la faim, ou encore la douleur... Ils peuvent également provenir de signaux issus de l'environnement : ainsi, tout stimulus effrayant comme la présence d'étrangers, la solitude, l'absence de la figure d'attachement, les bruits plus forts ou inattendus... Ces stimuli correspondent parfois à des situations génératrices d'insécurité ou alors peuvent être déclenchés par des émotions, des sensations corporelles débordant les capacités de régulation du nourrisson.

L'activation du système d'attachement provoque, de manière réflexe et instinctive, la recherche de proximité auprès d'une ou des figures qui progressivement deviennent spécifiques : la ou les figures d'attachement. Pour obtenir cette proximité, l'enfant met en œuvre différents comportements dont certains sont innés : le sourire, les pleurs, les vocalisations, le fait de s'agripper. Plus tard, l'acquisition de la marche autorise une part plus active de l'enfant dans le rétablissement de cette proximité.

La répétition de ces expériences d'apaisement et de réconfort en présence d'une ou plusieurs personnes de son entourage amène peu à peu le nourrisson à mieux discriminer ces différentes personnes de

son entourage, certaines se montrant de manière plus constante et prévisible en mesure de l'aider à se réguler. La figure d'attachement pourrait ainsi se définir comme celui ou celle qui, le plus souvent, a été là, dans ces moments particuliers, et s'est montré en mesure d'apaiser, de réguler ces débordements de sensations et d'émotions du tout-petit. Après 7 mois, l'enfant commence à établir une relation d'attachement privilégiée avec une personne spécifique. Cette figure est celle vers laquelle il se dirige dans les moments de détresse de manière élective.

À travers la répétition de telles expériences, l'enfant va se construire une base de sécurité interne, c'est-à-dire un sentiment de sécurité : « Je sais que mon parent est là quand cela ne va pas. » Cette base de sécurité et le sentiment tout-à-fait particulier de réconfort et de quiétude qui lui sont associés constituent le point de départ qui lui permet d'explorer son environnement.

Dans le même temps, mais dans un mouvement inverse, s'organise, pour l'enfant, un havre de sécurité. Ce havre de sécurité correspond à la capacité à trouver réconfort et protection auprès de sa base de sécurité dans les situations de détresse et à pouvoir tout mettre en œuvre afin de se rendre auprès de la figure d'attachement afin de restaurer ce sentiment de sécurité interne.

Léo, 2 ans, est au supermarché avec sa maman. Il regarde attentivement les différents paquets de biscuits. Une dame s'approche du rayon. Léo, un peu surpris, la regarde puis cherche rapidement sa mère des yeux. Si elle est près de lui, un regard suffit ; si elle est un peu plus loin, il va la rejoindre et se rassure rapidement.

En grandissant, l'enfant, en fonction de l'intensité de sa détresse, adaptera ses besoins de protection et de réconfort : de la voix de sa maman au loin jusqu'au refuge dans ses bras.

À l'adolescence, la proximité physique et corporelle est de moins en moins recherchée pour répondre à ce besoin de protection et de réconfort, sauf en situation de stress intense. D'autres modalités se dessinent : un mot laissé, un échange téléphonique, une discussion dans la voiture...

Au repas du soir, Carla, 14 ans, est plus silencieuse et fermée que d'habitude. Ses parents la questionnent et Carla marmonne qu'elle s'est disputée avec sa meilleure amie, mais n'a aucune envie d'en parler devant tout le monde. Sa maman lui propose d'en parler un plus tard. Dans sa chambre, Carla raconte alors à la fois sa colère envers son amie et sa honte de lui avoir dit des choses blessantes.

Hugo, 17 ans, indépendant, rentre d'un week-end scout. Il avait prévu de prendre un bus avec un changement de ligne pour rentrer chez lui. Le bus est en retard. Il attend. Un groupe de jeunes alcoolisés s'arrête. Hugo s'éloigne et appelle ses parents sur son téléphone portable pour qu'ils viennent le chercher.

Régulation émotionnelle

La sécurité de l'attachement et la régulation des émotions négatives (la peur, l'angoisse, la colère) représentent des tâches développementales principales de l'enfance. Ces deux aspects sont d'ailleurs intimement liés. Il est intéressant de souligner que la théorie de l'attachement a peu développé la gestion émotionnelle précoce des émotions plus positives... Ces dernières semblent peut-être moins sources de désorganisation pour le psychisme ?

Dans un premier temps, l'enfant utilise sa figure principale d'attachement comme une base de sécurité, base à partir de laquelle il peut, dans un second temps, partir explorer le monde environnant. Ce besoin de soutien et de protection est vital car inhérent à la vulnérabilité du tout-petit sur le plan physique et émotionnel. Afin d'obtenir la meilleure dis-

ponibilité parentale, le bébé est capable de s'adapter aux variations individuelles des réponses parentales. Cette disponibilité parentale nécessite certaines qualités : se montrer sensible et réceptif aux besoins de l'enfant, être en mesure de répondre aux sollicitations et provoquer l'intérêt, l'éveil de celui-ci... Ces qualités sont liées à ses capacités de *caregiver*, ce qui signifie celui qui prend soin. Dans ces conditions, l'accordage (le degré d'ajustement) très particulier du parent aux émotions négatives de son enfant donne à celui-ci le sentiment d'être vraiment reconnu dans tous les registres émotionnels qu'il peut exprimer.

L'enfant dispose de différentes modalités de recherche de proximité et d'attention, mais il va sélectionner, de manière progressive en fonction des réponses qui lui sont renvoyées par son entourage, certains de ces comportements de manière préférentielle. Par exemple, certains parents sont davantage sensibles aux sourires mais peu aux pleurs : l'enfant va progressivement s'adapter et changer son mode d'expression, pour garder la meilleure proximité possible avec ses parents. Dans le cas de figure évoqué, les pleurs seront peu utilisés comme moyen d'interpeller les parents, au profit de vocalisations, de sourires, etc.

Dans d'autres situations, la disponibilité parentale peut être inconstante, mais les expériences répétées ont transmis à l'enfant que les parents répondent en général si ses pleurs ne cessent pas. L'enfant peut alors exagérer les signaux traduisant ses émotions négatives afin d'augmenter les chances de gagner une attention plus constante de la part de ses parents. Enfin, si les parents sont disponibles quels que soient les signaux de l'enfant, positifs ou négatifs, l'enfant pourra exprimer plus facilement une plus grande palette émotionnelle. C'est donc au travers de la relation d'attachement que l'enfant apprend à exprimer et réguler ses émotions.

Léa, 18 mois, attend dans la salle d'attente du pédiatre avec sa maman. Sa maman se rend compte

qu'elle a oublié le carnet de santé dans la voiture, et sort en courant, tout en demandant rapidement à Léa de ne pas bouger. Léa s'arrête de jouer, puis touche les jouets sans grand intérêt. Elle ne manifeste pas son angoisse. Au retour de sa maman, elle ne bouge pas.

Alexandre, 4 ans, s'est fait bousculer à la récréation par un camarade qui voulait la même trottinette. Il s'est fait mal et saigne un peu au genou. Il va voir en pleurant la maîtresse et lui explique ce qui s'est passé. Il a besoin qu'elle prenne soin de lui. Il va rapidement mieux. Il accepte les excuses de son copain et retourne jouer.

Ces premiers modèles relationnels vont rester inscrits plus ou moins consciemment. Les expériences vécues s'organisent, de façon plus ou moins durable et spécifique, d'une relation donnée en un style d'attachement (sécure, évitant, ambivalent et/ou désorganisé). Le style d'attachement représentera une manière de percevoir les événements de la vie et les relations aux autres de l'enfant, tout comme ses propres émotions, à travers le filtre de ce qu'il a déjà connu.

La théorie de l'attachement apporte un éclairage développemental sur les relations interpersonnelles. L'enfant, face à un environnement ne répondant pas de manière adéquate à l'expression de ses émotions négatives, crée avec ses seules ressources des stratégies protectrices afin de s'adapter à l'inadéquation de son environnement. Ces stratégies conduisent parfois à « éteindre » les émotions en question, malgré leur côté désorganisateur, afin de maintenir son lien avec les figures d'attachement : les émotions négatives sont alors vécues comme « dangereuses » pour la survie psychologique.

L'enfant insécure doit simultanément faire face à une détresse interne ou liée à l'environnement, et à ses parents qui ne répondent pas adéquatement. Les émotions négatives expriment alors non seulement

ce qui vient initialement de l'enfant mais aussi l'adaptation de l'enfant à l'environnement défaillant.

Plus tard, la régulation des émotions est également influencée par l'attachement d'une autre façon. L'enfant peut modifier ses signaux émotionnels afin de s'adapter au style d'attachement du parent. C'est le cas par exemple de certains parents à l'attachement ambivalent. Ces parents ont besoin d'être rassurés et soutenus émotionnellement en permanence et, selon un principe de réciprocité, répondront plus facilement à leur enfant lorsque celui-ci leur signalera qu'il a besoin d'eux. Ces enfants peuvent multiplier les plaintes et les demandes afin d'entrer en relation avec leur parent en exprimant plutôt leurs émotions négatives, au détriment d'une exploration de leur environnement et de leur propre ressenti émotionnel.

Parfois les réponses de l'environnement sont encore plus inadéquates et inconstantes, et aboutissent à une dérégulation émotionnelle majeure.

Modèles Internes Opérants

L'attitude du parent envers les émotions négatives exprimées par son enfant constitue un point crucial pour le développement des *modèles internes opérants*. Ce terme désigne les représentations que l'enfant se forge à partir des réactions du parent lors d'expériences de détresse et de réconfort. Ces représentations sont déjà en place à l'âge d'un an et spécifiques de la relation à une personne donnée. Les modèles internes opérants constituent donc des schémas, des représentations personnelles de la réalité, influencées par les différentes expériences vécues. Ils sont construits à partir des souvenirs des expériences d'attachement et vont influencer le sens et les attentes concernant les recherches de soutien et de réconfort. Le plus souvent, ils sont exprimés sous la forme de mises en acte.

Ainsi l'enfant élabore la représentation interne d'un modèle de soi et d'un modèle des autres, de ce qu'est un lien affectif particulier, mais également d'une relation sociale en général. Les modèles internes opérants construits initialement peuvent être revisités sous forme de nouvelles constructions mais ils ne sont pas effacés. Ils peuvent être réactivés dès que le niveau de stress auquel est exposé le sujet devient trop intense. Si les personnes qui élèvent l'enfant ont répondu de manière adéquate (c'est-à-dire rapidement et avec la volonté d'apporter, de manière sensible, réconfort et consolation) à ses besoins d'attachement, l'enfant développe d'une part une image de l'autre comme digne de confiance, disponible, sur qui l'on peut compter pour être aidé, trouver des solutions. D'autre part, se constitue une image de Soi, complémentaire: un Soi digne d'intérêt, ayant de la valeur, et digne d'amour puisque, même en situation de détresse ou d'alarme, on lui a toujours répondu et qu'il s'est senti reconnu en tant que tel.

C'est la crise pour Leïla, 12 ans : une mauvaise note en maths ce matin, une dispute avec sa meilleure amie cet après-midi, et elle ne retrouve plus ses clefs, pour couronner le tout.... Elle décide d'aller chercher sa mère sur son lieu de travail et, dans la voiture, vide son sac. Beaucoup de larmes, quelques questions, un gros câlin comme quand elle était petite... quelques sms à son amie et c'est reparti !

