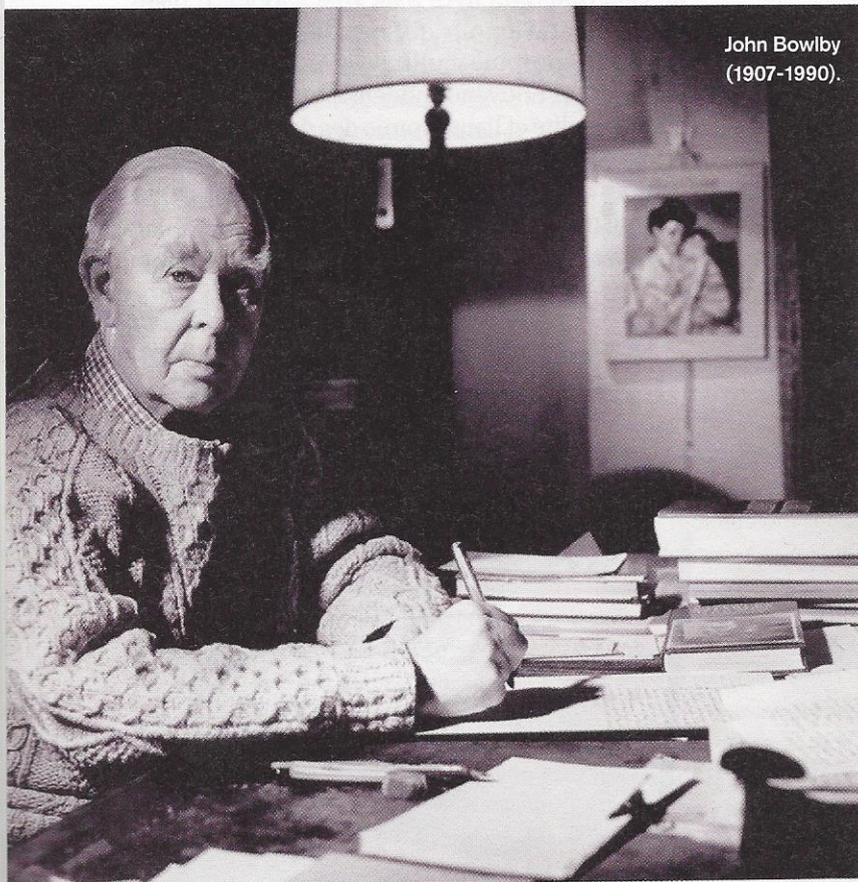


# John Bowlby

## La théorie de l'attachement



John Bowlby  
(1907-1990).

National Portrait Gallery, London

Comment, au sortir de la Seconde Guerre mondiale, ce pédopsychiatre, psychanalyste et passionné d'éthologie, élabora une théorie devenue centrale dans la psychologie du développement.

de ses enfants, confiés à des nurses comme le veut ce milieu. Elle les reçoit de 17 heures à 18 heures, au salon après le thé, et leur fait la lecture, partageant avec eux sa passion pour la nature, tout en assurant leur éducation morale et religieuse. Contrairement à ce que l'on pourrait croire, ces rencontres quotidiennes étaient détendues et ludiques, l'exercice courant de l'autorité étant laissé aux nurses, et il apparaît que la relation de J. Bowlby à sa mère a été d'une grande complicité. Par contre, il ne voyait guère son père, sauf le dimanche, consacré à des sorties en famille. John a cependant été entouré par d'autres figures masculines, qui ont dû compenser la distance paternelle.

À 4 ans, John vit son premier deuil, sa nounou attirée quitte la maisonnée. Il se retrouve à la garde de la gouvernante, femme dure et sarcastique, qui ne le ménage pas. À 12 ans, son

### YVANE WIART

Docteure en psychologie, chercheuse à l'Institut de psychologie de l'université Paris-V, elle a publié, entre autres, *L'Attachement, un instinct oublié* (Albin Michel, 2011). À paraître: *Attachement, stress et cancer* (De Boeck, début 2014). Elle est aussi la traductrice de certains recueils de conférences de John Bowlby.

