

La

BLESSURE

PRIMITIVE

Comprendre l'enfant adopté

NANCY NEWTON VERRIER

Traduction de Françoise Hallet

A ma fille

Qui est venue dans nos vies

Par un chemin de sacrifices et de douleur

Mais dont l'amour et le courage

Nous ont apporté compréhension et joie.

REMERCIEMENTS

Cette œuvre est un travail d'amour et de dévouement de nombreuses personnes, un travail qui a entraîné de la souffrance aussi bien que des succès. Je veux, avant tout, remercier tous les participants de ma première étude pour avoir fouillé dans les profondeurs de leur âme, dans des zones qui étaient restées jusqu'alors hors d'atteinte. La bonne volonté qu'ils ont mise à regarder en face certains aspects douloureux de leur vie a permis de réaliser ce livre. Mes remerciements aussi aux très nombreux adoptés, mères de naissance et parents adoptifs qui sont venus après avoir entendu parler de mon travail et qui ont ajouté leur expérience à celle des premiers participants. Leur réponse a été poignante et leur courage exceptionnel.

Je voudrais aussi remercier les membres des professions d'aide aux personnes qui ont partagé avec moi leur précieux temps et leurs connaissances pour que je puisse tracer un tableau croisé des expériences d'abandon et d'adoption, et des phénomènes périnataux et d'attachement. Parmi ceux-ci, Florence Grossenbacher, analyste jungienne, dont le travail avec les adoptés, tant dans les agences d'adoption qu'en privé, m'a donné un éclairage sur les problèmes de familles d'accueil et d'adoption ; Jean Benward, LCSW, adoptée et psychothérapeute, qui m'a aidée à clarifier ce que je voulais demander aux adoptés ; le docteur David Cheek, MD, qui a accepté de ramener un adopté vers ses expériences de naissance et d'adoption par la régression hypnotique ; le docteur Thomas Verny, MD, qui a pris le temps de correspondre avec moi à propos de l'adoption et d'expériences périnatales ; Patricia Ladouceur, PhD, adoptée et amie, dont le soutien émotionnel pendant ce projet est inestimable ; et à un trio d'amis dans l'adoption, B.J.Lifton, PhD, Annette Baran, LCSW, et Reuben Pannor, LCSW, avec qui j'ai eu de grandes conversations et de qui j'ai reçu une avalanche d'encouragements.

Je ne pourrais pas être arrivée au bout de ce projet sans l'aide de nombreuses personnes : mes éditeurs Leslie Lauren et Laura Keilin, dont les suggestions ont fait d'un sujet quelque peu clinique un livre plus lisible pour l'audience que je voulais atteindre ; ma dactylo Glenna Goulet qui a travaillé pendant ses vacances pour respecter les délais de publication ; mon éditrice Ann Hughes, dont l'enthousiasme et le dévouement à ce sujet ont été fort appréciés. Il est intéressant de souligner que sans le vouloir il y a dans les personnes citées ci-dessus une adoptée (Leslie), une mère adoptive (Laura), une mère de naissance (Ann) et la sœur d'un adopté (Glenna). Un merci particulier à l'adoptée Jane Schweitzer pour le courage qu'il lui a fallu de mettre son âme à nu en me permettant d'utiliser sa peinture de la blessure primitive qui apparaît sur la couverture de ce livre.

Par-dessus tout, je voudrais remercier la thérapeute de ma fille, le docteur Loren Pedersen, qui m'a lancée dans ce voyage de recherche et d'écriture, pour avoir eu la perspicacité de comprendre et la capacité de communiquer la douleur dont souffrait ma fille suite à son expérience de l'adoption. Son attitude d'amour et de compassion envers toutes les personnes blessées a été une source d'inspiration pour moi, non seulement pendant ce projet, mais depuis que je l'ai connue.

Et à ma famille, qui a probablement pensé que ce livre ne serait jamais fini, j'adresse ma très sincère reconnaissance pour leur amour, leur patience et leur compréhension.

PREFACE

Ce livre concerne les adoptés. Je l'ai écrit pour ces adoptés de tout le pays qui m'ont ouvert leur cœur et à qui j'ai promis d'écrire leur histoire intime. Je l'ai aussi écrit pour les parents de naissance et d'adoption comme un pont pour la compréhension de leurs enfants et pour promouvoir le processus de guérison pour tous. Mon espoir est qu'il aidera aussi les professionnels dans leur compréhension des problèmes complexes qui relèvent de l'adoption. Je vais commencer par mon expérience de ce que j'appelle *la blessure primitive* comme je l'ai observée chez ma propre fille, qui, il y a vingt-trois ans, a été la première personne à attirer mon attention sur ce problème.

Si quelqu'un m'avait dit quand nous avons ramené à la maison notre petite fille de trois jours, un soir de Noël en 1969, qu'élever un enfant adopté serait différent d'élever son enfant biologique, comme beaucoup de nouveaux et enthousiastes parents adoptifs, je lui aurais ri au nez et j'aurais dit "Bien sûr que ce ne sera pas différent ! Qu'est-ce qu'un tout petit bébé sait ? Nous allons l'aimer et lui donner un foyer merveilleux." Je pensais que l'amour conquerrait tout. Mais ce que j'ai découvert, c'est qu'il est plus facile pour nous de lui donner de l'amour que pour elle de l'accepter.

Pour que l'amour soit librement accepté, il faut la confiance, et en dépit de l'amour et de la sécurité que nous avons donnés à notre fille, elle a souffert l'anxiété de se demander si elle allait à nouveau être abandonnée. Pour elle cette anxiété s'est manifestée dans des comportements typiques de test. En même temps elle essayait de provoquer ce rejet qu'elle craignait, et il y avait chez elle une réaction de nous rejeter avant que nous ne la rejetions. Il semblait que se permettre à elle-même d'aimer et d'être aimée était trop dangereux ; elle ne pouvait pas faire confiance et accepter qu'elle ne serait plus jamais abandonnée.

J'ai découvert pendant mes dix années de recherche que ce comportement de test est une des deux réponses diamétralement opposées au fait d'avoir été abandonné, l'autre étant une tendance à l'acquiescement, à la complaisance et au retrait. Bien que vivre avec un enfant "testeur" soit plus difficile que de vivre avec un enfant compliant, je suis contente que notre fille ait agi de telle manière qu'elle ait attiré notre attention sur sa douleur. Nous avons été capables, après des années où nous avons essayé de nous en sortir seuls, de chercher de l'aide pour elle. Ce fut le début d'un voyage qui devait changer toutes nos vies.

Je n'avais pas d'idée au début de cette thérapie que l'adoption avait quelque chose à voir avec ce qui se passait chez ma fille. En dépit du fait que j'étais considérée comme un professeur hautement efficace, avec une profonde compréhension attentive et intuitive de mes étudiants, ainsi que le parent biologique d'une fille plus jeune qui n'avait pas ces difficultés, je pensais que j'étais d'une certaine façon en tort. Parce que la plupart de ses actes étaient dirigés contre moi, sa mère. Qu'est-ce que je faisais mal ? Pourquoi est-ce que ma fille se comportait d'une façon aussi hostile et colérique envers moi à la maison, et d'une façon proche et aimante en public ? Pourquoi était-elle aussi têtue et dramatique ? Pourquoi avait-elle le besoin désespéré de contrôler complètement chaque situation ? Pourquoi ne pouvait-elle pas accepter l'amour que j'avais et que je voulais lui donner ? J'ai appris depuis que "à travers tout ce jeu

c'est l'enfant qui essaie de se connecter avec la mère" comme le dit James Mehlfeld, un thérapeute qui travaille avec des adoptés. En même temps, cette tentative de créer un lien était sabotée par des comportements provocants et destructeurs de sa part, comme si elle testait et retestait notre amour et notre dévouement.

Parce que nous avons été capables de lui trouver une aide appropriée, l'évolution de notre famille n'a pas atteint les proportions tragiques expérimentées par de nombreuses familles adoptives dans lesquelles l'enfant ou les parents choisissent de quitter la situation tendue : l'enfant s'en va prématurément ou est chassé de la maison. Nous avons été capables de voir notre fille évoluer graduellement d'un enfant antisocial, provocateur, prenant ses distances, vers une jeune femme pleine d'allant, sensible et aimante.

Le chemin n'a pas été facile. Quand, après trois ans de thérapie, les sentiments préconscients de rejet ont commencé à devenir conscients, elle a lutté comme si sa vie en dépendait ; parce que permettre à ces sentiments d'apparaître voulait aussi dire ressentir ce qu'elle percevait en elle de vulnérable, de défaillant, la raison pour laquelle sa mère l'avait donnée. Si elle pouvait garder la main sur ces sentiments, son intégrité était préservée et elle pouvait échapper pour un temps encore à l'anéantissement. Sa blessure était profonde, ses défenses solides et son besoin de compréhension immense.

Au fur et à mesure que je cherchais des réponses à ce qui se passait dans l'esprit de ma fille, mon intérêt s'est étendu aux autres enfants et à leurs parents adoptifs, beaucoup semblant coupés les uns des autres. Des conversations ultérieures avec la thérapeute de ma fille, le docteur Loren Pedersen, concernant la pénurie d'informations sur les effets de l'adoption, m'ont conduite à entreprendre ma recherche. L'intérêt et les encouragements des adoptés, des mères de naissance, des parents adoptifs et des professionnels perplexes m'ont convaincue d'écrire ce livre.

Les idées qui seront présentées ici sont d'abord venues d'une compréhension intuitive de ce qui se passait pour ma propre fille. Pour quelqu'un qui avait été adoptée quasi à la naissance, qui n'avait jamais été en famille d'accueil, et qui était vraiment désirée et aimée par nous, elle semblait souffrir énormément. En commençant à observer les autres adoptés et leur famille, je suis devenue de plus en plus convaincue que l'adoption, qui a longtemps été considérée comme la meilleure solution pour les bébés abandonnés, n'était pas la panacée qu'on espérait qu'elle soit. Mais il était difficile de faire parler les gens de ce qu'ils ressentaient, parce que la plupart des gens n'avaient pas d'idée de ce qui se passait.

Je croyais que quelque chose se passait pourtant, parce que j'avais appris que les adoptés étaient largement sur-représentés en psychothérapie. Suivant les statistiques de 1985 utilisées par les Ressources Parentales de Santa Ana, Californie, bien que les adoptés à cette époque ne représentent que 2 à 3% de la population de ce pays, ils représentaient 30 à 40% des personnes se trouvant dans les centres de traitement résidentiels, dans les institutions pour jeunes, et dans les écoles spéciales. Ils présentaient une incidence élevée de délinquance juvénile, de promiscuité sexuelle et de fugue. Ils avaient plus de difficultés scolaires, tant sur le plan des résultats que du comportement, que leurs pairs non adoptés. Les adoptés envoyés pour thérapie avaient des symptômes relativement constants d'impulsivité, de provocation, d'agression et de comportement antisocial.

Qu'est-ce qui entraîne cette incidence élevée de perturbations sociologiques, scolaires et psychologiques dans cette population concernée par ces études ? Qu'est-ce qui prédispose

les enfants adoptés à une telle vulnérabilité ? En cherchant des réponses à ces questions, j'ai lu la littérature, mais j'ai trouvé qu'il manquait quelque chose à toutes les théories que je rencontrais. Les explications me paraissaient trop simplistes et extérieures. Beaucoup de choses étaient passées sous silence, peut-être parce que, en tant que société, nous avons tendance à ignorer l'extrême conscience des nourrissons ou peut-être parce qu'il n'était pas facile de prouver ou même de soutenir avec des données scientifiques ce que je suspectais se passer. En tout cas, même si certaines des idées que je lisais avaient de la valeur, elles laissaient beaucoup de non-dits à propos de ce que j'observais et de ce que je devinais chez ma fille. Était-elle une exception ? Je ne le pensais pas. Il y avait une sorte d'universalité ou de qualité primitive à sa douleur, qui ne la réduisait pas à des explications simples, rapidement obtenues ou facilement acceptables.

L'adoption a commencé à bouger environ au moment où je faisais mon travail de fin d'études en psychologie clinique. De plus en plus d'adoptés arrivaient pour demander à ouvrir leur dossier et à retrouver leur mère de naissance perdue. J'ai saisi l'opportunité et je me suis mise à rencontrer des adoptés, certains qui avaient cherché, d'autres pas, à essayer de comprendre leurs pensées, leurs sentiments, leurs expériences en relation avec leur état d'adopté. Le résultat a été une thèse de maîtrise sur laquelle ce livre est basé. J'y ai depuis ajouté l'expérience que j'ai acquise en tant que thérapeute travaillant avec des personnes impliquées des trois côtés de la triade adoptive, et aussi lors de très nombreuses conversations ultérieures avec des adoptés pour m'assurer de ce qui motivait leurs recherches sur leur passé et sur eux-mêmes.

Ce que j'ai découvert, c'est ce que j'ai appelé *la blessure primitive*, une blessure qui est physique, émotionnelle, psychologique et spirituelle, une blessure qui cause une souffrance tellement profonde qu'elle a été décrite comme atteignant chacune de leurs cellules par certains adoptés qui se sont autorisés à descendre en profondeur dans leur souffrance. J'ai commencé à comprendre que cette blessure avait été causée par la séparation de l'enfant et de sa mère biologique, avec qui il se sentait connecté de manière mystique, mystérieuse, spirituelle et éternelle. Les implications de cette découverte et de ses réponses fourniront des informations sur la façon dont nous voyons l'importance de la relation mère/enfant dans le futur et ce que nous en tant que société voulons en faire. Parce que les solutions peuvent ne pas être simples, idéales ou sans sacrifice, je m'attends à beaucoup de résistance aux idées avancées ici dans ce livre. Les seules personnes cependant qui peuvent vraiment juger ce travail sont celles à propos de qui il est écrit : les adoptés eux-mêmes. Seuls ceux-ci, en voyant comment ils réagissent à ce qui est écrit ici, *reconnaîtront* au plus profond d'eux-mêmes la validité de ce livre, l'existence ou la non-existence de la *blessure primitive*.

Je suis très heureuse que la relation entre ma fille et moi ait été telle qu'elle ait pu communiquer sa souffrance. Certaines des leçons que j'ai apprises en cours de route ont été très douloureuses pour moi : j'ai dû faire face au fait que je ne pourrais jamais prendre la place de sa mère de naissance. Et en même temps j'ai dû réaliser que je ne pourrais jamais non plus lui enlever sa souffrance ... qu'elle devrait la travailler pour elle-même.

Sommes-nous liées ? Je ne pense pas que je pourrais écrire ce livre si nous ne l'étions pas, mais c'est un lien forgé au feu du sacrifice et de la souffrance, pas le lien facile, fluide, l'attachement continu qu'elle aurait pu avoir avec sa mère de naissance. Nous avons souffert toutes les deux, mais nous voulons créer quelque chose à partir de cette souffrance. Ce livre en est une tentative. Bien que ce soit moi qui l'écrive, sans elle je n'aurais jamais eu l'inspiration ni le courage de le faire.

PREMIERE PARTIE

La blessure

Trop souvent dans notre approche du nouveau-né, nous nous comportons avec lui comme s'il était exactement cela – "tout neuf". Nous négligeons le fait que le nouveau-né est en réalité le point culminant d'une étonnante expérience qui a duré quarante semaines...En regardant le nouveau-né comme s'il avait "jailli complètement terminé du cerveau de Zeus" nous perdons les renseignements que l'histoire du nouveau-né en tant que fœtus peut nous fournir.

T.B.BRAZELTON

Cette histoire à laquelle Brazelton se réfère comprend la formation d'un lien in utero entre la mère et l'enfant. Beaucoup de médecins et de psychologues comprennent maintenant que le lien ne commence pas à la naissance, mais est un continuum d'événements physiologiques, psychologiques et spirituels qui ont commencé in utero et qui continueront pendant toute la période post-natale de création du lien. Quand cette évolution post-natale est interrompue par une séparation de la mère biologique, l'expérience résultante d'abandon et de perte est imprimée de manière indélébile dans les esprits inconscients de ces enfants, entraînant ce que j'appelle "la blessure primitive".

Mais comment peut-on prouver ou même soutenir quelque chose qui est préverbal, tel qu'une blessure de la psyché résultant d'un traumatisme dont la personne n'a aucune mémoire consciente ? Comme clinicienne, je peux seulement déduire de tels sentiments et expériences à partir du témoignage de ceux des adoptés qui s'autorisent à aller aussi loin dans leur souffrance. Comme mère biologique, je peux le savoir à travers ma propre intuition et ma propre expérience, et c'est une connaissance qui n'est pas toujours observable par quelqu'un d'autre. A ce stade de notre compréhension, de telles interférences ne peuvent être ni confirmées ni infirmées, ni acceptées ni refusées.

Il me semble que la plupart des auteurs de travaux sur les aspects cliniques de l'adoption, après avoir reconnu le fait que l'enfant ait été initialement abandonné par sa mère biologique, ignorent que ces sentiments sont une partie intégrante des problèmes développés par l'enfant. Le traitement se centre habituellement sur la relation entre l'enfant et ses parents adoptifs sans vraiment considérer l'impact que le traumatisme originel peut avoir eu sur l'enfant et par là sur la situation familiale.

Je crois que l'impact du traumatisme de l'enfant sur le système familial est grandement sous-estimé par les cliniciens et que la mise en évidence de la dynamique est biaisée comme si les problèmes semblaient venir de difficultés parentales. Certaines de ces questions qui sont soulevées par les psychologues à propos des parents adoptifs sont en relation avec la

répression sexuelle, le sentiment d'être rejeté par l'enfant, le fait d'avoir une aversion inconsciente pour la parentalité, le fait d'être hyper-protecteur, d'être incertains que l'enfant est vraiment le leur ou d'être incapables d'accepter leur infertilité. A l'exception des deux derniers points, les autres facteurs se rencontrent aussi dans des familles dont les enfants ne sont pas adoptés.

Il y a beaucoup à observer dans les histoires et les psychés des parents adoptifs et comment cela affecte leur façon d'être parents. Très peu de parents adoptifs cherchent un conseil psychologique avant d'adopter, pensant peut-être qu'avoir un bébé rendra ce travail inutile. Mais il y a certainement beaucoup de travail à faire. Non seulement les futurs parents adoptifs doivent examiner l'impact qu'a leur infertilité sur eux-mêmes, mais ils ont aussi besoin de travailler leurs propres problèmes d'abandon et de perte pour pouvoir être capables d'aider adéquatement leur enfant adopté à travailler les siens. Et les parents adoptifs altruistes qui ont déjà des enfants et veulent juste fournir une famille à "ces pauvres enfants abandonnés" doivent examiner leurs motivations et leurs attentes très attentivement.

Même en reconnaissant tous les problèmes qui peuvent être présents chez les parents adoptifs, il semble encore qu'il y ait quelque chose qui n'est pas reconnu, quelque chose d'intangible, qui transparait même à travers les meilleures relations adoptives. Donovan et McIntyre ont remarqué et mis en évidence "une constance frappante de problèmes comportementaux parmi les adoptés que leur famille soit fonctionnelle ou dysfonctionnelle". Ceci me semble indiquer qu'il y a quelque chose d'intrinsèque à la relation d'adoption, qui est unique et inévitable, peu importe la stabilité du couple adoptant au départ. Dans ma quête de ce "quelque chose d'intangible" je trouve que la littérature sur l'adoption n'en parle pas, si ce n'est implicitement. Rien n'est dit clairement. Par conséquent, il devenait nécessaire d'aller plus loin que l'adoption dans le domaine de la psychologie prénatale et périnatale, du lien, de l'abandon et de l'expérience de la perte.

CHAPITRE 1

L'adoption comme une expérience

La vérité c'est que la plupart de ce que nous avons traditionnellement cru à propos des bébés est faux. Nous avons méconnu et sous-estimé leurs capacités. Ce ne sont pas des êtres simples, mais complexes et sans âge – des petites créatures avec des pensées aussi vastes qu'inattendues.

DAVID CHAMBERLAIN

L'étonnante conscience des bébés

Dans son livre *Les bébés se rappellent leur naissance*, le docteur Chamberlain va jusqu'à dire "Les bébés en savent plus qu'ils ne devraient savoir. Quelques minutes après sa naissance, un enfant peut reconnaître le visage de sa mère – qu'il n'a jamais vue – dans une série de photos ... La vérité nouvellement découverte c'est que les nouveaux-nés ont tous leurs sens et peuvent les utiliser tout comme le reste d'entre nous. Leurs pleurs de souffrance sont authentiques. Les bébés ne sont pas insensibles ; c'est *nous* qui avons été insensibles."

Si les bébés se rappellent leur naissance, alors ils se rappellent aussi ce qui est arrivé juste après leur naissance, c'est-à-dire que leur mère, la personne avec laquelle ils étaient connectés et de qui ils attendaient un accueil dans le monde, cette personne a disparu soudainement. Comment cette expérience retentit-elle sur les émotions et les sens d'un nouveau-né ? Nous ne pouvons plus penser que les bébés ne perçoivent rien et ne ressentent rien. Il y a trop de preuves du contraire, comme l'a dit le docteur Chamberlain. Ils sentent, aussi bien d'un point de vue physique que d'un point de vue émotionnel. Et trop souvent ni les pratiques obstétricales ni les procédures d'adoption ne tiennent compte de ce nouvel éclairage.

Une partie de ce que nous savons n'est pas nécessairement neuf, mais à ma connaissance, n'a jamais été appliqué aux enfants abandonnés. John Bowlby, en parlant du comportement des enfants qui ont souffert de la perte d'un parent décédé, décrit les différentes réponses qu'un bébé peut avoir lors de la disparition de sa mère. Il prétend que le comportement de l'enfant est le reflet d'une tentative immature de deuil et est "un produit légitime d'une expérience amère". A mon avis, la comparaison avec l'abandon est valable parce que pour l'enfant l'abandon est une sorte de mort, non seulement de la mère, mais d'une part du Self, le noyau ou l'essence de soi qui fait que quelqu'un se sente entier.

En reconnaissant cette perte et son impact sur tout ce qui est en jeu dans l'adoption, il n'y a pas moyen de contourner la souffrance : la souffrance de la séparation et de la perte à la fois pour l'enfant et pour la mère de naissance, et la souffrance de ne pas comprendre ou de ne pas être capable de compenser cette douleur et cette perte pour les parents adoptifs. Dans notre société nous n'aimons pas admettre l'absence d'absolus ou accepter l'idée que la vie est

souvent paradoxale. Nous dénions ou nous ignorons les problèmes pour lesquels nous n'avons pas de solutions évidentes ou nous nous polarisons, chaque côté ignorant ce qui est évident pour l'autre partie, comme dans le cas de l'avortement. Si tout cela échoue, nous anesthésions cette souffrance en utilisant l'alcool ou des drogues. Dans le cas de l'adoption, nous pouvons dénier, ignorer, projeter, intellectualiser, conceptualiser ou extérioriser ... n'importe quoi pour éviter la souffrance et notre incapacité à faire face à cette souffrance.

Le besoin d'une référence maternelle permanente

Il est connu depuis longtemps que les institutions et les familles d'accueil temporaires et multiples ne peuvent pas prendre soin adéquatement des enfants abandonnés. Le manque d'une référence maternelle permanente prive l'enfant de certaines conditions nécessaires pour un développement psychologique normal : une continuité dans les relations, une nourriture émotionnelle et des stimulations. L'attachement est plus difficile et la création de liens impossible. Au fur et à mesure que le nombre de personnes s'occupant de l'enfant augmente, la capacité de s'attacher diminue et l'engourdissement des sentiments devient plus évident. Il y a souvent un retard de développement et dans les cas extrêmes cela va jusqu'au décès de l'enfant. Ce dont un enfant a besoin, semble-t-il, c'est d'une référence maternelle permanente, et le plus tôt c'est le mieux.

C'est pourquoi l'adoption a été considérée comme la meilleure solution à trois problèmes : celui de la mère biologique qui ne peut pas, ne veut pas ou est découragée de s'occuper de son enfant, celui de l'enfant qui est alors abandonné, et celui du couple infertile qui veut un enfant. Le fantasme, c'est que rapprocher les deux dernières parties serait une heureuse solution pour tout le monde. La réalité cependant, est souvent moins idéale. Malgré la continuité de relation fournie par l'adoption, les enfants adoptés se vivent eux-mêmes comme non désirés, sont incapables de faire confiance à la permanence de la relation adoptive et présentent souvent des perturbations émotionnelles et des problèmes de comportement. Et bien que ces symptômes soient peut-être plus évidents chez les enfants qui ont eu précédemment de nombreuses personnes pour s'occuper d'eux, mes recherches ont montré *qu'ils sont aussi présents chez les enfants qui ont été placés de façon permanente à la naissance ou peu de temps après.*

Ceci soulève quelques questions intéressantes : Pourquoi est-ce qu'un enfant très jeune, de quelques heures ou de quelques jours, ne peut pas faire la transition sans problème ? Pourquoi est-ce que la substitution de parents fait une différence, si les parents adoptifs fournissent une atmosphère chaleureuse, attentive et aimante dans laquelle un enfant peut grandir et se développer ?

Problèmes d'adoption

Certains cliniciens qui travaillent avec des adoptés ont noté qu'ils ont fondamentalement les mêmes problèmes qu'ils aient été adoptés à la naissance ou à l'adolescence. Ces problèmes tournent autour de la séparation et de la perte, de la confiance, du rejet, de la culpabilité et de la honte, de l'identité, de l'intimité, de la loyauté, et de la maîtrise ou du pouvoir de contrôler, nous en parlerons plus loin dans ce livre.