En fonction de la qualité et du caractère des relations des enfants avec leurs figures d'attachement, la qualité et le caractère des modèles internes opérants qu'ils vont construire vont varier. Les modèles internes opérants de soi et de l'autre vont être à l'origine de différents patterns d'attachement. Chaque pattern d'attachement représente une stratégie adaptative, qui devient rapidement automatique et inconsciente, et qui a été développée dans le contexte dans lequel l'enfant s'est trouvé au cours de ses premières relations.

Dans un environnement relationnel favorable l'enfant apprend qu'il peut demander de l'aide quand son système d'attachement est activé, qu'il peut faire confiance à ses figures d'attachement pour l'apaiser, et que les relations sont durables. Cependant, lorsque l'environnement est moins favorable et que les figures d'attachement sont moins fiables, d'autres stratégies peuvent se développer. Ainsi, selon les environnements, dans les premières années de la vie on a pu décrire 4 types de patterns d'attachement : un modèle sécure, deux modèles insécures, et un modèle désorganisé.

Dans l'attachement sécure, les enfants se tournent directement vers leurs figures d'attachement en situation de détresse. Ils ont confiance dans le fait que leurs besoins vont être reconnus et qu'ils vont obtenir une réponse inconditionnelle associant compréhension et réconfort. Cette confiance et cette sécurité de l'attachement leur permettent de jouer et d'explorer. Ils développent une confiance en l'autre et une reconnaissance de la valeur d'un comportement coopératif. Ce sont la réactivité et la fiabilité des réponses des parents qui permettent à l'enfant de développer un modèle du soi aimé, aimable et aimant. L'enfant se sent efficace, autonome et compétent. Les autres sont perçus comme accordés, aimants, disponibles, coopératifs, prévisibles et secourables.

Quand, pendant les premières années de la vie, les parents rejettent leurs demandes d'aide et leurs comportements d'attachement, les enfants développent des stratégies d'évitement. La manifestation de leurs besoins d'attachement entraîne des rebuffades et un détachement ou des réactions de contrôle qui semblent nier ou minimiser l'anxiété et les besoins ressentis. Puisque la manifestation de leurs besoins ne provoque ni réponse ni disponibilité mais au contraire une irritation et une mise à distance, la stratégie qui va alors se mettre en place consistera à minimiser tous les signaux en rapport avec l'activation du système d'attachement. Il semble à l'enfant que pour obtenir la proximité avec la figure d'attache-

ment le meilleur moyen soit d'éviter de montrer ses besoins, que la meilleure façon d'éviter le rejet est de ne pas faire de demande explicite.

Les sentiments négatifs sont défensivement exclus, les émotions sont contenues. Il y a comme une fuite vis-à-vis de l'expression explicite des comportements d'attachement. Jouer et être occupé sont des attitudes acceptables pour le parent et ils peuvent aider les enfants à contenir leurs besoins et à masquer leur détresse. Les enfants dits évitants développent des modèles d'eux-mêmes négatifs, ils ont le sentiment de n'être ni aimés, ni aimables, ils affichent une indépendance exagérée. Les autres sont vus comme rejetants, intrusifs et non disponibles face à leur détresse.

Pour obtenir la proximité et l'attention de parents irrégulièrement sensibles, imprévisibles, peu fiables, les enfants ambivalents adoptent une stratégie qui consiste à augmenter au maximum leur comportement d'attachement. En exagérant et en dramatisant leurs besoins et leur détresse, ils augmentent les chances d'obtenir une réponse d'un parent qui sinon risque d'être peu réactif. Il en résulte une tendance à réguler très peu leurs émotions. Le comportement d'attachement de ces enfants peut paraître colérique, ils ont tendance à s'inquiéter, s'agripper, crier, pleurnicher.

De telles stratégies peuvent être décrites comme un combat pour obtenir l'attention et la protection. Ces comportements sont accentués lors des séparations, ou alors du fait de l'insensibilité du parent ou de son manque de disponibilité émotionnelle. Les enfants viennent à douter d'être dignes d'intérêt. Après ce genre d'expériences dans les premières années de leur vie, les enfants ambivalents construisent des modèles d'eux-mêmes comme ayant peu de valeur, défailants et dépendants. Les autres sont perçus comme insensibles, négligents, imprévisibles et non fiables.

Chacun des trois modèles ou patterns évoqués jusqu'ici (sécure, insécure évitant, insécure ambivalent) illustre une stratégie adaptative différente, construite pour s'ajuster aux caractéristiques différentes du *caregiving*. Chaque stratégie représente le moyen que l'enfant a trouvé pour rester à proximité et connecté à sa figure d'attachement lorsqu'il est la proie d'une détresse intense qui tient compte du *caregiving* qu'il a reçu.

Mais il existe des environnements particulièrement perturbés et perturbants dans lesquels l'enfant a des difficultés à organiser une stratégie d'attachement quelconque afin d'obtenir la disponibilité ou une plus grande réactivité du parent. On parle alors d'attachement désorganisé.

Ces différents patterns d'attachement une fois mis en place dans les premières années vont avoir une tendance à la stabilité dans la mesure où l'environnement reste stable. On les retrouvera à l'adolescence avec les mêmes caractéristiques, qui se manifesteront toutefois d'une manière spécifique à cet âge.

Continuité de l'attachement de l'enfance à l'adolescence ?

Durant l'enfance, le système d'attachement n'est plus au premier plan comme lors des années précédentes. L'ouverture sur le monde extérieur permet de développer d'autres systèmes motivationnels. Ce concept de systèmes motivationnels a été introduit par Bowlby, dans une approche s'inspirant de la cybernétique. Il a défini la conduite en termes de « buts fixés à atteindre, de processus conduisant à ces buts et de signaux activant ou inhibant ces processus ». Le système d'attachement est un des systèmes motivationnels, le système affiliatif (relations aux pairs) en est un autre exemple.

À la fin de l'enfance, l'enfant a construit un modèle de représentation des relations d'attachement qui lui est

propre Cette « grille de lecture » est inspirée par ses expériences précoces avec les personnes qui prenaient soin de lui et elle va l'aider dans la régulation, l'interprétation et la prédiction des comportements et des pensées dans ses relations actuelles et à venir.

Ces modèles de représentation posent la question de leur stabilité tout au long de la vie, de l'enfance à l'adolescence, de l'adolescence à l'âge adulte. Est-ce que ces représentations d'attachement évoluent tout au long de la vie et du développement et en fonction de quels facteurs ? Le style d'attachement d'un adolescent est-il lié à ses comportements d'attachement à l'âge d'un an ? Les études longitudinales apportent quelques éléments de réponses intéressants, mais qui restent insuffisants.

Le premier constat est que la trajectoire développementale de l'attachement est complexe, et n'est ni simple, ni directe. Deux approches proposent d'expliquer à la fois la stabilité et le changement:

- l'attachement chez l'adolescent s'enracine dans les expériences précoces de l'enfant avec ses parents, et ces modèles vont influencer ses représentations, lesquelles varieront surtout en fonction de l'intensité du stress (recours à la mémoire épisodique, aux relations précoces en cas de stress intense) ;
- l'attachement est aussi affecté par les expériences pertinentes quant à l'attachement vécues tout au long de la vie ainsi que par un large spectre de facteurs contextuels qui modèrent les effets des expériences passées.

Deux trajectoires coexistent donc. D'une part, les modèles de représentation d'attachement peuvent rester stables si les circonstances ne changent pas. D'un point de vue évolutionniste, c'est la meilleure adaptation ou le meilleur compromis possible entre les besoins de l'enfant et les capacités de *caregiving* du parent. D'autre part, des changements sont possibles si de nouvelles conditions environnementales se produisent et le nécessitent.

Certains facteurs pourraient modifier les trajectoires développementales de l'attachement de manière plus ou moins marquée. Plusieurs éléments ont été identifiés, dont certains jouent un rôle majeur. C'est le cas de l'environnement de l'enfant. D'une part, les événements de vie traversés par les figures d'attachement (deuil, divorce, maladie, traumatisme...) peuvent entraver leur capacité de *caregiving* et de soutien au développement de leur enfant. Par ailleurs, indépendamment de l'indisponibilité parentale lors de ces événements de vie, le besoin de rester auprès d'une figure parentale perçue comme fragilisée peut entraver, de manière plus ou moins durable, les possibilités d'exploration de nouvelles relations pour le grand enfant ou l'adolescent. Enfin, le rôle des rencontres de la vie a un poids considérable. L'existence de figures alternatives de soutien et de relations avec des acteurs du soin, caractérisées par leur stabilité, leur continuité et leurs réponses prévisibles et adéquates, est cruciale.

D'autre part, les changements intrapsychiques liés au développement, biologiques, cognitifs sont également à prendre en compte. L'adolescence et le début de l'âge adulte présentent de nouveaux défis et opportunités qui ont le potentiel non seulement de confirmer ces modèles existants, mais aussi de les modifier.

Samira a 15 ans ; de sorties, pas question ! Elle rentre tous les soirs après le lycée, fait quelques courses et prépare le repas pour sa mère, en arrêt de travail, qui est restée à la maison toute la journée. « Il faut comprendre », explique-t-elle à ses amies : « Maman vient de perdre sa mère, c'est important pour elle que je rentre vite, à part moi elle ne voit personne de la journée. »

L'adolescence marque un tournant dans les relations d'attachement : elle signe l'évolution de relations d'attachement centrées sur les figures parentales vers un système de représentations complexe et enrichi. Cette période est caractérisée par la préé-

minence des comportements d'exploration, la différenciation progressive vis-à-vis des figures principales d'attachement et l'intégration dans un réseau complexe d'interactions et d'interrelations. Le degré de sécurité des relations d'attachement aux figures parentales modifie sans aucun doute l'expression de cette période de transition complexe. Une relation d'attachement sécurisée autorise une plus grande fluidité de ces mouvements de va-et-vient entre comportements d'exploration et recherche de sécurité auprès des figures d'attachement de l'enfance.

Bouleversements liés à la puberté

La puberté marque le début de l'adolescence. Elle est déclenchée par la production par le cerveau au niveau de l'hypophyse et de l'hypothalamus d'hormones spécifiques qui agissent sur les organes sexuels : les ovaires et les testicules. Ces organes commencent alors à sécréter d'autres hormones : les œstrogènes chez les filles, la testostérone chez les garçons. Ce sont ces substances qui provoquent les transformations de la puberté, transformations du corps d'abord, mais aussi psychologiques et comportementales.

L'ensemble de ces transformations permet en quelques années l'accès à la sexualité et à la reproduction. Elles induisent donc à la fois une sexualisation du corps, de la pensée et des comportements. Cette sexualisation va avoir un impact majeur sur l'ensemble des relations, et en particulier sur les relations d'attachement :

- d'une part, elle va jouer un rôle dans la distanciation d'avec les figures d'attachement primaires, avec lesquelles l'intimité physique et psychique que comportent les relations d'attachement devient de plus en plus gênante ;
- d'autre part elle va représenter une motivation importante pour entrer en relation avec des pairs, susciter des affects intenses, amener une grande intimité, physique et psychologique, et offrir une histoire d'expérience unique partagée.

L'activation et l'intrication du système de reproduction avec le système d'attachement à l'adolescence vont ainsi favoriser l'établissement de nouvelles relations avec les pairs ; et des relations amoureuses caractérisées par leur intensité, des intérêts partagés et des affects forts vont prendre le pas sur certaines

fonctions de la relation parent-enfant antérieure du point de vue de l'attachement.

