COLLECTION

Les Essentiels de la Psychologie Appliquée

Comprendre son attachement

Gildas Garrec

Psychopraticien en thérapie cognitivo-comportementale

psychologieetserenite.com

Les Essentiels de la Psychologie Appliquée

Comprendre son attachement

Gildas Garrec

Psychopraticien en thérapie cognitivo-comportementale

psychologieetserenite.com

© 2026 Gildas Garrec — Psychologie et Sérénité
Tous droits réservés.

Les Essentiels de la Psychologie Appliquée
Première édition — Mai 2026

Avertissement : Ce livre est un outil d'information et de développement personnel.
Il ne remplace en aucun cas un suivi thérapeutique professionnel.

Sommaire

Introduction — Pourquoi la théorie de l'attachement vous concerne 5
Chapitre 1 — Bowlby et les fondements de l'attachement 9
Chapitre 2 — Les quatre styles d'attachement adulte 24
Chapitre 3 — L'attachement anxieux : la peur de l'abandon 42
Chapitre 4 — L'attachement évitant : la peur de l'intimité 58
Chapitre 5 — L'attachement désorganisé : quand aimer fait peur 74
Chapitre 6 — L'attachement dans le couple 92
Chapitre 7 — Du lien insécure à la sécurité : le parcours de guérison 108
Chapitre 8 — Transmettre un attachement sécure 127
Conclusion — L'attachement sécure comme chemin de vie 145

Bibliographie 149

Introduction — Pourquoi la théorie de l'attachement vous concerne

Il y a des savoirs qui transforment la manière dont on se regarde dans le miroir. La théorie de l'attachement en fait partie. Non pas parce qu'elle offre des réponses simples à des questions complexes, mais parce qu'elle éclaire, avec une précision remarquable, les mécanismes invisibles qui gouvernent notre manière d'aimer, de nous lier aux autres et de réagir quand ces liens sont menacés.

Si vous avez ouvert ce livre, c'est probablement que quelque chose, dans votre vie relationnelle, vous interroge. Peut-être vous reconnaissez-vous dans l'une de ces situations : vous avez tendance à vous accrocher à vos partenaires avec une intensité qui finit par les éloigner. Ou bien, à l'inverse, vous sentez un mur se dresser en vous dès que quelqu'un s'approche trop près de votre cœur. Peut-être oscillez-vous entre ces deux extrêmes, pris dans une valse épuisante entre le désir de fusion et le besoin de fuite. Ou peut-être, tout simplement, êtes-vous parent et souhaitez-vous comprendre comment offrir à votre enfant les bases d'une sécurité affective solide.

Quelle que soit votre situation, la théorie de l'attachement a quelque chose à vous apprendre. Et ce quelque chose pourrait bien changer votre vie.

Une théorie née de l'observation des enfants, utile à tous les âges

Lorsque le psychiatre britannique John Bowlby a commencé, dans les années 1950, à étudier les effets de la séparation précoce entre les mères et leurs enfants, il ne se doutait probablement pas que ses travaux allaient révolutionner notre compréhension des relations humaines à tous les âges de la vie. Bowlby a posé une hypothèse d'une simplicité désarmante : le besoin de lien n'est pas une faiblesse, un caprice ou un luxe. C'est un besoin biologique fondamental, aussi vital que la faim ou la soif.

Cette idée, qui peut sembler évidente aujourd'hui, était profondément subversive à l'époque. La psychanalyse dominante considérait alors que l'attachement de l'enfant à sa mère n'était qu'un sous-produit de la satisfaction du besoin alimentaire. Les courants behavioristes recommandaient de ne pas trop prendre les bébés dans les bras, de peur de les "gâter". Bowlby, lui, affirmait que le lien d'attachement était un système motivationnel à part entière, forgé par l'évolution pour assurer la survie de l'espèce.

Les recherches qui ont suivi, notamment les travaux pionniers de Mary Ainsworth avec son protocole de la "Situation Étrange", ont confirmé et enrichi cette intuition. Elles ont montré que la qualité du lien d'attachement établi dans les premières années de vie influence profondément la manière dont un individu percevra et vivra ses relations tout au long de son existence.