Bien que ces problèmes puissent se présenter pour les trois membres de la triade adoptive, je vais pour l'essentiel me borner à commenter la façon dont ils se manifestent chez les adoptés. Mon travail clinique m'a montré cependant que la plupart de ces problèmes se retrouvent chez les gens qui ont été placés en couveuse ou ont d'une façon ou d'une autre été séparés de leur mère à la naissance, même si ensuite ils ont retrouvé leur mère originelle. La présence constante de ces problèmes parmi les adoptés et les "bébés-incubateurs" suggère que c'est l'expérience de se sentir abandonné qui entraîne la blessure.

Considérations extérieures

Quand on cherche des moyens de définir et de gérer ces questions centrales, il y a actuellement deux façons populaires de penser. Pour l'une, les problèmes des adoptés viennent de considérations externes. Un changement dans les lois et les procédures d'adoption ainsi que l'accès aux dossiers sont des moyens d'éviter la honte et l'insulte du secret. On conseille donc une communication plus ouverte entre enfants et parents adoptifs à propos de tous les aspects de l'adoption comme un moyen d'aider l'enfant à s'adapter. Il est certainement vrai que des changements législatifs sont nécessaires pour protéger les droits civils des adoptés et qu'une atmosphère d'ouverture par rapport aux questions d'adoption à l'intérieur de la famille améliorera la dynamique familiale, mais aucun de ces remèdes n'éliminera la *blessure primitive*.

On réalise maintenant des adoptions ouvertes, indépendantes, comme un espoir pour l'avenir, parce qu'elles éliminent le stigmate du secret et du manque d'histoire généalogique et permettent à l'adopté et à sa mère d'avoir un contact. Ce contact peut être des lettres, des cartes, des photos échangées entre les familles de naissance et d'adoption ou peut même comprendre des rencontres entre les enfants et les familles biologiques. Je veux cependant souligner encore que si la mère de naissance n'est pas la référence maternelle première, l'enfant souffrira de la perte de sa mère en tant que telle.

On a suggéré récemment que l'adoption soit éliminée et qu'un système de gardiennage soit établi à la place. Ceci permettrait à l'enfant de garder son nom propre et son héritage et en même temps lui donnerait un foyer permanent. Tout en applaudissant à la tentative d'honnêteté que cette idée comporte, cela me paraît être une forme de famille d'accueil au long terme, avec un enfant qui n'a pas du tout de sens réel de la famille. Et aucune de ces solutions ne s'adresse au niveau du ressenti ni ne répond à la question "Pourquoi est-ce que je vis avec cette famille et pas avec toi ?" Rien ne peut épargner à l'enfant la douleur primitive de la séparation d'avec sa mère d'origine, si ce n'est de les garder ensemble comme mère et enfant.

Une femme m'a dit qu'elle avait eu l'intention d'écrire une longue lettre à sa mère de naissance dont elle n'avait aucun souvenir conscient mais à qui elle pensait et qu'elle cherchait. Elle voulait lui expliquer ses sentiments par rapport à son adoption. Elle avait décidé d'écrire cette lettre de la main gauche parce qu'elle avait entendu dire que cela lui donnerait accès à son cerveau droit et la mettrait plus en contact avec ses sentiments. Prenant son stylo en main, elle a écrit : "Chère maman, viens me chercher." Après cela, m'a-t-elle dit, il lui semblait qu'il n'y avait plus rien d'autre à dire.

L'adoption comme concept

L'autre tendance pour essayer de comprendre et d'éliminer les problèmes en relation avec l'adoption c'est de voir ces problèmes comme des concepts. Suivant cette école de pensée, les problèmes viennent de ce qu'on parle à l'enfant de son adoption, de l'idée qu'il a deux mères, des raisons pour lesquelles il a été abandonné et des sentiments que cela entraîne pour lui. En d'autres mots, c'est la connaissance intellectuelle de ce qu'il est adopté qui le perturbe et le rend confus. On a le sentiment en lisant ces idées que l'adoption n'est qu'une théorie, et que si nous n'en parlons pas beaucoup, elle n'aura pas beaucoup d'effets. La raison pour laquelle nous devons parler à nos enfants de leur adoption c'est qu'ils pourraient le découvrir par eux-mêmes. Et alors il vaut mieux être honnête. La question se déplace de *si* à *quand*.

Il y a eu et il y a encore des myriades de débats pour savoir quand il faut parler à un adopté de son adoption. Devrait-on le lui dire dès qu'il est capable de comprendre le mot ? Avant ? Est-ce que le fait de parler de son adoption à un enfant très jeune augmente le temps nécessaire à la résolution des problèmes particuliers à ces étapes de développement de la personnalité ? Est-ce que c'est mauvais d'en parler à un enfant pendant ces périodes particulières de sa vie où il peut déjà avoir des sentiments conflictuels pour ses parents ?

"Parlez-en le plus tôt possible, de façon à ce qu'il ne pense pas que c'est un mauvais secret qu'on lui a caché, mais qu'il le voie comme quelque chose de positif", recommandent certains experts. "L'adoption est un concept compliqué, que l'enfant ne va pas comprendre, aussi il vaut mieux attendre qu'il soit capable de comprendre ce qu'on lui raconte", arguent d'autres. Et ainsi de suite.

L'abandon et l'adoption comme expériences

Toute cette rhétorique ignore un fait simple mais critique : *L'adopté était là*. L'enfant a réellement vécu le fait d'être laissé seul par sa mère et d'être confié à des étrangers. Qu'il n'ait eu que quelques jours ou quelques heures ne fait pas de différence. Il a partagé une expérience de 40 semaines avec une personne avec qui il a probablement créé des liens in utero, une personne avec qui il est connecté biologiquement, génétiquement, historiquement et peut-être plus important encore, psychologiquement, émotionnellement et spirituellement, et certaines personnes voudraient croire que c'est le fait de parler de cette expérience qui le rend si malheureux !

Des parents et des cliniciens ont remarqué que de nombreux adoptés ne montrent que peu ou pas de réaction visible à l'annonce de leur adoption. Ce manque de réaction ne serait-il pas le résultat d'une connaissance inconsciente de leur adoption ? Sorosky, Baran et Pannor, dans leur livre *Le triangle de l'adoption*, montrent que c'est vrai, et je l'ai aussi observé dans mes recherches.

Une adoptée m'a dit qu'elle n'avait jamais eu l'impression d'appartenir à sa famille, d'être comprise. Bien qu'on ne lui ait parlé de son adoption qu'à treize ans, cela ne l'a pas surprise. Une autre femme m'a dit "Personne ne me ressemble. Personne ne me comprend." Un homme a parlé d'un "sentiment de ne pas s'ajuster et de ne pas savoir pourquoi." Bien qu'il ait été choqué à 33 ans quand il a découvert un papier qui parlait de son adoption, il ne s'est pas senti choqué par le fait en lui-même mais par la trahison parce que cela lui avait été caché

pendant tant d'années. Bien que cette trahison ne se soit révélée complètement qu'à l'âge adulte, il y avait eu une barrière inconsciente entre ses parents et lui pendant toute son enfance. Il y avait un secret. Il y avait quelque chose qu'on ne lui avait pas dit.

Ce type de secret ne permet pas le développement de la confiance entre un enfant et ses parents. Il donne au contraire un air d'irréalité et de malhonnêteté à la relation tout entière. Comme le souligne Frances Wickes dans son livre *Le monde intérieur de l'enfance*, il y a un grand danger inhérent à la création d'une telle atmosphère de déception et de méfiance dans la vie d'un enfant. Les enfants sont avant tout des êtres d'intuition et de sensations. Ils explorent le monde des objets par les sensations tout en devenant conscients des forces intérieures, en eux et chez les autres, par l'intuition.

Dans leur livre *Guérir l'enfant blessé*, Donovan et McIntyre avertissent les parents qui veulent garder des secrets pour leurs enfants. Dans un des premiers chapitres ils disent, "... nous pouvons habituellement démontrer au parent que les problèmes de comportement de l'enfant reflètent une connaissance inconsciente – souvent très détaillée et précise – du supposé secret. On peut montrer au parent comment cette connaissance inconsciente joue un rôle majeur dans le maintien de la situation désastreuse actuelle."

Dans un autre chapitre sur la perte dans la vie des enfants, Donovan et McIntyre disent, "l'approche monolithique de l'adoption dans ce pays dit que l'enfant doit entendre parler de son adoption dès que possible." Ils tournent cela en dérision, en ajoutant : "Si c'est un besoin de connaissance, il s'ensuit qu'il faudrait informer l'enfant non adopté du fait qu'il est 'biologique'. Les bébés n'ont pas besoin de 'savoir' l'adoption."

Cette extraordinaire contradiction montre à quel point est étendu le déni de l'expérience vécue par les enfants adoptés. Les bébés "savent" déjà l'adoption. Cela leur est arrivé. En gardant ce savoir dans l'inconscient, leurs parents les privent d'un contexte dans lequel placer les sentiments dus à leur expérience préconsciente de perte. Ils se sentent souvent anormaux, malades ou fous d'avoir ces sentiments et sont perturbés par leur propre comportement.

Ce que les adoptés ont besoin de savoir, c'est que leur expérience est réelle. L'adoption n'est pas un concept à apprendre, une théorie à comprendre ou une idée à développer. C'est une expérience réelle de vie au sujet de laquelle les adoptés ont eu et continuent à avoir des sentiments permanents et conflictuels, qui sont tous légitimes. Leurs sentiments sont leurs réponses à l'expérience la plus dévastatrice qu'ils sont susceptibles de connaître : la perte de leur mère. Ce n'est pas parce qu'ils n'en ont pas de souvenir conscient que ce n'est pas une expérience moins dévastatrice. Cela la rend seulement plus difficile à gérer parce qu'elle est survenue avant qu'ils n'aient de mots pour la décrire (stade préverbal), et par conséquent il leur est presque impossible d'en parler. Pour beaucoup d'entre eux c'est même presque impossible d'y penser. En fait certains adoptés disent qu'ils ont l'impression d'être arrivés de l'espace ou d'être sortis d'un fichier. Se permettre de se souvenir de sa naissance ou même d'y voir du sens, voudrait aussi dire qu'ils doivent se rappeler et ressentir ce qui est arrivé après. Et cela ils ne le veulent absolument pas.

L'importance des expériences précoces

Il est compréhensible que les adoptés ne veuillent pas se souvenir de cette expérience douloureuse. Mais que faut-il penser des cliniciens qui ne veulent pas reconnaître l'importance de cette expérience ? Que se passe-t-il quand des adoptés demandent une thérapie et que leur thérapeute considère que leur adoption n'a rien à voir avec leur problème, même si c'est une partie de leurs expériences précoces ? Les psychologues disent souvent que les trois premières années de la vie sont les plus importantes en matière de développement émotionnel. La compréhension actuelle de la psychologie prénatale permet à beaucoup de réaliser que l'environnement in utero est une part importante du bien-être du bébé. Mais quand il s'agit d'adoption, il semble qu'il y ait un black-out dans les consciences. Il y a une répugnance à reconnaître qu'au moment de la naissance, dans les jours, les semaines ou les mois qui ont suivi, quand l'enfant a été séparé de sa mère et confié à des étrangers, il ait pu être profondément affecté par cette expérience. Pour quelle raison avons-nous voulu ignorer cela si longtemps ?

Ce n'est pas parce que l'enfant ne s'en souvient pas que l'impact de cette expérience est moindre. Combien d'entre nous se rappellent beaucoup de choses des trois premières années de leur vie ? Est-ce que ce manque de mémoire signifie que ces trois années n'ont pas eu d'impact sur nous – sur nos perceptions, nos attitudes et notre comportement ? Combien d'enfants sexuellement abusés se souviennent de leurs expériences d'abus ? Pouvons-nous croire que si une personne peut empêcher efficacement ces expériences d'arriver à sa conscience, elles n'affecteront pas ses futures relations ? Dans le cas de l'abus, nous avons enfin commencé à reconnaître qu'il y a un effet profond, sur toute la vie de la personne, un effet qui nécessite des années de thérapie pour arriver à le surmonter. Et si l'abus le plus grave qui puisse arriver à un enfant était de le retirer de sa mère ?

Dans son livre *Pertes nécessaires*, Judith Viorst raconte cette histoire :

Un jeune garçon est dans un lit d'hôpital. Il a peur et il a mal. 40% de la surface de son petit corps est brûlée. Quelqu'un l'a arrosé d'alcool et y a mis le feu d'une façon inimaginable.

Il pleure et appelle sa maman.

Sa maman l'a brûlé.

Peu importe comment est la mère qu'un enfant a perdue, ou quel danger il y a à être avec elle. Peu importe si elle blesse ou si elle embrasse. La séparation de la mère est pire que d'être dans ses bras quand les bombes explosent. La séparation de la mère est parfois pire que d'être avec elle quand elle est la bombe.

Je ne veux pas dire ici qu'il faut laisser un enfant avec sa mère qui l'a brûlé de cette façon, mais je veux dire que *nous devons comprendre ce que nous faisons quand nous le séparons d'elle.*

Viorst écrivait : "Il y a un moment pour se séparer de sa mère. Mais si nous ne sommes pas prêts à la quitter et à être laissé, tout vaut mieux qu'une séparation." Casser cette connexion a des effets énormes tant sur la vie de la mère que de l'enfant, et pour toujours. Ceci n'est pas moins vrai pour des enfants adoptés et leurs mères biologiques que pour n'importe qui. Pour ces bébés et leurs mères, l'abandon et l'adoption ne sont pas des concepts ; ce sont des expériences dont aucun des deux ne se remettra jamais complètement.

Le traumatisme de l'abandon et de l'adoption

Ce que la population en général considère comme un concept, une solution sociale pour prendre soin des enfants dont les parents biologiques ne peuvent pas ou ne veulent pas s'occuper, est en réalité une expérience en deux parties, dévastatrice, débilitante pour l'enfant. La première partie de l'expérience est l'abandon lui-même. Peu importe que la mère ait voulu très fort garder son bébé, et peu importe les raisons altruistes ou intellectuelles qu'elle a eu pour l'abandonner, *l'enfant expérimente cette séparation comme un abandon.*

La seconde partie de l'expérience est celle d'être confié à des étrangers. Même si la mère adoptive a établi une relation avec la mère de naissance et pris part à la naissance du bébé, le bébé la reconnaîtra comme un imposteur, un substitut de la mère avec qui il a passé les neuf premiers mois de sa vie.

Le docteur Chamberlain, cité au début de ce chapitre, et d'autres chercheurs dans le domaine de la psychologie périnatale ont prouvé que les bébés ne sont pas de simples êtres vivants inconscients que les scientifiques imaginaient auparavant. (Les mères, au plus profond de leur cœur, ont toujours su cela !) Nous savons maintenant que ce sont des êtres cognitifs avec un vaste éventail de capacités, comme celles de reconnaître le visage de leur propre mère, de sentir les odeurs, avec une énergie, avec un vaste éventail d'émotions, de souvenirs, de capacités d'apprentissage, et d'utilisation de leurs cinq sens pour expérimenter leur nouvelle vie hors du ventre de leur mère.

Avec tout cela à l'esprit, il est facile de déduire que le fait d'être confié à un étranger doit être pour le bébé une expérience bouleversante et même terrifiante. Ajoutez à cela le manque de préparation physique, hormonale, psychologique et émotionnelle de la mère adoptive pour connaître les besoins et être capable de refléter ce bébé particulier, et on peut voir qu'il y a là d'énormes enjeux auxquels peu de personnes semblent avoir réfléchi.

Etre confié immédiatement à quelqu'un est cependant préférable au fait d'être laissé seul dans une pouponnière pendant plusieurs jours. J'ai appris en parlant à des travailleurs sociaux qui travaillent dans les agences d'adoption qu'une des façons de garder calmes ces bébés en deuil est de leur administrer des barbituriques. Rester seul, sans personne pour s'occuper réellement de soi est une expérience dévastatrice et les bébés hurlent leur outrage devant ce déni de leur droit humain fondamental d'être tenu, d'être touché. Ce n'est que depuis peu de temps que nous leur avons reconnu ce droit. Il y a maintenant une pratique appelée "cuddling" dans laquelle des volontaires touchent ou tiennent des bébés qui sont prématurés, malades ou en sevrage de narcotiques. Depuis que ce programme a été mis sur pied, on a remarqué que les bébés qui étaient touchés ou tenus récupèrent beaucoup plus rapidement et prennent plus de poids que les bébés à qui on dénie ces droits humains fondamentaux. Cette considération devrait être étendue aux enfants confiés en vue d'une adoption.

Anniversaires et fêtes d'anniversaire

Ma fille m'a raconté récemment que chaque année les trois jours entre son anniversaire et l'anniversaire du jour où nous l'avons ramenée à la maison étaient les jours les plus difficiles de sa vie. Elle se sentait impuissante, désespérée, vide et seule. Il semble qu'il y ait une mémoire dans la psyché et les cellules, une réaction anniversaire (qui est aussi ressentie

par la mère de naissance) qui provoque le désespoir de beaucoup d'adoptés à l'époque de leur anniversaire.

De nombreux cliniciens et des parents m'ont raconté que les adoptés ont beaucoup plus de passages à l'acte avant ou pendant leur fête d'anniversaire. Ils commencent par être très excités, puis finissent souvent par saboter toute l'affaire. "Je ne sais pas ce qui se passe en elle", se lamente une maman. "Chaque année, nous nous mettons en quatre pour organiser une fête merveilleuse, mais elle se met en colère et est pleine d'amertume."

Est-ce étonnant que des adoptés sabotent leur fête d'anniversaire ? Pourquoi voudraient-ils célébrer le jour où ils ont été séparés de leur mère ? Les adoptés, bien sûr, n'ont probablement jamais vraiment compris eux-mêmes pourquoi ils se comportent comme cela. Un adopté a dit, "Je ne sais pas pourquoi je me comportais comme cela. Je sais que ma mère faisait beaucoup d'efforts ... elle voulait vraiment que je passe une bonne journée. Mais ... je ne sais pas ... Je me sentais triste et en colère en même temps. Je ne pouvais pas m'amuser. Je voulais courir loin et me cacher." Pour les adoptés, les anniversaires commémorent une expérience, non pas de joie, mais de perte et de tristesse.

En résumé

L'adoption, considérée par beaucoup comme un simple concept, est en fait une expérience traumatisante pour l'adopté. Elle commence par la séparation de la mère biologique et se termine en vivant avec des étrangers. Une grande partie de sa vie, il peut avoir dénié ou réprimé ses sentiments à propos de cette expérience, ne pas imaginer qu'elle puisse être reconnue et validée. Au contraire, on peut avoir essayé de lui faire sentir qu'il devait être reconnaissant pour cette manipulation monumentale de sa destinée. Cependant quelque part au fond de lui-même, il a des sentiments à propos de cette expérience traumatique, et avoir des sentiments ne veut pas dire être anormal, malade ou fou. Cela veut dire qu'il est blessé après avoir souffert une perte dévastatrice et que ces sentiments sont légitimes et doivent être reconnus plutôt qu'ignorés ou défiés.

CHAPITRE 2

La connexion avec la mère de naissance

Ma thèse, c'est que dans la phase la plus précoce, nous avons affaire à un état très particulier de la mère, un état psychologique qui pourrait s'appeler Préoccupation Maternelle Primaire ... La mère qui développe cet état ... fournit une base pour que la constitution de l'enfant commence à devenir évidente, pour que ses tendances développementales commencent à se déplier ... Il y a quelque chose chez la mère d'un bébé, quelque chose qui la rend particulièrement adaptée à la protection de son enfant dans cet état de vulnérabilité où il se trouve et qui la rend capable de contribuer positivement aux besoins positifs de son bébé.

DONALD WINNICOTT

Donald Winnicott a beaucoup fait pour la compréhension de la connexion profonde entre mère et enfant. Il a établi qu'au début de la vie il n'y a pas un bébé. Il y a plutôt une mère-bébé – une unité émotionnelle, psychologique, spirituelle, dont la connaissance vient de l'intuition. Le bébé et la mère, bien que séparés physiologiquement, sont encore psychologiquement un. Inutile de dire qu'une telle idée a une importance extraordinaire pour le bébé retiré à sa mère dès sa naissance ou juste après.

Le lien mystérieux entre la mère et l'enfant

"Il y a un grand trou vide à l'intérieur de moi, et j'ai besoin de le reboucher. Ce doit être ma mère de naissance." L'adopté qui me disait cela répétait ce que beaucoup d'adoptés m'avaient dit : Peu importe qu'ils soient proches ou non de leurs parents adoptifs, il y a une place réservée à leur mère de naissance. Cela ressemble plus à une connexion biologique qu'à de la curiosité ou à un besoin d'information.

Quand on leur demande s'ils veulent rechercher leurs parents de naissance, les adoptés ont souvent une réponse socialement acceptable, telle que souhaiter des informations pour leur santé ou avoir un intérêt généalogique. Mais quand je leur demande de façon plus spécifique : "Quel parent voudriez-vous rechercher si vous aviez le choix ?", la majorité répond "La mère". La raison est en relation avec un sentiment de connexion inconsciente avec cette mère perdue, connexion qui leur semble si profonde.

Quand on lui demande si elle préfère retrouver sa mère plutôt que son père, Valérie répond, "Il y a une sorte de connexion plus puissante avec elle." Jennifer répond "Oh c'était juste quelqu'un qui aimait ma mère. C'est avec elle que j'étais connectée." Quand je demande à Barbara comment elle avait trouvé ma petite annonce dans le journal (qui demandait des

volontaires pour mes recherches), elle répond, "Oh je lis toujours les petites annonces. Je continue à espérer qu'un jour il y aura une petite annonce d'une femme demandant à rencontrer quelqu'un né le 2 juillet 1955 à Omaha, Nebraska."

Le témoignage peut-être le plus poignant à propos de ce besoin de reconnexion avec la mère perdue est donné par Sandra qui dit

Je pense que ce serait intéressant ... et en même temps terrifiant. Il y a une telle peur d'être rejeté ! Je suis déchirée entre un rocher et un endroit dur. Je voudrais pourtant chercher ma mère. Je ne comprends pas pourquoi, parce que j'ai toujours pensé qu'il serait intéressant de savoir si mon père était réellement artiste. En a-t-il fait son métier ? Et alors je saurai vraiment d'où j'ai hérité mes dons artistiques. Je pense que ce serait fascinant. Mais je ne sais pas ... Il y a ce retour vers la mère. Le père, c'est plus un truc intellectuel, et la mère c'est émotionnel. Hmmmmm, je n'y avais jamais pensé ... très intéressant ... (et elle se met à pleurer).

La mère par opposition à la figure maternelle

Curieusement il est rare de trouver dans la littérature psychiatrique, autant que je puisse en juger, une différence faite entre la *mère* et la *figure maternelle*. Souvent même l'auteur souligne qu'en utilisant le terme "mère" il fait référence à toute figure maternelle qui agit comme donneur primaire de soins. En d'autres mots cela veut dire que la mère pourrait être remplacée par un autre "donneur primaire de soins" sans que l'enfant ne le sache.

Je ne crois pas qu'ils soit possible de couper le lien avec la mère biologique et de le remplacer par n'importe quel donneur primaire de soins, même s'il est le plus chaleureux, le plus attentionné et le plus motivé possible, sans conséquences psychologiques pour l'enfant (et pour la mère). Un nourrisson ou un enfant peut certainement s'attacher à une autre personne qui s'occupe de lui, mais la qualité de cet attachement peut être différente de celui avec la première mère, et le lien peut être difficile à faire ou, comme beaucoup d'adoptés me l'ont dit, impossible.

Attachement et lien

Il serait peut-être intéressant d'expliquer ici la différence entre attachement et lien, telle que je la vois, parce qu'il s'agit de deux termes qui sont souvent utilisés de manière interchangeable. Je crois qu'on peut dire avec certitude que la plupart des enfants adoptifs forment des attaches avec leur mère adoptive. C'est une sorte de dépendance émotionnelle qui peut sembler cruciale pour leur survie. Il n'est pas aussi facile de créer des liens. Cela suppose une connexion profonde qui se vit à tous les niveaux de la conscience humaine. Dans les premiers moments de la vie du nourrisson, ce lien insuffle à l'enfant une sensation de bien-être et d'intégrité qui est nécessaire pour un développement émotionnel sain. Actuellement de très nombreux experts en obstétrique et en psychologie soulignent le sens de cet important début de vie. De nombreux professionnels ont posé la question de savoir si un adopté est désavantagé ou non, suite au manque de cette empreinte précoce ou de cette expérience de lien.

Winnicott comme l'indique la citation en début de chapitre, croit que la mère biologique est spécialement préparée par ce lien à rencontrer les besoins de son enfant qui lui parviennent par l'intuition et par d'autres phénomènes qui ne sont observables par personne

d'autre. Il y a simplement une *connaissance* de ce dont le bébé a besoin. Malheureusement trop de mères ne s'accordent pas ou ne peuvent pas s'accorder (à cause du travail et d'autres distractions) à ces signaux inconscients et se fient plutôt aux "experts" pour savoir ce qu'il faut faire. Les experts ne peuvent pourtant pas vraiment aider parce qu'il ne s'agit pas simplement de savoir comment s'occuper d'un bébé mais de savoir ce dont ce bébé particulier a besoin à ce moment particulier.

Tout se passe comme si une mère pouvait être biologiquement, hormonalement et émotionnellement programmée pour se lier et pour répondre à son enfant à la naissance de la même façon qu'elle a été capable de le faire quand le fœtus était dans son ventre. Il y a une série de sensations et d'événements, certains commençant in utero, qui aident à la création du lien post-natal : l'alimentation au sein, les odeurs, le contact oculaire, le toucher, les bruits familiers tels que les battements cardiaques et la voix. Le bébé reconnaît sa propre mère à la naissance, cela a été prouvé à suffisance.