Processus d'autonomisation

Cette nécessité de s'éloigner des parents va représenter un des facteurs qui obligent l'adolescent à développer son autonomie. Il existe également des facteurs sociobiologiques : nécessité que les adolescents passent moins de temps dans la famille, protection contre l'inceste, encouragement des relations avec non-apparentés (observé chez tous les primates non humains). L'ensemble de ces facteurs est lié à la survie de l'espèce et permet de diminuer la consanguinité, et d'augmenter le brassage génétique.

Le processus d'autonomisation repose essentiellement sur l'activation du système comportemental d'exploration et, au second plan, sur le système affiliatif.

L'exploration à l'adolescence porte sur le monde physique et sur tous les apprentissages comme pendant l'enfance mais aussi de plus en plus sur la pensée abstraite. Cela va être le temps de l'exploration de son monde interne (corps, sensations et émotions) et d'expérimentation de nouveaux rôles sociaux, de nouvelles relations, et de la sexualité.

Or il existe une balance dynamique entre attachement et exploration, ce qu'illustre la notion de « base de sécurité » de Mary Ainsworth. Dans certaines situations la pression vers l'autonomie peut amener l'adolescent à désactiver son système d'attachement. Cette répression possible de la recherche de soutien émotionnel est essentielle tout au long du développement : c'est elle qui permet l'acquisition de différentes compétences. Ce n'est que pendant la petite enfance que tous les systèmes comportementaux sont organisés selon une hiérarchie rigide, le système d'attachement étant toujours le premier recours en cas de stress.

À mesure que l'enfant grandit il y a un avantage adaptatif à ce que le système d'attachement soit moins prédominant : l'enfant ne peut pas toujours « courir dans les jupes de sa mère » au moindre stress. Le processus d'assouplissement de la hiérarchie des systèmes comportementaux commence dès l'entrée à l'école ; à ce stade le système affiliatif joue un rôle majeur, avec ce que certains psychosociologues ont appelé les systèmes de dominance/soumission et de coopération.

À l'adolescence, pour organiser les relations de statut social avec les pairs, c'est le système affiliatif qui reste au premier plan. Mais progressivement les autres systèmes comportementaux (exploration, *caregiving*, sexualité, encore immatures au début de l'adolescence et donc n'opérant qu'à un niveau faible de stress) vont prendre de plus en plus de place. L'attachement réciproque et le *caregiving* continuent à murir plus efficacement en s'entraînant avec les pairs et les relations amoureuses, qui ne nécessitent qu'un modeste rôle de régulation de la part du partenaire. Les systèmes de dominance et de subordination se sophistiquent dans un groupe qui n'aura pas un effet à long terme.

L'expérience de ces nouvelles relations constitue un facteur de stress, et la présence « à proximité » de la figure d'attachement principale, souvent les parents, devrait continuer à offrir le soutien et la régulation les plus intimes, sûrs, et sages. L'adolescent ne se tourne pas d'emblée vers ses parents, mais l'accès à ses parents pour un ultime apaisement permet d'assurer que l'exploration se fasse et, plus largement, que le développement de l'autonomie aie lieu avec un minimum de ruptures.

Accès à la sexualité

Le développement de la sexualité est une tâche essentielle à l'adolescence. À mesure que le corps subit les transformations de la puberté, le désir sexuel

s'accroît. Le plus souvent l'adolescent commence à faire des expériences sexuelles et progressivement accepte sa sexualité. Bien sûr les relations amoureuses jouent un rôle clé dans le développement de la sexualité, mais les comportements sexuels se produisent aussi dans le cadre de rencontres brèves, parfois d'un soir. La grande majorité des adolescents sont sélectifs quant au choix de leurs partenaires, qui sont très rarement multiples.

Les choix des adolescents dans leurs conduites sexuelles sont influencés par leurs patterns d'attachement. Les individus sûres valorisent l'intimité émotionnelle et la stabilité de la relation amoureuse. Ils ont par ailleurs moins d'aventures d'un soir que les individus insécures. Ainsi, les adolescents sûres privilégient une approche qualité versus quantité des relations sexuelles.

Au contraire les adolescents à l'attachement évitant (ou détaché) se comportent de façon à limiter l'intimité dans les relations amoureuses: ils ont tendance soit à éviter les rapports sexuels soit à n'avoir que des relations sans lendemain.

Par ailleurs, bien qu'ils soient très désireux d'une intimité émotionnelle, les adolescents à l'attachement ambivalent (préoccupé) ont beaucoup de mal à maintenir de telles relations. Leur besoin d'intimité les rend vulnérables à des expériences à risque, par exemple en étant incapables de refuser des expériences sexuelles non désirées, quand ils sont plus en demande d'intimité psychique et d'un toucher rassurant.

Facteurs liés à l'attachement contribuant au processus d'adolescence

La puberté, avec les transformations du corps qu'elle entraîne, marque le début de l'adolescence. Aux transformations hormonales et physiques se conjuguent de profonds changements cognitifs et affectifs. Du point de vue de l'attachement, en lien étroit avec ces changements, l'adolescence se caractérise par un remaniement des relations avec les figures d'attachement primaire, le plus souvent les parents, et par la création de nouveaux liens d'attachement. L'adolescence constitue une période de transition et compte différents challenges :

- devenir moins dépendant des figures principales d'attachement ;
- fonctionner de manière autonome ;
- devenir soi-même une figure d'attachement.

Qualité de la sécurité interne acquise durant l'enfance

L'entrée dans la puberté et les modifications corporelles et psychiques auxquelles elle s'associe constituent un facteur de stress important. Ces changements ne conduisent habituellement pas à une crise et à un bouleversement : la plupart des adolescents s'adaptent avec succès à ces changements physiques, cognitifs et sociaux. Mais cette adaptation entraîne un mélange d'excitation et d'anxiété qui génère un sentiment d'insécurité. Le risque, en l'absence d'une sécurité interne suffisante et d'une confiance suffisante dans la disponibilité de personnes ressources, est celui d'un agrippement aux figures d'attachement de l'enfance ou d'un rejet de l'aide et du réconfort qui pourraient être apportés.

A l'adolescence, on observe un équilibre entre besoin de sécurité et autonomie très en faveur de l'autonomie : les besoins d'attachement sont vécus comme une menace de ce besoin grandissant d'autonomie et d'exploration. Cependant, ce nouvel équilibre contrevient aux attentes antérieures : « difficile de grandir et devenir autonome quand les habitudes et le système d'attachement poussent à venir pleurer sur l'épaule de ses parents à la moindre menace » (Allen, 2016).

Ainsi, à l'adolescence, la qualité de la sécurité de l'attachement acquise durant l'enfance est reflétée au mieux par la fluidité de la bascule entre recherche d'autonomie, exploration et expression des besoins d'attachement, c'est-à-dire la recherche de protection et de réconfort dans les moments sensibles. Dans le cadre d'une relation d'attachement sécuritaire, l'expression de ces besoins n'entraîne pas l'exploration : le parent et l'adolescent reconnaissent la légitimité du besoin d'autonomie et le soutiennent tout en maintenant la relation.

De fait, le seuil auquel ces besoins sont déclenchés devient de plus en plus élevé. Le nourrisson, très immature, a un besoin constant de présence, de soin, de régulation par la figure d'attachement principale. L'adolescent, du fait des capacités croissantes d'autorégulation, ne fera appel à cette figure que dans les moments de détresse excédant ses capacités d'autorégulation. Le développement de celles-ci constitue une tâche centrale à l'adolescence. Du point de vue de l'attachement, cela signifie que l'adolescent passe d'un état où il est principalement « organisé de l'extérieur » à un état où l'auto-organisation prédomine.

D'un recours direct et systématique en cas de détresse à la figure d'attachement, on évolue vers une régulation des situations de stress par le recours à l'évocation des expériences passées (régulation interne) et par l'établissement de nouvelles relations, c'est-à-dire à une diversification des sources de soutien et de réconfort. Les relations avec les pairs

peuvent assurer ce réconfort dans des situations où la détresse n'est pas trop importante.

Clément, 13 ans, est vraiment déçu par la note de son contrôle en maths. Il avait pourtant essayé de se donner à fond cette fois. Il se réfugie dans sa chambre, écoute son album préféré puis part retrouver ses copains. Cela va beaucoup mieux tout d'un coup, la tristesse se dissipe.

En revanche, face à une situation émotionnelle plus intense comme la perte d'un proche ou une rebuffade de la part d'une personne investie, l'adolescent aura besoin de restaurer une proximité avec la figure d'attachement principale, seule à même de l'aider à se sentir de nouveau apaisé. Si l'intensité de la détresse n'est pas trop forte, l'évocation interne de la présence rassurante peut suffire à l'apaiser. Dans d'autres situations, la présence physique et le soutien de la figure d'attachement seront recherchés activement afin de restaurer le sentiment de sécurité.

Adeline, 15 ans, vient d'apprendre le décès de sa grand-mère paternelle. Elle se précipite en sanglotant dans les bras de sa mère et reste là un grand moment sans parler... Sa mère lui caresse les cheveux et chantonne la chanson qu'elle fredonnait pour l'endormir quand elle était petite.

Dans ce contexte, les expériences précoces avec la figure d'attachement principale sont essentielles. La certitude et l'expérience répétée qu'une personne a été disponible et a répondu de manière adéquate dans les moments de détresse, a su apaiser et contenir les émotions négatives, sont essentielles. Une telle représentation permet à l'adolescent de surmonter un certain nombre des challenges et des aléas de l'adolescence en s'appuyant sur cette représentation : « Quand j'en ai besoin je peux faire appel à quelqu'un qui me répondra et je me sentirai apaisé »... L'existence d'une représentation de ce genre suppose la disponibilité de la figure d'attachement lors des premières années. Elle autorise ainsi

une prise de distance et une exploration du monde environnant sans prise de risque excessive, avec des recours possibles au soutien et à une aide extérieure en cas de danger et/ou de nécessité.

Remaniements des liens d'attachement aux parents

L'adolescence suppose une nécessaire prise de distance vis-à-vis des parents. Celle-ci ne survient pas brutalement mais s'élabore par étapes, évoluant parfois par à-coups plus ou moins déstabilisants pour l'entourage de l'adolescent. Les capacités d'auto-régulation de l'adolescent vont progressivement se développer, aboutissant à une modification de la forme et de l'organisation de l'attachement.

On observe ainsi une augmentation progressive du temps passé avec les amis et les pairs allant de concert avec une diminution des temps partagés en famille, des manifestations physiques d'affection entre le jeune et ses parents. C'est aussi un moment où les adolescents sont à la recherche de davantage d'intimité, cultivent les secrets, parfois partagés néanmoins dans un second temps avec les parents ou alors des amis qui prennent une place croissante dans leur quotidien....

Les parents de César, 13 ans, s'étonnent : On ne le voit plus, c'est un vrai chat : il rentre pour manger et dormir et c'est tout, à peine bonjour et au revoir dans les bonnes journées. Puis tout d'un coup, il vient sur mes genoux comme un gros bébé. On n'y comprend plus rien.

Cet éloignement progressif s'exprime également au travers des petits conflits du quotidien qui vont augmenter de façon notable en début d'adolescence. Ces points de friction constituent pour l'adolescent un premier terrain d'exploration de ses capacités à s'opposer, à se différencier par rapport aux désirs et aux souhaits de ses parents. Ces premières joutes

verbales sont les prémisses du mouvement à l'œuvre vers davantage d'autonomie.