John Bowlby est né en 1907, dans la haute bourgeoisie londonienne. Son père, médecin militaire et chirurgien privé du roi Georges V, est anobli en 1911. John est le quatrième d'une fratrie de six, et avec son frère Tony, à peine plus âgé, il semble avoir été le favori de sa mère. Celle-ci ne s'occupe cependant pas directement

parrain décède sous ses yeux d'une crise cardiaque lors d'un match de foot. Entre-temps, il est envoyé avec son frère en internat loin de la capitale pour éviter les bombardements de la guerre. John vit mal cet isolement dans une institution spartiate où s'associaient violence psychologique et châtiments corporels. Il dira de son enfance qu'elle l'a suffisamment blessé, même s'il n'en est pas sorti brisé. Il y a été sensibilisé à la détresse précoce face à la perte d'un être cher, ainsi qu'à la réalité et à l'impact de la violence psychologique.

Puis, il entre à l'école navale, dans la tradition militaire d'une partie de sa famille. Élève brillant, sportif accompli, il aime faire du théâtre, de la musique et se passionne pour l'observation des oiseaux. Assez vite lassé de ce cadre, cependant, il décide de faire médecine. Il découvre la psychanalyse, très en vogue à l'époque, s'intéresse à la psychologie pour laquelle il abandonne la médecine après deux ans. Il étudie la mémoire, sous l'égide d'un professeur convaincu que les expériences passées s'organisent en schémas qui influencent le présent et confèrent une importance majeure à la réalité des situations vécues.

Diplômé en 1928, il décide d'élargir ses connaissances en psychologie du développement et accepte un poste dans une école progressiste. Les châtiments corporels et autres violences à enfant sont bannis de cette institution où il reste quelques mois, enseignant les sciences et le jardinage! Puis, il change d'établissement, souhaitant en apprendre davantage sur les enfants en vivant avec eux. Il découvre les préceptes du psychanalyste américain Homer Lane, pour qui les troubles sont liés aux erreurs éducatives, comme la délinquance, attribuée à un manque d'amour et de compréhension, et à une atmosphère familiale répressive et culpabilisante. Deux enfants le marquent profondément, l'un âgé de 7 ans le suit comme son ombre, l'autre, qui en a 16, paraît insensible et

s'isole totalement. Petit délinquant, il est le fils illégitime d'une famille aisée. Pour ses éducateurs, son attitude est la conséquence de la privation affective qu'il subit.

### L'entrée en psychanalyse

J. Bowlby décide alors de reprendre ses études de médecine pour devenir psychiatre pour enfant. Il a 22 ans. Parallèlement, il entreprend une psychanalyse au centre de formation de la Société britannique de psychana-

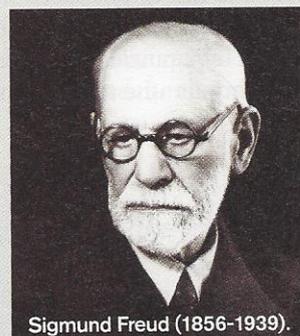
lyse. Joan Riviere, amie et disciple de Melanie Klein, lui est désignée comme analyste. Peu enclin par son caractère et sa formation universitaire à accepter des dogmes sans discuter, il a tendance à remettre en cause certains principes kleinieniens comme le sadisme inné de l'enfant envers sa mère et l'absence de prise en compte de l'environnement familial dans la genèse des troubles. Son analyste se plaint de son manque de confiance et de son besoin de réfléchir et de vérifier ▶

### > REPÈRES

## Darwin, Freud, Klein: premières fondations



Charles Darwin (1809-1882).



Sigmund Freud (1856-1939).



Melanie Klein (1882-1960).

Scientifiques et psychologues ont commencé à s'intéresser aux mécanismes de l'attachement dès le XIX<sup>e</sup> siècle. Charles Darwin, le premier, insistera sur le fait que l'attachement a un avantage sélectif: s'entourer d'adultes protecteurs permet de lutter plus efficacement contre les dangers de l'environnement. La psychanalyse voit l'attachement comme le résultat de la pulsion sexuelle. Sigmund Freud, dans ses *Trois essais sur la théorie sexuelle*, fait de la poitrine de la mère le premier objet d'amour, lequel ne se développe que parce que le bébé a besoin d'être nourri et que la tétée lui procure un plaisir libidinal. La pulsion sexuelle s'étaye sur ce besoin de nourriture.