Certains psychologues pensent que ces événements sont spécifiques à une étape de développement, ce qui veut dire que s'ils sont retardés, comme dans le cas du nouveau-né séparé de sa mère, la mère et l'enfant en souffriront. Une mère adoptive peut avoir des difficultés à s'adapter au comportement affectif de son enfant car elle ne comprend pas la forme ou la profondeur de sa souffrance ou les limites qu'elle présente à être sa mère. Le nourrisson a manqué de quelque chose qui ne peut pas être remplacé même par la plus motivée des mères adoptives.

Le lien brisé

Ce dont l'enfant a manqué c'est la sécurité et la sérénité de l'union avec la personne qui lui a donné naissance, une continuité de lien entre sa vie prénatale et sa vie post-natale. C'est une connexion profonde après laquelle l'adopté languit pour toujours. C'est cette attente qui lui donne souvent des sentiments de désespoir, d'impuissance, de vide et de solitude. En travaillant avec des adoptés, il devient clair que, peu importe ce qui arrive dans un mois, dans un an ou plusieurs années après, dans le futur, cette période, immédiatement après la naissance, quand l'enfant fait la transition entre la sécurité chaude, fluide et sombre du ventre de la mère et le monde froid, lumineux et étranger de la vie post-natale, est une période cruciale. A ce moment l'enfant a besoin de la proximité de sa mère pour trouver le monde sûr et bienveillant plutôt que perturbant, indifférent et hostile. A ce moment la mère représente le monde entier pour le bébé et la connexion entre eux deux est essentielle au sens du bien-être et de l'intégrité de l'enfant.

Je crois par conséquent que *la rupture de cette connexion entre l'enfant adopté et sa mère de naissance entraîne une blessure primitive ou narcissique, qui affecte le sens du Self de l'adopté et se manifeste souvent par un sens de la perte, une méfiance de base, une anxiété et de la dépression, des problèmes émotionnels et ou comportementaux, et des difficultés dans ses relations avec les autres signifiants pour lui.* Je crois de plus que prendre conscience que ce soit consciemment ou inconsciemment, que la séparation originelle est le résultat d'un "choix" de la mère, affecte l'estime de soi de l'adopté et le sens de sa valeur intrinsèque.

"Je veux ma Maman"

Certains psychologues pensent que les enfants jusque vers 2 ou 3 ans peuvent parfois se rappeler leur naissance et les événements qui l'ont suivie, mais après 2 ans ½, 3 ans, cette mémoire s'estompe et ne peut plus être ramenée à la conscience que par le biais de l'hypnose. De toute façon, certaines mères adoptives m'ont rapporté avoir entendu leurs jeunes enfants pleurer la nuit et avoir été incapables de les consoler, l'enfant disant "Je veux ma Maman." Une mère a dit que quand elle a rassuré sa fille en lui disant "Maman est ici", la petite lui a dit "Je veux mon autre maman", une maman dont elle avait été séparée à la naissance.

Je peux me rappeler d'une expérience similaire avec mon propre enfant. Elle n'a pas souvent pleuré la nuit, mais les rares fois où elle l'a fait, bien qu'elle ne dise rien, elle ne voulait pas que je la tiensse ou que je la console. Une mère plus inspirée a dit à son fils dans des circonstances similaires "Elle te manque, n'est-ce pas Todd ?" Cette espèce de reconnaissance des sentiments fait beaucoup pour établir la confiance entre l'enfant et sa mère adoptive. Dans la plupart des cas, par ignorance, nous nous sentons rejetées nous-mêmes et impuissantes à consoler un bébé malheureux.

Fantasmes de la mère de naissance

Même s'ils n'ont pas de souvenirs conscients d'elle, de nombreux adoptés ont des fantasmes de leur mère de naissance. Certains ont aussi des fantasmes à propos de leur père de naissance et de leur fratrie. Anna, qui a été abandonnée à l'âge de 2 ans, raconte qu'elle a la sensation très nette d'être dans les bras de sa mère de naissance, alors qu'elle ne peut pas réellement se souvenir d'elle. Elle a beaucoup de fantasmes à son sujet, et a l'habitude de lui parler. Elle pleure aussi souvent pour elle, tout en disant qu'elle ne comprend pas pourquoi elle pleure "pour quelqu'un qu'elle n'a jamais connu."

Diane, une autre adoptée, qui a beaucoup de fantasmes à propos de sa mère de naissance, s'est créé une seconde identité où elle se donne le nom de Jennifer. Elle sent que d'une certaine façon cette identité est connectée à sa mère de naissance. Elle dit qu'elle peut plus être elle-même dans les moments où elle est Jennifer parce que "Je ne suis pas la Diane création de mes parents adoptifs. Elle (Jennifer) doit rester secrète. Mes parents ne l'aimeraient pas." On ne saura sans doute jamais si ses parents adoptifs aimeraient "Jennifer", mais Diane sent qu'ils ne l'aimeraient pas.

Ralph raconte qu'il a des fantasmes de "marraine-fée" à propos de sa mère de naissance. C'est une mère merveilleuse qui vient le réclamer. Elle saurait intuitivement ce qu'il veut ou ce dont il a besoin et serait toujours bonne pour lui. Certains hommes, tentant de recopier ou de recréer l'expérience de la mère qui sait tout, essaient de transformer leur épouse en mère capable de lire dans leur esprit, d'anticiper leur moindre besoin. Ce souhait est compréhensible mais en réalité la seule personne qui aurait été capable de comprendre le moindre de leur besoin sans qu'ils aient dû faire d'effort pour les expliciter aurait été (comme dans le fantasme de Ralph) leur mère de naissance, et seulement pendant les premiers mois de leur vie.

Carol dit que quand elle était enfant elle a complètement refoulé tout fantasme à propos de sa mère de naissance. Mais récemment, elle a participé à un travail de groupe sur ses sentiments en tant qu'adoptée. Pendant une des séances où elle visualisait son abandon,

elle a hurlé "Ne me donne pas ! Ne me laisse pas partir !". Elle dit qu'elle ne sait pas à quel point la verbalisation est précise, puisque l'expérience était préverbale, mais que les sentiments étaient très puissants.

Joan, qui a été adoptée à l'âge de 4 ans, reconnaît avoir eu quelques fantasmes au début, mais en grandissant, elle a oublié comment était sa première mère et a presque complètement cessé de penser à elle. "Un enfant est trop occupé pour penser à ces choses. Je ne me rappelle pas y avoir beaucoup pensé en grandissant." Voici une femme pour qui le déni a été un moyen de défense efficace. Il l'a protégée de sentiments négatifs par rapport à son père de naissance qui l'a mise dans un orphelinat à l'âge de 4 ans aussi bien que par rapport à son père adoptif qui l'a abusée verbalement et sexuellement. "Etrange histoire ! Rien de tout cela ne m'a fait quelque chose." Elle dit n'avoir jamais eu de dépression, ni d'anxiété, de peur, de conflit d'identité ou de problèmes dans ses relations. "Je pense que j'ai beaucoup de chance parce que je n'ai pas de blessures comme les autres personnes le racontent." Mais elle a commencé à bégayer peu après avoir été adoptée et ceux qui la connaissent bien disent qu'elle ne peut pas être vraiment proche des gens.

Stéphanie n'a eu aucun fantasme jusqu'il y a quelques années quand elle a commencé à avoir des images assez spécifiques. Elle disait alors qu'elle avait le sentiment, à l'époque de Thanksgiving ou de Noël, qu'elle devrait être dans une maison avec beaucoup de gens. Elle croit que cela se passait dans une certaine maison qu'elle visualisait, et qu'elle parlait avec ses frères et sœurs. Elle avait des sentiments très forts à l'époque des fêtes. Depuis cette première entrevue, elle a retrouvé sa mère de naissance qui vit toujours dans l'état où Stéphanie est née. Elle a aussi découvert de nombreux parents, certains d'entre eux ne vivant qu'à quelques kilomètres de l'endroit où elle habite aujourd'hui. Maintenant les fêtes sont comme dans ses fantasmes (souvenirs ?) de grands rassemblements familiaux joyeux !

Georges, plutôt que de fantasmer sur sa mère de naissance, fantasme sur un frère jumeau. Il dit qu'il ne trouvait pas juste d'être seul et qu'il avait besoin d'un compagnon de jeu fantôme, mais il a le sentiment réel "qu'il y a eu une fois quelqu'un comme moi". On peut se demander s'il n'a pas en effet un jumeau dont il aurait été séparé à la naissance.

Barbara est une autre adoptée qui fantasme sur une sœur. Elle rêve éveillée d'une sœur qu'elle appelle Anna. Cette sœur va la sauver (de quoi, cela elle ne sait pas le dire). Elle et sa voisine jouent sans fin un jeu qu'elles appellent "La princesse et la fille esclave". Barbara est une damoiselle en détresse attendant d'être sauvée. "Je suis torturée ou en prison et quelqu'un doit venir pour me sauver", habituellement sa sœur. De ce jeu elle dit "Ce n'était pas vraiment un conte de fées, mais plutôt comment je me sentais." Elle sentait qu'elle travaillait quelque chose au travers de ce jeu.

Le sentiment d'avoir besoin d'être sauvé est un thème qui revient assez fréquemment dans mes conversations avec les adoptés. Ken dit qu'il a toujours eu le sentiment qu'un jour quelqu'un va venir le sauver de sa situation, bien qu'il ne considère pas que sa situation soit mauvaise. Il lui a semblé ensuite que c'était plutôt un vœu d'être délivré de l'anxiété – que sa mère de naissance pourrait faire cela. Et bien que ses premiers fantasmes au sujet de sa mère de naissance aient été positifs, l'idée que quelqu'un puisse l'enlever de sa famille adoptive le remplit d'un autre type d'anxiété.

Tous les fantasmes à propos de la mère ne sont pas positifs. Le fantasme de Debbie était que sa mère de naissance "est poussée très fort vers une meilleure vie et me quitte. Mon

père de naissance est riche et gentil et me retrouve et paie mes factures." Un jour, dans un train à grande vitesse, elle dit qu'elle est "paniquée" quand un compagnon lui montre une femme qui lui ressemble et lui dit "Elle pourrait être ta mère." Debbie s'est sentie paniquée et est allée s'installer dans un autre wagon.

Carrie, qui n'a pas fantasmé avant de commencer à chercher, a aussi eu des sentiments négatifs par rapport à sa mère. Elle avait peur que sa mère ne veuille pas la voir, ne veuille pas s'occuper d'elle, et la considère comme une intruse. Depuis elle a localisé sa famille de naissance et a rencontré tout le monde sauf sa mère. Tout le monde l'a très bien acceptée. Mais la seule personne qui compte réellement ne veut pas la voir. Bien que la crainte d'un second rejet par la mère de naissance soit fréquente chez les adoptés en recherche, Carrie sent que c'est comme si quelque chose dans l'attitude de sa mère enceinte lui faisait penser qu'elle ne serait pas la bienvenue. Peu importe que le rejet initial ait eu lieu avant ou après la naissance, un second rejet est dévastateur pour l'adopté.

La différence entre comprendre et ressentir

De nombreuses personnes pensent qu'expliquer soigneusement à un adopté les raisons de son abandon diminuera la douleur de cette expérience. Il est certainement compréhensible qu'une mère de naissance veuille que son enfant connaisse les raisons de son abandon. Mais je maintiens que l'enfant se *sent* néanmoins rejeté et abandonné. Un exemple tiré de ma propre expérience aidera à préciser cette idée : Une nuit, ma fille, qui avait 14 ans, me parlait de ses sentiments à propos de sa mère de naissance. Elle disait "Je *comprends* qu'elle devait me donner, Maman, mais pourquoi est-ce que je ne me *sens* pas mieux de le savoir ?" J'ai répondu, "C'est la fille de 14 ans qui comprend les raisons de son abandon, mais les *sentiments* sont ceux d'un nouveau-né qui sent simplement la perte d'une mère qui n'est jamais revenue." Le bébé ne se préoccupe pas de pourquoi elle a fait cela ; le bébé se sent juste abandonné. *Et ce bébé abandonné vit à l'intérieur de tout adopté pour toute sa vie.*

La confusion entre amour et abandon

Bien que la compréhension des raisons de certaines expériences soit intéressante et parfois même une aide, les raisons concernent les adultes, pas les bébés. J'ai entendu des mères adoptives qui, quand leur enfant exprime sa colère contre sa mère de naissance, disent "Oh, tu ne devrais pas te sentir ainsi, après tout, elle t'aimait et a fait ce qu'elle pensait être le mieux pour toi." L'idée que la mère de naissance aimait tellement le bébé qu'elle l'a donné, n'a pas de sens pour un enfant. Il y a ici une équation : amour = abandon. Ceci peut contribuer à la peur de s'attacher à la mère adoptive, puisque se permettre d'aimer et d'être aimé peut être associé avec être abandonné par la suite.

Ceci ne veut pas dire qu'il ne faut pas donner d'explications si le parent adoptif a des informations. L'adopté a droit à toutes les informations disponibles à son sujet. Cependant les questions à propos de l'abandon sont délicates à gérer par les parents adoptifs. D'un côté ils veulent dire à l'enfant que sa mère de naissance a essayé de faire ce qui était le mieux pour lui, alors que dans le même temps ils ne veulent pas qu'il craigne un nouvel abandon. Les parents adoptifs essaient souvent de deviner les motivations des autres, et ils feraient sans doute mieux d'être honnêtes à propos de leur manque d'information concernant l'abandon. Et même s'ils savent pourquoi la mère de naissance a abandonné, il serait présomptueux de croire que

cette information ôtera la souffrance d'avoir été abandonné. Penser et sentir sont deux choses différentes. Toutes les deux sont importantes et doivent être reconnues, respectées et honorées.

En résumé

La connexion entre l'enfant et sa mère biologique apparaît comme primitive, mystique, mystérieuse et éternelle. On ne peut plus penser qu'on peut remplacer la mère biologique par une autre personne "donneur primaire de soins" sans que l'enfant soit à la fois conscient de la substitution et traumatisé par elle. Le lien mère/nourrisson prend de nombreuses formes et la communication entre eux est inconsciente, instinctive et intuitive. Pour les chercheurs qui ne veulent croire que ce qu'ils observent, ceci peut ne pas paraître très scientifique. Les mères le comprennent cependant, et cela ne leur semble pas du tout mystérieux. La signification de ce lien est confirmée par un nombre croissant d'adoptés et de mères de naissance qui se recherchent.

L'idée de chercher à se reconnecter avec la mère biologique, bien qu'elle soit pleine de conflits et d'anxiété, ne doit pas être considérée comme pathologique. En fait c'est une idée saine. Nous avons tous besoin des connexions biologiques, historiques, émotionnelles et existentielles qui sont déniées aux adoptés. Pour eux, la recherche de la mère biologique peut être une tentative de guérir la blessure primitive dont ils n'ont pas de pensées conscientes, seulement des sentiments et une mémoire somatique – et un douloureux sens de perte.

CHAPITRE 3

La perte de la mère et le sens du Self

La naissance biologique du bébé humain et la naissance psychologique de l'individu ne coïncident pas dans le temps. La première est un événement dramatique, observable et bien circonscrit ; la seconde est un lent processus de déploiement intrapsychique.

MAHLER, PINE & BERGMAN

Qu'est-ce qui cause une blessure aussi dévastatrice à la psyché des enfants séparés de leur mère biologique ? Mahler, Pine et Bergman, cités plus haut, souscrivent à l'idée que la naissance physique et la naissance psychologique ne se produisent pas simultanément et que pendant plusieurs mois après la naissance physique, le nourrisson reste psychologiquement immergé dans la mère.

Le phénomène de naissance physique peut être facilement observé et documenté. Le "lent processus de déploiement intrapsychique" de la naissance psychologique se produit d'une façon quasi inaperçue à tout autre qu'à la mère et à l'enfant. Le nourrisson, au fur et à mesure qu'il grandit dans la première année de sa vie, se vit progressivement comme une entité séparée de sa mère et plus comme son prolongement. La mère alors devient un objet d'amour pour l'enfant, la source de sa sécurité et de la satisfaction de ses besoins. La signification de ce processus pour le sentiment de bien-être de l'enfant devrait nous alerter sur la catastrophe qui arrive quand le lien est prématurément coupé et la continuité de l'attachement interrompue.

Unité duelle avec la mère

Eric Neumann exprime une idée semblable et nous rappelle que l'enfant humain a besoin d'une période de un an après la naissance, qu'il appelle "la phase embryonnaire extra-utérine", pour atteindre le degré de maturité qui caractérise les jeunes de la plupart des autres mammifères à la naissance. Pendant cette période, bien que le corps physique soit déjà né, le Self ou noyau de l'être du nourrisson n'est pas encore séparé de celui de la mère et est encore psychologiquement contenu en elle. La nature de la relation entre mère et enfant est caractérisée non pas en terme de sujet et d'objet, mais par une sorte de fluidité de l'être, de mère/enfant/monde transcendant à la fois le temps et l'espace. La mère fournit un réceptacle pour l'ego en développement de l'enfant, tout comme elle a précédemment fourni le réceptacle pour le développement de son corps physique.

Malher et Neumann décrivent tous deux cette relation comme une unité duelle dans laquelle la mère ne se comporte pas seulement comme le Self de l'enfant, mais est en réalité ce Self. Une continuité ininterrompue avec l'existence dans la matrice de la mère est

nécessaire pour que l'enfant puisse expérimenter la justesse ou l'intégrité de lui-même à partir de laquelle il va pouvoir commencer sa séparation ou son processus d'individualisation. La continuité et la qualité de cette relation primitive sont cruciales parce qu'elles donnent le ton à toutes les autres relations qui suivront.

Une rupture dans la continuité du lien

Il n'y a pas que dans l'abandon et l'adoption que cette continuité psychologique est brisée. Les bébés séparés pendant la guerre ou d'autres désastres, les enfants prématurés qui sont placés en couveuse, et même les bébés qui sont victimes des pratiques obstétricales modernes (dans lesquelles les mères sont dans un endroit de l'hôpital et les bébés dans un autre) peuvent souffrir de cette interruption de la continuité de la relation primitive avec la mère. Il est peut-être préférable pour l'enfant de retourner ensuite avec sa mère biologique, mais il reste malgré tout un manque de confiance dans la continuité de la bonté et de la justesse de son environnement et de lui-même.

On pourrait comparer la discontinuité de l'unité mère/enfant à une assiette cassée. Si on casse l'assiette et qu'ensuite on la recolle, bien que les pièces s'ajustent bien parce que ce sont les mêmes, il y a maintenant de la colle entre les morceaux. Supposons que cette colle symbolise un lien très ténu dont la solidité n'est pas assurée comme dans l'assiette originale entière. Il y a toujours une sensation que cette assiette pourrait de nouveau casser, que la séparation peut survenir à nouveau.

Dans le cas de l'adoption, non seulement il faut recoller l'assiette, mais l'autre moitié est différente, ce qui fait que les pièces ne s'ajustent pas bien. Il y a toujours une sensation de manque d'ajustement. Non seulement la confiance dans la solidité du lien, la colle, est moindre, mais le lien est encore plus ténu du fait du mauvais ajustement des deux morceaux. Certains morceaux peuvent s'ajuster mieux que d'autres, mais seul l'original est l'autre moitié. Pour l'enfant qui a expérimenté ces "cassures" dans la continuité de l'attachement, sa confiance dans l'environnement est perturbée et son sens du Self est compromis. Quelque chose est cassé ; quelque chose manque, et ce ne sera plus jamais la même chose.

Développement prématuré de l'ego

A propos du sens du Self, les idées de Daniel Stern diffèrent de celles de Mahler et de celles de Neumann. Stern ne croit pas que l'enfant commence sa vie immergé dans la mère, mais qu'il est séparé et qu'il ressent cette séparation dès le tout début. Il maintient que pour être immergé il faut qu'il y ait eu une séparation préalable, et bien que sémantiquement il ait raison, je suis d'accord avec Mahler pour dire que, dans les conditions idéales, l'enfant fait encore psychologiquement partie de la matrice maternelle (peut-être pas encore émergé plutôt que plongé). Elle est son environnement tout entier, son monde tout entier. Si pour n'importe quelle raison, la mère ne peut pas représenter l'environnement tout entier de l'enfant, il commence à lui prendre cette fonction. Plutôt que de suivre un processus de développement progressif, bien défini dans le temps, l'enfant est forcé par cette expérience violente de séparation prématurée d'être un être séparé, de former un ego séparé avant qu'il ait normalement à le faire. Ce phénomène est parfois appelé "développement prématuré de l'ego" et est parfois considéré comme pathologique. Cela ne veut pas dire qu'il n'y ait pas d'avantage à un développement prématuré de l'ego. Cela facilite la survie. En effet, parce que des adoptés

trouvent souvent le monde hostile, ce développement prématuré de l'ego semble souvent ce qui les sauve de l'anéantissement.

Bien que cet aspect "valeur de survie" du développement prématuré de l'ego devienne inutile quand l'enfant est placé chez des parents adoptifs, il peut ne pas le percevoir. Son expérience, c'est que le protecteur peut disparaître à n'importe quel moment. Plutôt que de faire confiance à la permanence de la personne qui s'occupe d'eux, de nombreux adoptés n'ont jamais l'impression qu'ils peuvent compter sur quelqu'un ; ils doivent se suffire à eux-mêmes dans la vie. Leurs sentiments à ce sujet remontent aussi loin qu'ils puissent se souvenir – et probablement plus loin. Paula, essayant de mettre des mots sur ces sentiments, disait, "C'était comme si j'étais assise dans mon berceau et que je me disais 'Je ne peux faire confiance à personne, je devrai m'occuper de moi-même'."

Le danger, en ce qui nous concerne, c'est d'accepter trop rapidement ce développement prématuré de l'ego comme une preuve de ce que l'enfant s'adapte bien à son environnement. Bien qu'en un sens cela soit vrai, nous devons garder à l'esprit que l'enfant a trouvé son environnement hostile parce qu'il a été séparé de sa mère. Il ne devrait pas avoir à faire cet ajustement si jeune, mais devrait pouvoir rester un peu plus longtemps au paradis. Décider que le développement prématuré de l'ego est pathologique est probablement excessif, mais nous ne devrions pas ignorer l'importance du moment et de la succession des étapes du développement. Pour cette raison, je crois qu'une accélération du processus de maturation est inappropriée à ce stade particulier du développement et a des conséquences que j'énumérerai plus loin.

Il y a d'autres raisons pour soutenir le concept que le développement par l'enfant d'un sens du Self est plus progressif que Stern voudrait nous le faire croire, et que l'unité duelle avec la mère pourrait être l'état le plus naturel et le plus désirable. Une de ces raisons vient de ma propre expérience de mère. Ayant donné naissance et adopté, je sais qu'il se passe entre une mère et son enfant beaucoup de choses qui sont intuitives et inobservables, mais réelles et significatives pour le lien mère/enfant et la communication entre eux. C'est cette espèce de relation inconsciente, instinctive que Neumann appelle "la participation mystique". Pendant cette phase du début de la vie du bébé, quand il y a une communication non-verbale, intuitive et inconsciente entre la mère et l'enfant, est-il possible que la mère biologique soit irremplaçable par qui que ce soit ? Elle peut être, comme Winnicott et d'autres l'ont décrit, la seule préparée pour ce rôle.

La deuxième raison pour laquelle je crois en cette "unité duelle" entre la mère et l'enfant vient du témoignage d'adoptés. Ils m'ont dit qu'ils ont l'impression qu'une partie d'eux-mêmes (ou de leur Self) manque, un phénomène qu'ils décrivent quelquefois comme "une douleur de membre fantôme" – la sensation que quelque chose manque. Aussi longtemps que l'ego de l'enfant reste dans la matrice de la mère, il est hors de la menace de perte du Self. Cependant si un enfant est séparé d'elle avant d'avoir acquis un sens du Self séparé, il peut se sentir incomplet.

L'état idéal du Self

Si en fait Stern a raison quand il dit que tous les nourrissons ont un sens du Self séparé depuis la naissance, peut-être est-ce "l'état idéal du Self" qui est blessé lors de la séparation d'avec la mère. Qu'est-ce que "l'état idéal du Self" et comment peut-il être en relation avec la

façon dont un enfant abandonné réagit au monde ? De nombreux psychologues pensent que cet état idéal est une sensation de justesse, de bien-être et d'intégrité qui reflète une atmosphère harmonieuse de sécurité et d'assurance à partir de laquelle un enfant peut développer un sens solide d'estime de soi. C'est un état de narcissisme primaire considéré comme approprié à cette étape de la vie. A l'opposé de ce stade, on trouve des sentiments d'anxiété, de tristesse et de solitude. Une des sources de ces sentiments est la séparation de l'enfant et de sa mère. Ce sont les sentiments le plus souvent décrits par ces adoptés qui ont au moins cessé de dénier ou de réprimer leurs sentiments.

Une fois que ces sentiments refont surface, il y a souvent un sentiment concomitant d'urgence de chercher la mère de naissance comme une source de soulagement de cette douleur. Il y a un désir très fort de retourner à cet état de bien-être qui se trouve enfoui dans la mémoire émotionnelle, cellulaire et peut-être spirituelle des adoptés. Le lien à la mère et le besoin apparent de se reconnecter avec elle ne sont pas seulement le désir de retrouver un objet perdu, mais un désir de retrouver le Self perdu.

La quête du Self

La quête du Self est une mission pour de nombreux adoptés qui pensent que leur "âme de bébé" a été anéantie lors de la séparation de leur mère originelle. La quête du Self par conséquent semble intimement connectée à la recherche de la mère de naissance. "Essayer de trouver ma mère veut aussi dire essayer de trouver mon sens du moi", c'est comme cela qu'Erika l'explique. Paul le décrit de cette façon : "J'ai l'impression que je ne saurai jamais qui je suis jusqu'à ce que je la trouve (sa mère de naissance). Ce n'est pas juste quelque chose de génétique. C'est *qui je suis* – plutôt comme mon âme, mon moi réel." Janet dit, "Cela a quelque chose à voir avec trouver des explications à mon sujet et aussi quelque chose à voir avec m'expliquer ce qui est arrivé. Je veux savoir pourquoi." Gérald dit, "Bien que je sois déjà adulte quand j'ai appris que j'avais été adopté, je me suis toujours senti incomplet, comme si quelque chose s'était perdu entre l'hôpital et la maison – ou peut-être même avant cela. Je ne sais pas si le fait de trouver ma vraie mère me rendra plus complet, mais je dois essayer. Je dois faire quelque chose !"