La maman de Célia 12 ans s'interroge : « Je ne comprends pas, elle qui m'aidait tellement à la maison, elle refuse tout, sa chambre est toujours en désordre, on n'arrête pas de se prendre la tête pour des paires de chaussettes... »

Ces points de friction vont s'atténuer dans la plupart des cas dans le courant de l'adolescence. Ces échanges et ces conflits témoignent également des capacités croissantes de communication de l'adolescent, de ses possibilités à soutenir et argumenter son point de vue. Les modalités de raisonnement se modifient et se complexifient. L'adolescent accède à une manière de penser moins concrète, avec la possibilité de réfléchir et raisonner autour de sa manière de penser, de se représenter lui-même et le monde qui l'entoure. Ces modifications interviennent dans l'évolution des représentations d'attachement à l'adolescence.

Dans l'enfance, l'attachement est spécifique d'une relation avec une personne donnée. Au cours de l'adolescence, se construit petit à petit, à partir des expériences multiples avec chacun des *caregivers*, un modèle plus général des relations d'attachement. Ce modèle est le plus souvent mobilisé en cas d'activation du système d'attachement : « Quand je suis en situation de détresse, la personne que je sollicite réagit le plus souvent de telle ou telle manière. » Cette évolution a un impact sur la manière dont peut être évalué l'attachement à cet âge. Au terme d'une période variable selon les individus, il devient possible de définir une organisation prédominante permettant de prévoir les comportements et le fonctionnement aussi bien dans la famille qu'avec les personnes extérieures. Nous l'évoquerons dans le chapitre suivant.

Le développement des capacités réflexives permet également davantage de souplesse dans « le partena-

riat corrigé quant au but ». L'adolescent peut intégrer ses besoins et ses désirs actuels de façon plus souple et se représenter plus finement ceux de ses parents. De plus, les capacités de communication, d'affirmation de ses points de vue se développent. Ces acquisitions permettent qu'il modifie ses comportements d'attachement en tenant compte de l'état d'esprit de ses parents. Le partenariat entre parents et adolescent reflète des efforts négociés, chacun étant amené à se décaler un peu de sa propre zone de confort.

Théo, 15 ans, négocie de pied ferme sa sortie de samedi chez un copain. Ses parents ont très envie d'entrer en contact avec les parents du jeune en question qu'ils ne connaissent pas très bien. Au terme d'un débat animé où ses parents expriment leurs craintes et leurs inquiétudes à l'idée de ne pas savoir dans quel environnement il va se trouver, Théo donne le numéro et l'adresse du copain, et ses parents acceptent de le laisser sortir sans téléphoner au préalable...

En dépit de ces marques d'éloignement, les relations d'attachement aux parents restent intenses mais occupent une place progressivement moins centrale dans divers secteurs de la vie des jeunes se développant de manière autonome. Cette pression vers l'autonomie et l'exploration à l'adolescence est nécessaire afin que l'adolescent développe ses compétences propres, physiques, intellectuelles et sociales. La distance vis-à-vis des parents permet également à l'adolescent de porter un regard plus critique sur la relation qu'il entretient avec eux. Selon un cercle vertueux, cet écart soutient le mouvement d'autonomisation et de distanciation vis-à-vis des parents. Dans les situations d'impasse, quand cette différenciation paraît impossible, une séparation peut être nécessaire afin de relancer ce processus d'autonomisation.

Margaux, 15 ans, est hospitalisée depuis quelques semaines pour des troubles du comportement alimentaire. Elle constate : « Je me rends compte à

quel point la relation avec ma mère était intense, je ne pouvais plus rien faire sans elle, plus sortir, voir d'amies ; une seule chose me rassurait, c'était être à côté d'elle. Là, c'est différent... »

Pour les parents, l'adolescence constitue également une période de profonds changements et nécessite une souplesse d'adaptation aux nouveaux besoins exprimés. Ils basculent d'un rôle de garant à un rôle de monitoring de la sécurité. Ce rôle est cependant largement tributaire des échanges et du partage d'informations par l'adolescent. Ce partage constitue également un indice de la qualité et de la sécurité des relations d'attachement nouées durant l'enfance. Dans le cadre d'une relation sécurisée, l'adolescent partagera plus volontiers ses expériences à l'extérieur de la famille avec ses parents, parfois de manière décalée dans le temps, parfois dans la recherche d'un conseil et d'un soutien.

Tom, 15 ans, évoque sa dernière soirée avec des copains et sa consommation, pour la première fois, de cannabis : « J'avais envie de savoir ce que ça faisait, pas grand-chose en fait... » Ses parents l'écoutent et engagent avec lui un échange animé autour de la légalisation.

Les conversations ouvertes autour de sujets « sensibles » mais également autour de thèmes en apparence plus périphériques à la relation sont indispensables afin de conforter l'adolescent dans le sentiment que son opinion vaut la peine d'être exprimée et est entendue. Cela témoigne de la sensibilité et de l'ouverture parentales aux sujets qui constituent l'actualité de leur adolescent. Ces conversations permettent également aux parents de prendre en compte la perspective de l'adolescent et à la fois de prendre conscience de la modification et de la complexification croissante de ses modalités de raisonnement. Cette observation ouvre la possibilité pour eux de percevoir les changements à l'œuvre et de les conforter dans la confiance et l'autonomie qu'ils peuvent accorder à leur adolescent.

La maman de Marie, 17 ans, s'étonne : « Elle m'a fait lire son devoir de philo et je ne l'ai pas reconnue. Je la vois différemment depuis, on a de vraies conversations. »

Création de nouvelles relations d'attachement avec les pairs

Durant l'enfance, les relations avec les pairs ne constituent pas des relations d'attachement. Elles jouent un rôle essentiel dans la socialisation et le développement du système affiliatif mais ne peuvent restaurer le sentiment de sécurité en cas de détresse. En revanche, au cours de l'adolescence, certaines relations d'amitié se renforcent et jouent un rôle dans le maintien de ce sentiment de sécurité, dans la régulation des émotions, et notamment des émotions négatives.

Un indicateur de la modification de ces relations peut être la réaction lors des séparations imposées comme celles des grandes vacances scolaires. Autant ces scissions sont vécues simplement chez de jeunes enfants avec l'évocation de ces relations et le plaisir au moment des retrouvailles, autant chez des adolescents plus âgés s'impose la nécessité de maintenir le lien, un sentiment de tristesse voire de détresse à la perspective de ces prises de distance.

Laura, 15 ans, décrit le vide ressenti durant les vacances d'été passées sur un voilier avec ses parents sans possibilité de contact avec ses amies : « C'était abominable, j'ai cru que j'allais devenir folle ! »

L'adolescent peut se sentir davantage soutenu par des relations avec des pairs, plus réciproques que celles établies avec ses parents. Certaines de ces amitiés se caractérisent par la loyauté, la confiance et l'intimité propres aux relations d'attachement. Certaines des relations avec les pairs vont prendre peu à peu les caractéristiques de relations d'attachement, avec la recherche de proximité, la détresse

lors d'une séparation inexplicée, le plaisir des retrouvailles, la peine lors de la perte et la possibilité d'explorer en leur présence.

Ce qui caractérise les relations d'attachement, et que l'on retrouve peu à peu dans la description des relations aux pairs par les adolescents, c'est cette expérience de sécurité et de réconfort qui permet de s'éloigner pour s'engager avec confiance dans d'autres activités. Ce phénomène de « base sécurisée » est tout-à-fait spécifique des relations d'attachement.

Les pairs jouent ainsi un rôle croissant dans la possibilité de régulation des sentiments de détresse face à certaines situations. Cet appui permet de décentrer la régulation des émotions des figures parentales renforçant l'autonomie et offrant des alternatives aux stratégies de réponse aux bouleversements émotionnels rencontrés. Par ailleurs, le soutien des pairs joue un rôle important dans l'exploration de certains secteurs, notamment lors des premières relations amoureuses où le partage des expériences et émotions avec un(e) ami(e) permet de se sentir plus sûr(e) de soi, plus confiant(e).

Alice 14 ans s'étonne : « Je ne me serais jamais crue capable d'aller trouver Antoine pour lui dire qu'il me plaisait ; je ne sais pas ce qui m'a pris ! J'en ai parlé à Agathe pendant des jours et des jours, et il a suffi qu'elle me dise qu'il m'avait regardée pour que je me lance, c'est trop fou... »

Ces relations d'amitié, en dépit de leur importance, n'ont toutefois pas la même intensité que les relations d'attachement aux figures parentales. Les enjeux de « vie ou de mort » sont moins fréquents à cet âge que pour le nourrisson, dont la survie physique et émotionnelle est largement tributaire de la présence de sa figure d'attachement... Ces relations sont par ailleurs souvent fluctuantes, instables, ne devenant pas toujours des relations durables, et elles pourraient constituer une forme d'expérimentation ouvrant la voie à la constitution de la relation avec le

partenaire amoureux. Elles favorisent de manière certaine l'autonomie vis-à-vis des parents en offrant la possibilité d'une régulation indépendante des figures parentales dans les situations où le stress n'est pas trop important. En fin d'adolescence, elles tendent à se stabiliser et à s'organiser autour de quelques figures qui resteront centrales pour l'individu tout au long de l'âge adulte.

Solenne, 30 ans, se prépare activement à partir pour un week-end entre filles. Elle s'active, anticipant le plaisir des retrouvailles avec ses « vieilles amies » de la fac, et se prépare à plonger dans le souvenir des moments partagés, des veilles angoissées d'examen, etc. Les amies ne s'appellent pas souvent, ce n'est pas forcément utile, mais elles sont toujours là les unes pour les autres en cas de coup dur, répondant disponible...

De semblables relations autorisent également l'expérimentation de mouvements plus réciproques où soutien et réconfort peuvent être apportés de manière alternative par chacun des partenaires dans une mutualité très différente des échanges avec un parent. Les modalités de la relation préfigurent celles avec le partenaire de demain. Ces changements, la possibilité de constituer pour d'autres une figure de protection, de réconfort s'inscrivent également dans l'apprentissage progressif d'une position parentale future.

Zoé, 19 ans, s'interroge sur sa relation à son amie de longue date : « On est comme deux sœurs ou plutôt comme deux mamans l'une pour l'autre. Quand je suis triste je sais que si je l'appelle elle va m'écouter, me faire rire et que je vais me sentir mieux. Elle, c'est la même chose ; elle peut toujours compter sur moi pour la réconforter. Pensez un peu, cela fait bientôt 10 ans qu'on se connaît... »

Lorsque l'adolescence se déroule bien, ces expériences répétées et multiples aboutissent à un tissu relationnel plus ou moins dense incluant des per-

sonnes diverses avec lesquelles l'adolescent peut expérimenter des modalités de réponses à ses besoins de réconfort et d'attachement parfois un peu décalées de celles rencontrées avec ses parents. Ces nouvelles expériences d'attachement permettent à l'adolescent de se constituer un nouveau réseau relationnel offrant la possibilité de plus de souplesse, d'une moindre dépendance à une figure donnée en cas de détresse, d'une diversification des investissements émotionnels, d'un soutien à la régulation des émotions négatives et à l'exploration.

Cette période est alors l'occasion d'un possible remaniement des représentations d'attachement, de l'aide qui peut être apportée en situation de détresse. On passe d'un investissement massif centré sur quelques personnes spécifiques à un réseau marqué par davantage de diversité et tourné vers différentes figures. Cette diversification rend moins dramatique l'indisponibilité d'une figure donnée, dans la mesure où une réponse adéquate peut être trouvée auprès d'une autre personne... Les adolescents ont besoin d'autonomie, d'espace par rapport à leurs parents, et ont tout avantage à répartir ainsi leur investissement émotionnel vers plusieurs figures.