Melanie Klein (1882-1960), spécialiste de la psychanalyse infantile et cofondatrice de l'école dite de la relation d'objet, soutient que dès le début de la vie, l'enfant est en relation avec son environnement. Mais pour M. Klein et ses disciples de la psychanalyse infantile, les réponses de l'enfant au début de la vie sont dues aux fantasmes et à sa vie imaginaire plutôt qu'aux événements de la vie réelle. ●

SARAH CHICHE

► par lui-même. Néanmoins, les débuts de J. Bowlby en tant que psychanalyste se font dans l'optique de M. Klein. Il lui rendra hommage pour ce qu'il a appris d'elle, notamment sur les capacités relationnelles du bébé et les notions de perte, de deuil et de dépression.

En 1933, il obtient son diplôme de médecine et entre dans un service de psychiatrie pour adultes. Passage obligé pour exercer en pédopsychiatrie, il s'y trouve confronté à des psychiatres hostiles à la psychanalyse, à laquelle ils reprochent son fonctionnement sectaire. Il y mène des recherches sur la personnalité et le vécu antérieur de psychotiques et de névrosés. Interrogeant autant le patient que sa famille, il découvre l'importance du deuil comme déclencheur de ces décompensations, par la maladie ou la mort d'un proche. Il isole aussi certaines caractéristiques de personnalité prédisposant à ce type de réactions pathologiques. Deux ans plus tard, il commence à traiter des enfants perturbés, dans un service dont le chef s'intéresse notamment aux origines de la délinquance et des comportements asociaux.

En 1937, après plus de sept années d'analyse personnelle et quatre années d'analyse de patients sous supervision, il obtient enfin sa qualification, précé-

demment refusée à deux reprises, car il paraissait trop pressé d'en finir, ce qui était, pour le comité d'évaluation, un signe certain d'anxiété et donc d'analyse incomplète. Il rejoint un centre de pédopsychiatrie, créé dans un objectif de prévention selon l'idée que les problèmes des enfants étaient directement liés à ceux de leurs parents, que ceux-ci remontaient le plus souvent à leur propre enfance et que c'était à ce niveau qu'il était le plus efficace d'agir. Deux patients retiennent son attention, un garçon et une fillette de 8 ans environ. Petits voleurs qui font l'école buissonnière, ils lui rappellent le jeune précédemment rencontré. Tous deux ont subi une séparation précoce prolongée et semblent indifférents au contact avec autrui, leurs parents y compris.

J. Bowlby commence à publier des articles sur l'agressivité et la jalousie des enfants, sur l'hystérie aussi, qu'il relie au choc émotionnel consécutif à une séparation ou à une perte. Il rapporte encore ces symptômes à des relations familiales perturbées, par des disputes courantes entre les parents, ou au contraire par une atmosphère faussement paisible interdisant toute critique. Il cible l'hyperanxiété des mères, pouvant dissimuler une ambivalence,

et préconise un traitement conjoint mère-enfant, faisant l'hypothèse d'une transmission transgénérationnelle de ces caractéristiques.

### Ali Bowlby et les 40 voleurs

Psychiatre des armées lors de la Seconde Guerre mondiale, il s'occupe de la sélection des nouveaux officiers où il innove, acquérant des connaissances méthodologiques et statistiques inhabituelles chez un psychiatre-psychanalyste. Il les met immédiatement à profit lorsque l'*International Journal of Psycho-Analysis* lui demande un travail à publier. Il présente un article original sur 44 délinquants juvéniles avec étude de cas et analyses statistiques de comparaison avec un groupe contrôle, qui lui vaudra le surnom d'Ali Bowlby et les 40 voleurs. C'est une démonstration de l'impact catastrophique de la séparation précoce pour le développement de l'enfant, détaillant les conditions de mise en place d'une personnalité émotionnellement détachée, désaffectée, en lien à la délinquance et la récidive.

Déjà très divisée sur les idées de M. Klein, la Société britannique de psychanalyse menace d'éclater après l'arrivée de Sigmund Freud et de sa fille. J. Bowlby joue un rôle pacificateur dans cette querelle, bien qu'il soit lui-

#### > REPÈRES



DR

## René Spitz et l'hospitalisme

Les observations du psychiatre et psychanalyste René Spitz (1887-1974) sur le développement psychoaffectif de nourrissons orphelins ou de mères en prison ont eu une portée décisive sur les théories de l'attachement. En 1946, R. Spitz publie les résultats d'une étude sur une population de nourrissons âgés de plus de 6 mois, privés récemment de leurs mères après six mois au moins de bonnes relations avec elles, et qui n'ont pas trouvé auprès de substituts maternels une relation satisfaisante. Il observe qu'après une première phase de protestation et de désespoir, ces nourrissons deviennent apathiques et indifférents à leur entourage, ne s'alimentent plus, perdent du poids et dorment mal. Si on ne les met toujours pas en présence de leur mère ou d'un substitut à même d'apporter des soins et de la tendresse, le temps passant, ils ne grandissent plus, leurs acquisitions motrices et intellectuelles régressent, et ils deviennent plus sensibles aux infections – ce que Spitz appelle « hospitalisme ». ● s.c.

