



50 Nuances plus sombres de l'Attachement

Nathalie Dessaux
Psychologue Sexologue
Rennes



L'attachement : un lien biologique et inné

- Le lien à un adulte protecteur est un besoin biologique lié à la survie de l'espèce, déjà présent chez les animaux → **empreinte – réaction de poursuite** (Lorenz, 1941)
- Ce lien représente une **primauté absolue** dans la capacité à construire une relation à l'autre, y compris une relation sexuelle (Harlow, 1958)
- Le système d'attachement chez l'être humain se déclenche **en cas de danger ou d'indices de séparation** de la figure d'attachement (Bowlby, 1969 ; Ainsworth et al., 1978)



Un style d'attachement sécure permet de développer :

- Habilitéés à la gestion du stress et des difficultés
- Confiance envers les autres et en soi
- Empathie
- Habilitéés à établir des liens





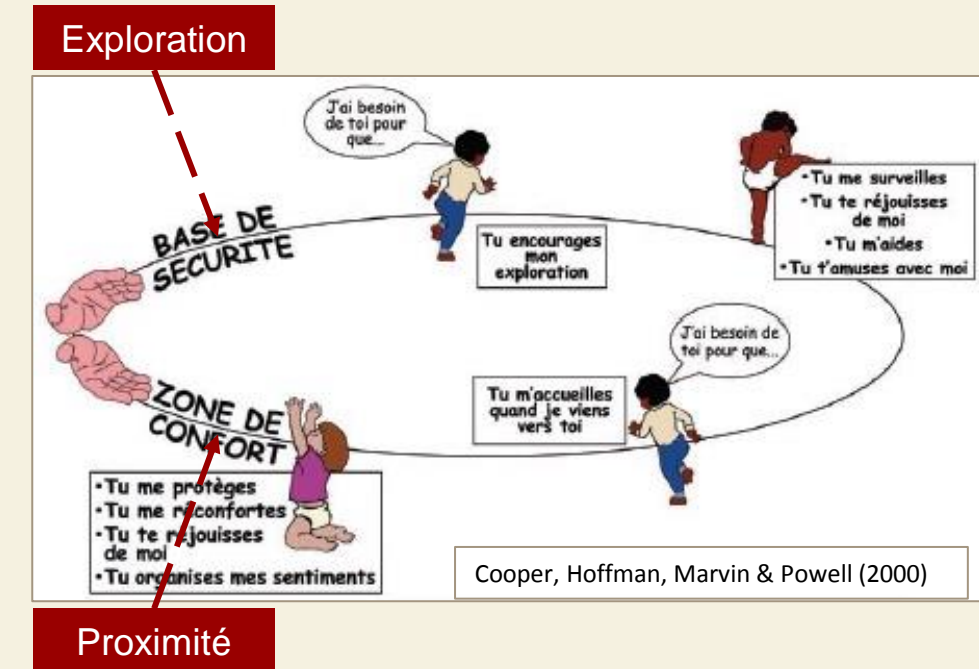
Le rôle de la figure d'attachement

La sécurité apportée à l'enfant par l'adulte protecteur s'organise autour de la proximité et du soutien à l'exploration

- L'adulte protecteur aide l'enfant à **réguler ses émotions** en décodant ses besoins et en y réagissant de façon appropriée
- **Toucher et être touché** participe au développement de l'attachement

Un attachement insécur se développe lorsque le parent :

- A des problèmes de santé mentale
- Meurt ou est séparé de son enfant
- Vit des conflits ou éprouve des problèmes de communication
- A lui-même un style d'attachement insécur
- N'a pas résolu un traumatisme ou une perte liés à son passé





Attachement et Besoins fondamentaux

- Le lien construit avec l'adulte référent sert de base à l'élaboration d'un schéma cognitif du lien à l'autre, nommé **Modèle Interne Opérant (M.I.O.)** (Bowlby, 1973)
- Ce schéma s'appuie sur l'existence de deux besoins fondamentaux (Maslow, 1943 ; Greenberg et Goldman, 2008) :
 - **Sécurité** : stabilité émotionnelle, réassurance, protection, soutien
 - **Identité** : définition des limites, différenciation, autonomie, validation
- Ces deux systèmes motivationnels sont inter-connectés et construisent la qualité de la relation avec la figure d'attachement