Sara 16 ans : « Mes amis, c'est comme une toile d'araignée autour de moi ou plutôt un cocon ; sans eux je me sens toute nue, sans défense. C'est peut-être ce qui est le plus important pour moi en ce moment. »

Néanmoins, la diversification des relations et la distance prise avec les parents ne remettent pas fondamentalement en cause la relation aux parents et ne la remplacent pas. Il s'agit davantage d'une modification et d'une diversification des moyens utilisés pour restaurer le sentiment de sécurité auquel on assiste à l'adolescence. Les relations aux pairs jouent un rôle central de ce point de vue.

Une nuance est à apporter : cette diversification des relations et du support émotionnel est largement

tributaire des relations d'attachement antérieures. La qualité et la sécurité du lien aux parents autorisent plus ou moins ce qui demeure avant tout une exploration. Dans les situations où le système d'attachement reste hyperactivé, ce réseau a du mal à se constituer et à assumer une fonction d'aide à la régulation des émotions, de soutien de l'exploration. L'absence de relations d'amitié durables constitue un indicateur fort en faveur d'une insécurité de l'attachement, soit que l'adolescent reste pris dans la relation aux parents sans pouvoir s'en distancier, soit qu'il se trouve envahi par une représentation des relations comme étant incapables de lui assurer réconfort et soutien de manière durable.

Karim, 16 ans, consomme du cannabis depuis l'âge de 12 ans : « C'est la seule chose sur laquelle je puisse compter ; toujours disponible ; cela éteint tout et je me sens bien. Les autres, ce n'est pas la peine de compter dessus, tous des cons ou des traîtres. »

L'appartenance et l'affiliation de certains adolescents à un groupe peut également servir cette nécessaire distanciation vis-à-vis des parents. Toutefois, ces relations n'impliquent pas le même engagement émotionnel. Elles peuvent convenir à certains adolescents, moins à l'aise dans la relation duelle et plus à distance de leurs propres émotions, les aidant à réguler certaines émotions négatives sans se trouver confronter aux craintes qui peuvent les saisir dans une relation plus proche.

Premières relations amoureuses

Dire que les relations amoureuses occupent une place centrale à l'adolescence relève de l'évidence... Le statut et la place de ces premières relations vont se modifier au fil du temps. Au début, elles s'inscrivent davantage dans des conduites d'exploration, d'expérimentation, voire dans la recherche d'un « statut » au sein du groupe de pairs... La dimension affective et relationnelle est peu présente, et ces rela-

tions se rattachent davantage au système affiliatif et sexuel qu'à l'attachement.

Enzo, 13 ans, évoque dans la cour du collège ses premières relations avec les filles et fait figure d'expert et de conseil auprès de ses amis... « Surtout, ne t'engage pas, une semaine c'est largement suffisant, ensuite tu t'ennuies à mort. »

En fin d'adolescence, en revanche, le choix des partenaires amoureux repose davantage sur une relation plus suivie, plus intime et la quête d'une certaine « compatibilité » sur le plan affectif.

Les relations de ce type préfigurent celle du et des partenaires futurs et s'apparentent à une relation d'attachement dans la mesure où le partenaire est susceptible d'apporter réconfort et soutien dans les situations de détresse. Comme celles établies avec les pairs, elles sont davantage réciproques et mutuelles que la relation aux figures parentales. Elles ne relèvent pas uniquement du système d'attachement, et d'autres systèmes interviennent bien entendu comme le système sexuel ou de reproduction. Dans la plupart des cas, elles vont peu à peu prendre le pas sur la relation aux parents ou du moins servir également de support à la régulation émotionnelle.

Influence des représentations d'attachement sur le processus d'adolescence

Facteurs de protection et facteurs de vulnérabilité

Les représentations d'attachement issues des expériences précoces influencent le déroulement du processus adolescent. Pour faire face à des difficultés, l'adolescent va tout d'abord tenter de garder ce qui a été sa meilleure stratégie relationnelle pour s'assurer sécurité interne et disponibilité parentale. Mais, d'une part, ce qui était le plus adapté durant l'enfance avec les parents ne l'est plus forcément durant l'adolescence et, d'autre part, le processus pubertaire va générer des sentiments d'insécurité et d'angoisse, ce qui pourra activer le système d'attachement à certains moments.

Parallèlement, c'est aussi à ce moment-là que l'environnement prend une place prépondérante, tant dans les relations aux pairs et à des adultes autres que les parents que dans l'exploration hors du champ familial. Cette exposition à l'environnement peut être autant source de vulnérabilité qu'opportunité de remaniements et de changements de la trajectoire développementale : les stratégies d'attachement sont modifiées par le processus adolescent, et ce processus est lui-même interdépendant des modalités d'attachement.

Les modèles de compréhension de la psychopathologie à l'adolescence qui sont inspirés de la théorie de l'attachement reposent sur l'hypothèse d'une intrication entre l'attachement de l'adolescent, son environnement biopsychosocial, et le processus pubertaire. Le degré de sécurité des relations d'atta-

chement aux parents modifie l'expression de cette période de transition.

Pourtant, l'insécurité ne constitue pas en elle-même un élément psychopathologique mais davantage un facteur de vulnérabilité. Ainsi, dans un contexte donné, certaines stratégies insécures sont tout-à-fait en adéquation avec le contexte.

La coexistence de deux éléments émerge des études empiriques comme facteur de risque de développer des troubles psychopathologiques : un fonctionnement rigide, peu flexible et le recours à des moyens non relationnels pour se rassurer en situation de stress. Une telle tentative de regagner un sentiment de sécurité interne en s'appuyant sur des « objets » implique de renoncer à la source de réconfort d'une figure d'attachement. Cette sécurité instrumentale fait intervenir une régulation par des moyens externes (aliments, alcool, drogues, sexe, jeux vidéos, travail...), qui peuvent être en relation avec une personne avec laquelle il n'existe pas cependant de lien spécifique, et qui est donc interchangeable.

Dans le cadre d'un attachement sécurisé, les figures d'attachement ne sont sollicitées qu'en situation de stress. Dans le cadre d'un attachement insécure, même en situation de faible stress, le système d'attachement est activé et l'adolescent se concentre alors sur la régulation de ses états internes aux dépens de son épanouissement.

Le risque est majeur à l'adolescence car la pression vers l'autonomie fait alors courir le risque d'une renonciation prématurée et inadaptée au soutien des figures principales d'attachement.

L'adaptation des parents d'adolescents à ce double rôle – assurer le confort et la protection tout en soutenant l'exploration et l'intimité de leur enfant – est un autre facteur extrêmement important. Les parents jouent, de fait, un rôle actif dans le traitement des émotions de l'adolescent, en particulier dans

les situations de danger ou de détresse, en aidant celui-ci à contenir, reformuler et effectivement gérer les sentiments liés à l'activation de l'attachement, comme la colère, la tristesse ou la peur.

Ces émotions permettent à l'adolescent de signaler ses besoins de réconfort, de disponibilité. En cas de réponse adaptée du parent (disponibilité, dialogue, rapprochement), l'expression des besoins permet de retrouver la proximité avec le parent et de restaurer le sentiment de sécurité.

Dans le cadre du suivi d'adolescents, le récit que les parents font des relations et des interactions avec leur adolescent peut permettre d'évaluer leurs représentations de celui-ci : ce qu'ils rapportent de leurs réponses aux problèmes soulevés par leur enfant reflète parfois des représentations hostiles, peu empathiques, la difficulté à reconnaître des besoins d'attachement, d'exploration ou des besoins relationnels. Ces interprétations négatives des comportements de leur adolescent contribuent à entretenir leurs sentiments de colère et d'impuissance, générant alors des réponses hostiles ou désengagées aux besoins d'autonomie de celui-ci.

Les parents de Maxime s'étonnent : « Nous ne voyons pas pourquoi vous nous avez demandé de venir, cela ne sert à rien de tout façon, Maxime n'en a rien à faire de ce que l'on pense ; il n'y a pas d'échange possible avec lui. »

Les échecs de l'empathie peuvent contribuer aux cycles négatifs de l'interaction et réduire la capacité des parents à envisager des interprétations alternatives concernant les comportements de l'adolescent et ses motivations. Le travail de consultation consiste alors à formuler et proposer ces alternatives afin de relancer et rouvrir les échanges.

La théorie de l'attachement met l'accent sur les aspects relationnels et contextuels de la pathologie et constitue à ce titre un cadre théorique très pertinent

à l'adolescence, où l'on est bien souvent confronté à des phénomènes d'auto-entretien voire d'amplification de symptômes du fait d'un contexte et de modalités de relation données. À titre d'exemple, la confrontation de la consommation de toxiques et du style d'attachement chez les adolescents est paradigmatique.

Ainsi, les adolescents sécurisés apparaissent comme surreprésentés chez les consommateurs occasionnels de cannabis, ceci témoignant de conduites équivalentes à des comportements d'exploration. En revanche, les adolescents fragilisés par des modalités d'attachement insécures présentent un risque accru de conduites de dépendance : la rencontre avec le toxique vient alors remplacer ou pallier les difficultés dans les possibilités de régulation émotionnelle. Les études empiriques mettent ainsi en évidence l'association entre un devenir généralement positif et des modalités d'attachement sécurisés. Un cercle vertueux s'établit entre confiance en soi, en la disponibilité de l'autre et capacité à exprimer et moduler ses émotions conduisant à l'établissement de relations plus harmonieuses, diversifiées avec son entourage. A contrario, les attachements insécures se retrouvent plus fréquemment chez les adolescents hospitalisés.

Nous allons voir plus en détail les caractéristiques de chaque style d'attachement à l'adolescence.

Les adolescents à l'attachement sécurisé

Une relation d'attachement sécurisé à l'adolescence est caractérisée par trois éléments :

- Les représentations de la relation avec ses parents sont organisées autour d'attentes confiantes concernant la disponibilité et la sensibilité parentales en cas de besoin. Elles constituent une base nécessaire pour voir les autres comme dignes de confiance, mais également de se voir soi-même comme capable et digne de confiance. Ces repré-

sentations se construisent du fait des expériences répétées d'échanges avec les parents autour de situations sollicitant l'activation du système d'attachement (situations de peur, de détresse, envahissement par des émotions trop fortes...) et peuvent être différentes en fonction du parent concerné.

« Mon père, en cas de coup dur, je sais que je peux l'appeler : il répondra toujours présent et se rendra disponible pour moi ; il a toujours dit que ses enfants étaient sa priorité et c'est bien vrai ! »

- La communication des émotions entre parent et adolescent se déroule dans un climat de confiance réciproque. Les besoins de l'adolescent sont exprimés par des signaux directs (besoin de réconfort, de disponibilité du parent, négociation autour d'une question d'autonomie, etc.) et ces signaux sont interprétés de manière correcte par les parents. Des expériences répétées d'échanges autour de situations émotionnellement importantes pour l'adolescent permettent à ce dernier la construction progressive de représentations de la relation.