même critiqué pour ses propres travaux. Nommé à la tête du programme de formation, bras droit de Donald Winnicott, il opte pour offrir le choix entre les deux approches, tandis que le débat entre M. Klein et Anna Freud se dilue dans une ignorance mutuelle. Il restera membre de la Société jusqu'à sa mort en 1990.

L'après-guerre offre à J. Bowlby l'occasion d'appliquer son approche théorique et clinique à grande échelle. Il prend la direction du service pédiatrique de la Tavistok Clinic de Londres, dont il devient directeur adjoint peu après. Cette clinique inaugure une manière de travailler alliant recherche, thérapie et formation. Sur le plan thérapeutique, J. Bowlby met de plus en plus l'accent sur la participation de la mère, mais aussi de la famille, au traitement des enfants, créant une technique à l'origine de la thérapie familiale. Sur le plan théorique, il décide d'étudier l'impact de l'environnement sur le développement psychique de l'enfant, dont on ne savait quasiment rien à l'époque, prenant l'exemple des effets de la séparation d'avec la mère. Celle-ci constitue un événement facilement identifiable de l'extérieur, plus facile à repérer que la teneur exacte des relations familiales et le type d'éducation

reçue, et elle permet d'envisager des mesures préventives. J. Bowlby engage alors James Robertson comme assistant, connu pour le film qu'il a réalisé sur la détresse des enfants hospitalisés (1), à l'origine de changements dans les pratiques de plusieurs pays.

En 1950, J. Bowlby accepte une mission de l'OMS sur les enfants placés en institution, autre manière pour lui d'étudier les effets de la séparation mère/enfant sur le développement de la personnalité. Son rapport deviendra un *best-seller* dans le monde entier, repris dans une version grand public, qui le conduit à la notoriété (2). Il y explique qu'au-delà du problème de la séparation, une relation chaleureuse et continue, avec une mère ou un substitut maternel stable qui prend lui aussi plaisir à ses rapports avec l'enfant, est indispensable à la santé psychique. Il souligne que ceux qui ont souffert de manque affectif reproduisent ce même type d'interactions avec leurs propres enfants, dans un cercle vicieux qu'il souhaite briser par des interventions appropriées.

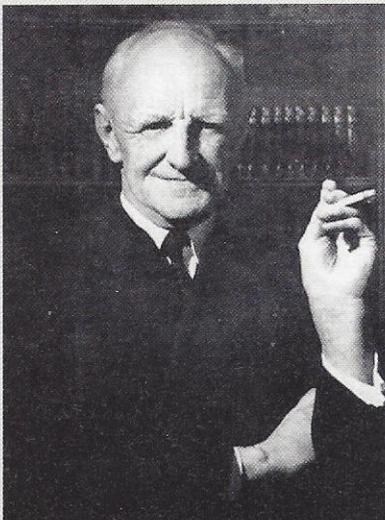
### Une théorie critiquée ou délaissée

La seule chose qui lui manque alors est une approche théorique fiable lui

permettant d'organiser ses données et d'approfondir ses recherches. C'est là qu'il découvre l'éthologie ainsi que la cybernétique. Il fait aussi la rencontre déterminante de Mary Ainsworth, qui apportera des preuves expérimentales à ses hypothèses. Entre 1969 et 1975, il rassemble ses réflexions théoriques et cliniques dans les trois tomes imposants de sa trilogie *Attachement et perte* (3), avec moult références à d'autres chercheurs. Celle-ci lui vaut une reconnaissance internationale, notamment dans le domaine de la psychologie du développement, tout autant qu'une méfiance, voire un rejet, de la part de nombre de ses collègues psychanalystes. Ceux-là lui reprochent d'avoir trahi leur cause, en introduisant une rigueur scientifique dans ce champ et en assujettissant l'imaginaire et le fantasme à la réalité de violences psychologiques ou physiques subies. Pourtant, il reste là dans la perspective de la psychanalyse de la relation d'objet, sur la même ligne que D. Winnicott, pour qui le bébé n'existe pas hors de sa relation à sa mère et dont il approfondira le concept de faux-self chez l'adulte.