Pyramide des besoins de Maslow



- A l'âge adulte, le partenaire devient la figure d'attachement (Hazan et Shaver, 1987)
- La sexualité devient partie intégrante du système d'attachement
- L'attraction/affection devient le 3^{ème} système motivationnel qui soutient la sexualité





Prévalence et Stabilité du style d'attachement

Les variations individuelles des styles d'attachement sont observables dès l'âge de 12 mois (Ainsworth, 1978)

		Séure	Evitant	Anxieux	Craintif
Main et al. (1985)	12-24 mois	60 %	10 %	20 %	10 %

- Les carences de sécurité ont **une incidence quant au futur relationnel** de l'enfant (Rutter, 1979 ; Waters et al., 1991)
 - **L'émergence du système sexuel** à l'adolescence joue un rôle crucial dans les remaniements de l'attachement : distance d'avec les parents, développement de relations avec les pairs (Atger et Lamas, 2006)
 - L'adolescent passe d'une position dans laquelle il reçoit à une **position où il offre aussi attention et réconfort** (Allen et al., 2008)
-
- Il y a continuité du style d'attachement entre la fin de l'enfance et le début de l'adolescence (Ammaniti et al., 2000)
 - Stabilité des patterns d'attachement tout au long de la vie dans **78 % des cas** (Waters et al., 1995; Van Ijzendoorn et al., 1995)
 - Les instabilités seraient liés à une maladie, une séparation ou la mort de la figure d'attachement (Schneider, 1991)

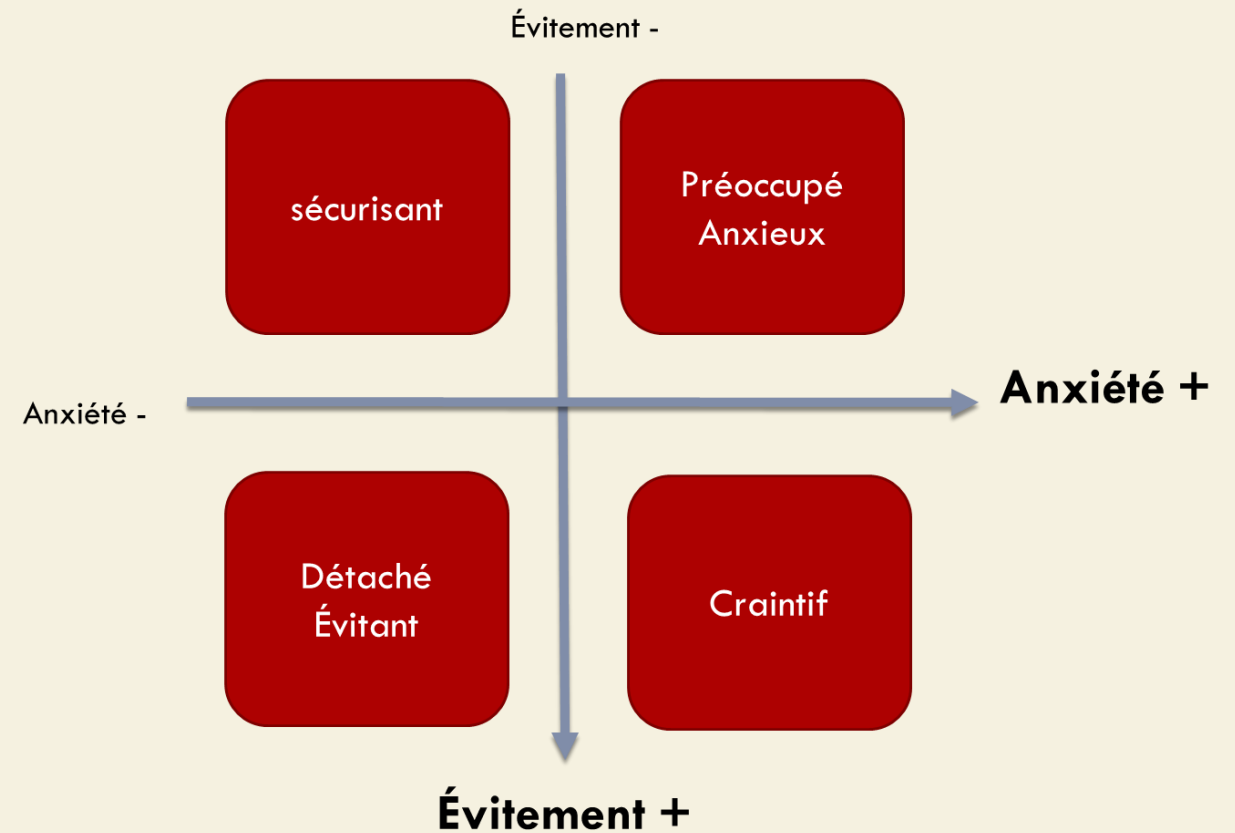
Le premier amour peut créer de la sécurité d'attachement pour les adolescents inséures (Cyrułnik et al., 2007)