Myriam, 21 ans, se souvient de la réaction de ses parents lors de son annonce d'un départ en échange universitaire au Canada : « C'était super, ils m'ont soutenue d'un bout à l'autre de mon projet, même dans les moments où je ne pensais pas y arriver et en dépit de leurs inquiétudes à l'égard de la distance. C'était pas évident pour eux, je m'en rends bien compte maintenant, mais jamais ils n'ont douté du fait que j'arriverais à concrétiser mon projet ! »

- Les représentations du parent permettent une réponse sensible aux besoins d'attachement de l'adolescent, notamment en cas de détresse, et une réponse adaptée aux signaux qu'il envoie. Un parent trop absorbé par ses propres expériences d'attachement se montrera moins capable de soutenir et de décrypter les signaux envoyés par l'adolescent.

Un adolescent sécure dispose de ressources optimales pour faire face aux challenges de son âge : distanciation des parents, autonomisation, construction de relations affectives avec les pairs et diversification des relations d'attachement. Une sécurité de l'attachement va de pair avec un maintien de la relation et de la qualité des échanges avec les parents ; elle ne s'inscrit pas dans un mouvement de rupture mais bien dans le contexte d'une ouverture, d'une répartition différente des enjeux liés aux questions d'attachement à travers la diversification des relations.

Dans le contexte d'une dyade parent-adolescent sécure, la peur, la colère, la tristesse sont exprimées de manière claire, intelligible et entendues par le parent. L'adolescent est confiant dans la capacité du parent à ne pas s'effrayer de ces émotions fortes. Le lien est toujours maintenu. Dans l'hypothèse d'un conflit, par exemple autour d'une question d'autonomie (sortie avec des amis, etc.), chacun des partenaires se sent autorisé à exprimer ses besoins à l'autre, besoins potentiellement divergents. L'issue du conflit résultera d'un compromis où les besoins de l'adolescent sont entendus, validés et pris en compte, mais où le parent continue à monitorer la relation sans abdiquer son rôle de protection.

Lors de conflits survenant avec leurs parents, les sujets sécures se montrent plus à même de discuter de manière constructive du problème rencontré en exposant clairement leur point de vue, sans éviter le sujet conflictuel, sans entrer non plus dans des états émotionnels désorganisateur et risquant de compromettre le maintien du lien. La modulation dans l'expression de la colère permet le maintien du lien et amène l'interlocuteur (le parent) à s'interroger sur le problème posé, c'est-à-dire à porter son attention sur les besoins.

La sécurité dans la dyade parents-adolescents transparaît également dans la nature des thématiques abordées. Les adolescents seront dans ce cas plus à même d'interroger, de chercher à recueillir l'opinion

de leurs parents ou de figures importantes autour de questions les touchant de près, concernant leur intimité et/ou leur sécurité, sans craindre en retour soit l'expression d'inquiétudes inappropriées, soit des comportements interditeurs ou limitants par principe.

Camille, 16 ans, et sa mère ont un échange animé autour de la possibilité pour Camille d'inviter son petit copain à la maison pour le week-end et sur la possibilité que celui-ci dorme dans la chambre de Camille. Chacune expose son point de vue ; la mère de Camille pointe le caractère récent de leur relation, son malaise à accepter une telle chose dans le cadre d'une première rencontre. Camille défend vigoureusement son point de vue, sans cependant obtenir gain de cause ; elle part dans sa chambre et appelle une copine. Deux heures plus tard, elle revient vers sa mère et évoque avec elle la situation conflictuelle d'une amie avec son père, amie lui demandant conseil.

La possibilité pour les adolescents sécures de revenir auprès du parent après un échange conflictuel constitue une des caractéristiques de cette sécurité. Une recherche active de maintien du lien et de la relation en dehors des moments de conflit entretient le lien et la possibilité de retour auprès des parents quelle que soit la vigueur de certains échanges. Les points de vue peuvent diverger, la qualité de la relation n'est pas remise en cause pour autant.

Lors des relations avec les pairs, les adolescents sécures vont se montrer plus à même de tisser des liens proches avec des amis. Ces relations sont influencées par un modèle interne de soi et de la relation aux autres cohérent et intégrant les différentes expériences et émotions. L'appui sur ces représentations rend l'adolescent mieux armé pour surmonter les conflits inhérents à la relation sans renoncer à ses besoins mais en les exprimant d'une manière suffisamment affirmée et directe pour qu'ils soient entendus. On retrouve dans ces relations amicales la possibilité d'un échange ouvert et sensible qui favo-

rise l'établissement de relations proches, durables. Par ailleurs, la sécurité de l'attachement constitue également un élément facilitant du point de vue des compétences sociales. Les adolescents sécures sont ainsi souvent décrits comme plus populaires, bien intégrés au groupe de pairs et entourés d'un réseau amical diversifié.

Les adolescents à l'attachement insécuré

Les adolescents à l'attachement « préoccupé »

On parle d'attachement « préoccupé » pour ceux qui, enfants, ont un attachement ambivalent. Ils sont *préoccupés* par la relation, par le manque de disponibilité de la figure d'attachement ; ils sont à la fois en demande et en colère.

Les réponses de leurs parents à leurs besoins d'attachement ont été marquées par une disponibilité imprévisible depuis l'enfance, ne favorisant ni la coopération ni la négociation, et surtout n'encourageant ni l'exploration ni l'autonomie. Mais les parents continuaient de protéger leur enfant, et la continuité de la présence parentale a permis la construction de modèles internes organisés. Ils ont ainsi des modèles internes d'un soi qui ne peut être aimé, un modèle de l'autre imprévisible, et un modèle non fiable de la relation d'attachement. Ils gardent une difficulté à faire confiance à la figure d'attachement.

La stratégie adaptative de ces adolescents préoccupés qui s'est mise en place dès l'enfance est une stratégie d'hyperactivation qui consiste à augmenter les signaux d'attachement pour augmenter la prévisibilité du parent : ils sont en demande constante d'attention.

Manon, 17 ans, parle de son copain : « Il m'appelle dix fois par jour, ça me saoule, je ne peux pas toujours lui répondre, et alors il envoie des SMS. Si je ne réponds

pas dans la demi-heure il s'inquiète et commence à harceler mes copines pour savoir si je lui fais la gueule. Je l'aime beaucoup, mais je ne tiendrai pas longtemps à ce rythme. »

Les adolescents préoccupés le sont encore par leur enfance ; la colère qui surgit à l'évocation de leurs relations avec leurs figures d'attachement pendant la petite enfance est toujours actuelle, elle continue à monopoliser leurs pensées. Dans les relations avec leurs parents ils alternent attitudes dépendantes et mouvements de colère.

« Je déteste que ma mère rentre dans ma chambre sauf quand je lui demande d'aller me chercher quelque chose que j'ai oublié, pour me l'apporter au lycée. Elle est prof dans mon bahut et commence toujours ses cours plus tard que moi, c'est pratique. Mais il ne faut pas qu'elle en profite pour me faire la morale ! »

Ces adolescents continuent à chercher la réassurance de leurs parents, et ce d'autant plus que ceux-ci sont imprévisibles. Leur pensée réflexive sur soi, les autres et sur les relations, qui permet la construction de l'identité et de nouvelles relations, va être infiltrée par l'anxiété : être « aimable », comme il faut, avoir sa part d'attention dans la famille, au collège, dans le groupe des amis, vont être des sources d'anxiété permanente.

Léa, 15 ans : « Je ne supporte pas quand ma copine Clémence voit ses anciennes copines de primaire. Quand elles sont ensemble je ne la reconnais plus, elles parlent entre elles, j'ai l'impression que je ne compte plus. Moi je lui ai confié tous mes secrets, maintenant j'ai besoin de sa présence et de son avis. Je me demande souvent si elle ne se moque pas de moi en cachette. »

Ces adolescents sont plus préoccupés par eux-mêmes, leurs corps, leurs relations, avec une accentuation des angoisses et des colères. Ils ont peur de

se retrouver seuls ou de s'engager dans des relations fortes pour être ensuite abandonnés. Ils sont toujours en demande d'amour et souvent de preuves d'amour, ce qui se traduit par des demandes insistantes par rapport à des biens matériels, ou par des revendications à propos de leurs droits. Ils ont un mode d'expression exigeante de leur besoin d'affection. Chez eux, la colère augmente l'anxiété et l'anxiété augmente la colère. Cela explique le lien fréquent entre attachement préoccupé et troubles anxieux à l'adolescence.

Dans les relations amicales ils sont « collants », toujours en position de victimes. Ils sont focalisés sur leurs blessures et leurs émotions ; ils passent d'un excès d'autocritique à des récriminations vis-à-vis des autres. S'ils n'obtiennent pas de réponse à leurs demandes d'attention, ils peuvent avoir recours à des comportements hostiles, autodestructeurs ou exaspérants, comportements qui peuvent aussi leur permettre d'exprimer leur colère ou leur opposition.

Selon les individualités, ce seront soit la passivité et la dépendance qui vont dominer, soit la colère, avec alternance de comportements de coercition et de soumission par rapport à la figure d'attachement et aux pairs.

Les adolescents à l'attachement détaché

Les adolescents à l'attachement détaché sont ceux qui, enfants, étaient évitants. Depuis leur naissance, leurs parents ont eu du mal à répondre avec sensibilité à leurs demandes émotionnelles et, en particulier, à l'expression de leurs émotions négatives, comme la détresse et la colère. Les parents, dans ce cas, vivent les signaux de besoin et d'émotions négatives comme des critiques, témoignant d'ingratitude ou d'hostilité. Ils résistent particulièrement aux besoins de contacts physiques de l'enfant. Le rejet du signal de besoin de l'enfant (et non le rejet de l'enfant) peut s'exprimer en se détournant de lui, en l'ignorant, en se mettant en retrait ou, de façon plus active, en essayant d'inter-

rompre son comportement de demande soit en se mettant en colère soit par une conduite intrusive. Les parents ont besoin de préserver une image de parent idéal, image qui nécessite que leur enfant (ou plus tard leur adolescent) n'exprime pas trop ses besoins développementaux. Si l'enfant est agité et en demande même après que le parent « ait tout bien fait » de son point de vue pratique, alors le problème vient de l'enfant ou d'une cause extérieure !

Très tôt l'adolescent a appris que l'expression des besoins ou de la détresse ne permet pas de les satisfaire ni d'obtenir la proximité reconfortante. Ils se sont adaptés en réprimant leurs émotions et leurs besoins relationnels vis-à-vis de leurs parents, en désactivant le comportement d'attachement et en ne comptant que sur eux-mêmes.

« Mes parents travaillaient beaucoup, ils nous disaient toujours qu'il fallait qu'on soit autonomes. Avec eux pas question de pleurnicher. Et je pense que ça m'a permis d'apprendre très tôt à me débrouiller tout seul, à affronter les situations. »

Ils ont donc organisé une stratégie adaptative, n'évitant pas la relation mais évitant l'expression directe des émotions et des demandes, ce qui leur permet d'avoir la meilleure disponibilité parentale.

Ces adolescents se détachent non seulement de leurs émotions mais ils se détachent aussi de celles des autres. Ils ont des modèles internes de soi autosuffisants et des modèles internes des autres rejetants et intrusifs. Au mieux, leur fonctionnement est assez bon, ils sont seulement froids et réservés avec une tendance à s'intéresser aux choses plutôt qu'aux gens, et sont sensibles à la raison plus qu'aux émotions.

« Ma copine me reproche souvent de ne pas la regarder dans les yeux et de ne pas lui sourire ; pourtant je suis là, on fait des choses ensemble, je ne comprends pas ce qu'elle veut de plus, je ne m'en rends

pas compte. Elle voudrait qu'on en parle mais je ne sais pas ce que je pourrais bien lui dire. »

Ils se présentent comme autosuffisants. Leurs problèmes, déceptions, blessures, sentiments de solitude sont niés ou banalisés.

