

Table des matières

Introduction.....	9
Première partie : L'attachement et les styles d'attachement dans l'enfance	27
1. La construction de l'attachement	35
Les parents comme figures d'attachement.....	35
<i>Le mythe du bébé manipulateur</i>	37
Activer ou désactiver le système d'attachement?.....	40
La régulation affective.....	47
Un réseau de représentations mentales de soi et des autres.....	52
Prédire les interactions affectives futures.....	58
2. La neuropsychologie de l'attachement	61
Un cerveau droit émotionnel et un cerveau gauche rationnel.....	61
Les traumatismes d'attachement.....	67
Le trauma relationnel du cerveau droit.....	68
Le stress affecte le corps et l'esprit.....	74
3. Quatre styles d'attachement	77
Le style d'attachement sécurisant.....	80
Le style d'attachement anxieux.....	82
Le style d'attachement évitant.....	85
Le style d'attachement désorganisé.....	89
L'expérience de la honte.....	94

La réparation de l'attachement insécurisant	104
<i>Un parent structurant</i>	105
<i>Un parent syntone</i>	107
<i>Un parent empathique</i>	108
<i>Un parent aux affects positifs</i>	111

Deuxième partie : Les styles d'attachement chez l'adulte et l'attachement amoureux..... 115

4. Les deux dimensions de l'attachement.....	121
L'anxiété d'abandon.....	122
L'évitement de l'intimité.....	123
5. Les trois styles d'attachement amoureux.....	125
Le style d'attachement sécurisant.....	126
<i>Une aptitude au bonheur acquise</i>	128
Le style d'attachement évitant.....	130
Le style d'attachement anxieux.....	131
Résumé des caractéristiques individuelles selon les styles d'attachement sécurisant, anxieux et évitant	133
6. Les enjeux d'attachement chez les couples insécurisants ...	135
Répéter les traumas d'attachement	137
Une régulation émotionnelle dysfonctionnelle.....	142
<i>La dramatisation des anxieux</i>	143
<i>Le refoulement des évitants</i>	145
La communication désajustée.....	150
<i>La communication dans l'attachement anxieux</i>	151
<i>La communication dans l'attachement évitant</i>	153
La fausse intimité de la sexualité.....	156
<i>L'intimité dans l'attachement anxieux</i>	157
<i>L'intimité dans l'attachement évitant</i>	160
La colère et les insécurités d'attachement.....	162
<i>La colère et le style d'attachement anxieux</i>	163
<i>La colère et le style d'attachement évitant</i>	168
L'indifférence.....	171

7. La rencontre de deux styles d'attachement.....	175
Les combinaisons de styles d'attachement.....	175
Deux partenaires au style d'attachement sécurisant.....	178
Un partenaire au style d'attachement sécurisant et un partenaire au style d'attachement insécurisant anxieux ou évitant (couple mixte).....	182
Deux partenaires au style d'attachement insécurisant.....	188
<i>Deux partenaires au style d'attachement évitant (couple évitant-évitant)</i>	<i>189</i>
<i>Deux partenaires au style d'attachement anxieux (couple anxieux-anxieux)</i>	<i>190</i>
<i>Un partenaire à l'attachement évitant et un partenaire à l'attachement anxieux (couple évitant-anxieux).....</i>	<i>192</i>

**Troisième partie : De l'insécurité à la sécurité
D'attachement..... 197**

8. Les méthodes de réparation dans une attitude affective ...	201
Le respect de soi et du partenaire.....	203
Calmer son cerveau limbique et ses amygdales!.....	205
Investir le calme du néocortex.....	210
S'autoréguler et se réguler à deux de façon sécurisante.....	216
Une démarche en 7 étapes pour réparer les traumatismes affectifs.....	219
1. Exercez un contrôle sur vos impulsions.....	221
2. Mettez des mots sur votre ressenti et vos impulsions.....	222
3. Vivez pleinement le dévoilement des émotions.....	223
4. Prenez bien le temps de ressentir.....	224
5. Libérez-vous de l'énergie négative.....	226
6. Donnez un sens émotionnel à ce qui s'est produit.....	227
7. Renforcez positivement les bienfaits de la démarche affective.....	229
Le pouvoir du regard.....	231
Le pouvoir du toucher.....	237
Dire ou ne pas dire?.....	244

Dis-moi qui tu aimes, je te Dirai qui tu es

9. La perpétuelle (re)conquête.....	249
Je suis ce que je pense!	249
Générosité, empathie et compassion.....	251
<i>La générosité</i>	253
<i>L'empathie</i>	256
<i>La compassion</i>	259
Prendre soin des sensibilités de chacun	261
Nourrir l'intimité et la sexualité.....	265
Assurer la pérennité de la relation amoureuse.....	269
Exercer sa résilience.....	273
Lutter contre le retrait dans la solitude.....	276
10. De nouvelles approches pour sécuriser l'attachement	279
La pleine conscience appliquée aux couples.....	280
La thérapie d'acceptation et d'engagement.....	288
La thérapie de couple centrée sur les émotions.....	291
Conclusion.....	297
Bibliographie	301