Structure bidimensionnelle de l'attachement amoureux

Deux dimensions permettent de décrire l'attachement amoureux (Brennan, Clark et Shaver, 1998) :

- Anxiété d'abandon : anxiété ressentie en présence d'une perception de **menace de rejet** ou de séparation ; hypervigilance aux signes de non-disponibilité du partenaire ; recherche constante de l'approbation, peur de la solitude, **surdépendance**
→ **Hyperactivation du système d'attachement**
- Évitement de l'intimité : malaise dans le **dévoilement intime** de soi ; inconfort avec la dépendance et grand besoin d'**autonomie** ; partenaires perçus comme peu disponibles ou rejetants ; évite toute proximité, idéalisation de soi
→ **Désactivation du système d'attachement**

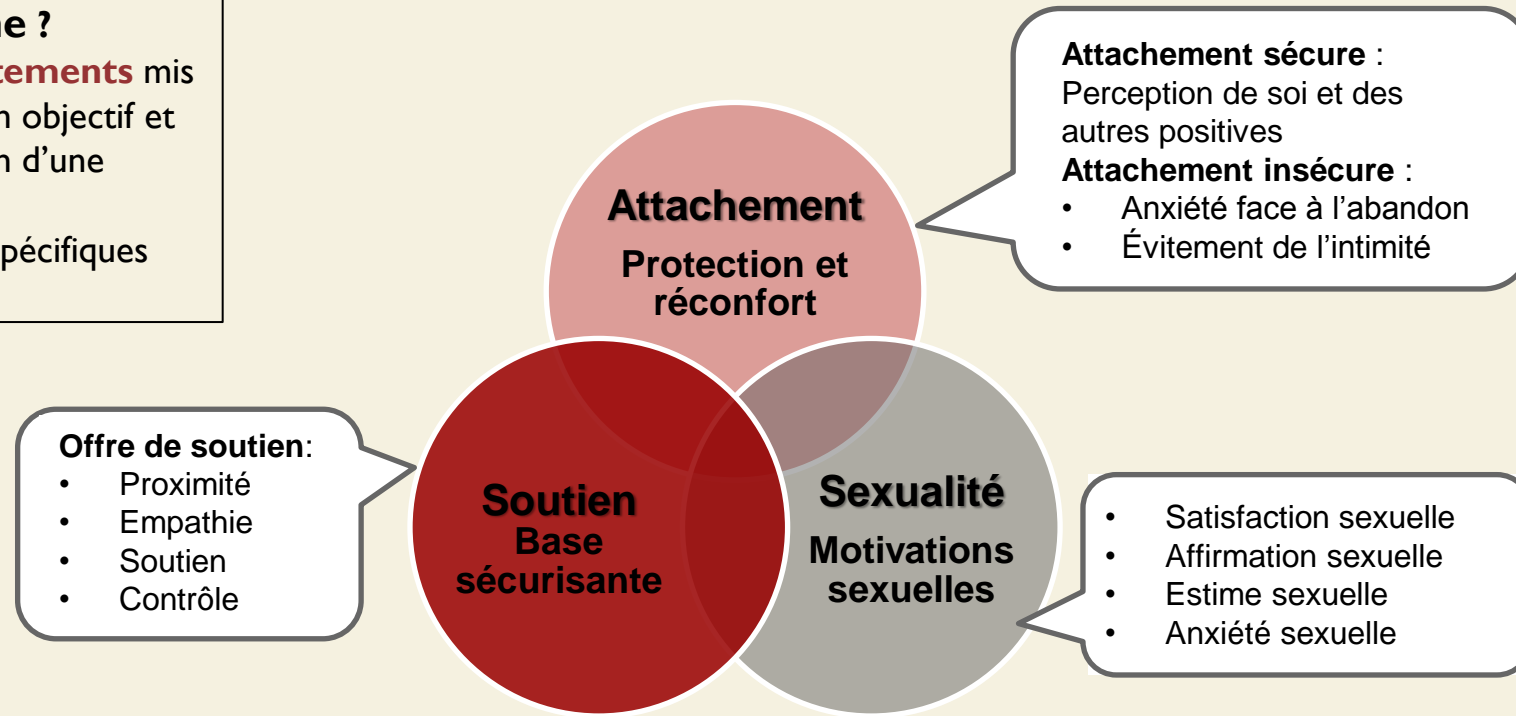




Les 3 systèmes comportementaux du couple

Qu'est-ce qu'un Système ?

- **motivations et comportements** mis en œuvre pour atteindre un objectif et participant à la construction d'une représentation mentale
- activation par des signaux spécifiques (Guédénéy, 2011)



- Le soutien du partenaire – l'écoute empathique, la validation des besoins – sert de **base à l'exploration** (Péloquin et al., 2013)
- Le style d'attachement amoureux éclaire la **fonction apportée à la sexualité** (Birnbaum, 2006 ; Mikulincer and Shaver, 2007)
- La sexualité humaine **renforce les liens d'attachement** entre les partenaires (Birnbaum, 2015)



La Sexualité Sécure

- Le style d'attachement sécure permet de développer une image positive de soi et des autres : **le partenaire est perçu comme digne de confiance et fiable** (Bartholomew et Horowitz, 1991)
- Les **adolescents sécures** rapportent **plus d'émotions positives** attachées à la sexualité en comparaison aux insécures (Tracy et al., 2003)