Ethan, 16 ans, vient de rompre avec Lucile : « J'ai fini par la quitter, elle était complètement hystérique, elle voulait qu'on soit toujours ensemble. Maintenant je me sens mieux, je respire et je me sens plus tranquille pour travailler mes cours, faire du sport avec mes copains. »

Ils font des efforts pour éviter d'évoquer les émotions négatives comme la peur ou la colère. Au pire, ils rencontrent des difficultés à maintenir des relations, ils deviennent aigris, isolés, et basculent dans l'agressivité et les comportements antisociaux lorsqu'ils sont stressés. La crainte du rejet et les sentiments de colère qui sont réprimés peuvent refaire surface à travers l'agressivité : pendant l'enfance, elle peut être surtout dirigée vers les pairs avec des conduites d'intimidation, voire de racket ; à l'adolescence, elle se tourne de plus en plus vers les parents.

L'adolescence, pour eux, peut être une période « d'essai » de nouvelles relations : plus proches, plus intimes. Mais leur anxiété de séparation augmente les défenses. Ils ne parviennent pas à s'appuyer sur leurs figures d'attachement primaires pour explorer. Comme tous les insécures, ils sont plus dépendants malgré leur apparente autonomie. Ils ont peur du rejet, de l'intrusion, et ont un grand besoin d'approbation.

Ce besoin peut les amener à faire les caméléons dans les groupes aux dépens de la cohérence de leur sens de soi. Ils ont des amitiés superficielles ou exclusives et ombrageuses. Certains peuvent adopter une attitude hautaine et apparaître isolés, voire être perçus comme hostiles et parfois agressifs par leurs pairs. Dans les relations amoureuses, ils ont

du mal à s'engager, et ont souvent des partenaires multiples. Ils acceptent facilement l'intimité physique sans intimité psychique ou sont à la recherche du partenaire idéal.

Les adolescents à l'attachement désorganisé

Les adolescents désorganisés ont vécu enfants une relation d'attachement qui n'a pas permis la construction de modèles organisés de soi et des autres en situation de détresse. Ces enfants ont évolué dans une grande imprévisibilité et/ou une incohérence des réponses parentales, qu'il s'agisse de comportements parentaux négatifs ou intrusifs, ou de retrait et d'inhibition. L'indisponibilité des parents, souvent liée à des vécus personnels d'impuissance ou de panique, ne permet pas d'aider l'enfant à réguler ses émotions négatives : il ne se sent pas protégé, pas compris, et vit une solitude et une impuissance extrêmes.

Sa désorganisation peut aussi être liée à la présence de traumatismes parentaux non résolus se trouvant réactivés par la détresse exprimée par leur enfant et/ou par des situations de séparation, par des conflits... Dans de tels moments, lors des interactions quotidiennes, les parents présentent des effondrements imprévisibles ou de brusques changements dans leur réponse, qui vont effrayer l'enfant car trop soudains, menaçants ou alors dissociés, avec perte de contact pendant quelques secondes. L'enfant vit alors une expérience de peur sans solution : le parent qui l'effraye est la personne auprès de laquelle il est censé trouver du réconfort. Si ces expériences se répètent, il sera incapable de maintenir une stratégie cohérente et prévisible pour faire face au stress.

Cette modalité d'attachement évolue selon différentes trajectoires développementales. On sait, grâce aux études longitudinales, que les enfants classés désorganisés développent majoritairement des comportements de contrôle de type punitif ou *caregiving* à l'encontre de leur parent à partir de 4 ans et jusqu'à

l'adolescence. En grandissant, ils tentent d'organiser le comportement de leur parent pour le rendre plus prévisible en cherchant à prendre le contrôle sur lui. On observe différentes stratégies contrôlantes » :

- le comportement contrôlant-punitif, où l'enfant exprime une agressivité de dominance ou une recherche d'attention négative ;
- le comportement contrôlant-protecteur qui consiste en une confusion des rôles.

Cela permet à l'enfant, en cas de stress modéré, de se défendre contre le vécu intolérable d'impuissance. Cependant, lorsque l'activation du système d'attachement est trop intense, ces stratégies s'effondrent et la désorganisation réapparaît sous forme d'états émotionnels intenses (détresse et/ou rage) incontrôlables. Les enfants dont il s'agit ici sont ceux qui sont les plus sensibles au contexte et à l'environnement. La fluctuation et l'imprévisibilité de leurs réactions émotionnelles inquiètent très souvent leur entourage dans la mesure où ils présentent des comportements qui varient fortement en fonction du contexte et des personnes avec qui ils sont.

À l'adolescence, les relations avec leurs parents continuent d'être caractérisées par ces comportements développés pendant l'enfance, du moins au cas où la situation n'a pas évolué. Ces comportements peuvent devenir plus élaborés : ainsi, un adolescent qui va proposer de faire lui-même les courses pour éviter que son parent n'achète trop d'alcool, ou qui va « faire le clown » pour distraire son parent énervé ou triste. Ajoutons qu'il peut aussi exister des comportements à teneur sexuelle entre l'adolescent et son parent.

À l'inverse des relations sécurisées, la communication des émotions entre parent et adolescent ne se déroule pas ici dans un climat de confiance réciproque. Les émotions de l'adolescent (la peur, la colère, la tristesse, la frustration, la honte...) ne sont pas exprimées de manière claire, intelligible ni entendues par le parent. L'adolescent sait qu'il risque de

déstabiliser les capacités de son parent à les accueillir et que cela peut mettre à mal leur lien. Sa représentation d'un soutien émotionnel insuffisant peut le pousser alors à trouver d'autres systèmes alternatifs pour servir cette régulation : système de domination/soumission et système de *caregiving* plutôt que système de coopération avec le parent. L'interaction va être alors marquée par les stratégies de contrôle.

Lorsque l'interaction est de type punitif, on trouve des remarques humiliantes, des tentatives de contrôle sur la contribution de l'autre, tandis que l'autre capitule de façon impuissante ou de façon déplacée. Lorsque la confusion des rôles prédomine, l'adolescent protège son parent aux dépens de l'expression de ses propres besoins. Il peut avoir un rôle de régulateur, de modérateur, et sembler très vigilant à l'état émotionnel du parent alors que le parent est peu, voire pas attentif à l'état émotionnel de son enfant. Le parent peut se présenter de façon immature, séductrice, stressée et impuissante par rapport à la tâche demandée ; l'adolescent y répond en le distrayant, en posant lui-même les questions et en structurant la discussion. Cette prise en charge de la relation peut s'accompagner de sentiments de culpabilité et de honte.

Max, 13 ans, présente des troubles du comportement au collège, troubles qui inquiètent l'équipe scolaire. Il recherche l'attention de ses pairs en classe en faisant le pitre et en parlant fort ; durant les temps de pause, il provoque les plus grands « pour ne pas avoir l'air d'une victime » et est toujours prêt à se battre. Il est extrêmement sensible au regard des autres. Il se voit tantôt « grandiose » tantôt « minable ». Sa famille a connu de très nombreux traumatismes, avec des enjeux vitaux pour ses membres, quand Max était bébé. Il fallait d'abord survivre... Petit, Max était décrit comme fort sensible. Il dormait toujours avec sa mère, qui avait besoin de lui caresser les cheveux, alors que le père souffrait d'insomnie dans un contexte de stress post-traumatique. Il demandait beaucoup de cadeaux, et pouvait s'effondrer en pensant que ses

parents ne l'aimaient pas s'il ne les obtenait pas. À partir de son adolescence, ses parents ont eu de plus en plus de difficulté à poser un cadre éducatif cohérent. Ils menacent aujourd'hui d'abandonner Max. Ils se disputent de plus en plus autour de difficultés conjugales déjà anciennes, et disent maintenant vouloir divorcer « à cause de Max ». Ce dernier est mis à la porte avec son père par sa mère pendant quelques jours ; et il a honte, persuadé d'être le fautif dans toute cette discorde.

Alors que l'adolescence nécessite un remaniement des distances avec les parents et avec les pairs, les adolescents à l'attachement désorganisé ne bénéficient pas d'une souplesse de fonctionnement. Ils sont enfermés dans des stratégies défensives rigides et répétitives, qui entraînent souvent des réponses de rejet ou d'exclusion de la part des familles et des institutions. Leur capacité à réguler leurs émotions repose sur une assise narcissique fragile et des stratégies rigides, sans grande possibilité d'adaptation. Ils sont constamment en train d'essayer de réguler l'environnement pour s'assurer une disponibilité émotionnelle qu'ils ne sont cependant jamais certains d'obtenir.

Dans le groupe avec les pairs, ils peuvent entrer dans « les groupes à problèmes » où le système de domination/soumission régule les relations. Les adolescents contrôlant ont tendance à « victimiser » les autres. Dans les relations amoureuses, ils ne recherchent pas l'intimité. Bref, les tensions relationnelles, la difficulté à gérer le stress et la frustration favorisent chez eux l'émergence d'un comportement antisocial.

Ils évitent d'explorer leur monde interne, avec souvent des images clivées d'eux-mêmes et des autres, entre idéalisation et image négative. Face à des sentiments douloureux, ils tentent de fuir ou de rompre, par l'agir (passage à l'acte) et/ou par des moyens externes (jeux vidéos, aliments, alcool ou drogues, statut social, travail...). Ils sont ainsi plus vulnérables

à la sexualité à risque, aux grossesses précoces, à l'usage de drogues et à des comportements auto-agressifs.

Dans le contexte d'une première rencontre avec un thérapeute, un éducateur ou toute personne susceptible de leur offrir un accompagnement, leurs stratégies défensives vont être accentuées par la demande de soin en cours. Ils peuvent être très sensibles, scrutant tant les comportements non verbaux que le discours porté sur eux, et tendent rapidement à interpréter l'attitude des autres comme rejetante ou blessante, ou présenter une sorte d'indifférence aux soins proposés.

Yanis, 13 ans, a été placé en institution car ses familles d'accueil successives ne pouvaient plus supporter sa violence verbale et ses menaces. Dans l'institution, l'heure du coucher est la plus difficile. Les premières semaines, il casse tout dans sa chambre et les éducateurs ne peuvent pas l'approcher. Plus tard, il acceptera de se calmer avec de la musique. Parfois, il frappe et retient en même temps la personne qui essaye de le contenir ou demande d'être seul pour ressortir aussitôt de sa chambre provoquer les autres. Après quelques mois, il accepte qu'un éducateur s'installe dans sa chambre pour lui raconter une histoire avant qu'il s'endorme. Néanmoins, en général, les éducateurs perçoivent ses stratégies défensives mais sont épuisés : « On l'a toujours dans la tête... », disent-ils.

Quelle place pour les parents auprès de leur adolescent ?

L'adolescence que traverse leur enfant va solliciter chez les parents un réajustement relationnel. Les tentatives de l'adolescent vers une autonomie croissante et une moindre dépendance peuvent déstabiliser les parents. Ces derniers rapportent parfois un vécu de mise à distance, d'impuissance ou de dépossession de tout rôle dans cette période de transition. Cependant, ils occupent une place clef dans ce processus d'autonomie : insistons sur le fait que leur sensibilité et leur disponibilité continuent à être essentielles afin de maintenir la sécurité de l'attachement au cours de l'adolescence.