Le faux Self

Peut-être a-t-on sous-estimé la force de cette relation primitive parce que beaucoup d'enfants font un ajustement apparent à leur nouvel environnement. Comme adultes, nous croyons ce que nous voulons croire, et nous voulons croire qu'un enfant qui ne cause pas de problème est un enfant bien adapté. Il est important que les parents ne soient pas leurrés et ne croient pas que les enfants ne ressentent pas de souffrance – que "mon enfant n'a pas ces problèmes." L'adaptation signifie souvent se taire – créer un "faux Self".

Qu'est-ce que ce faux Self et comment se manifeste-t-il ? Parmi les nombreux adoptés que j'ai traités, la plupart n'ont pas eu de comportement anormal pendant l'enfance, mais ils disent qu'ils ont l'impression que le bébé qu'ils étaient est mort, et que celui qu'ils ont "décidé" de devenir devait être différent, être meilleur, pour qu'ils ne soient pas à nouveau abandonnés. Ils sont devenus des gens qui cherchent à faire plaisir, essayant sans arrêt d'être approuvés. Comme enfants, ils étaient très coopérants, polis, charmants, et habituellement bons. Mais enfermée en eux-mêmes il y avait la souffrance et la crainte que le bébé inacceptable qui était

"mort" ne revienne à la vie s'ils n'étaient pas vigilants. Ils ne peuvent jamais créer de relations sincères avec les autres, parce qu'ils ne sont pas eux-mêmes. Ils rapportent une incapacité à montrer ce qu'ils pensent des choses, spécialement leurs sentiments dits négatifs de colère, d'hostilité, de déception ou de tristesse. Avec l'adopté compliant, le problème est *ce qui n'arrive pas* et pas ce qui arrive. Il est important de reconnaître la tendance au faux Self comme un mécanisme de défense et d'ajustement, et de l'investiguer parce qu'il est souvent vu comme une bonne adaptation alors que l'enfant n'a pas l'occasion d'être vraiment lui-même.

Même avec tout ce travail qui leur demande beaucoup d'énergie pour créer un "bon" faux Self, la plupart des adoptés se perçoivent comme étant loin de l'idéal, défectueux ou "mauvais". Beth qui est en fait une jeune femme charmante, jolie et très talentueuse, se décrit comme "pourrie, minable et sans valeur". Bien que la plupart des adoptés ne soient pas aussi véhéments dans leur dénonciation d'eux-mêmes, ils parlent néanmoins souvent de leur appréhension de permettre à qui que ce soit de voir la personne "réelle" derrière le masque.

Comme le dit Patty, "Je ne veux pas que les gens sachent à quel point je ne me sens pas sûre de moi. Ne pas laisser les gens savoir me donne plus de contrôle." Jed dit qu'il a toujours été très secret sur ses sentiments, croyant qu'ils sont dangereux. Janice, qui dit qu'elle trouve plus facile de s'adresser à des grandes foules de gens d'une manière impersonnelle que d'avoir une conversation en profondeur de personne à personne, sait que les gens la considèrent comme une personne compétente, de valeur. Elle ne se sent cependant pas comme cela à l'intérieur. Elle se sent très peu sûre d'elle-même et se méfie des motivations des autres.

Victoria utilise son faux Self pour se protéger. Elle dit, "Je ne suis pas toujours sûre de savoir contre quoi je me protège, si ce n'est contre le rejet." Danielle dit, "Si les gens ne savent pas combien je ne me sens pas sûre de moi, alors ils ne voudraient pas ... ne pourraient pas obtenir de réaction de ma part." Richard pense qu'une partie du faux self est nécessaire. "Une partie est de la discipline. Elle doit être là." "Pour les autres, il sait qu'il a l'air responsable de lui-même, mais à l'intérieur il se sent 'un naufragé'."

Virginia donne un exemple similaire : De nombreuses personnes la voient comme quelqu'un de dynamique, théâtrale et extravertie, et pourtant elle se sent toute petite et seule à l'intérieur. Parfois elle a peur que les autres puissent voir ce qui se passe réellement en elle. Elle croit qu'elle change malgré tout – qu'elle est en train de guérir. Elle dit,

Il me semble que j'ai toujours été qui je suis, mais je commence tout juste à être qui je suis. J'ai beaucoup changé ces sept dernières années, mais je ne pense pas que j'aie réellement changé ; je suis juste devenue plus moi-même. Un changement est en train de se passer.

Bien qu'il soit exact que la plupart des gens ont une *persona* sociale qu'ils montrent au monde, il semble que le faux self des adoptés soit plus exagéré ; il y a plus de sentiment de désaccord entre le moi intérieur et le moi extérieur. Cette observation de ma fille quand elle avait 14 ans résume peut-être bien le sentiment général : "Si quelqu'un rejette ce que tu es à l'extérieur, ce n'est pas si grave parce que ce n'est pas vraiment toi ; mais si tu laisses quelqu'un voir ce que tu es réellement à l'intérieur et qu'il te rejette, c'est *vraiment* un rejet !" Le faux self est la méthode des adoptés pour s'adapter à leur environnement dans le but de se protéger eux-mêmes d'un rejet ultérieur et d'un abandon ultérieur.

Rejet et confiance de base

Mais même le faux self ne peut pas effacer le sentiment de rejet et la perte de la confiance de base qui s'ensuit. Le sentiment de rejet causé par la séparation originelle peut avoir des effets non dits sur le développement de l'ego de l'enfant, comme cela a été suggéré précédemment. Florence Clothier suggère qu'à côté des demandes habituelles faites à l'ego, l'enfant abandonné doit aussi compenser pour la blessure laissée par la perte de la mère biologique. On lui refuse la relation primitive, la continuité de l'attention et de la sécurité expérimentée in utero, au moment où il fait son entrée dans un monde nouveau et étranger hors du ventre de sa mère.

Le sentiment que la vie n'est pas sûre et qu'il doit être "sur ses gardes" se paie. Une partie de ce qui est sacrifié pour le développement de l'ego est un sens de spontanéité et d'abandon sans attention, qui peut être associé avec le traumatisme précoce de la disparition de la mère. La perte de la mère ne permet pas d'achever une confiance de base, le premier jalon du développement sain d'un être humain. La capacité d'être spontané, de profiter de la vie s'enracine dans la confiance en la mère qui sera là pour protéger l'enfant. (L'impulsivité, fréquente chez les enfants adoptés, ne doit pas être confondue avec la spontanéité.)

Une partie de ma conviction que la perte de la confiance de base et les comportements qui en découlent sont le résultat de la séparation prolongée de la mère se fonde sur des études d'enfants placés en couveuse dès leur naissance. Une étude de ce genre réalisée par Renaldo Maduro présente un cas d'espèce. Maduro a étudié deux vraies jumelles dont une a été en incubateur pendant plusieurs semaines suite à une naissance prématurée, et s'est sentie par conséquent abandonnée par sa mère. Bien qu'elle ait finalement été réunie avec sa mère, elle a perdu son sentiment de confiance de base, non seulement sur la fiabilité de sa mère à être là, mais aussi dans sa propre bonté de base. La plupart des mécanismes d'adaptation de ce que Maduro appelait son "esprit de bébé" étaient identiques à ce que de nombreux adoptés m'ont dit qu'ils vivent. Il les décrit ainsi :

- Il (son esprit de bébé) réagit par des sentiments corporels à une souffrance mentale.
- Il substitue les choses aux gens, particulièrement quand ceux-ci offrent du confort, de la sécurité et de la fiabilité.
- Il ne dépend de personne d'autre de proche, parce que le "nourricier" pourrait partir ou changer soudainement. Ceci comprend le besoin perfectionniste de tout faire par soi-même sans aide des autres.
- Il ressent un manque narcissique, un vide à l'intérieur avec une grande envie. Cet état conduit à une grave détresse et à des interférences dommageables avec l'investissement de base aimant de sa propre image corporelle et le développement de relations objectales.
- Il se sent toujours en lien avec une profonde tristesse consciente, mais pas nécessairement une dépression, puisque dans l'enfance il n'a pas eu la possibilité de consolider l'expérience de *l'imgo* maternelle. En un sens, il n'y aura jamais de remplacement de la mère perdue ...
- Il sera enclin à utiliser des mécanismes de défense paranoïde-schizoïde parce qu'il imagine que la proximité entraîne des dommages et des destructions
- Il se détournera de la vie comme le renard de grappes sûres, attitude dérivée d'une forte envie orale ou s'en détachera et s'en détournera en étant apathique ... Après la protestation vient le désespoir, et après le désespoir vient le détachement.

- Il utilise la dépression comme une attaque. Puisque la dépression est une forme de colère, elle peut être utilisée avec talent pour inspirer la culpabilité et contrôler un autre, mais à ses propres frais à la fin.
- Il craint sa propre destructivité ... et se sent intensément blâmable.

Ce dernier point peut être à mettre en relation avec ce que les adoptés décrivent comme le sentiment qu'ils sont responsables de ce qui leur est arrivé. Il peut être mis en relation, non seulement avec la perte de la mère, mais aussi avec la perte de leur propre sens de bonté – leur sens du Self ou de "l'état idéal du Self".

En résumé

L'intégrité du Self est nécessaire pour un développement sain de l'ego et de sa capacité à entrer en relation avec les autres. Toute blessure de la bonté de base du Self, ou de ce que certains auteurs appellent "l'état idéal du self", interfère avec le déroulement et la séquence d'un développement sain de l'ego et entraîne ce que j'appelle "la blessure primitive".

Cette blessure, survenant avant même que l'enfant ait commencé à séparer sa propre identité de celle de sa mère, peut entraîner le sentiment qu'une partie de son être a disparu, laissant chez l'enfant un sentiment d'incomplétude et de manque d'intégrité. Cette incomplétude est une expérience fréquente, non seulement dans le sens généalogique d'être coupé de ses racines, mais dans le ressenti d'une incomplétude corporelle.

Pour l'enfant abandonné au stade primitif de son développement, quand la mère non seulement joue le rôle du Self de l'enfant mais est en réalité ce Self, nous nous trouvons non seulement devant une perte de "l'objet d'amour primitif" mais avec la perte d'une partie du Self. A ce stade, l'incapacité pour l'enfant de faire le deuil de la perte de la mère ou du Self et son besoin de se protéger contre une perte ultérieure peuvent l'amener à adopter un faux self.

Si le faux self prend la forme d'un enfant obéissant, compliant, l'enfant est considéré comme bien adapté et ne souffrant d'aucune douleur psychologique. D'autres, dans une tentative de démontrer leur souffrance et de tester le dévouement de leurs parents, font des passages à l'acte et peuvent terminer en traitement psychiatrique, dans des institutions ou en prison. Aucun ne fonctionne à partir de son vrai Self, mais d'un faux self et d'un profond sentiment de perte.

CHAPITRE 4

Perte et processus de deuil

Etymologiquement le mot deuil veut dire "se rappeler" et trouve son origine dans la même racine que mémoire. Dans le deuil nous nous rappelons ce que nous avons perdu ou abandonné jusqu'à ce que nous ayons trouvé quelque chose pour le remplacer. Le deuil survient que nous ayons expérimenté un décès réel ou non. Deuil et dépression sont des autres noms pour l'abandon.

GILDA FRANTZ

La nécessité de faire le deuil

Le souvenir que l'enfant a de sa mère biologique n'est pas compris par la plupart des travailleurs sociaux ou des parents adoptifs. On a peu écrit sur ce qui peut arriver suite à la séparation originelle de la mère biologique. On a supposé que tout manque qui pourrait survenir pourrait être comblé par les parents adoptifs. Beaucoup de parents adoptifs fonctionnent toujours avec la même ignorance que nous avons quand nous avons adopté notre fille : "Qu'est-ce qu'un tout petit bébé peut savoir ?" La littérature ne s'est pas intéressée au fait qu'un enfant adopté ait du chagrin. Mais pour un enfant, absence et mort peuvent signifier la même chose et le souvenir de la perte de la mère originelle peut être imprimé dans sa psyché et dans ses cellules. Bien que le bébé ne puisse pas communiquer ses souvenirs à sa mère adoptive (ou s'il le fait, elle ne le comprend pas), il est préférable de penser qu'il est en état de chagrin. Son besoin de s'attacher ne doit pas obscurcir la compréhension de cela. La perte est réelle et le besoin de faire le deuil aigu.

La tentative non reconnue de faire son deuil

L'expérience que fait l'enfant de la perte de la mère biologique peut être le facteur précipitant qui entraîne chez les adoptés des troubles émotionnels. Dans la relation entre la mère et le nourrisson, après tout, c'est le rôle de la mère de prévenir la survenue d'événements traumatiques qui pourraient perturber le développement psychologique normal. L'échec de la mère de naissance à prévenir et même le fait de causer par inadvertance cet état traumatique met en route de futures impossibilités pour l'enfant d'intégrer avec succès des événements incluant des séparations ou des pertes. Parce que peu de parents réalisent que leur bébé vit une perte, ils ne font rien pour reconnaître cette perte ou pour être en empathie avec elle. Mais il est possible que l'essentiel de ce qui constitue la pathologie des enfants adoptés, tels que la dépression, l'anxiété et les troubles oppositionnels, puisse être interprété comme une tentative de gérer cette perte.

Pour les enfants adoptés durant les deux ou trois premières années de leur vie, dont la mémoire consciente ne se souvient pas de cette séparation initiale, la capacité à gérer des

pertes ultérieures est grandement perturbée. En tous cas, l'incapacité du bébé à gérer la perte, la tendance de l'enfant à fantasmer sur sa mère de naissance, et la compulsion de beaucoup d'adoptés adultes à retrouver leur mère biologique sont des réponses normales à la rupture de cette première connexion et ne devraient pas être considérées comme pathologiques.

Les étapes du deuil

La rupture de cette connexion marque le début du processus de deuil pour la mère et l'enfant. Les bébés qui sont séparés de leur mère passent par plusieurs étapes de deuil, qui correspondent à celles qu'on observe chez les adultes, mais qui sont plus difficiles à discerner. La réponse initiale est une protestation et un effort urgent de retrouver la mère perdue. Suivant certains travailleurs sociaux qui travaillent dans des agences d'adoption, c'est à ce stade que les bébés reçoivent du phénobarbital pour calmer leur angoisse et leur colère quand ils pleurent leur mère absente.

Puis vient le désespoir. Bien que le bébé espère toujours sa mère perdue, l'espoir d'être réuni avec elle diminue. L'enfant arrête de pleurer et se met plutôt en retrait, devient déprimé, détaché. Si, après la perte, l'enfant est soigné de façon consistante par une autre figure maternelle, il sera réservé et distant avec elle pour quelque temps, mais finira éventuellement par s'attacher. Il y a cependant encore une différence entre l'attachement de l'enfant avec la mère adoptive et celui avec la première mère. John Bowlby, dans sa trilogie monumentale sur la séparation et la perte, l'explique ainsi : "Pourvu qu'il y ait une figure maternelle particulière avec laquelle il peut entrer en relation et qui le maternise avec amour, il finira par s'adapter et par la traiter presque comme si elle était sa mère." Ce "presque" est le sentiment exprimé par des mères adoptives qui sentent que si elles ont accepté le nourrisson comme leur enfant, l'enfant ne les a pas acceptées comme leur mère. La réserve ou le manque de réponse à l'affection offerte est souvent ressenti par la mère comme un rejet, mais c'est le résultat d'un processus de défense important de l'enfant, comme une part de son deuil. Il se défend contre la vulnérabilité et une perte ultérieure.

Se défendre contre d'autres pertes

Cette réponse a été démontrée par Janice qui a accepté de se soumettre à une régression sous hypnose pour revivre sa naissance et son adoption. Le résultat l'a surprise car, bien qu'elle considère que sa relation avec sa mère adoptive soit négative, jusqu'au moment où elle a fait cette expérience, elle n'avait jamais envisagé le rôle qu'elle avait joué pour rendre cette relation difficile. Elle a découvert qu'étant enfant elle ne voulait rien avoir à faire avec sa mère adoptive, mais préférait être laissée seule. Ceci a été corroboré par les souvenirs que sa mère avait de leur rencontre. Cela correspond aussi avec ma première rencontre avec ma fille, qui pleurait quand je l'ai tenue dans mes bras pour la première fois. (Elle n'avait pas encore atteint le stade de détachement dans son processus de deuil, elle protestait encore.)

Janice n'a jamais pensé que sa mère adoptive avait besoin de se sentir acceptée par elle et qu'elle pouvait au contraire s'être sentie rejetée ; mais cela semblait s'accorder avec ses propres sentiments et avec ce que sa mère lui avait dit. Ceci ne veut pas dire qu'en tant que bébé Janice aurait pu agir autrement (après tout elle était confiée à une étrangère et son comportement était adapté à l'expérience terrifiante et perturbante que cela devait être pour elle). Il est intéressant de considérer, cependant que les adoptés ne peuvent pas réaliser

l'impact qu'ils ont eu sur leurs parents adoptifs au début de leur vie. Cela pourrait aider les parents de comprendre les raisons de leur sentiment d'être rejetés pour pouvoir répondre de façon sensée à leur enfant. Les mères dont les bébés sont déjà au stade du détachement ne vont probablement pas remarquer qu'elles sont vues comme la fausse mère.

Même après que l'enfant se soit attaché à sa nouvelle mère, l'expérience qui arrive aux enfants adoptés et à ceux dont un parent est décédé semble similaire. Il y a une peur d'une autre perte, la perte de l'autre parent par la mort ou par la désertion. Ceci peut se manifester par de l'anxiété de séparation, mais est souvent confondu avec un attachement solide. Anthony, un adopté, en donne un exemple, en disant qu'il réagit très mal à des séparations de longue durée et a toujours eu l'impression quand ses parents l'envoyaient en camp de vacances que c'était leur façon de se "débarrasser" de lui. Il avait peur que ses parents ne soient plus là quand il rentrerait. L'anxiété de séparation est fréquente chez les enfants adoptés.

Joe, dont le père est mort quand il avait 7 ans, dit qu'il a beaucoup de mal à vivre les séparations et les pertes. Il ne va pas à l'aéroport dire au revoir aux gens qui ont de l'importance pour lui. "Je déteste les au revoir !". Mélinda, qui dit qu'elle a plus de difficultés avec les séparations de longue durée qu'avec la mort, est devenue "physiquement et mentalement malade" lors d'une séparation de trois semaines de son mari. Elle attribue cela à l'absence de "mon meilleur ami avec qui je parle", mais une réaction aussi sévère va beaucoup plus loin que cela.

Réponses psychosomatiques à la perte

Bien que je ne l'aie pas systématiquement demandé lors de mes entrevues, de nombreux adoptés m'ont raconté spontanément avoir eu une sorte de maladie chronique dans leur enfance, qui a souvent persisté à l'âge adulte. Les symptômes évoqués comprennent des maux d'estomac, des maux de tête chroniques ou des migraines, des allergies ou de l'asthme, une fatigue chronique, des déficiences immunitaires, de l'eczéma ou de l'urticaire, des tics et du bégaiement.

Bill, qui souffrait d'allergies, développait une nouvelle réaction allergique chaque fois qu'il commençait à aller mieux avec un traitement. Joanne a eu de la diarrhée chronique jusqu'à l'âge de 20 ans, quand elle a commencé une thérapie. Tout comme Valérie qui présentait de l'asthme et des maux d'estomac, et qui a été soulagée pendant sa thérapie.

Stéphanie avait des maux d'estomac et des maux de tête quand elle était enfant et souffrait aussi de mal du pays d'une façon intense. Ces symptômes s'aggravaient quand elle était loin de sa mère. Elle devenait paniquée et avait "cette horrible sensation à l'estomac" même lors de brèves séparations d'avec sa mère. Elle a appelé sa mère plusieurs fois pendant sa lune de miel, et pourtant elle n'était pas capable de lui parler quand elle était avec elle.

Les maux d'estomac sont le trouble physique ou somatique chronique le plus fréquemment rapporté. Ceci trouve son sens quand on réalise l'association étroite entre le fonctionnement gastro-intestinal et les états émotionnels. Ces relations ont été remarquées à travers l'histoire et se retrouvent dans le langage populaire, dans des expressions telles que "ne pas pouvoir digérer" quelque chose, remarquer que telle situation "donne la nausée", ou "être écœuré" par une situation. Toutes ces réponses peuvent être comprises comme la conséquence

de l'anxiété, une anxiété qui, pour les adoptés peut être la conséquence d'une peur inconsciente d'un autre abandon et du manque de nourriture ou de soins.

Si quelqu'un prend conscience du danger d'une situation, il réagit par la peur et son activité gastrique s'arrête. Il peut répondre au danger en se battant ou en s'enfuyant. Mais si une personne, comme un adopté, n'a pas de souvenir conscient de l'origine de cette peur (la peur de l'abandon), il peut ressentir cette peur comme une anxiété latente qui entraîne une activité gastrique excessive. La douleur ou la maladie en résultant est différente de l'hypochondrie dans laquelle les symptômes sont imaginaires. Ces maladies sont réelles, mais leur cause est psychologique plutôt qu'organique.

Dans ma recherche, les adoptés qui se faisaient remarquer par leur comportement difficile présentaient moins de symptômes physiques que ceux qui étaient compliants. Ceci a du sens puisque le comportement névrotique semble diminuer le besoin de réponses somatiques. L'anxiété est considérée comme la preuve d'une absence de désintégration psychologique grave. Si le conflit continue à être impossible à résoudre, comme dans le cas de l'enfant qui ne peut pas retrouver sa mère de naissance, par exemple, des changements symptomatiques peuvent soulager la tension du conflit. En d'autres mots, la maladie peut être un moyen de contenir et de structurer l'anxiété. Comme telle, elle peut protéger l'adopté contre un plus grand mal.

J'ai remarqué à la fois dans ma recherche et dans mon travail clinique que les expériences de perte dans les premiers jours de la vie peuvent laisser chez certaines personnes des traces mnésiques somatiques (corporelles ou physiques) qui sont stimulées lors d'expériences ultérieures. De nombreux adoptés m'ont dit qu'on leur avait raconté qu'ils vomissaient beaucoup les premiers jours de leur vie dans leur famille adoptive. Certains des adoptés rapportent que plus tard, à l'âge des premiers pas, ils souffraient de maux d'estomac quand ils étaient séparés de leur mère adoptive. A l'âge adulte, certains adoptés présentent des maux d'estomac quand ils sont séparés de leur conjoint. Ces symptômes peuvent être considérés comme des réactivations de traces mnésiques somatiques. En travaillant avec des patients en régression pendant des thérapies, il arrive qu'ils décrivent une douleur si vive qu'elle semble cellulaire. Pour tous ces adoptés qui parlent de douleurs d'estomac et d'autres maladies dans l'enfance aussi bien qu'à l'âge adulte, ceci peut avoir été un moyen pour eux d'organiser leur anxiété de telle façon que cela leur évite des manifestations émotionnelles plus graves encore.

La faute de base

Une autre des conséquences pour l'enfant de la séparation de sa première mère peut être le sentiment qu'il est lui-même la cause de la séparation. Non seulement l'impression qu'il a pu contribuer à ce qui a causé la perte, mais qu'il est "mauvais" suite à cela. Ceci est particulièrement vrai chez les adoptés qui, parce qu'ils ne se sentent pas désirés par leur mère de naissance, se reprochent de ne pas avoir été bons assez pour la garder. Les raisons intellectuelles de leur abandon ne semblent pas suffisantes pour éliminer ce sentiment chez les adoptés.

En même temps que l'adopté peut se sentir en tort pour ce qui est arrivé, il peut aussi ressentir que sa mère de naissance lui "a fait ça" à lui. Il y a un sentiment paradoxal de "Je l'ai fait ; tu me l'as fait" qui perturbe non seulement l'adopté mais tous les autres aussi. Les

reproches et la colère contre le parent perdu sont en relation avec des sentiments de honte et de culpabilité auxquels l'enfant répond par des explosions agressives et destructives envers ses parents adoptifs. Ne comprenant pas la dynamique de la situation, les parents adoptifs réagissent souvent avec insensibilité et rejet, au lieu de reconnaître et de comprendre.

D'un autre côté, plutôt que de se soumettre à la douleur de croire que leur mère de naissance ne voulait pas d'eux, certains adoptés reprochent à leurs parents adoptifs de les avoir volés. Ils se sentent perturbés et partagés, espérant et attendant d'être sauvés, tout en ayant en même temps peur de la séparation des seuls parents qu'ils ont connus consciemment. Ce conflit interne entraîne beaucoup de problèmes de comportement entre les adoptés et leurs parents adoptifs. D'un autre côté, certains enfants dans un effort pour éviter un abandon ultérieur, peuvent adopter une attitude compliante et obéissante, se mettant en retrait et se comportant de la façon dont ils pensent que leurs parents veulent qu'ils se comportent.

La mort de la psyché

Parfois la sensation de perte vécue par les adoptés devient tellement envahissante qu'elle les mène à des idées de suicide. Ces sentiments sont le désespoir, l'impuissance, le vide, et la solitude – sentiments qui renvoient à la séparation originelle entre la mère et l'enfant. Donald Winnicott appelle cela "mort phénoménale" et dit : "Ce qui s'est passé dans le passé était la mort comme un phénomène, mais pas comme un fait qu'on peut observer. De nombreux hommes et femmes ont passé leur vie à se demander s'ils pourraient trouver une solution dans le suicide, ce qui veut dire faire mourir leur corps, ce qui est déjà arrivé à leur psyché." En d'autres mots, le suicide est une tentative, venant d'une personne en souffrance, de concrétiser ou d'actualiser quelque chose qui semble déjà arrivé mais qu'elle ne peut pas se rappeler avoir vécu.