- Les adultes sécures préfèrent avoir des relations sexuelles **dans le cadre d'une relation amoureuse** et ont **moins de partenaires sexuels** (Stephan et Bachman, 1999)





Styles d'attachement et comportement sexuels

La sexualité est un moyen de satisfaire les différents besoins associés au système d'attachement

Le style d'attachement est relié à différents aspects du système sexuel

(Mikulincer & Shaver, 2007)

- La fréquence des activités sexuelles
- Les attitudes envers le sexe sans engagement et l'infidélité
- Le plaisir sexuel
- Les motivations sexuelles
- L'assertivité sexuelle (communication des besoins)
- La prise de risques sexuels
- la coercition sexuelle





La Sexualité dans l'Attachement Anxieux

Pour établir une proximité émotionnelle, se rassurer sur l'intérêt de l'autre, éviter les conflits, l'abandon ou la désapprobation... La sexualité est le baromètre de la relation

- **Plus souvent des femmes** (Brassard, Shaver & Lussier, 2007)
- Fréquence sexuelle plus importante (Brassard et al, 2007 ; Mulhall et al, 2008)
- Niveau moins élevé de satisfaction sexuelle (Butzer et Campbell, 2008)
- Sexualité associée à des émotions de **culpabilité et de honte** (Birnbaum, 2007)
- Plus grande est l'anxiété, moins bonnes sont l'excitation sexuelle et la réponse orgasmique
- **Femmes** : Moindre fréquence orgasmique ; Douleurs sexuelles (Stephenson, Meston et al, 2010)
- **Hommes** : Insistance sexuelle et recherche de réassurance ; davantage de dysfonctions érectiles (Brassard, Lussier et al, 2010)





La Sexualité dans l'Attachement Évitant

Pour éviter des conséquences négatives, maximiser la distance ou la contrôler, réduire le stress