La capacité des parents à maintenir un partenariat avec leur adolescent est fondamentale mais également particulièrement délicate du fait de la conflictualisation des relations. Les conflits en eux-mêmes ne constituent pas les indicateurs d'une relation de mauvaise qualité : ces conflits émergent de manière naturelle dans toute relation saine où le parent exerce de manière appropriée un certain contrôle sur l'adolescent. Le parent se heurte ainsi aux capacités et besoins de négociation et de responsabilité croissants de ce dernier.

De nombreux parents perçoivent les conflits émergents à l'adolescence comme une attaque personnelle, les remettant directement en cause, et vivent alors ces conflits comme une marque de rejet de la part de leur enfant. Cette perception erronée est tout-à-fait compréhensible face aux difficultés de relation et de communication rencontrées. Dans ce contexte, il peut être utile de reformuler aux parents le sens des conflits comme un processus de maturation nécessaire de la relation à leur enfant.

Conclusion

Un attachement sécure constitue clairement un facteur de protection et d'appui pour traverser les turbulences et les ajustements de l'adolescence sans trop de difficultés. Dans les dyades sécures, les adolescents n'évitent pas le conflit mais se sentent compris et entendus par leurs parents en dépit des divergences de point de vue. Les interventions auprès des parents visent à soutenir le développement de la sensibilité, de la disponibilité et de l'ouverture à la négociation autour des conflits, c.à.d. le maintien de la connexion à leur adolescent.

Les parents d'adolescents ont besoin d'être informés des changements physiologiques et psychologiques de cet âge de transition afin de pouvoir y accompagner leurs enfants. L'intérêt maintenu pour le quotidien, les activités, les intérêts de ces derniers en dépit de leurs rebuffades contribue à entretenir proximité et sensibilité, tout en respectant un besoin d'intimité croissant.

Notre compréhension des enjeux en termes de recherche d'autonomie et d'exploration amène à proposer aux parents de se décaler d'une position d'autorité trop stricte pour envisager quels sont les objectifs prioritaires et sur quels points il est possible de lâcher prise afin de permettre aux jeunes de faire leurs expériences. Ainsi, sur certains points, à définir selon le contexte, il est intéressant que les parents « laissent la main » à l'adolescent, lui laissent prendre des décisions et faire ses propres choix et erreurs, selon un risque limité, afin de lui offrir l'opportunité d'échouer ou de réussir par lui-même.

La théorie de l'attachement apporte un éclairage développemental sur les relations interpersonnelles. Elle représente un outil particulièrement utile et pédagogique permettant de faire prendre conscience aux parents et aux adolescents certains des grands enjeux de cette période de transition que constitue l'adolescence.

Lorsque tout se passe bien, on observe le passage, à l'adolescence, d'un système d'attachement centré sur une ou deux figures d'attachement principales à un système organisé en réseau, dans un maillage où l'adolescent aura la possibilité de naviguer entre ses ressources propres, ses amis, ses parents... afin de trouver les ressources nécessaires pour gérer les situations émotionnelles compliquées.

Cette autonomisation progressive s'accompagne d'une place croissante prise par l'exploration et la découverte du monde environnant. L'acquisition durant l'enfance de bases solides, de la certitude de pouvoir compter sur quelqu'un en cas de besoin, constitue le socle sur lequel cette autonomie se construira au mieux, dans des mouvements d'allers et retours, à l'amplitude de plus en plus forte, entre recherche de proximité et de réconfort et exploration.

Bibliographie

- Delage M. (2007) : « Attachement et systèmes familiaux. Aspects conceptuels et conséquences thérapeutiques. » *Thérapie familiale*, 28(4) : 391-414.
- Fraiberg, S. (2012). *Fantômes dans la chambre d'enfant*. PUF, Fil Rouge.
- Guédeney N., Guédeney A. (2015). *L'attachement: approche théorique. Du bébé à la personne âgée*. 4ème éd. Éd. Masson, Collection les âges de la vie.
- Guédeney N., Guédeney A (2016). *L'attachement : approche clinique. Du bébé à la personne âgée*. 5ème éd. Éd. Masson, Collection les âges de la vie.
- Guédeney, N. (2015). *L'attachement, un lien vital*. Temps d'arrêt, Éd. Fabert.
- Jeammet P. (2014). *Paradoxes et dépendance à l'adolescence*. Temps d'arrêt, Éd. Fabert.

Pour approfondir le sujet



L'attachement, un lien vital **Nicole Guédeney**

Livre disponible
en téléchargement
en version pdf et epub

-  · Que comprendre d'un bébé qui détourne systématiquement le regard?, avec Didier Houzel
- L'attachement, essentiel pour le développement de l'enfant, avec Christine Frisch-Desmarez
- Conditions nécessaires à l'attachement mère-enfant, avec Reine Vander Linden
- Avec un adolescent, faut-il convaincre ou contraindre?, avec Alain Braconnier
- Face à un adolescent qui provoque, avec Jean-Marie Forget
- ...
-  · Développement et troubles de l'enfant 0-12 mois, de Marie-Paule Durieux
- Développement et troubles de l'enfant 1-4 ans, de Marie-Paule Durieux
- La vitalité relationnelle du bébé, de Graciela Crespin
- Paradoxes et dépendance à l'adolescence, de Philippe Jeammet
- Adolescence et insécurité, de Didier Robin
- ...
-  · La permanence des équipes éducatives aide à se construire
- Les signes de souffrance psychique chez l'enfant
- ...

sur yapaka.be

Temps d'Arrêt / Lectures

Dernier parus

40. La souffrance des marâtres.

Susann Heenen-Wolff

41. Grandir en situation transculturelle.

Marie-Rose Moro*

42. Qu'est-ce que la distinction de sexe ?

Irène Théry

43. L'observation du bébé.

Annette Watillon

44. Parents défaillants, professionnels en souffrance.

Martine Lamour*

45. Infanticides et néonaticides.

Sophie Marinopoulos

46. Le Jeu des Trois Figures en classes maternelles.

Serge Tisseron

47. Cyberdépendance et autres croquemitaines.

Pascal Minotte

48. L'attachement, un lien vital.

Nicole Guedeny

49. L'adolescence en marge du social.

Jean Claude Quental

50. Homoparentalités.

Susann Heenen-Wolff*

51. Les premiers liens.

Marie Couvert*

52. Fonction maternelle, fonction paternelle.

Jean-Pierre Lebrun*

53. Ces familles qui ne demandent rien.

Jean-Paul Mugnier.

54. Événement traumatique en institution.

Delphine Pennewaert et Thibaut Lorent

55. La grossesse psychique :

l'aube des liens.

Geneviève Bruwier

56. Qui a peur du grand méchant Web ?

Pascal Minotte

57. Accompagnement et alliance en cours de grossesse.

Françoise Molénat*

58. Le travail social ou « l'Art de l'ordinaire ».

David Puaud*

59. Protection de l'enfance et paniques morales.

Christine Machiels

et David Niget

60. Jouer pour grandir.

Sophie Marinopoulos

61. Prise en charge des délinquants sexuels.

André Ciavaldini

62. Hypersexualisation des enfants.

Jean Blairon, Carine De Buck, Diane Huppert, Jean-Pierre Lebrun, Vincent Magos, Jean-Paul Matot, Jérôme Petit, Laurence Watillon*

63. La victime dans tous ses états.

Anne-Françoise Dahin*

64. Grandir avec les écrans « La règle 3-6-9-12 ».

Serge Tisseron

65. Soutien à la parentalité et contrôle social.

Gérard Neyrand

66. La paternité et ses troubles.

Martine Lamour

67. La maltraitance infantile, par delà la bienpensée.

Bernard Golse

68. Un conjoint violent est-il un mauvais parent ?

Benoit Bastard

69. À la rencontre des bébés en souffrance.

Geneviève Bruwier

70. Développement et troubles de l'enfant.

Marie-Paule Durieux

71. Guide de prévention de la maltraitance.

Marc Gérard

72. Garde alternée : les besoins de l'enfant.

Christine Frisch-Desmarez, Maurice Berger

73. Le lien civil en crise ?

Carole Gayet-Viaud

74. L'enfant difficile.

Pierre Delion*

75. Les espaces entre vérité et mensonge.

Christophe Adam, Lambros Couloubaritsis

76. Adolescence et conduites à risque.

David Le Breton

77. Pour une hospitalité périnatale.

Sylvain Missonnier

78. Travailler ensemble en institution.

Christine Vander Borgh*

79. La violence envers les enfants, approche transculturelle.

Marie Rose Moro

80. Rites de virilité à l'adolescence.

David Le Breton

81. La nécessité de parler aux bébés.

Annette Watillon-Naveau

82. Cet art qui éduque.

Alain Kerlan et Samia Langar*

83. Développement et troubles de l'enfant. 1-4 ans

Marie-Paule Durieux

84. TDAH - Trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité.

Rita Sferrazza

85. Introduire l'enfant au social.

Marie Masson

86. Peut-on encore toucher les enfants aujourd'hui ?

Pierre Delion

87. Corps et adolescence.

David Le Breton

88. La violence conjugale frappe les enfants.

Christine Frisch-Desmarez

89. La violence de jeunes : punir ou éduquer ?

Véronique le Goaziou

90. L'évolution des savoirs sur la parentalité.

Gérard Neyrand

91. Les risques d'une éducation sans peine

Jean-Pierre Lebrun

92. La vitalité relationnelle du bébé.

Graciela C. Crespin

93. Prendre soin du bébé placé.

Geneviève Bruwier*

94. Les trésors de l'ennui.

Sophie Marinopoulos

95. Prévenir la violence par la discussion à visée philosophique.

Michel Tozzi

96. Coopérer autour des écrans.

Pascal Minotte

97. Les jeunes, la sexualité et la violence.

Véronique le Goaziou

98. Evolution du traitement des ruptures familiales.

Benoit Bastard

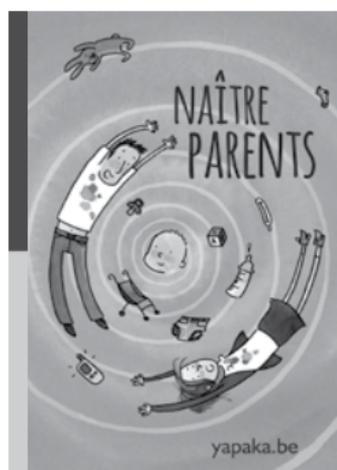
* Ouvrage épuisé.

Découvrez toute la collection Temps d'Arrêt et retrouvez nos auteurs sur yapaka.be pour des entretiens vidéo, conférences en ligne, ...

En Belgique uniquement

Les livres de yapaka

disponibles gratuitement au 0800/20 000 ou infos@cfwb.be



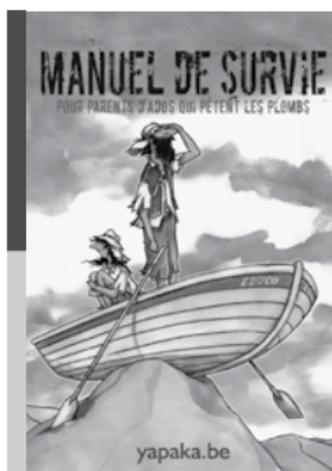
POUR LES PARENTS D'ENFANTS DE 0 À 2 ANS



POUR LES PARENTS D'ENFANTS



POUR LES PARENTS D'ENFANTS



POUR LES PARENTS D'ADOS



POUR LES ENFANTS



POUR LES ADOS DE 12 À 15 ANS