Winnicott continue en disant, "Le suicide n'est pas la réponse, cependant, c'est un geste de désespoir." Dans le cas des adoptés, il y a une nouvelle expérience de l'absence de la mère à un moment où elle aurait dû être là, en relation avec lui. Le sentiment de désespoir est une réponse à l'impression qu'il n'arrive rien alors qu'il aurait dû se passer quelque chose. Winnicott dit, "Il est plus aisé pour un patient de se rappeler un traumatisme que de se rappeler que rien n'est arrivé alors que cela aurait dû arriver." De nombreuses personnes suicidaires, bien qu'elles puissent penser que rien dans leur vie actuelle ne les rend assez désespérées que pour se suicider, sont néanmoins sûres que le suicide est la seule réponse à leurs sentiments de désespoir. Winnicott pense que la simple reconnaissance que la personne est "morte" dans son enfance (ce qui pour le nourrisson a la signification d'un anéantissement) peut prévenir la tentative de suicide.

Je crois que les mères de naissance, dont beaucoup ont été hospitalisées pour tentative de suicide, vivent des sentiments similaires de désespoir. Elles sont physiologiquement, émotionnellement et spirituellement prêtes pour accueillir au monde leur bébé et créer des liens avec lui, mais elles n'ont pas la chance de le faire. Elles aussi restent avec le sentiment d'attendre que quelque chose arrive qui n'arrive jamais. Elles vivent le trou noir du désespoir, à la place de la lumière blanche, pure de l'union avec l'enfant.

Il est important que ceux qui se sentent suicidaires réalisent qu'ils ont vécu des sentiments de désespoir quand ils ont eu le sentiment d'attendre que quelque chose arrive, et qu'ils peuvent le vivre à nouveau. Actuellement ces sentiments ne sont *que* des sentiments et

les sentiments ne peuvent pas tuer. Bien qu'ils soient terriblement douloureux, les sentiments peuvent être tolérés. Si une personne est tellement envahie par le sentiment d'être hors de portée de son côté adulte, intellectuel, alors la tragédie peut survenir.

Même s'il y a actuellement une perte ou une crise dans la vie de l'adopté qui le convainc qu'il a des raisons légitimes de vouloir mettre un terme à sa vie, la perte actuelle réactualise les sentiments de la première perte, exacerbant la douleur qui *paraît* intolérable. Comme adulte, il doit utiliser son côté intellectuel et choisir d'agir ou de ne pas agir sur ses sentiments archaïques de bébé. Ces sentiments de suicide, un sentiment peut-être pour l'adopté qu'il n'existe pas réellement, et pour la mère de naissance qu'elle n'a pas le droit d'exister, sont le résultat d'expériences passées et ne devraient pas être mis en acte dans le présent.

En résumé

Le sentiment de perte exprimé par la plupart des adoptés semble se manifester par de la tristesse et de la dépression. Ceci peut être interprété comme un manque inconscient de l'objet d'amour perdu (la première mère ?) ou comme un sentiment d'incomplétude (la part perdue du Self ?). L'âge auquel l'enfant est abandonné peut jouer pour déterminer le sentiment prédominant. En tous cas, il semble que le résultat est une perte du sens du bon en soi et une méfiance par rapport à la permanence des relations futures avec ceux qui comptent.

Les étapes du deuil par où passe l'enfant abandonné comprennent la colère et la protestation, un sentiment de désespoir, le détachement et finalement une espèce de résignation et le début d'un attachement à la mère de substitution. Si une mère adoptive, particulièrement accordée à son bébé, ressent son hésitation à s'attacher, elle peut le vivre comme un rejet. Elle devrait, au contraire, comprendre cela comme le besoin qu'a l'enfant de se protéger du rejet.

La peur inconsciente d'autres pertes, qui menacent d'anéantissement, entraîne de l'anxiété. Cette anxiété peut se manifester par des comportements qui ont pour but de faire comprendre aux parents le chaos que l'enfant ressent à l'intérieur (passages à l'acte) ou par un retrait et des symptômes psychosomatiques. Ces deux réponses protègent l'enfant d'un état de détérioration psychologique encore plus grave. Une réponse plus dangereuse à une sensation d'anéantissement imminent est l'idée suicidaire. Chez les enfants ces idées suicidaires se traduisent par des comportements à risque (comme des activités dangereuses, se droguer, ...) alors que les adultes sont plus clairs dans leur tentative de mettre un terme à leur désespoir.

De nombreux adoptés disent qu'ils supportent mieux la mort que la séparation. Ils peuvent répondre à la perte par le déni, en devenant hébétés ou en essayant de l'éviter. Essayer d'éviter la perte amène beaucoup d'adoptés à éviter les relations intimes. C'est juste une des nombreuses conséquences de la perte dévastatrice subie au début de leur vie. Celles-ci et les autres manifestations de la blessure primitive seront discutées plus loin.

DEUXIEME PARTIE

Les manifestations

(La douleur de l'adoption) est quelque chose qui peut rester quiescent pendant presque toute une vie. Si elle survient dans l'enfance, l'adolescence ou au début de l'âge adulte, et est considérée comme un comportement névrotique ou une rébellion normale, elle peut rester engourdie. Mais elle peut remuer toute la vie de certains adoptés, les rendant distants, hésitants, incapables d'aimer et de faire confiance ... (L'adoption) doit être comprise.

BETTY JEAN LIFTON

Avec cette phrase, B.J.Lifton, adoptée, auteur et amie, a exprimé éloquemment ce que beaucoup d'adoptés ont ressenti depuis longtemps : que l'adoption est encore considérée par beaucoup de gens dans notre société comme une solution simple et idéale à ce qui est en fait un problème extrêmement complexe et douloureux. Dans la première partie de ce livre, j'ai présenté mon hypothèse que la séparation de la mère de naissance entraîne une blessure narcissique ou primitive du Self de l'enfant adopté. Comment alors cette blessure se manifeste-t-elle dans la vie de ces personnes ?

La manifestation peut-être la plus facile à observer c'est la difficulté d'avoir des relations. C'est certainement un des problèmes des adoptés qui présente la plus grande prévalence en consultation. Quand on cherche derrière la surface d'un problème de relations, on peut trouver quelques thèmes communs : des symptômes de dépression et d'anxiété qui reflètent des sentiments de perte et de méfiance de base et qui à leur tour entraînent des problèmes émotionnels. Tous ces symptômes interfèrent avec des relations saines et tout peut être ramené à la blessure primitive et aux nombreuses façons dont elle a pu être réactivée par des parents inconscients du traumatisme originel.

Dans cette deuxième partie du livre, je vais essayer de donner une idée de la façon dont la population adoptée peut être affectée par le traumatisme précoce de la séparation de la mère de naissance. En faisant cela, je parlerai de mon expérience de l'adoption à la fois d'un point de vue personnel et d'un point de vue professionnel, incluant ma recherche et mon travail clinique avec les adoptés, les mères de naissance et les familles adoptives.

Une des difficultés lorsqu'on fait des recherches sur l'adoption c'est que les membres de la triade adoptive utilisent souvent le déni et l'évitement comme défenses contre des sentiments douloureux. Ces défenses sont évidemment inconscientes pour la personne qui les utilise. Ce n'est pas comme si quelqu'un décidait de dénier ou d'éviter quelque chose. Bien qu'il soit certainement possible de le faire, quand nous parlons de déni ou d'évitement comme de *mécanismes de défense*, nous parlons de quelque chose qui arrive automatiquement dans

l'inconscient : le blocage d'expériences douloureuses pour pouvoir s'adapter à une situation. C'est pourquoi il est si difficile de passer à travers ou au-dessus de ces défenses. Celui qui les emploie est totalement inconscient de les employer !

Il y a cependant des formes de déni et d'évitement qui sont plus conscientes. Un exemple en est le souhait des parents adoptifs qu'il n'y ait pas de différence entre adopter un enfant et lui donner naissance. Je pense que ce souhait, qui est un déni volontaire de la réalité, met en jeu beaucoup de réactions, de réponses et de comportements de la part des parents adoptifs qui sont au détriment d'un développement sain de leur enfant.

Refuser de parler de l'adoption comme de quelque chose de différent d'une famille "naturelle" est un tabou très fort, non seulement dans les familles elles-mêmes mais dans la société tout entière. Par exemple, il y a des gens qui, ayant entendu parler de mes recherches, se demandent pourquoi je veux "secouer le cocotier" ou "perturber le statu quo" en introduisant des idées aussi controversées, que les enfants sont capables de faire la différence entre leur mère de naissance et leur mère adoptive. *Je trouve révélateur que parmi ceux qui critiquent, il n'y ait pas d'adopté.*

Je crois que quand il y a de la répugnance à discuter ouvertement une question, il y a quelque chose qui doit être clarifié et compris. A ceux qui m'ont demandé, quand ils ont entendu parler de mon étude, "Pourquoi la séparation de la mère de naissance affecterait-elle un nouveau-né ?", j'ai admis qu'à une certaine époque je me suis posée la même question. Mais maintenant je crois que la question la plus appropriée est, "Comment la séparation de la mère avec laquelle il a été en relation pendant 9 mois n'affecterait-elle *pas* le nourrisson ?" Dans la partie théorique de ce livre, j'ai suggéré que la séparation affecte dramatiquement l'enfant, même si ces effets ne sont pas faciles à détecter à cause des mécanismes d'adaptation de l'enfant.

A une ou deux exceptions, aucun des participants de mon étude originelle ni les adultes adoptés de ma pratique n'ont semblé nécessiter de traitement quand ils étaient enfants. Pour la plupart il s'agit d'adoptés qui ont été obéissants et compliants comme enfants, plutôt que "testants". Comme adultes, la plupart mènent des vies ordinaires et ne paraissent pas avoir de problèmes significatifs. Néanmoins ils ont l'impression d'avoir envie de parler de l'adoption, bien que beaucoup ne puissent pas dire pourquoi. Peut-être pouvons-nous trouver un indice chez Lifton une fois de plus, qui commence son livre *Née deux fois* de cette façon :

Je suis adoptée. Vous ne le sauriez pas si vous me rencontriez. Selon toutes les apparences, je suis un écrivain, une femme mariée, une mère, une passionnée de théâtre, une fanatique d'animaux – oui je peux donner le change. Mais enfoncé au fond de moi il y a un enfant adopté qui remue de façon coupable et ambivalente même quand j'écris ces mots. L'enfant adopté ne peut jamais grandir. Qui a jamais entendu parler d'un adulte adopté ?

Il est possible que le besoin de parler de leur adoption soit une tentative de la part de beaucoup d'adoptés pour commencer à comprendre l'enfant adopté en eux afin que comme adultes ils puissent apprendre à se connaître plus complètement et par là devenir plus complets.

CHAPITRE 5

Amour, confiance et la mère adoptive

L'enfant qui est placé avec des parents adoptifs à la naissance ou juste après manque de la relation mutuelle et profondément satisfaisante mère-enfant, dont les racines se trouvent dans les profondeurs de la personnalité là où le physiologique et le psychologique sont mêlés. Tant pour l'enfant que pour la mère naturelle, cette période fait partie d'une séquence biologique, et on peut douter que la relation de l'enfant avec sa mère post-partum, dans ses effets subtils, puisse être remplacée même par la meilleure des mères de substitution.

FLORENCE CLOTHIER

Les limites de la mère adoptive

Clothier a fait cette observation il y a cinquante ans ! Sa voix s'est-elle perdue dans le désert ? Ce n'est que vingt-cinq ou trente ans plus tard que d'autres professionnels, comme Donald Winnicott et Joseph Chilton Pearce, ont commencé à dire la même chose : Il se passe quelque chose de spécial qui prépare la mère à la naissance de son bébé, une suite d'événements qui commence à la conception et qui ne peut pas être apprise ou acquise "même par la meilleure des mères de substitution".

Les parents adoptifs qui ont attendu un bébé et qui se sentent prêts à l'aimer et à s'en occuper, sont à leur désavantage. En fait il y a quatre aspects dont on ne les a pas avertis : (1) La mère n'a pas eu le bénéfice d'une préparation de quarante semaines pendant la période de gestation, (2) aucun des deux parents n'a peut-être été prévenu du fait que leur bébé a souffert d'un traumatisme dû à la séparation de sa mère biologique, (3) la plupart des parents ne sont pas au clair avec leurs sentiments concernant leurs propres pertes, y compris la perte de la fertilité, et (4) ceux qui ont déjà des enfants biologiques peuvent ne pas avoir exploré de façon adéquate leurs raisons pour vouloir adopter ou l'impact que cela aura sur leur vie de famille.

Malgré ces déficiences, la mère s'attache habituellement très vite au bébé et l'aime comme le sien. La plupart du temps, parce qu'elle n'a pas eu d'expérience préalable pour comparer, elle ne remarque rien d'inhabituel. Et même si elle est très réceptive, et qu'elle remarque quelques difficultés dans le processus d'attachement entre elle et son nouveau bébé, elle peut ne pas avoir de compréhension claire de cela parce qu'elle n'a pas eu de préparation adéquate pour cela. On ne lui a pas dit que le bébé est en deuil de sa première mère.

Si la mère adoptive a un enfant qui démontre sa souffrance par son comportement, elle peut commencer à le remarquer vers l'âge de dix-huit mois à trois ans et se demander si elle fait mal quelque chose. Le manque d'information à propos du traumatisme originel peut lui donner l'impression qu'elle ne fait pas ce qu'il faut et qu'elle est d'une certaine façon en tort. Si

elle a un enfant compliant, elle peut ne rien remarquer du tout (jusqu'à l'adolescence, quand le travail de redéfinition de son identité peut amener un changement dans le comportement de l'enfant).

En tout cas, la relation avec la mère, qu'elle soit conflictuelle ou compliant, est la relation la plus cruciale et la plus ambivalente pour l'enfant. Sa mère est la personne avec laquelle il désire le plus se connecter et la personne qui lui paraît la plus dangereuse. On ne peut pas faire confiance à une mère. Elle peut vous abandonner.

Qui abandonne ?

Herbert Wieder prétend que souvent la confusion à propos du sens de l'adoption en tant que processus se reflète dans la confusion que fait l'enfant à propos de ses mères. L'enfant confond la mère adoptive et la mère abandonnante et confond les termes d'adoption et d'abandon. Ici encore le problème est vu comme un dilemme intellectuel plutôt que comme une confusion interne. Alors que je suis d'accord avec Wieder sur le fait que le concept d'adoption peut être difficile à comprendre pour un enfant, je crois que c'est en fait son expérience de l'abandon qui l'amène à projeter la mère abandonnante sur la mère adoptive. Après tout, elle est disponible et la mère de naissance ne l'est pas.

La perception qu'a l'enfant de sa mère adoptive oscille entre la voir comme celle qui vient à son secours et celle qui l'abandonne. En conséquence l'enfant démontre des sentiments ambivalents de compliance et d'hostilité dans son attitude envers elle. Ces sentiments, qui protègent l'enfant contre la vulnérabilité et contre un anéantissement possible, sont perturbants pour la mère comme pour l'enfant.

Cette confusion se retrouve aussi quand les adoptés parlent alternativement de leur mère biologique et de leur mère adoptive comme de leur "vraie" mère. J'ai observé que le terme "vrai" est utilisé consciemment pour parler de la mère adoptive : "Mes vrais parents sont les parents qui m'ont élevé." Mais quand les adoptés se détendent, et disent "vraie mère", ils veulent parler de leur mère biologique : "J'aime mes parents adoptifs mais j'ai besoin de trouver ma vraie mère."

Même si l'enfant reconnaît que la mère adoptive n'est pas celle qui abandonne, elle *pourrait* certainement le devenir. Après tout, si c'est arrivé une fois, cela pourrait encore arriver. Frederick Stone relève que la question, dite ou non dite, "Pourquoi ma propre mère ne m'a-t-elle pas gardé ?", est presque toujours suivie de la pensée non exprimée mais tout aussi anxieuse, "Si elle a pu faire ça, pourquoi pas toi ?"

Splitting

La question "Qui abandonne ?" et la projection subséquente sur la mère adoptive du rôle de celle qui abandonne sont souvent vécus comme un phénomène appelé "splitting" (partage en deux) dans lequel un enfant assigne toutes les "bonnes" qualités à un couple de parents et toutes "mauvaises" qualités à l'autre. Même un enfant qui n'a qu'un couple de parents, quand il se sent rejeté par un parent, fantasme qu'il n'est pas en réalité l'enfant de ce parent rejetant, mais qu'il sera sauvé par un autre parent tout-amour qui lui laissera faire ce qu'il veut. Freud appelle cela la théorie du "roman familial".

Ce fantasme prend plus de consistance chez les enfants qui ont en réalité deux couples de parents. Plutôt que de voir les deux aspects, bon et mauvais, dans un couple de parents, un adopté assigne une qualité aux parents adoptifs et l'autre aux parents biologiques. Parfois la bonne image est donnée à la mère adoptive et le côté négatif à la mère biologique qui l'a abandonné. Mais souvent, en utilisant les mécanismes de réversion et de déplacement (dans lesquels les sentiments pour une personne en particulier sont projetés sur une autre personne plus disponible – comme de crier sur sa femme quand on est en réalité furieux sur son patron), l'adopté projette l'image négative sur sa mère adoptive dans un effort pour travailler ses sentiments d'hostilité, de colère et de rejet, conséquences de son abandon. Parce que la mère adoptive ne comprend pas ce qui se passe, elle réagit souvent négativement à ce comportement, donnant donc à l'enfant une "vraie" raison pour être fâché sur elle.

On a démontré que malgré les raisons intellectuelles qu'on donne à un enfant pour expliquer son abandon, il a souvent des sentiments de trahison, de rancune et de tristesse qu'il projette sur la figure maternelle disponible. Il est vrai aussi que les bébés qui ont été "abandonnés" dans une couveuse ou qui ont été séparés de leur mère par une catastrophe telle que la guerre, devront travailler leur colère et le manque de confiance qui en résulte. La différence dans les deux derniers cas, c'est que la personne avec laquelle il va travailler cela est la mère biologique et pas un substitut.

Si la mère adoptive n'est pas sûre de son propre sentiment d'être la mère de l'enfant (et je pense que dans un certain sens il y a de bonnes raisons à ce sentiment d'insécurité), un enfant peut exercer un pouvoir considérable en utilisant cette division à son avantage. La "vilaine" mère adoptive n'est pas après tout la "vraie" mère, et l'enfant ne doit pas lui accorder d'attention. La mère adoptive peut laisser aller et permettre à l'enfant de mal se conduire dans le but de regagner son amour. Ou, se sentant rejetée elle-même, elle peut agir d'une façon colérique, rejetante envers lui, mettant en route un cercle vicieux de colère, de rejet, d'anxiété et de capitulation, entraînant une confusion et une inconsistance d'attitudes parentales, et des passages à l'acte chez l'enfant.

Ce scénario est parfois joué à l'envers, quand on dit à l'enfant qu'il est "spécial" et que celui-ci pense qu'il doit être parfait pour garder l'amour de ses parents et être accepté. Ce besoin d'être spécial met beaucoup de pression sur l'enfant qui essaie de vivre à la hauteur de certaines attentes qui sont souvent inaccessibles. Cela laisse à l'enfant un sentiment d'inadéquation et de manque de valeur, et cela renforce ses sentiments d'avoir déçu sa première mère. Le besoin d'être parfait pour les parents "sauveurs" amène l'enfant à supprimer son propre vrai self dans le but de se soumettre aux souhaits de ses parents. Cela lui paraît impératif pour survivre. Comme le note Wieder : "Vous devez être bon ou vous êtes mis dehors."

Etre spécial

Le sentiment d'avoir besoin d'être parfait mais de se sentir imparfait devient de plus en plus perturbant étant donné l'histoire que beaucoup d'adoptés ont entendue, qu'ils ont été choisis. Qu'est-ce que cela veut dire pour eux ? Certains disent qu'avoir été choisi veut dire être spécial ; mais qu'est-ce que "spécial" veut dire ? Parmi ceux que j'ai interrogés, une seule interprétait cela comme voulant dire que ses parents l'avaient choisie et que tous les autres parents n'avaient qu'à prendre ce qui venait, c'est-à-dire de la façon dont beaucoup de parents adoptifs voudraient que les adoptés comprennent. Mais ce n'est pas l'interprétation la plus

fréquente. En répondant à cette question, Irène dit "Ca ne veut rien dire du tout, parce que je n'avais pas le choix !" Betty dit que "choisi" veut dire pour elle, que ses parents ont choisi d'avoir un enfant, mais pas nécessairement elle. Teresa dit qu'en grandissant, elle a réalisé que ce sont ses parents qui ont été choisis (par l'agence d'adoption) et pas elle.

S'entendre dire qu'on est spécial et qu'on a été choisi semble être perturbant et mettre beaucoup de pression sur la plupart des adoptés qui doivent vivre selon les attentes qu'ils perçoivent chez leurs parents. Une de ces attentes est qu'ils se comportent de telle manière que leurs parents ne se sentent pas blessés ou menacés par leurs questions, leurs actes ou leurs attitudes. Janice m'a dit qu'elle sentait qu'elle devait être un enfant parfait pour que ses parents puissent être des parents parfaits.

Taichert et Harvin, en parlant de la question pour un enfant de se sentir incapable de remplir les besoins altruistes ou émotionnels de ses parents, soulignent le message que beaucoup d'enfants reçoivent qu'ils doivent être reconnaissants envers leurs parents : "Mis dans cette position, l'enfant est empêché d'exprimer ses sentiments, ses divergences d'opinion ou même ses idées créatives. Il ne peut ni critiquer ni se plaindre, sans paraître manquer de reconnaissance pour sa chance."

Beaucoup d'adoptés avec qui j'ai parlé sont reconnaissants à leurs parents adoptifs de leur donner une maison et une famille. Certains adoptés répondent à cette gratitude en essayant de prouver qu'ils sont dignes de cette attention. Ce sont ceux qui ont le mieux réussi parmi la population adoptée, qui sentent qu'ils doivent aller encore plus loin, et qui luttent pour encore plus d'approbation, non seulement de leurs parents mais de la société – comme pour justifier leur existence. Mais à l'intérieur d'eux-mêmes, qu'ils aient réussi ou non, le fardeau de l'obligation d'être respectueux et reconnaissants pour leur adoption les rend méfiants et incapables d'exprimer leurs besoins et leurs sentiments ou les rend indifférents et insensibles. Dans tous les cas, cela peut les amener à voir leurs différences comme indésirables ou honteuses.

Denise exprime ce que beaucoup ressentent : "Être choisi par vos parents adoptifs ne veut rien dire par comparaison à ne pas être choisi par votre mère de naissance." Le sentiment de ne pas avoir été choisi crée beaucoup d'obstacles pour l'adopté sur la route d'un développement émotionnel normal.

Images d'amour et de haine

Un des domaines de développement où il y a d'importantes difficultés c'est la tâche d'intégrer les sentiments d'amour et de haine en une seule personne. Le partage des images de bon et de mauvais entre les parents de naissance et les parents adoptifs, comme il a été dit plus haut, diminue souvent la capacité de l'enfant adopté d'accepter que ses parents adoptifs aient un bon et un mauvais côté avec lesquels il doit travailler ses sentiments d'amour et de haine. Cela l'empêche aussi de résoudre ces sentiments par rapport à lui-même. Les adoptés ont tendance à partager le monde entre bons et mauvais, pas seulement pour leurs parents, mais aussi pour eux-mêmes. Beaucoup d'adoptés m'ont dit qu'ils se voient comme ayant un aspect mauvais ou défectueux inné, qui les a jetés hors du paradis au départ et qui les menace d'un autre rejet. Ils se sentent non aimés et non aimables. Même si ce n'est pas conscient, c'est évident dans leurs relations avec les autres.

La nécessité d'être bon entraîne souvent les enfants adoptés à être hypervigilants, ce qui veut dire qu'ils sont tout le temps en train d'évaluer le "climat" de l'environnement de façon à savoir comment se conduire. Ils ont l'impression que leur sécurité dans la famille l'exige. Ce besoin d'être vigilant et d'essayer de découvrir ce qu'on attend d'eux donne à beaucoup d'adoptés le sentiment de marcher sur une corde raide ou sur des œufs. Ou, comme l'a dit Joan, "C'est comme de marcher sur un pont très étroit au milieu du Grand Canyon."

L'anxiété que cela entraîne parfois conduit à des comportements excessifs. Allison, qui n'a jamais causé de soucis à ses parents et qui dit qu'elle s'est toujours sentie aimée dans sa famille, n'en décrit pas moins sa relation avec sa mère comme une relation "d'amour-haine". Elle dit, "Ma colère contre ma mère était hors de proportion avec ce qui se passait. Il fallait que j'explose." Elle devenait parfois fébrile quand elle sortait de ses gonds. Elle ne se rappelle pas que sa mère se fâchait ou élevait le ton, mais elle se sentait manipulée et était en colère contre sa mère. Ce sentiment d'être manipulé (dont je parlerai plus loin) a du sens si on considère l'expérience précoce de l'adopté, mais peut n'avoir pas grand chose à voir avec ce qui se passe actuellement et interfère avec la construction de la confiance.