Ce que vous allez découvrir dans ce livre

Ce livre n'est pas un traité académique. C'est un guide pratique, ancré dans la recherche scientifique contemporaine, qui vise à vous aider à comprendre votre propre style d'attachement et à entreprendre, si vous le souhaitez, un chemin vers une plus grande sécurité affective.

Dans les huit chapitres qui suivent, nous explorerons ensemble les fondements de la théorie de l'attachement et ses implications concrètes pour votre vie quotidienne. Vous découvrirez les quatre grands styles d'attachement adulte — sécure, anxieux, évitant et désorganisé — et apprendrez à identifier celui ou ceux qui prédominent dans votre fonctionnement relationnel. Chaque style sera exploré en profondeur, avec ses mécanismes sous-jacents, ses manifestations typiques et les stratégies thérapeutiques qui permettent de le faire évoluer.

Vous rencontrerez aussi, au fil des pages, des hommes et des femmes qui vous ressemblent peut-être : Claire, qui découvre pourquoi elle se sent toujours abandonnée ; Hugo, qui fuit l'intimité sans comprendre pourquoi ; Mélanie, dont l'anxiété submerge sa relation ; Bruno, l'évitant qui ne comprend pas les besoins de sa femme. Ces cas cliniques, bien que fictifs, sont inspirés de situations courantes rencontrées en pratique clinique.

Chaque chapitre contient également des exercices pratiques que vous pourrez réaliser seul ou en couple. Ces exercices ne sont pas de simples illustrations théoriques : ce sont des outils thérapeutiques éprouvés, adaptés pour une utilisation autonome, qui vous permettront d'amorcer un véritable travail sur vous-même.

Une approche scientifique et bienveillante

J'ai écrit ce livre avec une double exigence : la rigueur scientifique et l'accessibilité. Chaque affirmation importante est étayée par des références à des études publiées dans des revues scientifiques à comité de lecture, que vous retrouverez en bibliographie. Mais la science, aussi essentielle soit-elle, ne suffit pas. Elle doit être mise au service d'une compréhension véritablement humaine, chaleureuse et dépourvue de jugement.

Car s'il y a un message fondamental que je souhaite vous transmettre à travers ces pages, c'est celui-ci : votre style d'attachement n'est pas une fatalité. Il est le résultat de votre histoire, de vos expériences précoces, des liens que vous avez tissés avec vos figures d'attachement. Il a été, à un moment de votre vie, la meilleure stratégie dont vous disposiez pour faire face à votre environnement. Mais cette stratégie, autrefois adaptative, est peut-être devenue aujourd'hui une prison invisible qui limite votre capacité à vivre des relations épanouissantes.

La bonne nouvelle — et les recherches le confirment avec une consistance remarquable — c'est que le changement est possible. Le concept de "sécurité acquise" (earned security) démontre que des adultes ayant vécu des expériences d'attachement difficiles peuvent, par un travail thérapeutique adapté et des relations réparatrices, développer un fonctionnement aussi sécure que ceux qui ont bénéficié d'un attachement sécure dès l'enfance.

Comment utiliser ce livre

Je vous recommande de lire ce livre dans l'ordre, car chaque chapitre s'appuie sur les concepts développés dans les précédents. Cependant, si un chapitre particulier attire votre attention — par exemple celui consacré à l'attachement anxieux, parce que vous vous y reconnaissez — n'hésitez pas à vous y plonger directement. Vous pourrez toujours revenir en arrière pour compléter votre compréhension.

Les exercices pratiques sont conçus pour être réalisés au fur et à mesure de votre lecture. Je vous encourage à vous munir d'un carnet dédié, qui deviendra votre journal d'attachement personnel. Écrire, poser des mots sur des ressentis souvent confus, est en soi un acte thérapeutique puissant.

Pour compléter votre lecture, vous trouverez des ressources supplémentaires sur le site psychologieetserenite.com, notamment des articles de blog approfondissant certains thèmes et des tests d'auto-évaluation validés scientifiquement sur tests.psychologieetserenite.com.

Ce livre est une invitation au voyage — un voyage vers une meilleure compréhension de vous-même et des autres, un voyage vers des relations plus libres, plus authentiques et plus nourrissantes. Prenons ce chemin ensemble.