Comme on peut le voir, J. Bowlby n'est donc pas uniquement un spécialiste de la relation mère-bébé, pas plus qu'il n'est éthologiste ni pur théoricien, ▶

## > REPÈRES



DR

## Winnicott et l'invention du doudou

« Cette chose que l'on appelle un nourrisson n'existe pas », déclare Donald W. Winnicott (1896-1971) pour souligner le caractère d'abord indissociable de la dyade mère/enfant. Ce psychanalyste insiste sur l'importance de l'environnement pour le développement du psychisme infantile : peu à peu, le nourrisson, prenant conscience de la différence entre le monde et lui-même, éprouve des pulsions pour ce qui l'entoure. On dit qu'il contracte des « relations d'objet », la principale étant relative à la mère. Dans l'idéal, celle-ci doit instaurer spontanément une relation sécurisante mais perméable, facilitant l'indépendance progressive de l'enfant. Lui, armé de son doudou (le fameux « objet transitionnel ») se substituant à la mère, serait libre alors de mener à bien l'exploration du monde extérieur dans des conditions satisfaisantes. ● s.c.

## Mary Ainsworth : les qualités de l'attachement

En 1963, la psychologue Mary Ainsworth met au point l'expérience dite de « situation étrange », ensemble de situations expérimentales pour définir trois types d'attachement :

- un attachement anxieux-évitant (l'enfant ne semble affecté ni par le départ du parent, ni par son retour) ;
- un attachement sécurisé ou sécure (protestation au départ du parent et soulagement à son retour avec recherche de proximité) ;
- un attachement anxieux-résistant ou ambivalent (anxiété de l'enfant à la séparation et comportement à la fois de rapprochement et de rejet au retour).

Un parent apte à percevoir, interpréter et répondre de façon adéquate aux signaux et demandes de son enfant favoriserait l'attachement sécurisant. Un parent qui rejette ou ne comprend pas les demandes de son enfant et y répond de façon inappropriée favoriserait l'attachement anxieux. Plus tard, un enfant sécurisé se montrera sociable et empathique,

et bénéficiera d'une bonne estime de soi. Inversement, un enfant ayant souffert d'un attachement anxieux manifesterait du retrait social, voire des comportements oppositionnels et agressifs.

Des recherches ultérieures menées par Mary Main et ses collègues de l'université de Californie à Berkeley ont permis d'identifier un quatrième schème d'attachement, appelé attachement désorganisé/désorienté. Ce terme reflète le défaut, pour certains enfants, d'une stratégie cohérente de réponse aux situations stressantes. ● s.c.



Davidson Films Int.

mêmes comme incapables de faire face et indignes d'être aimés, soit d'autrui comme indisponible, indifférent ou rejetant, soit des deux.

Ainsi, pour être capable d'aimer sainement, son conjoint, ses enfants et avoir des relations apaisées avec les autres, il faut avoir conscience des réponses de sa famille d'origine à son besoin d'attachement, pas seulement croire que l'on a été aimé. Il faut examiner ses représentations de soi et d'autrui pour cesser d'être objet ou acteur de violence psychologique et analyser sa perception du monde pour éviter une anxiété inutile ou un hyperoptimisme tout aussi inadapté à la réalité. Sinon, on rejoue sans fin son propre passé, on se laisse inconsciemment influencer par des vécus émotionnels déstabilisants que l'on n'a pas été autorisé à vivre pleinement, à mettre en mots et à partager avec un autrui rassurant et protecteur, et on reproduit les relations que l'on a subies avec ses proches.

### Une théorie encore gênante

J. Bowlby a été très critiqué en son temps, par les féministes qui voyaient en lui un réactionnaire prônant le retour des femmes au foyer, et par ses collègues analystes, on l'a vu. Aujourd'hui, on oublie de le citer en référence à sa théorie, plaçant M. Ainsworth ou d'autres à l'origine de ses idées. On confond ceux qui n'ont fait que vérifier ses hypothèses par une validation expérimentale, avec lui qui les a émises sur la base essentielle d'une observation et d'une pratique clinique, dans une optique d'intervention et de prévention. Peu de programmes thérapeutiques ont été mis en place chez les adultes, par exemple, suivant ses indications et son œuvre sur le terrain. Par contre, ses partisans se divisent, voire se combattent, entre spécialistes du développement et de la psychologie sociale, et leurs méthodes respectives. Et beaucoup affirment qu'un attachement insécure n'est pas un problème en soi, à l'encontre même de ce que J. Bowlby a montré, et d'autres après lui.