Une question de confiance

Dans son travail sur le Cycle de la Vie, Erik Erikson nous dit que la première étape cruciale pour le développement sain d'un humain est *confiance ou méfiance*. Une des manières dont le bébé apprend à faire confiance à son propre sens du bon et à faire confiance en sa mère et qu'elle sera toujours là pour lui est la sensation de sécurité qui vient de ses besoins comblés, tant sur le plan physique que sur le plan émotionnel. Ici encore, la mère adoptive est désavantagée parce que le nourrisson a déjà fait l'expérience que sa mère n'est pas là. L'environnement est hostile, la mère peut partir, l'amour peut être retiré et des aspects du Self peuvent être perdus. Par conséquent on ne peut pas faire confiance à la mère adoptive.

Ce manque de confiance est démontré encore et encore dans les relations des adoptés tout au long de leur vie. Il y a toujours l'attente, commençant avec la mère adoptive, que l'être aimé partira. Caroline le dit comme ceci : "Intellectuellement je savais que ma mère ne me quitterait pas. Après tout, elle ne m'a jamais donné de raison d'en douter. Mais dans mon cœur je ne la croyais pas. Elle *pourrait* partir ... si je ne suivais pas la ligne. C'est la même chose avec mes amies femmes. Je suis à chaque fois surprise qu'elles se souviennent de moi. Je pense que, si elles ne sont pas avec moi, elles m'oublient."

L'amour est dangereux !

L'incapacité de faire confiance dans la permanence de la relation mère/enfant peut aussi être à la base de l'échec de nombreux adoptés à ressentir l'amour et l'affection de leur mère adoptive. Peu importe comment et combien de fois l'enfant s'entend dire ou démontrer qu'il est aimé, il est incapable de le croire. Une mère adoptive disait, "Encore et encore je montre à Anne combien je l'aime, à quel point elle m'est précieuse, mais j'ai toujours le sentiment qu'elle ne me croit pas. Il y a une sorte de barrière là que je ne peux pas traverser."

Jennifer, qui ne s'est pas sentie aimée par sa mère, dit, "Ma mère s'occupait bien de moi et me donnait tous les avantages matériels mais elle ne m'a jamais prise dans ses bras et ne m'a jamais embrassée. J'ai appris beaucoup de choses d'elle mais ce n'était pas quelqu'un

d'aimant, de démonstratif." Il est bien possible que cette personne n'ait pas été une mère démonstrative, mais il est possible aussi, comme je l'ai une fois vécu avec ma fille, que l'adoptée n'ait pas été capable de permettre à sa mère d'être affectuonnée, mais avait au contraire besoin de garder une distance de façon à être moins vulnérable. Bien que la distance semble venir de la mère adoptive, par un processus appelé "identification projective", cela peut en fait venir de l'adopté comme défense contre la vulnérabilité.

Mon expérience avec ma fille est un cas démonstratif : Je voulais tenir et bercer ma fille, mais elle semblait mal à l'aise chaque fois que je le faisais. Quand elle était bébé, elle voulait tout le temps être en position verticale, et se tortillait chaque fois que je voulais la bercer dans le rocking chair ou la serrer dans mes bras et l'embrasser. Je l'ai raconté une fois à une adoptée nommée Geri et j'ai fait la remarque que c'était différent quand nous étions en public. A ce moment, ma fille devenait très affectueuse elle-même et me permettait plus de proximité. Je disais que j'attribuais cela à son sentiment que nous ne deviendrions pas trop proches en public. Mais Geri m'a dit, "Oh non ! Je sais ce qu'elle fait. Elle sait que vous n'oserez pas la rejeter en public, alors elle peut se permettre de montrer ses vrais sentiments et ses vrais besoins." On apprend de qui on connaît !

Si un enfant, et même un nourrisson, ne fait pas confiance dans l'amour et la permanence de la relation, pourquoi devrait-il se mettre en position d'être blessé une fois de plus ? N'est-ce pas possible que dans beaucoup de cas l'adopté ressente le besoin de se défendre contre une destruction future en mettant de la distance en réponse à la demande d'attachement ? Ceci semble sonner juste pour les adoptés qui, par la régression ou l'hypnose, ont ressenti le besoin de "prendre soin d'eux-mêmes" ou de se protéger de la vulnérabilité en rejetant l'amour.

La distance peut être là même quand l'enfant se montre compliant et affectueux. De nombreux adoptés ont remarqué une incapacité à se sentir vraiment intimes avec leur mère adoptive. Même quand ils décrivent une relation positive avec leur mère, ils en parlent aussi comme d'une relation peu profonde ou superficielle. Donna, qui se sent plutôt connectée avec sa mère, et qui la prend pour modèle, dit qu'elle réalise maintenant que la relation est émotionnellement peu profonde : "Je ne peux pas discuter de sentiments intimes avec elle." Elle se décrit comme ayant des sentiments "engourdis", s'alignant sur sa mère, devenant ce que sa mère souhaite, une fille "à la Alice Miller". (Note de l'auteur : L'adoptée fait référence à un livre de Alice Miller *Le drame de l'enfant doué*.)

Viviane, qui commence par dire qu'elle et sa mère adoptive s'entendent très bien, dit aussi qu'il leur est très difficile de discuter très profondément de choses et qu'elles finissent toujours par se disputer. C'est aussi l'expérience que j'ai eue avec ma fille, à moins qu'il ne soit très tard le soir et que ses défenses soient tombées ou quand nous nous parlions au téléphone. La distance du téléphone lui donnait la sécurité dont elle avait besoin pour dire ce qu'elle avait sur le cœur. Elle pouvait se permettre de parler de choses très intimes tant qu'elle ne se sentait pas menacée par ma présence.

Bill se reproche le manque de communication qu'il y a entre sa mère et lui. Il décrit la relation entre sa mère et lui comme une relation très positive, mais dit qu'il ne lui parle pas beaucoup. "Je ne suis pas quelqu'un de très causant." Très souvent la distanciation, la froideur, le manque d'affection sont *projetés* sur la mère adoptive dans une attitude défensive et ensuite ils sont *perçus* comme venant d'elle.

Evelyne, qui n'a pas de doute sur la qualité de sa relation avec sa mère adoptive, et qui décrit beaucoup de souvenirs positifs d'activités mère/fille, a de très forts sentiments de colère envers sa mère de naissance. Sa mère adoptive est à l'évidence la "bonne" mère.

La relation avec le père

La relation ambivalente et souvent conflictuelle qui se développe avec la mère est souvent très différente de celle qui se développe avec le père. Cette relation, bien qu'elle ne soit pas toujours positive, semble plutôt consistante. Certains adoptés trouvent qu'il est plus facile de se connecter avec leur père plutôt qu'avec leur mère. Mais souvent les pères sont soit absents soit émotionnellement distants, remettant à la mère la plupart de la responsabilité du bien-être émotionnel de l'enfant. Pour les pères qui ne sont pas distants, la relation semble plus directe et plus facile à définir qu'avec la mère. Les pères sont souvent perturbés par le conflit entre la mère et l'enfant, parce qu'ils ne sont pas directement mis en cause. Il y a un courant d'énergie intense, ambivalente entre la mère et l'enfant, que le père ne comprend ni ne soutient. Mélanie le dit ainsi : "C'était entre Maman et moi. Papa était en dehors." Le père ne comprend pas que l'enfant essaie de se connecter avec la mère, tout en étant terrifié de le faire. La vulnérabilité qu'une relation aimante, confiante avec elle peut représenter, est ce qui rend la relation mère/enfant si ambivalente et si difficile.

La dichotomie entre le retrait et le passage à l'acte

L'anxiété venant de l'incertitude de la permanence d'une personne qui s'occupe de lui entraîne des sentiments envers cette personne qui sont ambivalents, conflictuels et vacillants. Ces sentiments semblent amener l'enfant à choisir une de ces deux attitudes diamétralement opposées envers elle : agressif, provocateur, antisocial ou renfermé, obéissant et compliant. Quand il y a deux enfants adoptés dans une même famille, dans tous les cas que j'ai étudiés, un des deux assume le rôle de celui qui passe à l'acte et l'autre est compliant, sans tenir compte de leur ordre de naissance, de leur sexe ou de leurs personnalités. Dans la plupart des cas recensés dans la littérature, quand des adoptés sont en traitement, l'hostilité était évidente et la compliance cachée. Mais pour la plupart des adoptés que j'ai interrogés, c'était l'inverse : ils se comportaient en famille d'une façon obéissante, compliant.

La colère et l'hostilité sont là, cependant et explosent à certains moments de façon imprévisible. Andrew le décrit ainsi : "Je voudrais être renfermé et calme et tout d'un coup je fais quelque chose d'inhabituel et d'excessif", quelque chose qu'on ne peut pas imaginer venant de lui. Le problème, comme avec beaucoup d'adoptés c'est que cette impression de ne pas "être soi-même" est la façon dont ils se sentent la plupart du temps, mais ils ne peuvent pas l'exprimer par crainte d'être rejetés. Francie explique son retrait comme une façon de se "cacher". "Se cacher", "être engourdi" ou vivre avec "un faux self" semble être une question de survie.

Roberta, une autre adoptée qui se comportait de façon compliant quand elle était enfant, dit que vers sa troisième année d'études, elle est devenue très fâchée. "Quelque chose s'assombrissait – il y avait un changement psychologique et émotionnel." Ces sentiments semblaient dangereux et devaient être tenus cachés. Après avoir été en thérapie pendant 5 ans, Roberta a signalé à son thérapeute qu'elle était adoptée. Il a considéré que ce n'était pas

important puisqu'elle avait une "bonne" famille adoptive ! Cette attitude rend les adoptés et les familles adoptives très frustrés par rapport aux cliniciens.

La mère nourricière

Malgré les limites de la mère adoptive, elle peut et fait une grande différence dans la vie de son enfant. Bien qu'elle ne puisse pas effacer les cicatrices laissées par la séparation originelle, elle est la mère nourricière, la mère qui le nourrit, qui le berce, qui embrasse ses genoux écorchés, qui l'aide dans son travail scolaire et qui l'accompagne pour choisir un cadeau pour sa petite amie. Elle fait tout ce que la mère de naissance ne peut pas faire, et dans la plupart des cas, elle le fait bien.

Quelques adoptés m'ont confié, après avoir retrouvé leur mère de naissance, que malgré la souffrance d'avoir été abandonné et d'avoir grandi dans une famille qui n'était pas la leur, ils ont senti qu'ils avaient eu de meilleures possibilités que celles qu'ils auraient eues autrement. Il faut se souvenir que ceci est une évaluation intellectuelle et qu'elle doit être opposée à l'immense souffrance psychique de la séparation originelle.

Le droit d'être soi-même

Une partie de cette souffrance est en relation avec le fait que l'adopté n'est pas autorisé (ou a l'impression qu'il n'est pas autorisé) à être lui-même. Comme le fait remarquer Steven Nickman, il est raisonnable de penser qu'un adopté sera différent de ses parents adoptifs. Parce qu'il a besoin d'une définition de lui-même et qu'il est incapable de s'identifier avec un ou l'autre de ses parents adoptifs, un adopté peut être plus enclin que d'autres enfants à se rebeller contre les attentes parentales, qui peuvent être complètement différentes de ce qu'il perçoit de vrai par rapport à lui-même. Le problème de ne pas être autorisé à être lui-même peut aussi exister dans des familles biologiques, mais dans les familles adoptives, quand il y a des origines séparées, le problème est amplifié. Très souvent la seule façon pour l'enfant de se sentir en sécurité dans son environnement est de faire ce qu'on attend de lui et d'inhiber son vrai sens du Self.

Cette attitude de conformité et de compliance a été soulignée par beaucoup d'adoptés que j'ai interrogés. Victoria dit qu'elle savait qu'elle ne ferait plaisir à ses parents qu'en devenant avocate, ce qu'elle a essayé de faire, mais cela lui semblait tellement lointain de son être profond. "Je sentais que je réalisais le souhait de mon père pour lui-même et qu'il n'avait aucune idée de qui j'étais ou de ce que je pouvais souhaiter pour moi-même."

Jim, qui s'est rebellé contre les souhaits de son père, dit, "Je restais assis des heures au piano, sachant que mon père préférerait cela à me voir dehors à jouer au base-ball. Mais ce n'était pas moi. Je ne pouvais vraiment pas le faire, quand bien même je savais que je le décevais."

Parfois il y a un sentiment de responsabilité envers l'enfant naturel non né des parents adoptifs. Dorothy dit qu'elle a toujours essayé mais qu'elle n'a jamais vraiment "été au niveau des attentes de sa mère ou de ce que sa propre fille aurait été." Le fardeau d'essayer de vivre à la hauteur de quelques attentes perçues, qu'elles soient réelles ou imaginaires, peut exacerber les sentiments ambivalents que de nombreux adoptés ont déjà envers leur famille adoptive et

envers leur statut d'adopté en général. Dans mes conversations avec les adoptés et leurs parents, il est clair que parfois les perceptions des adoptés sont correctes, et que parfois elles sont plus un reflet de leurs propres sentiments d'être inadéquats, qu'ils projettent sur leurs parents.

En résumé

Parce qu'il y a des raisons de croire que pendant la gestation une mère devient sensibilisée d'une façon particulière à son bébé, il faut se demander s'il est possible pour la mère adoptive, qui manque de cette préparation spéciale, de créer des liens avec le bébé de la même façon que sa mère biologique aurait pu le faire. En plus de cela, l'expérience de l'abandon qu'a faite l'enfant l'amène à ne pas faire confiance dans la présence permanente de la figure maternelle actuelle et à se défendre contre toute nouvelle perte en se distanciant d'elle. Cela amène souvent la mère adoptive à se sentir rejetée et à être fâchée, ce qui lui fait rejeter son enfant, mettant ainsi en route un cycle de rejet, de traitements et de comportements contradictoires.

La question de savoir qui l'a réellement abandonné est parfois perturbante pour l'enfant puisque la plupart du temps il n'a pas de souvenir conscient de sa mère de naissance. Le rôle de celle qui abandonne est souvent projeté sur la mère adoptive quand l'enfant essaie d'exprimer sa rage d'avoir été abandonné. En faisant cela il partage souvent les images de "bon" et de "mauvais" parents entre les deux couples de parents. Il cherche à se protéger lui-même contre un nouveau rejet en prenant ses distances par rapport à l'intimité avec sa mère adoptive. Malgré son ambivalence à son sujet, une mère adoptive peut faire une grande différence dans la vie de son enfant en lui donnant de l'amour, des soins et de l'attention, ce que sa mère biologique n'est pas capable de faire. Puisque dans la plupart des cas, l'enfant n'a pas de connexion avec son père de naissance, le père adoptif, au moins en tant que symbole, est vu comme moins dangereux et la relation avec lui est moins conflictuelle et moins ambivalente qu'avec la mère.

L'anxiété qui est générée par l'incertitude de la permanence de la figure maternelle est parfois exprimée de façon déguisée et se manifeste souvent en deux schémas de comportements diamétralement opposés : provocateur, agressif et impulsif ; ou renfermé, compliant et obéissant. Quand il y a deux enfants adoptés dans une même famille, ils semblent assumer une polarité dans leurs comportements apparents, peu importe ce que sont leurs personnalités. Tous les deux sont blessés, mais chacun répond à la souffrance et à l'anxiété d'une façon différente. Chacun a le même souhait d'être aimé et d'être accepté, et chacun a les mêmes craintes d'être rejeté et abandonné. L'un pousse pour l'inévitable tandis que l'autre se protège. Dans aucun des deux cas, l'enfant ne fonctionne à partir de son vrai Self, mais à partir d'un faux self, qui l'aide à se protéger contre de nouvelles blessures, le rejet et la déception.

Il est très difficile pour la mère adoptive d'un nouveau-né de comprendre le concept de la blessure primitive. C'est odieux ; cela brise le cœur ; c'est une chose à laquelle elle préférerait ne pas penser. Et beaucoup de mères adoptives n'y pensent pas. La maman voit un bébé qui ressemble à tous les autres, un bébé qui de multiples façons est normal et plus tard voit un petit enfant souriant, heureux, qui apprend à marcher, et ne peut pas croire que l'enfant souffre à l'intérieur. Mais si elle est vraiment attentive, si elle est vraiment accordée à son

enfant, elle remarquera la tristesse, la souffrance, la peur. Et en le remarquant, elle sera plus capable de l'aider à lui permettre de l'aimer, et de l'aider à l'aimer en retour.

CHAPITRE 6

Les questions centrales : abandon et perte

Une des peurs les plus fréquentes est celle d'être abandonné. L'abandon est un des thèmes dominants dans les mythes enfantins.

HARRIET MACHTIGER

La perte d'une personne aimée est une des expériences les plus douloureuses qu'un être humain puisse vivre. Et ce n'est pas seulement douloureux à vivre, mais c'est aussi douloureux à observer, d'abord parce que nous sommes tellement impuissants à aider. Pour celui qui est affligé, rien ne peut apporter de vrai réconfort si ce n'est le retour de la personne perdue ; si ce que nous fournissons n'y parvient pas, nous le ressentons presque comme une insulte... Il y a une tendance à sous-estimer à quel point la perte est généralement source de détresse et de désarroi, et le temps que dure habituellement la détresse et souvent le désarroi. Inversement, il y a une tendance à supposer qu'une personne normalement saine puisse et doit surmonter son deuil non seulement assez rapidement mais aussi complètement.

JOHN BOWLBY

La profondeur de la perte

Si l'expérience primitive pour l'enfant adopté est l'abandon, alors les questions centrales sont la perte et la peur d'un nouvel abandon. Aucune des deux n'est reconnue dans la plupart des familles adoptives, puisque l'abandon est survenu si tôt dans la vie de l'enfant. Ne recevant aucune reconnaissance de cette perte ni aucun moyen pour l'aider à faire son deuil, l'enfant s'adapte comme il peut, et cette façon de s'adapter se manifeste dans son comportement qui est souvent mal compris.

La perte en elle-même n'est pas très bien comprise par notre société. Nous avons tendance à dénier son importance à plusieurs niveaux. Nous nous marions et célébrons la joie de cette nouvelle phase de vie sans même considérer qu'il pourrait y avoir aussi une perte, et encore moins que nous devrions pouvoir faire le deuil de cette perte. Un couple a un enfant et envoie des faire-part heureux, alors que personne n'ose penser qu'il y a perte d'une relation différente, quel impact un nouveau membre de la famille aura sur eux, et qu'il pourrait être indiqué d'avoir du chagrin. Il n'y a pas de permission dans notre société de reconnaître dans chacune des transitions de la vie les polarités entre gain et perte, entre joie et tristesse. On s'attend à ce que nous soyons heureux, que nous chantions, dansions mais pas que nous soyons en deuil.

Tout comme nous avons peu de rituels ou de rites de passage dans notre société pour nous aider dans les périodes de transition, nous n'accordons pas beaucoup d'importance aux aspects les plus négatifs de ces périodes. Nous sommes une société dans laquelle nous voulons que tout soit bien ou positif, et dans laquelle nous essayons d'ignorer ou de passer aussi rapidement que possible sur tout ce qui est douloureux ou difficile. Nous avons beaucoup de difficultés à accepter, comprendre ou même reconnaître que cela peut être un paradoxe et une polarité qui donne à la vie énergie et stimulus, l'élan vers le mouvement, l'aspiration au changement et à la croissance.

Si nous reconnaissons que quelqu'un a souffert une perte, une de celles que nous ne *pouvons* pas ignorer comme le décès d'un parent, d'un conjoint ou d'un enfant, nous pouvons seulement tolérer le deuil de la personne affligée pour un certain temps et ensuite nous attendons de lui qu'il "recommence à vivre". Comme l'a dit Bowlby, "... il y a une tendance à supposer qu'une personne normale et saine puisse et doive passer au-dessus de l'affliction non seulement assez rapidement mais encore complètement." Aussi avec peu d'autorisation de reconnaître complètement et de pleurer nos pertes, nous les déniions ; nous les envoyons dans les profondeurs de notre inconscient, où elles guident nos vies de nombreuses façons insidieuses, entraînant des sentiments et des comportements qui sont ensuite quelquefois étiquetés pathologiques.

Abandon et perte pathologiques

Mais est-il possible de récupérer complètement d'une perte dévastatrice telle la perte d'un enfant pour sa mère ou la perte de la mère pour l'enfant ? Que veut-on dire par réponse pathologique à la perte ? Nous semblons être une nation de gens déprimés. Sommes-nous tous, en un certain sens, pathologiques ? La dépression peut être le signe d'une peine non résolue. Si nous nous donnions la permission et si nous avions des rituels de deuils pour la multitude des pertes variées dans la vie, serions-nous alors un peuple plus sain, un peuple plus heureux ? Pourrions-nous alors mieux fonctionner dans la société ?

Et que penser de l'anxiété ? Peut-être que l'anxiété ressentie par tant de gens signifie une plus grande incidence de traumatismes dans l'enfance que ce que nous voudrions admettre. En plus des traumatismes maintenant reconnus des abus physiques, sexuels et émotionnels, je propose d'ajouter le traumatisme de l'abandon de l'enfant par sa mère. Il est difficile de changer notre façon de penser l'adoption, de ne plus la considérer comme un événement merveilleux et altruiste mais comme une expérience terrible et traumatisante pour l'enfant. Il est difficile, et c'est compréhensible, pour les parents adoptifs de regarder le nourrisson en pensant qu'il peut souffrir. Et comment ne souffrirait-il pas ? A l'exception de quelques mères adoptives véritablement éclairées, il n'y a pas de reconnaissance de la perte par l'enfant de sa mère originelle. C'est pourquoi il n'y a pas de permission, implicite ou explicite, de faire son deuil.

Quand l'adopté mûrit, le chagrin reste, non résolu. La dépression et l'anxiété persistent, mais parce que la plupart des enfants adoptés sont placés chez leurs parents adoptifs quand ils sont encore des nourrissons, les cliniciens ne considèrent pas le traumatisme et le chagrin non résolu comme des causes d'anxiété et de dépression, manquant ainsi une opportunité de traitement efficace.

Il n'y a aucun doute qu'une personne qui est en deuil ait besoin d'aide. Quand quelqu'un a souffert d'une perte au début de sa vie, avant tout souvenir conscient, il doit arriver à comprendre cette perte pour pouvoir bien fonctionner plus tard dans la vie, à la fois sur le plan personnel et sur le plan professionnel. Si nous pensons qu'un deuil non résolu est pathologique, nous devrions agir ainsi seulement dans le sens où cela diminue l'efficacité de la personne. Les réactions émotionnelles des adoptés aux événements passés sont normales et doivent être validées. En même temps ils doivent être considérés comme mal adaptés au présent et dans un état de moindre fonctionnement. Une énergie précieuse est détournée de plusieurs façons. Tout d'abord il y a le besoin d'éviter un autre rejet ou une perte. Plus tard, quand l'enfant commence à sentir d'une façon plus consciente qu'il est différent de ceux qui prennent soin de lui, l'énergie est dérivée dans un énorme effort pour essayer de s'adapter à la famille adoptive. Ou il peut y avoir un besoin encore plus basique de prouver qu'il a le droit d'exister dans le monde.

La dépression comme conséquence d'un deuil non résolu, l'anxiété causée par un traumatisme oublié depuis longtemps et le sentiment concomitant d'une tristesse sous-jacente (un autre abandon) travaillent ensemble et souvent diminuent le complet fonctionnement des capacités émotionnelles et intellectuelles d'un adopté. Georges le décrit "comme essayer de marcher sous l'eau ; il y a trop de résistance. Si je pouvais me débarrasser de l'anxiété, tout serait plus facile." D'autres adoptés parlent d'une tristesse sous-jacente qui leur semble constante et durable, un empêchement d'accéder à la vraie joie. Anna Maria le dit ainsi, "Même si j'ai du plaisir, il y a une ombre à l'intérieur de moi, quelque chose qui m'empêche de vivre la joie ou ce que je pense que la joie doit être."

Syndrome de stress post-traumatique

Si la dépression et l'anxiété sont des symptômes jumeaux pour les adoptés, le diagnostic le plus évident est celui de syndrome de stress post-traumatique. Mais comme la source précoce des symptômes est souvent méconnue, ce diagnostic n'est pas reconnu. Un adopté peut montrer des symptômes évidents d'anxiété et de crainte, d'impuissance, de perte de contrôle et de menace d'anéantissement, à moins qu'il n'y ait des preuves de maltraitance de l'enfant, il ne sera pas considéré comme quelqu'un qui a subi un traumatisme.

Il y a d'autres signes de traumatismes : l'intrusion, une mémoire traumatique de ce premier abandon, et la constriction, une fermeture sur soi et l'acceptation de la situation telle qu'elle se présente (être dans la "mauvaise" famille). Je faisais référence à l'intrusion quand je parlais d'idées suicidaires chez l'adopté et du sens que cela peut avoir. Les intrusions le maintiennent en alerte sur la possible répétition d'un traumatisme passé ou sur le sentiment qu'il faut le faciliter (la menace d'anéantissement ou l'urgence de rendre concrète une expérience qu'il pense qu'il aurait pu vivre mais dont il ne peut pas se rappeler – mourir). Même si l'environnement actuel est sûr, il peut ne pas le ressentir ainsi. Les souvenirs traumatiques, sous forme de sensations émotionnelles ou corporelles, continuent à affluer à la conscience. Ceci amène souvent l'adopté à paraître irritable, agressif, impulsif et antisocial.

En cas de constriction, d'engourdissement, l'adopté est dans un autre état de conscience, où il ne peut pas être blessé par des souvenirs douloureux. Cet état est caractérisé par un détachement émotionnel, de l'indifférence, de la satisfaction et de la passivité. C'est dans cet état que se trouvent les adoptés quand chacun pense qu'ils sont en train de rêver éveillés. C'est presque comme s'ils étaient en transe. Les professeurs se plaignent de cet état

chez leurs élèves. Le travail scolaire est difficile parce qu'il utilise souvent la mémoire – que l'adopté essaie justement de tenir en échec.