- **Plus souvent des Hommes** (Brassard, Shaver & Lussier, 2007)
- Moindre satisfaction sexuelle (Butzer et Campbell, 2008)
- Sexualité plus égoïste, moins centrée sur les besoins du/de la partenaire (Birnbaum, 2006 ; Impett et al., 2008)
- Moindre fréquence sexuelle pour limiter l'intimité avec le/la partenaire (Brassard et al., 2007 ; Gentzler et Kerns, 2004)
- Plus de sexualité sans lendemain et de relations de courte durée (Gentzler et Kerns, 2004)
- **Davantage de difficultés sexuelles chez la femme** : troubles de excitation, du désir, douleurs sexuelles (vestibulodynie, vaginisme, dyspareunie), anorgasmie (Birnbaum et al, 2007 ; Brassard et al, 2009 ; Borg et al, 2012 ; Granot et al, 2011)





Attachement et conduites sexuelles à l'adolescence

Les adolescents anxieux :

- Montrent **peu de résistance à la pression sociale** (Cooper et al., 1998) et ont des relations sexuelles par peur de perdre leur partenaire (Tracy et al., 2003)
- Ont des **rapports sexuels non protégés** plus fréquents et une prise de stupéfiants au cours des relations sexuelles (Feeney et al., 2000)
- Les **filles** anxieuses ont une **sexualité plus précoce et plus diversifiée** (Bogaert et Sadava, 2002 ; Tracy et al., 2003) et les **garçons** anxieux une sexualité **plus tardive** (Gentzler et Kerns, 2004)

Les adolescents évitants ont moins de sexualité, mais ont des **pratiques plus libérales** quand ils en ont (Feeney et al., 1993 ; Gentzler & Kerns, 2004)





Attachement et hyper-sexualisation

Attitudes et comportements à caractère sexuel adoptés précocement

- **Code vestimentaire** qui met en évidence la forme du corps et/ou **sexualité active jugée immature**, pratiquée sous l'influence des pairs, de la publicité, d'Internet ou des médias

Les insécurités d'attachement sont des facteurs de vulnérabilité chez les adolescents et les jeunes adultes (Caouette, 2011 ; Brassard, 2014 ; Perron-Laplante, 2015) :

- Dans l'attachement anxieux : préoccupation sur l'apparence et **utilisation du corps comme objet sexuel** ; adoption d'une sexualité basée sur la performance
- Dans l'attachement évitant : **mode relationnel basé sur la séduction**, moindre sens accordé à la sexualité



Libido et excitation sexuelle ; Affirmation sexuelle, estime de soi sexuelle, coercition sexuelle ; **Douleurs sexuelles**



Attachement et Affirmation sexuelle

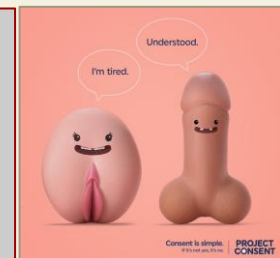
Se réfère à la capacité à communiquer pensées, choix et sentiments à propos de la sexualité (Hurlbert, 1991)

Implique la communication sur les préférences et refus sexuels : besoins et limites

- Être assertif, c'est exprimer en toute sincérité ce que l'on pense, veut et ressent, en tenant compte de l'autre et sans redouter le conflit
- Compétence qui s'appuie sur l'estime de soi développée quand l'enfant est entendu dans ses besoins par l'adulte protecteur (Guedeney, 2011)
- Facilite l'engagement dans une sexualité satisfaisante et une **relation faite d'intimité et de respect mutuel** (Lottes, 2000)



- Habilité compromise dans l'attachement anxieux : tendance à négliger les besoins sexuels en faveur de ceux du partenaire (Davis et al., 2006 ; Birnbaum et al., 2010)
- Parfois **sexualité non-désirée** pour préserver la relation, y compris **en présence de douleurs sexuelles** (Gordon et al., 2003 ; Ayling et Ussher, 2008 ; Leclerc, 2014)



Nécessité d'une éducation au consentement sexuel pour filles et garçons à l'adolescence (Amsellem-Mainguy, 2015)



Attachement et Coercition Sexuelle

Manipulation, menace, substance, force physique afin d'obtenir une activité sexuelle avec un(e) partenaire non-consentant

Les attachements évitement insécures sont associés à la coercition sexuelle (Smallbone & Dadds, 2001)