► comme certains en sont persuadés. Lorsque l'on s'intéresse de près à la théorie de l'attachement, on s'aperçoit que nombre de ses partisans et *a fortiori* de ses détracteurs ignorent les fondements mêmes de ce que J. Bowlby a voulu montrer. Sa théorie est indissociable de son approche clinique, qui se situe dans une perspective psychanalytique, ce qu'il n'a cessé de répéter. Ses recueils de conférences sont particulièrement éclairants sur ce point.

Son objectif a été de démontrer qu'une relation d'attention, d'écoute et de soutien est indispensable au bien-être psychique, et physique,

tout au long de l'enfance, de l'adolescence, mais aussi de la vie adulte. Si un individu bénéficie de telles conditions d'éducation venant satisfaire son besoin instinctif d'attachement, il développera une vision positive de lui-même, des autres et du monde qui l'entoure. Il saura gérer au mieux les stress extérieurs, en ayant recours au soutien d'autrui en particulier, et il ne se créera pas de stress supplémentaire par une vision menaçante ou hostile de ce qui l'entoure. Par contre, ceux qui n'ont pas bénéficié d'une telle attention dans leur enfance et leur adolescence auront une image négative, soit d'eux-

## &gt; REPÈRES

Bref, J. Bowlby et sa théorie continuent à gêner. Comme le fait remarquer son fils, il appuie là où ça fait mal, mobilisant de forts mécanismes de défense, y compris chez ses partisans qui ne retiennent alors que ce qui ne les déstabilise pas trop sur le plan personnel. On oublie aussi qu'à la fin de sa vie, il s'est intéressé à l'impact des modalités d'attachement sur la santé physique, ce que je prolonge et développe dans le livre *Attachement, stress et santé* (à paraître). L'attachement est encore trop souvent aujourd'hui un instinct oublié, ce qui a d'importantes conséquences, tant sur le plan individuel que sur celui de la société. ■

(1) James Robertson, *A Two Year-Old Goes to Hospital*, 1952.

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

(3) John Bowlby, *Attachement et perte*, 1969-1975, 3 vol., rééd. Puf, 2002-2007.

## Une théorie toujours en débat

Les débats sur l'attachement ont engendré quantité de recherches. Citons notamment les *English and Romanian adoptees study teams* conduites par Michael Rutter au lendemain de la chute du régime roumain de Nicolae Ceaucescu.

En suivant la destinée de plusieurs milliers d'orphelins roumains adoptés par des Occidentaux, à faire le tri entre ce qui relevait du défaut d'attachement, des problèmes posés par l'adoption, de la mise en place de nouvelles relations sociales, des problèmes physiologiques dues aux carences alimentaires, etc., les chercheurs constatèrent que beaucoup de petits orphelins connurent par la suite un développement correct. Certes, on releva un taux très important de schèmes d'attachement insécure chez les enfants adoptés tard, comparé aux enfants nés dans leur famille définitive ou ayant été adoptés très tôt. Néanmoins, 70% des enfants adoptés tardivement ne montrèrent pas de désordre marqué ou sévère du comportement d'attachement. ● s.c.

### Psychotherapy of Abused and Neglected Children

John Pearce et Terry Pezzot-Pearce, 2<sup>e</sup> éd., Guilford Press, 2007.

### «Implications of attachment theory for child care policies»

Michael Rutter et Thomas O'Connor, in Jude Cassidy et Phillip Shaver, *Handbook of Attachment. Theory, research, and clinical applications*, Guilford Press, 1999.

## SCIENCES HUMAINES

Comprendre l'humain et la société

Numéro  
SPÉCIAL

CHEZ VOTRE  
MARCHAND DE JOURNAUX  
LE 14 SEPTEMBRE

Sur commande page 82 ou par téléphone au 03 86 72 07 00  
sur Internet [www.scienceshumaines.com](http://www.scienceshumaines.com)  
Livraison sous 72 heures en France métropolitaine

Sciences Humaines Diderot, un ogre philosophique

SCIENCES HUMAINES

Numéro spécial

Génération numérique  
des enfants  
mutants ?



Vers  
l'éclatement  
de la Syrie ?

Le point sur  
la consommation  
des ménages

M 01866 - ISSN - F 6,50 € - 10