Les adoptés oscillent entre intrusion et constriction, l'un des deux étant leur manière habituelle d'appréhender le monde, et l'autre s'insinuant dans leur comportement de temps en temps. Ceci leur donne le sentiment d'être paralysés, incapables d'intégrer le traumatisme et de continuer à vivre. Il y a aussi un dilemme existentiel, par lequel ils sont incapables de donner un sens à l'ordre naturel ou divin : les mères ne sont pas supposées quitter leur bébé. Dieu ne devrait pas laisser cela arriver. Aucune rationalisation ne peut changer cette *connaissance* de base.

Comme les autres victimes de traumatisme, les adoptés tournent souvent leur rage devant cette chose indicible qui leur arrive vers ceux qui s'occupent d'eux. Bien que quelques adoptés qui ont retrouvé leur mère de naissance parlent de sentiments de colère envers elle et envers la société qui est responsable de leur séparation, beaucoup diront qu'ils ne ressentent pas de mauvaise intention vis-à-vis d'elle, mais ils ont montré toute leur vie un comportement oppositionnel et une rage intense envers leurs parents adoptifs. Paradoxalement ils ressentent une immense dépendance et ont besoin de se connecter à ces mêmes parents adoptifs. Cette ambivalence est la source d'une grande confusion et d'un comportement énigmatique.

Ne comprenant pas la source inconsciente de ce comportement, les parents pensent souvent que leurs enfants devraient être capables de le changer à volonté. Il y a souvent un sentiment que si l'enfant voulait se conformer, juste essayer plus fort, il serait capable de faire mieux (dans ses relations avec eux, en se faisant et en gardant de bons amis, dans son travail scolaire, etc.) Mais en parlant à des adultes adoptés qui ont eu ce type de comportement comme enfants ou comme adolescents, ils ne comprennent bien sûr pas plus que leurs parents. Michael m'a dit, "J'ai mis mes parents en enfer et je ne sais pas pourquoi. Ils étaient de bons parents. Ils ont fait de leur mieux et ont toujours été à mes côtés. Mais je leur en voulais tout le temps, je me sentais manipulé par eux, et je les attaquais. Je ne semblais pas pouvoir m'en empêcher. Cela venait d'une partie noire de moi-même que je ne contrôlais pas. Je me sens très mal en y pensant et malgré tout je ne suis pas encore capable d'avoir une relation aimante avec eux, et je ne sais même pas pourquoi." L'idée qu'il réagissait à un traumatisme dont il ne se souvenait même pas ne lui était jamais venue. Il pensait juste qu'il était un enfant méchant.

Quand on cherche une thérapie, c'est habituellement seulement pour l'enfant "méchant", pour l'enfant difficile. Le "bon enfant", aussi contracté et renfermé qu'il soit, on ne voit pas qu'il a des problèmes. Une des raisons qui fait que l'enfant difficile est envoyé en thérapie, c'est que les parents ne peuvent plus tolérer son comportement. Et avec une bonne raison : la provocation et l'agression causées par l'anxiété d'un nouveau rejet deviennent de plus en plus destructrices pour les parents au fur et à mesure que l'enfant teste leur dévouement. Le comportement provocateur joue souvent avec l'insécurité des parents qui se demandent s'ils sont de bons parents et avec leurs propres problèmes de rejet. Les parents se mettent ainsi sur la défensive et exercent des représailles au lieu d'être compréhensifs et fermes. Malheureusement, leurs réactions défensives produisent ce que les adoptés craignent avant tout : l'abandon – être envoyé loin de la maison, dans un centre de traitement résidentiel, en pension ou simplement à la rue. Si les comportements des adoptés doivent être vus comme des tentatives d'éviter la souffrance, plutôt qu'une provocation délibérée des parents, les parents devraient être capables d'identifier les signes ou manifestations de ce traumatisme et aider l'enfant à l'intégrer.

Manifestations de séparation et de perte dans l'enfance

Quels sont les moyens de détecter les blessures de l'abandon et de la perte chez les enfants ? En plus des critères déjà mentionnés (les étapes du deuil à travers lesquelles passe le petit enfant, les réponses somatiques à la perte, l'anxiété de séparation quand il est mis en garderie de la journée ou quand il va à l'école ou au camp, le sabotage des fêtes d'anniversaire et d'autres réactions lors d'anniversaires, et la perte du Self), il y a quelques autres réponses que je veux mentionner ou sur lesquelles je voudrais m'étendre. Une de celles-ci est la privation d'affects ou de sentiments.

La privation d'affects

Un des moyens par lesquels les parents peuvent détecter un problème avec la perte chez un enfant compliant est la façon dont il réagit à la mort ou à la séparation. Que se passe-t-il quand un animal familier meurt ? Comment réagit-il quand on enterre un de ses grands-parents ? Quelle est sa réaction à des séparations la nuit ou à des visites dans la famille sans ses parents ? Quand nos deux filles allaient chez leurs grands-parents pour quelques jours, c'était mon aînée, adoptée, qui appelait après le premier jour pour dire qu'elle pensait qu'elle ferait mieux de revenir à la maison. Cela me surprenait toujours, pas seulement parce qu'elle aimait ses grands-parents, mais aussi parce qu'elle semblait avoir tellement de mal à s'entendre avec moi. Je pensais qu'elle avait besoin d'une pause dans nos confrontations. Ce que je ne comprenais pas, c'est que l'anxiété qui produisait à la fois le comportement d'opposition et la peur d'être loin de moi avait la même racine : la peur de l'abandon.

La perte peut entraîner un changement complet dans les schémas de comportement. Bella, qui était assez proche de son père, ne l'a pas beaucoup pleuré quand il est décédé alors qu'elle avait 13 ans. Elle s'en est toujours étonnée. Ce qui s'est passé, c'est qu'elle a changé totalement de comportement, passant d'un comportement provocateur et agressif à un comportement calme, en retrait et compliant. Elle a "décidé" d'être bonne et parfaite en tout. Ses résultats scolaires se sont améliorés de façon spectaculaire. Elle s'est mise totalement en retrait parce que "se comporter autrement ne valait plus le risque". Elle n'était pas sûre de ce qu'elle risquait, mais il est possible que ce soit la perte de l'autre parent (à propos duquel elle se sentait responsable). Malgré les pertes, elle s'est débrouillée pour continuer à fonctionner avec un effort conscient. Quand elle a commencé à avoir trop de sentiments, elle a coupé ses sentiments. Elle se permettait d'être en colère, mais pas d'être blessée. (Après des années de thérapie, elle se permet maintenant de ressentir de la tristesse.) La colère est souvent une défense contre la tristesse.

Les mères qui disent qu'elles n'ont jamais eu de problèmes avec leur enfant reconnaissent néanmoins que leur enfant ne montre pas beaucoup d'émotion devant une perte. Parce que la perte d'un grand-parent ou d'un animal favori réactive les souvenirs de la première perte, les enfants sont souvent engourdis par cela et n'expriment que peu, voire pas du tout d'affects. Leurs sentiments sont souterrains, ils "s'engourdissent". Ceci est souvent interprété par les parents ou les autres comme le fait que l'enfant est insensible ou n'a pas de sentiment, alors qu'il est en fait en train de se protéger contre la dévastation. Sentir cette dévastation, réexpérimenter la perte originale est trop douloureux, aussi l'enfant nie l'impact de la perte en défense contre une détérioration psychologique.

Quand ma fille avait 10 ans, mon père est décédé inopinément. Ils avaient une relation très proche et je savais qu'elle était dévastée par la mort de son grand-père. Elle a pleuré et parlé de lui, mais la réponse la plus évidente était une résignation et une vigilance accrue, comme si elle savait que la proximité signifiait une perte inévitable et le besoin subséquent de se défendre contre la répétition. Elle a même dit, "Tu vois, Maman, je t'ai dit que c'était plus facile de ne pas aimer d'abord." J'ai répondu, "Oui, l'amour est un risque, parce que nous ne sommes jamais sûrs que la personne que nous aimons sera toujours là. Mais n'est-ce pas mieux d'avoir eu ces dix années d'amour et de proximité avec Grand-Père que de les avoir manquées ? Cela vous a donné à tous les deux, Grand-Père et toi, quelque chose de spécial que, sans le risque, vous auriez manqué. Je sais que c'était important pour vous deux." Bien qu'elle ait écouté attentivement, je ne suis pas sûre qu'elle ait été convaincue. Comme adulte, elle peut aujourd'hui se retourner sur cette relation avec son grand-père avec des souvenirs agréables, mais pendant longtemps la perte, la réouverture de la blessure, a semblé presque insupportable.

"Si tu pars, t'es fichu !"

Une autre manifestation du traumatisme de l'abandon est celle d'être incapable ou de ne pas vouloir permettre que quelqu'un qui est perçu comme ayant abandonné l'adopté revienne dans sa vie. Ginger dit qu'elle est stoïque devant la perte et qu'elle ne sait jamais quel est le sentiment réel. Elle ne pleure pas. "Les larmes et la tristesse ne sortent pas, et la colère est un feu de paille." Si les gens la quittent, elle ne leur permettra pas de revenir dans sa vie. "J'ai tendance à dire "très bien" si quelqu'un se sépare de moi et me quitte. C'est comme cela ! Je ferme la porte sur la personne et je ne la laisse pas rentrer. C'est un peu 'Chiche ! Tu es parti et c'est comme cela !'"

Cela ne semble pas avoir d'importance que la personne n'ait pas pu éviter la séparation. Alice, la meilleure amie de Jennifer, est partie en Europe quand son père a été muté, et Jennifer a été inconsolable pendant des jours. Elle dit que c'était plus que perdre sa meilleure amie, c'était comme de perdre une partie d'elle-même. Mais quand Alice est revenue deux ans plus tard, Jennifer n'a pas pu lui permettre de revenir dans sa vie de la même façon. Elle rationalisait cela à l'époque, mais elle sait qu'en réalité elle ne pouvait pas croire qu'Alice ne la quitterait plus et elle ne pouvait pas se permettre la vulnérabilité qu'elle s'était permise la première fois. Elle ne s'est plus jamais attachée de la même façon à une amie.

Hannah a eu une expérience similaire et dit qu'elle était capable de tolérer la mort de ses grands-parents mais qu'elle ne pouvait pas tolérer la fin de ses relations. Jo Anne dit qu'elle a "coupé" ses sentiments de perte quand son père est mort. Dans les relations, même les relations de courte durée, elle a des difficultés à s'adapter à la séparation ou à être seule.

Les peurs d'abandon ne sont pas des fantasmes

Des thérapeutes ont décrit des fantasmes liés à l'abandon qui amènent les enfants adoptés à s'accrocher aux parents adoptifs ou à fantasmer à propos d'une rencontre avec la mère biologique. Il y a souvent une diminution de l'importance de ces fantasmes ou un sous-entendu qu'ils sont irrationnels. Il faudrait noter que, bien que la crainte d'être abandonné par les parents adoptifs puisse être un fantasme, *il y a un précédent à cette peur dans l'expérience originelle de l'abandon*, qui peut n'être ressentie qu'inconsciemment. Cette peur ne devrait par

conséquent pas être perçue comme irrationnelle. On apprend par l'expérience après tout, et tous les adoptés ont expérimenté l'abandon.

L'abandon, pour n'importe quel enfant, est la plus grande peur de toutes. Il n'y a rien qui puisse faire obéir un enfant plus vite que la menace de "le renvoyer d'où il vient" ou de lui "laisser voir comment c'est de vivre ailleurs". Même les enfants qui ont été maltraités par leurs parents ont un profond sens de loyauté envers eux et une peur d'être séparés d'eux.

Dans les mythes et les contes de fées, le thème de l'abandon est dominant. N'est-il pas possible que cette peur pende comme une épée de Damoclès au-dessus de la tête des adoptés toute leur vie, mais qu'ils n'en soient pas conscients ? Je crois que c'est possible et que c'est cette peur inconsciente qui entraîne l'anxiété expérimentée par tant d'adoptés. Bien que les adoptés puissent ne pas être conscients de cette peur de l'abandon, qui est alors ressentie comme une anxiété flottante, il y a une attitude qui peut être facilement remarquée. C'est une sorte d'observation vigilante ou de testing précautionneux de l'environnement, qui est appelé hypervigilance. Au stade du nourrisson, l'hypervigilance peut être remarquée par des infirmières très observatrices, par des assistantes sociales ou par les parents adoptifs et est souvent décrite comme un éveil, un état d'alerte ou un enfant "très vivant". Cela peut cependant être, comme je l'ai décrit plus haut, une réponse anxieuse à l'abandon et un moyen par lequel l'enfant abandonné espère éviter la répétition de l'expérience d'abandon.

Voler et accumuler

Un autre comportement qui se manifeste chez les enfants abandonnés est de voler et d'accumuler. L'enfant peut voler ou prendre de l'argent ou de la nourriture suite à une préoccupation apparemment irrationnelle qu'il n'y aurait pas assez de nourriture. L'expérience précédente étant que le "nourricier" peut disparaître, entraîne une peur envahissante qu'il doive un jour se débrouiller tout seul et le sentiment qu'il ferait mieux d'y être préparé. Les gens que l'enfant vole sont ceux qu'il aime ou respecte le plus : ses parents, ses frères et sœurs, ses professeurs, ses meilleurs amis. Certains adoptés, réfléchissant à cela devenus adultes, disent qu'une partie de cela vient du sentiment qu'ils ont eux-mêmes été volés (ce qui est plus facile à accepter que l'idée que leur mère les a donnés), et que, par conséquent, voler doit être juste. Et il y a une énorme difficulté à rendre ce qui a été volé, qui est en lien avec la crainte d'être rejeté ou renvoyé par les parents adoptifs. "Si je dois rendre l'argent, mes parents pourraient devoir me rendre." Si les parents peuvent reconnaître cette peur comme un moyen d'exprimer une expérience antérieure et en même temps faire savoir à l'enfant que ce comportement ne peut pas être toléré, le niveau d'anxiété peut diminuer et le besoin d'accumuler et de voler aussi. Les enfants ont besoin de savoir qu'ils sont compris et ils ont besoin d'aide pour comprendre leurs propres sentiments et comportements.

Le contrôle comme protection contre la perte

Une des façons par lesquelles les enfants (et les adultes aussi) essaient d'éviter de futures pertes est d'essayer d'avoir le contrôle absolu de chaque situation. J'ai mentionné dans la préface qu'à un moment le besoin pour ma fille de contrôler semblait une question de vie ou de mort. Rien de ce que je suggérais, de quelle nourriture manger à quels vêtements porter, n'était jamais juste. Et elle n'arrivait jamais à se décider. Etre prête pour aller quelque part devenait un cauchemar.

J'ai entendu des histoires similaires de beaucoup, beaucoup de parents adoptifs. La plus simple décision dans la vie courante ou la suggestion d'une variante dans la routine devient une immense lutte pour le contrôle. Ce n'est pas juste une question d'opinion ou de goût, c'est une question de survie. *L'enfant n'a pas contrôlé la situation au début de sa vie, et voyez ce qui est arrivé !* Cela devient intolérable pour ces enfants de laisser quelqu'un d'autre contrôler leur vie. Ils se battent à chaque tournant. Ces combats ne peuvent être gagnés ni par le parent ni par l'enfant, parce que si le parent laisse tomber et permet à l'enfant de décider pour lui-même, le problème devient "Tu ne m'aides jamais" ou "Tu ne t'intéresses pas vraiment à moi".

Le combat pour le contrôle semble aux parents comme de l'obstination, ce qu'il est techniquement, mais il en émane une immense peur d'un autre abandon. Ce qui semble aux parents de la haine, du rejet ou de l'insolence trouve ses racines dans une énorme dépendance et dans un besoin d'être accepté mais en même temps dans un manque de confiance en ceux dont l'enfant est supposé dépendre. Si le besoin des parents d'être accepté est en rivalité avec celui de l'enfant, le problème devient presque intolérable pour chacun de ceux qui sont concernés. Dans la dernière partie du livre, je parlerai des moyens d'éteindre les feux d'artifice inévitablement allumés qui résultent du problème du contrôle.

Pour les adoptés, le besoin de se défendre contre la possibilité de l'abandon ou d'autres pertes interfère avec presque chaque relation, à commencer par celle avec la mère adoptive et aussi les relations avec les amis, les amoureux et même avec eux-mêmes.

En résumé

Notre échec à reconnaître la dévastation due à la séparation de la mère de naissance chez les enfants adoptés s'étend dans beaucoup d'autres domaines de notre société où nous ignorons régulièrement ou nous dénisons l'impact de la perte. Le deuil non résolu d'une perte oubliée depuis longtemps (ou réprimée) peut être à la racine de ce qui est considéré comme dépression clinique dans notre société.

Bien qu'il soit évident que beaucoup de gens en deuil ont besoin d'aide, cette assistance n'est pas tant de les aider à s'en sortir aussi rapidement que possible que de leur donner la permission de ressentir leur perte et le temps et les moyens de faire leur deuil. La plupart de ces gens ne sont pas malades ni anormaux ; ce sont des gens qui souffrent suite à l'ignorance de la société, et à son utilisation du déni comme moyen de défense majeur contre la souffrance et le paradoxe.

Bien que blâmer la victime soit souvent une manifestation du traumatisme (les victimes de viol et les femmes battues par exemple), être séparé de sa mère de naissance et confié à des étrangers dans la procédure d'adoption est le seul traumatisme pour lequel les victimes devraient se montrer reconnaissantes aux yeux de toute la société. Ils ne sont pas reconnaissants, ils sont en deuil, et l'abandon originel et la perte sont les sources de beaucoup d'autres problèmes pour les adoptés.

CHAPITRE 7

Problèmes de rejet, de confiance, d'intimité et de loyauté

Il y a en moi un désir profond d'avoir une relation longue et pleine de sens avec quelqu'un, mais cela me fait peur, parce que si vous vous laissez aller à être aussi intime, vous ne pouvez pas croire que vous ne serez pas à nouveau abandonné. Cette peur du rejet... La façon que j'ai de m'en sortir, c'est de rejeter l'autre le premier. Ils n'ont jamais une chance !

UN ADOPTE

Difficultés relationnelles

Quand des adultes adoptés viennent en psychothérapie, le problème habituellement présenté est une difficulté relationnelle. Il est rare pour un adopté de venir dire "Je veux travailler mes problèmes liés à l'adoption." Quand cela arrive, c'est habituellement une personne qui a été en thérapie pendant de nombreuses années sans changement notable. Alors la conversation se déroule ainsi, "Bon, j'ai travaillé tout le reste, je suppose que je dois finalement admettre que mon adoption pourrait avoir quelque chose à voir avec ce qui se passe." C'est un très grand pas parce que cela veut dire que le déni est percé. Il faut aussi reconnaître qu'il y a probablement une grande part de culpabilité due au fait de laisser cette idée sortir des profondeurs de l'inconscient et venir à la lumière du jour.

Quand on mentionne l'adoption, si le clinicien veut bien en accepter la signification, il suppose souvent qu'il doit y avoir eu un problème avec les parents adoptifs (ce qui peut être vrai ou non), et une fois de plus, le problème de ce qui s'est passé *avant* que l'enfant n'entre dans la famille (à moins qu'il n'y ait eu des familles d'accueil multiples et/ou maltraitantes) est occulté. Dans tous les cas l'abandon et la substitution des mères sont rarement considérés comme un facteur significatif de ce qui se passe pour l'adopté.

Et pourtant l'expérience de l'abandon a des conséquences qui étendent leurs branches jusque dans les nombreux autres problèmes qui affectent les adoptés à divers degrés dans la plupart de leurs relations significatives. La crainte de l'abandon ne quitte pas un adopté quand il atteint l'âge adulte, mais peut réapparaître dans la façon dont il mène ses relations avec les personnes importantes dans sa vie.

Pour les gens qui ont eu une continuité entre le lien pré et post-natal, l'attachement originel et l'expérience du lien et la séparation appropriée de la mère au moment approprié dans leur développement les préparent pour de nombreux attachements et de nombreuses séparations tout au long de leur vie. On peut ressentir le manque de quelqu'un si la perte est temporaire ou avoir un réel sentiment de perte et de tristesse si la séparation est permanente, mais les séparations de courte durée et même les pertes importantes n'entraînent pas habituellement de sensation de paralysie ou de panique. On peut voir un ami une fois tous les

deux ans et rester assuré d'être présent dans son souvenir et dans son amitié entre-temps. On n'a pas le sentiment qu'on pourrait disparaître de la conscience de l'ami ou que cet ami pourrait disparaître tout simplement. On peut continuer à vivre. L'anéantissement ne surviendra pas.

Mais pour beaucoup d'adoptés, s'ils ne se sont pas en retrait émotionnel complet, c'est exactement le phénomène qu'ils décrivent à propos de séparations et de pertes significatives même temporaires : la panique et la peur de l'anéantissement. Cette panique et cette peur n'ont rien à voir avec la circonstance présente, aussi difficile soit-elle. Elle est plutôt à mettre en relation avec la stimulation de traces dans la mémoire archaïque de l'abandon originel et de l'expérience menaçante pour la vie que cela fut. Chaque menace possible ou perçue d'abandon agit comme un domino sur les autres problèmes, ce qui inhibe le flux normal des relations – leur établissement, leur approfondissement et même leur fin.

Certains de ces problèmes sont la peur du rejet, le manque de confiance, la peur de l'intimité, la loyauté, la honte et la culpabilité, l'identité et le pouvoir de maîtriser et de contrôler. Bien que ces problèmes se manifestent de différentes manières et affectent chaque personne de façon variable, mon observation est que pour ceux des adoptés qui ne sont plus dans la phase de déni ou de la défense contre les vrais sentiments tous ces problèmes sont présents d'une façon ou d'une autre.

Maintenant on peut dire que ces questions sont présentes chez tout le monde à un certain degré, pas seulement chez les adoptés ; mais ce n'est pas suffisant d'être au courant de ces problèmes. Il faut aussi mettre en évidence et respecter l'étiologie ou la cause, les expériences qui ont amené ces problèmes. Un adopté qui vient en traitement à cause de problèmes relationnels aura besoin d'entendre son thérapeute reconnaître ses problèmes d'abandon, de peur de l'intimité, de partage (entre le bon et le mauvais) comme ayant des causes différentes de celles d'une personne qui souffre, par exemple, de certains troubles de la personnalité. La différence n'est pas toujours respectée par les cliniciens, au détriment du processus thérapeutique.

Ayant considéré les effets de la séparation et de la perte, que penser des autres problèmes qui sont précipités par cette séparation ? En lien étroit avec la peur de l'abandon, on trouve la peur de tout type de rejet.

La peur du rejet

Le fait d'être désiré par mes parents adoptifs ne se compare pas au fait de ne pas être désiré par ma mère de naissance.

UN ADOPTE

Le syndrome du mauvais bébé

L'adoptée citée plus haut disait qu'elle ne se sentait pas choisie, qu'elle se sentait rejetée. Un bébé ne peut pas être choisi par un couple de parents s'il n'a pas d'abord été rejeté par le premier couple. Puisqu'il est difficile de se représenter ce qu'un tout petit bébé peut faire pour ne pas être choisi, cela doit être celui qu'il/elle *était* qui a été rejeté. C'est un

sentiment rapporté par de nombreux adultes quand ils sont capables de mettre des mots sur leurs tous premiers sentiments. Ils disent alors quelque chose comme cela : "Une mère ne donnerait pas un bon bébé, donc je dois avoir été un mauvais bébé." Ce sentiment d'avoir un défaut inné continue même à l'âge adulte. Cela amène les enfants adoptés à se sentir défectueux à tous les niveaux, et tout rejet ultérieur, même le plus léger, renforce simplement leur croyance dans leur "mauvaiseté" innée.

Une thérapeute, essayant de passer outre la conviction de sa patiente qu'elle avait été (et était encore) un "mauvais bébé" avait demandé à sa patiente de tenir un bébé dans ses bras et de le regarder soigneusement. Elle lui avait ensuite demandé "A quel point pensez-vous que ce bébé peut être mauvais ?" C'est seulement à ce moment que l'adoptée a commencé à se poser des questions à propos de sa croyance ancienne en sa mauvaiseté innée.

Les relations deviennent dangereuses, non seulement parce qu'on ne peut pas faire confiance aux gens avec qui on veut entrer en relation, mais aussi parce qu'ils pourraient découvrir cette histoire de "mauvais bébé". Cette peur se retrouve dans l'hésitation qu'ont beaucoup d'adoptés à entrer en relation. Les difficultés commencent dans l'enfance, où ils sont isolés et ont peu d'amis. Ils développent souvent un état d'anxiété aiguë accompagné de sentiments d'isolement, d'irréalité et d'aliénation souvent attribués à un échec maternel dans l'enfance. Aux adoptés cela ne semble pas nécessairement un échec maternel mais un échec du bébé. Glenda, qui a souffert d'asthme presque toute sa vie, avait souvent l'impression qu'elle suffoquait. Elle disait qu'elle associait ce sentiment de suffocation avec le fait d'avoir été abandonnée et le sentiment qu'elle n'avait pas le droit d'exister.

Perdants et bourrés

Valérie s'est isolée enfant en évitant tout le monde à l'exception d'une amie. Elle se décrit comme ayant toujours le sentiment d'être une "personne affreuse". Comme étudiante elle ne s'associait qu'avec des gens "au bas de la liste" de la popularité, parce qu'elle sentait que c'était là qu'elle devait être.

Mary Beth dit qu'on l'aimait bien mais qu'elle ne se sentait pas populaire. Elle se rappelle avoir été "une enfant solitaire, mélancolique". Comme enfant elle se faisait remarquer par les adultes, mais n'allait pas avec les autres enfants. Comme adolescente, elle sortait avec les bandes populaires mais s'y sentait "en fraude".