- Les jeunes adultes représentent une population à risques pour la CS (Hines, et al., 2012)
- La sexualité dans un couple peut relever de « négociations » pour aboutir à un consentement
- Un **refus mal vécu** peut conduire à de la coercition sexuelle

Étude chez 222 couples québécois hétérosexuels ; my âge 24 ans (Brousseau, 2017)

- 25 % des couples : coercition de l'homme sur la femme
- 10 % : coercition de la femme sur l'homme
- 20 % : deux partenaires à la fois coupables et victimes



- Les victimes minimisent ou réinterprètent la CS comme des comportements séducteurs pour y faire face
- La relation consentie pour entretenir la santé relationnelle du couple n'est pas de la coercition !



Le Terrorisme intime (Johnson, 2010)

Violence physique, psychologique et sexuelle envers un partenaire romantique (Beauchamp, 2007; Lipsky & Caetano, 2009)

L'insécurité d'attachement favorise la **violence pour réguler la proximité** (Maysel, 1991 ; Robert et Noller, 1998)

Anxiété d'abandon majeure :

- Réactions pathologiques de colère quand le partenaire semble indisponible ou au bord de la rupture.

Evitement majeur :

- « Solution » pour pallier le manque d'habiletés de communication

Les femmes violentes :

- Haut niveau d'anxiété d'abandon (Orcutt, Garcia, & Pickett, 2005)

Dyades d'inséculres et violence bi-directionnelle (Langhinrichsen et al., 2012 ; Lussier et al., 2013)

- 2 craintifs dans une dynamique pathologique de **course-poursuite**
- Homme très évitant et femme très anxieuse (Doumas et al., 2008)





Attachement et Agression Sexuelle

- Un attachement insécuré développe une **incapacité à établir des relations d'intimité, un sentiment d'inadéquation**, ce qui favorise les comportements d'agression chez les adultes comme chez les adolescents (Marshall et al., 1993 ; Ward et al., 1996 ; Bernard, 2008 ; Miner et al., 2010)

- Les agresseurs avec un attachement anxieux voient en l'autre un partenaire amoureux qu'ils peuvent contrôler
- Les agresseurs avec un attachement évitant cherche des contacts sexuels dans une approche égocentrique



- Les agresseurs sexuels avec un attachement insécuré ont souvent vécu eux-mêmes un abus sexuel dans l'enfance (Smallbone & McCabe, 2003)
- Les garçons victimes d'abus sexuels n'ont **pas fait l'apprentissage de l'empathie** auprès d'adultes protecteurs et se retrouvent à l'âge adulte sans affect dans leur vie sexuelle et amoureuse (Dorais, 1997)
- Une agression sexuelle dans l'enfance est liée au développement d'un attachement insécurisant (Alexander, 2009; Godbout et al., 2006) ainsi qu'à un **risque de revictimisation sexuelle à l'âge adulte** (Van Bruggen et al., 2006)



Attachement et sexualité récréative

Sexualité en disjonction avec la reproduction, la conjugalité, en dehors de tout projet de construction de liens
(Weltzer-Lang, 2003)

L'attachement anxieux est associé :

- Plus de **fantasmes** de soumission chez la femme (Birnbaum et al, 2008) et choix d'un **rôle de soumission** dans les jeux BDSM (Botta et al., 2017)
- ↗ Capacité à satisfaire les fantasmes du partenaire et ↗ acceptation face à des comportements sexuels déviants (Brassard et Lussier 2012)
- Aux aventures extraconjugales, au voyeurisme ou à l'exhibitionnisme (Allen et Baucom, 2004; Bogaert et Sadava, 2002; Feeney et al., 2000)

Pourtant... chez 902 adeptes du BDSM (Wijmeijer et van Assen, 2013) :

- Hommes et Femmes sont moins sensibles au rejet que dans une population contrôle de non-adeptes
- La sécurité d'attachement est meilleure chez les pratiquants du BDSM :
Hommes dominateurs < Femmes soumises < Population contrôle
- Les femmes adeptes du BDSM montrent une meilleure affirmation sexuelle





Merci de votre attention !

nathalie.dessaux@mac.com