

Résolution de Blessures d'attachement

On a nommé la théorie de l'attachement la «**théorie du trauma**» (Atkinson, 1997) en raison de l'accent qu'elle met sur le niveau extrême de désarroi émotionnel associé à l'isolation et à la séparation, particulièrement lors des situations de grande vulnérabilité. Ce cadre théorique explique comment certains événements douloureux deviennent le pivot d'une relation; il clarifie la compréhension de l'intervenant des éléments clés d'un tel événement, ainsi que leur effet sur la relation, tout en fournissant des pistes de solution pour dénouer l'impasse liée à ces événements (*souvent aussi une impasse/blocage en thérapie est le signe d'une probable blessure d'attachement à identifier/trouver ensembles, cf article de Sue Johnson*).

Notre compréhension actuelle de **la résolution de ces blessures** est la suivante.

Dans un premier temps, l'intervenant aide le partenaire blessé à rester en contact avec les émotions douloureuses qui sont associées à la blessure et il facilite l'expression de leur impact et de leur signification d'attachement. À ce stade initial, de nouvelles émotions peuvent surgir, telle la colère, qui évolue en expression claire de douleur et d'impuissance, ou de peur et de honte. Le lien entre cette blessure et la dynamique interrelationnelle négative devient alors explicite. Par exemple, une partenaire peut dire: «Je me sens si impuissante. Je l'ai frappé pour lui montrer clairement qu'il ne pouvait faire semblant que je n'étais pas là. Il ne pouvait pas simplement ignorer ma douleur comme cela. Depuis ce tempslà, je ne lui ai jamais plus fait confiance. »

Dans un deuxième temps, l'autre partenaire commence à comprendre la signification de la blessure à l'égard de l'attachement comme un reflet de l'importance qu'elle a pour le partenaire blessé plutôt que comme le reflet de sa propre insensibilité et de son comportement inadéquat. Ce partenaire reconnaît alors la douleur et la souffrance du partenaire blessé et s'explique sur sa version de l'événement.

Troisièmement, le partenaire blessé tente de s'approprier une définition plus complète et intégrée de la blessure ; il exprime son chagrin par rapport à la perte que cette blessure a provoquée et sa peur devant la perte du lien d'attachement. Ce partenaire permet à l'autre d'être témoin de sa vulnérabilité.

Quatrièmement, l'autre partenaire devient plus engagé émotionnellement ; il reconnaît sa part de responsabilité dans la blessure d'attachement et exprime son empathie, ses regrets ou ses remords à son partenaire blessé.

Cinquièmement, le partenaire blessé se risque à demander réconfort et affection auprès de son conjoint, ce qui n'a pas eu lieu lors de l'événement blessant. Une réponse consolante et affectueuse agira comme antidote à la blessure d'attachement.

Sixièmement, les partenaires sont en mesure d'élaborer ensemble une nouvelle narration de l'événement. Cette narration plus ordonnée et complète comprend, pour le partenaire blessé, une description claire et satisfaisante de l'expérience et des motifs de l'autre lors de l'événement en question.

Lorsque la blessure d'attachement se sera résorbée, l'intervenant sera plus en mesure d'encourager la confiance envers l'autre et d'entamer la mise en place d'une dynamique interrelationnelle positive.