Norma dit que les gens l'aiment bien mais elle ne veut pas être proche. Elle est toujours gentille avec les gens "parce que vous ne savez jamais qui est votre mère de naissance". Elle dit de sa jeunesse, qu'elle n'a jamais pris d'herbe ou d'autre drogue, mais qu'elle était néanmoins associée avec les groupes appelés "les perdants et les bourrés". C'était là qu'il lui semblait qu'elle devait être. C'était ces gens-là qui l'acceptaient.

Jody, qui disait qu'elle aimait l'école et se forçait pour être dans les meilleurs, avait néanmoins des difficultés avec ses pairs. "Cela ne marchait pas bien avec les gens de mon âge. J'avais tendance à me renfermer." Ce sentiment de se renfermer pour éviter un rejet possible peut être résumé par Mary Beth qui dit, "Je me mets en scène de telle façon que, je l'espère, je ne serai pas rejetée et je n'approcherai même pas cette situation. De cette façon je ne devrai pas vivre le rejet... Je ne veux pas prendre le risque qu'ils me rejettent en *aucune* façon, que ce soit, petit, moyen ou grand." Pour de nombreux adoptés, une des façons de

s'assurer qu'ils ne seront pas rejetés est de s'associer avec "les perdants et les bourrés" de la vie.

Tester

Pour beaucoup d'adoptés la peur du rejet et leur besoin de se défendre contre un nouveau rejet les amène à se retirer et à s'isoler. Pour d'autres, cependant il y a une tendance à pousser au rejet, même si c'est l'inverse de ce qu'ils veulent. Johanna dit que sa plus grande peur dans toute sa vie c'est de ne pas être aimée ou appréciée. Elle teste constamment les gens, à commencer par ses parents, pour voir s'ils vont la rejeter. Elle est superficiellement proche des gens mais ne se laisse réellement connaître par personne. Elle pense que ses sentiments de manque de valeur remontent à son rejet initial et sont devenus un modèle dans sa vie.

Cette peur du rejet entraîne parfois une réaction contrephobique de rejet des autres avant d'être rejeté soi-même – sabotage des relations. En d'autres mots, au lieu de la règle d'or "Fais aux autres ce que tu voudrais qu'ils te fassent", la règle de ces adoptés est "Fais aux autres d'abord ce que tu as peur qu'ils ne te fassent". C'est souvent ce qui arrive dans la relation avec la mère adoptive, qui est testée encore et encore pour voir si elle va rejeter l'enfant. L'anxiété constante causée par l'attente d'un éventuel rejet et le besoin de l'enfant de lui faire savoir comment il se sent créent un cycle de comportements rejetants entre la mère et l'enfant, qui est destructeur pour leur estime d'eux et pour leur relation.

Il n'y a pas que la mère adoptive qui expérimente ce comportement de test. Alison dit, "Je peux rester tout à fait bien dans une relation destructive parce que je sens que c'est ce que je mérite. Mais si je me trouve par hasard avec quelqu'un de vraiment bien, je fais toujours quelque chose pour détruire la relation. Je ne le fais pas exprès. Je ne le réalise que quand c'est fini."

Cependant d'autres personnes réalisent vraiment leur tendance à détruire les relations. "Je sais que je me sabote moi-même mais je ne peux pas m'en empêcher", dit Joni. "Cela semble venir d'en dehors de moi. Une fois de temps en temps je me surprends, mais ce n'est habituellement qu'un report, un délai. La prochaine fois je le ferai vraiment. La prochaine fois il me quittera."

Ce comportement de test ou de rejet est souvent une énigme pour les amis et les partenaires des adoptés. Comme cela est décrit par une adoptée au début du chapitre, beaucoup de ses amis ont l'impression qu'elle ne leur a pas donné une chance. Ils n'arrivent pas à comprendre ce qui se passe ou ce qu'il faudrait faire : "Joan me mystifie vraiment. Elle finit juste de me dire combien je compte pour elle, et BOUM elle dit quelque chose qu'elle sait qui me blesse ou elle sort avec un autre, ou autre chose. Je ne comprends pas."

Rejet et travail

Un des problèmes qui m'est souvent présenté par les parents d'adolescents adoptés est leur répugnance à trouver un job, qui est perçue par les parents comme de la paresse. Je crois qu'il y a plus que cela. Quand on leur demande de dire pourquoi c'est si difficile de chercher du travail, les adoptés diront souvent qu'ils pourraient ne pas avoir le job. En d'autres termes, ils pourraient être rejetés par le patron ou l'interviewer, qui pour une raison ou pour une autre,

souhaite une autre personne pour le travail. Alors que la plupart des autres personnes passeraient à l'entrevue suivante et continueraient jusqu'à ce qu'ils aient trouvé, l'adopté se sent souvent paralysé par le premier rejet. Il le ressent, non pas comme un échec à avoir les qualités nécessaires ou la formation pour le job, mais comme un rejet de sa personne tout entière. Il n'était pas assez bon pour le poste. Il est un échec. Ceci fait que sortir de nouveau et faire face à un nouvel entretien devient une tâche monumentale. La simple reconnaissance par les parents qu'ils comprennent ce qui se passe, même si l'adopté le dénie (ce qu'il peut faire parce que qu'il n'est pas toujours conscient de ce qui se passe), peut l'aider à se sentir compris et au moins non critiqué et plus désireux d'essayer à nouveau. Le punir pour être paresseux ne va pas l'aider.

La crainte du rejet sur le lieu de travail est souvent accompagnée d'une peur du succès ou d'une incapacité de croire dans sa compétence et dans son expertise. Il y a une sorte d'auto-rejet de ses propres talents et de ses capacités, qui parfois entraîne le sabotage de sa réussite. Ou autrement dit, dans la façon paradoxale dont vont les choses pour les adoptés, il y a un besoin d'être parfait, d'être le meilleur, d'avoir plus d'un titre universitaire pour prouver qu'on a le droit d'exister.

Barney dit que la peur du rejet devient pire avec l'âge, mais qu'il a appris à mieux la gérer. Ceci est en relation avec ses sentiments de manque de valeur, qu'il sait intellectuellement être non fondés : "Cela a probablement causé plus de problèmes dans ma vie que n'importe quelle autre chose. Si j'avais seulement pensé une fois que j'étais spécial ! Dieu m'a donné beaucoup de talents, et tellement de gens apprécient ma musique, et je n'y crois pas encore la plupart du temps."

La peur d'être sans valeur amène l'adopté à être très sensible à la critique ou au plus léger signe de rejet, si bien que beaucoup de gens ne savent plus comment éviter de le provoquer. Cela interfère avec ses relations, son travail, et ses études et entraîne souvent cela même que l'adopté craint.

Problèmes de confiance et d'intimité

Les problèmes de confiance et d'intimité sont en lien étroit avec ceux d'abandon et de rejet. Il y a de tels liens entre ces problèmes qu'il est difficile de les séparer. Le manque de confiance des adoptés dans la permanence des relations entraîne une méfiance devant la proximité ou l'intimité et un besoin de distanciation. En même temps il y a un désir intense de cela même qu'ils craignent.

La confusion par rapport à ce qu'est le vrai sentiment est exprimée par Janice qui dit qu'elle a des difficultés avec tous les aspects des relations et ne peut pas toujours distinguer entre la confiance et l'attachement : "Si je pense que je ne vauds rien, cela va être difficile de faire confiance à quelqu'un, parce que je ne crois pas qu'il puisse vraiment m'aimer, parce que je ne me sens pas aimable ; c'est pourquoi je ne vais pas rechercher l'intimité. J'ai peur d'être rejetée." Soit elle ne se donne pas l'autorisation de s'attacher, soit elle a des difficultés à cesser de mauvaises relations. Elle se sent "mauvaise" si elle quitte – mais aussi si c'est l'autre qui la quitte. Elle pense toujours qu'elle est en faute. Elle ne veut pas rejeter les autres. Elle préfère être rejetée elle-même que de "faire ça" à quelqu'un. Elle a l'habitude d'être rejetée et elle peut faire face. Elle pense que son problème de séparation est basé sur la perte qu'elle ressent.

Après une perte particulièrement douloureuse, Janice a décidé de "mettre ses sentiments dans une boîte" et de ne plus rien ressentir. Cela a duré huit ans jusqu'à ce qu'elle ait un sentiment très fort pour une thérapeute. La plupart des relations dont elle parle sont des relations avec des hommes. Elle ne sait pas trop comment elle réagirait à la perte d'une amitié féminine, parce que, si ce n'est la thérapeute, elle n'a jamais eu de relation intense et durable avec une femme pour savoir "comment ça marche". Elle commence tout juste à avoir des relations plus intimes avec quelques femmes choisies, mais trouve cela "très paniquant". J'ai choisi d'explorer plus profondément l'expérience de Janice parce que, suite à sa thérapie et à beaucoup d'introspection, elle a atteint un point où elle est capable d'exprimer ce dont la plupart des adoptés se doutent à peine.

Méfiance vis-à-vis des femmes

Comme on peut le voir dans les relations tumultueuses entre l'adopté et sa mère adoptive, les femmes sont souvent vues comme des personnes qui abandonnent, qui ne sont pas dignes de confiance. Cette croyance s'étend à toutes les femmes. Bien que le/la "meilleur(e) ami(e)" de la plupart des adoptés soit souvent du même sexe, le reste de leurs amis et connaissances est le plus souvent, pour les garçons comme pour les filles, des garçons ou des hommes. Ils ressentent un sentiment général de manque de confiance dans les filles ou dans les femmes, l'impression de ne pas être acceptés par elles ou de se sentir mal à l'aise en leur présence.

Après des années de thérapie, Vonita commence tout juste à croire dans ses relations avec les femmes : "J'ai toujours pensé qu'elles ne m'aimaient pas, qu'elles préféreraient les autres, que c'était probablement plus facile pour elles d'être proches de quelqu'un d'autre."

Wanda pense qu'elle a des difficultés à croire qu'on peut vraiment l'apprécier " ... particulièrement les femmes. Si une femme m'apprécie, je panique." Ces dernières années, elle a rencontré quelques femmes qui l'ont sincèrement appréciée. "Je sais qu'elles m'aiment bien et cela me tue. Et cela veut dire plus pour moi que n'importe quelle relation que j'ai déjà eue," et elle se met à pleurer.

Judy, qui rationalise sa préférence pour les hommes en pensant qu'elle adore débattre d'idées (plus sûr peut-être que de parler de sentiments ?), dit maintenant qu'elle préfère se trouver avec des femmes. Elle a encore peur qu'elles ne disparaissent de sa vie, malgré tout. C'est la même peur que ressent Allison, qui dit qu'elle est constamment surprise que des amies se souviennent d'elle et l'apprécient. Elle ne peut pas conserver cette idée quand elle n'est pas avec elles.

Difficultés de séparation

De nombreux adoptés trouvent qu'il est difficile de s'attacher ou de s'autoriser la proximité dans les relations parce qu'ils ont peur que chaque nouvelle relation, *comme la toute première relation*, ne dure pas. Bill dit qu'il est très prudent avant de permettre une certaine intimité pour ne pas risquer un abandon. Il ne s'attache pas très vite, mais une fois attaché, il a des difficultés à se séparer.

La séparation semble être un problème plus grand encore que l'attachement. Une fois qu'une relation est établie, de nombreux adoptés ne veulent pas se séparer, même quand la relation est insatisfaisante. Trudy a vécu pendant plusieurs années ce qu'elle appelait un

mariage "vraiment malade" avec un homme beaucoup plus âgé qu'elle. La relation qui existait entre eux lui semblait plus celle d'un parent avec son enfant que celle d'un couple. Mais bien qu'elle soit très malheureuse, elle n'a pas pu quitter cette relation jusqu'à ce qu'elle ait fait une thérapie intensive.

Meredith dit, "J'ai peur d'être claire sur mes sentiments et je ne dis jamais rien à mes amis – vous savez, comme le font certaines femmes. Je ne veux pas être trop proche. Mais quand je m'attache, je ne sais pas laisser aller. Je fais le deuil de mes pertes pendant longtemps."

Méfiance du Self

La méfiance est évidente, non seulement quant à la permanence des relations mais dans la bonté du Self, comme cela a été décrit précédemment. Le manque d'estime de soi, de sa propre valeur est entremêlé de façon très étroite avec le manque de confiance et la peur de l'intimité décrits par la plupart des adoptés à qui j'ai parlé. Je pense que c'est Denise qui le résume le mieux quand elle dit, "Si ma propre mère ne pouvait pas m'aimer, qui le pourrait ?" Je l'assure de ce que sa mère l'a aimée, mais cela n'est d'aucune aide parce que cela entraîne cette fin de non-recevoir : "Votre mère vous a tellement aimée qu'elle vous a donnée." Ceci peut avoir du sens pour un adopté adulte sur le plan intellectuel, mais cela n'a aucun sens pour le bébé qui est à l'intérieur de cet adulte.

Loyauté

Peu important les problèmes de rejet, de confiance et d'intimité qui trouvent leur origine dans l'abandon primitif, et même en dépit des sentiments de rage qui peuvent survenir, il semble qu'il y ait un sentiment de loyauté émanant de la connexion profonde entre la mère biologique et l'enfant. B.J.Lifton, qui a énormément écrit sur l'adoption, m'a dit une fois qu'elle pensait que la difficulté de l'attachement avec la mère adoptive n'est pas tellement une question de confiance qu'une question de loyauté envers la première mère. Au début je n'étais pas d'accord avec elle, mais maintenant je pense que les deux problèmes de confiance et de loyauté sont présents dans le dilemme que vit l'enfant.

Conflit de loyauté

En ce qui me concerne, une fois que j'ai pu abandonner l'idée que j'allais être *la* mère, que je pouvais prendre la place de la mère biologique, il y a eu un certain relâchement dans l'attitude de ma fille envers moi. Je ne le lui ai jamais vraiment dit avec des mots, mais je dois d'une certaine façon lui avoir transmis l'idée qu'elle ne devait plus protéger cette place dans son cœur contre mon intrusion. Je ne veux pas donner l'impression que ce fut facile pour moi de le faire. Ce n'est qu'après des années de thérapie et d'introspection que j'ai été capable d'avoir une telle attitude transpersonnelle dans ma relation avec ma fille bien-aimée. Elle est ma fille, mais je ne suis pas sa seule mère.

La loyauté envers la mère de naissance n'est qu'un aspect de la question. Il y a en même temps un sens de loyauté envers les parents adoptifs, qui entre souvent dans la décision de rechercher ou non la mère biologique. Les adoptés pensent souvent, parfois à juste titre et parfois non, que les parents adoptifs se sentiront rejetés ou remplacés si une relation même minime s'instaure entre l'enfant et ses parents biologiques. Ce sentiment de loyauté ne

disparaît pas toujours avec l'assurance que les parents adoptifs comprennent le besoin de rechercher et sont même prêts à aider cette recherche. Tout comme il paraît très difficile de penser qu'un parent peut aimer de la même façon plus d'un enfant (chacun veut être l'enfant préféré), il semble difficile de pouvoir aimer deux couples de parents. Cette idée erronée semble présente aussi bien chez l'enfant que chez les parents. Michelle m'a dit, "Si mes parents veulent me partager avec mes parents biologiques, cela veut peut-être dire qu'ils ne m'aiment pas vraiment." Ce n'est pas la seule fois où j'ai entendu des adoptés exprimer des sentiments ambivalents à propos du fait que leurs parents adoptifs sont d'accord de partager leur enfant. Il semble que si certains adoptés *craignent* que leurs parents s'opposent à leur recherche, d'autres au contraire *souhaitent* qu'ils s'y opposent, comme une preuve de dévotion de leurs parents.

Loyauté envers l'enfant perdu

Les mères de naissance ont aussi un sentiment de loyauté envers leur enfant perdu. Il y a un taux important d'infertilité secondaire parmi elles (jusqu'à 40%). Celles qui n'ont jamais eu d'autre enfant disent des choses telles que : "Je ne pouvais pas lui être déloyale. J'ai eu du mal même à m'occuper de mon petit neveu." "Je me sentais indigne d'être mère après avoir donné mon premier-né." "Je lui aurais été déloyale si j'avais eu un autre bébé. Elle sera toujours mon seul enfant." Il y a tellement de souffrance et de culpabilité dans l'abandon d'un enfant que de nombreuses mères de naissance renoncent à leur droit d'être mère.

Le conflit de loyauté, qui est très évident dans les familles reconstituées, est aussi présent dans les familles adoptives, bien que d'une façon plus cachée. Cela rend la relation aux parents adoptifs, aux parents de naissance et aux autres très confuse et conflictuelle pour les adoptés. La mère adoptive se sent souvent comme "la méchante belle-mère", une intruse dans la connexion et la loyauté de son enfant et de sa première mère (bien que de nombreuses mères adoptives ne soient pas capables de le dire en ces termes). Alors que la mère de naissance peut se sentir coupable d'avoir donné son bébé, la mère adoptive se sent coupable de n'avoir pas pu vraiment prendre sa place. *L'enfant lui se sent coupable d'être né.*

CHAPITRE 8

Problèmes de culpabilité et de honte, de pouvoir et de contrôle, d'identité

Culpabilité et honte

La culpabilité est un autre problème pour les adoptés. En fait, alors que la culpabilité prédomine tant chez la mère de naissance que chez la mère adoptive, c'est probablement la honte qui est la plus ressentie par les adoptés. Quelle différence y a-t-il entre les deux ? La façon la plus simple de le comprendre est de penser à la différence qu'il y a entre faire et être. On peut se sentir coupable de ce qu'on a fait ou causé, mais honteux de ce qu'on est. La honte est en relation avec la conviction qu'à l'adopté de ne pas être aimable. Il a honte de ce qu'il est.

La culpabilité n'est pas toujours inappropriée ; en fait elle est souvent une aide pour s'en tenir à son code moral. Si quelqu'un blesse quelqu'un d'autre par exemple, il est bon qu'il se sente coupable de l'avoir fait et qu'il s'interdise de recommencer. La culpabilité est inappropriée cependant quand la personne qui se sent coupable n'a pas de contrôle réel sur ce qui s'est passé : les enfants qui se sentent coupables du divorce de leurs parents par exemple.

La honte d'un autre côté est un sentiment complètement inutile parce que cela veut dire qu'une personne est honteuse de ce qui fait l'essence de son être. Les adoptés connaissent bien ce sentiment. C'est le sentiment d'être le "mauvais bébé", le bébé qui n'était pas bien assez pour être gardé. Même si les parents adoptifs l'assurent qu'il a été choisi, qu'il est spécial, qu'ils l'aiment sincèrement et le veulent, ce n'est pas assez. Jeannette le dit ainsi, "Oh oui, mes parents adoptifs m'ont dit qu'ils m'aimaient, mais regardons les choses en face, qui peut aimer un déchet ?" Ou comme le dit Bill, "J'étais bon à jeter. Qui pouvait m'aimer ?"

Une partie de ce sentiment de honte est en relation avec le sentiment d'incomplétude qui suit la séparation prématurée de la mère de naissance. Quelque chose manque. Il a l'impression d'être handicapé. Il n'est pas entier. Il est défectueux, abîmé, fragmenté. Souvent la quête de la mère est une tentative de guérir ce défaut, de réparer la blessure, de perfectionner l'imparfait.

Les enfants biologiques élevés dans la même famille qu'un frère ou une sœur adopté ont souvent l'impression qu'ils vivent avec une personne handicapée qui a besoin de 90% de l'attention. Ils souhaitent souvent être eux-mêmes handicapés, non seulement pour obtenir un peu de cette attention mais aussi parce qu'ils se sentent coupables de ne pas avoir été adoptés.

Ils ont des sentiments ambivalents de compassion et de colère devant les sentiments intenses et des comportements outrageux générés par l'anxiété de l'adopté, et se sentent impuissants à faire quelque chose pour lui. Les parents aussi se sentent impuissants parce que qu'ils ont l'impression que, quoiqu'ils fassent, ce n'est pas ce qu'il faut. C'est une situation Catch-22, sans vainqueur.

Tenter de "soigner" semble aggraver la souffrance. Plus les parents font preuve d'affection, plus l'adopté est anxieux, et plus il a des comportements inacceptables. Il n'y a aucun moyen pour les autres de convaincre les adoptés qu'ils sont merveilleux, aimables, beaux. S'ils reçoivent de l'amour d'une façon gentille, stable et s'ils constatent la disponibilité constante de ceux qui les aiment (ce qui inclut qu'il n'y ait absolument aucune menace d'abandon), ils peuvent commencer à croire en la *possibilité* de leur propre valeur. Mais le seul moyen sûr pour les adoptés de se débarrasser de la honte est de la travailler par eux-mêmes. Ce n'est pas suffisant pour les adoptés d'être acceptés par les autres ; ils doivent arriver à s'aimer et à s'accepter eux-mêmes.

Pouvoir ou maîtrise et contrôle

L'adopté comme victime

Le contrôle est en relation étroite avec la culpabilité et la honte. Etre coupable de quelque chose veut dire qu'on a ou qu'on a eu un certain contrôle de la situation. On aurait pu faire autrement. Et même si les adoptés ont tendance à se sentir intimement responsables de leur propre abandon, ils ont le sentiment paradoxal d'être des victimes. Ce qui implique qu'il y a quelqu'un à blâmer. Les adoptés oscillent entre deux sentiments : se blâmer eux-mêmes pour ne pas avoir été assez bons que pour être gardés et se sentir impuissants et dans une colère indifférenciée pour avoir été manipulés ainsi. Cette ambivalence est parfois mal interprétée par les thérapeutes quand les adoptés sont en traitement et est parfois considérée comme une excuse pour ne pas être responsables d'eux-mêmes. Il leur arrive d'utiliser leur statut d'adopté pour rationaliser des conflits qui surgissent avec leurs parents, rendant ainsi la résolution du conflit impossible.

Il est vrai que considérer l'adoption comme le seul problème peut amener parents et enfants à méconnaître certains conflits interpersonnels évidents, mais il est aussi important de garder à l'esprit que les adoptés sont victimes d'une manipulation de la plus grande importance : la section du lien avec la mère biologique et avec leurs racines biologiques. Le sentiment d'être une victime n'est pas juste un fantasme mais une réalité. Etre abandonné laisse le sentiment permanent d'être à la merci des autres.

Le fait que l'enfant ne se rappelle pas consciemment la substitution des mères ne diminue pas l'impact de cette expérience. En fait l'incapacité de se rappeler consciemment l'expérience peut avoir un impact encore plus dévastateur et troublant. Une adoptée disait que la chose la plus importante que je lui aie jamais dite était que les sentiments ont des souvenirs. Cette phrase validait une variété d'émotions et de croyances, dont elle ne pouvait pas tracer la source, mais qui étaient très forts et persistants. Une de ces croyances était d'être une victime, ce dont elle se sentait souvent coupable. Comprendre la source possible de son sentiment d'être une victime a peut-être été le premier pas pour qu'elle devienne capable de se sentir plus au contrôle de sa vie et moins victime.

Avoir été manipulés au début de leur vie rend certains adoptés manipulateurs et contrôlants. Les familles d'adoptés au comportement difficile savent de quoi je parle. Il semble qu'il y ait un besoin désespéré de contrôler tout le temps. Certains adoptés contrôlent la situation en étant isolés et détachés, alors que d'autres sont plus évidents dans leurs mécanismes de contrôle. Dans le premier cas, il semble y avoir un besoin d'éviter d'être à nouveau dans une situation qui pourrait provoquer le rejet et un abandon possible, tandis que dans le second cas il semble y avoir un besoin d'alléger l'anxiété en obtenant l'inévitable abandon. Dans les deux cas les adoptés se sentent comme des victimes essayant désespérément d'avoir un peu de contrôle de la situation. Les parents et les professionnels ne devraient pas considérer erronément ce sentiment de victimisation chez l'adopté comme une rationalisation et un moyen d'éviter la résolution des conflits avec les parents. Ils devraient au contraire commencer par reconnaître les sentiments de l'enfant, et ensuite s'occuper du problème interpersonnel.

Etre blessant envers ses parents adoptifs est un moyen pour l'enfant adopté d'essayer d'extérioriser sa honte interne. "Je ne sais pas pourquoi j'étais toujours en colère contre mes parents. Quand j'y pense, ils n'ont jamais rien fait pour me mettre en colère à ce point. C'était comme si j'essayais de me débarrasser de quelque chose à l'intérieur de moi et que la seule façon de le faire était de le leur faire porter. Cela n'a pas de sens, n'est-ce pas ?" demande Andrew. Mais si, cela a du sens à la lumière de son expérience. Et en même temps c'est destructeur pour la relation parce que les parents aussi se sentent victimisés. En travaillant avec des familles adoptives, cela semble terriblement aider que les parents adoptifs comprennent la source de la colère de leur enfant, parce que plutôt que de devenir défensifs, ils peuvent reconnaître ses sentiments.

La vie n'est pas juste !

Se sentir victime a un effet paralysant sur un adopté parce que même s'il essaie de contrôler son environnement, il n'a pas encore l'impression de contrôler sa vie. Sa tentative d'être complet a été interrompue par quelqu'un qui a pris sa vie et l'a modifiée pour toujours. Ceci ne paraît pas naturel et peut perturber la continuité naturelle des apprentissages et du développement, tels que l'apprentissage de la relation entre cause et effet ou plus personnellement que ses actions ont des conséquences et qu'il en est responsable. Alors que le reste de la famille peut avoir l'impression que l'adopté (s'il est du genre passage à l'acte) contrôle toute la famille, prend toute la place et nécessite 90% de l'attention, l'adopté lui-même peut se sentir complètement à la merci de circonstances hors de son contrôle. Il peut avoir le sentiment que la vie n'est pas juste ou qu'il ne peut vraiment pas s'empêcher de faire ce qu'il fait.

Les adoptés ont souvent une tolérance à la frustration très basse et des problèmes de contrôle de leurs pulsions. Ce qui veut dire que la plus petite chose, comme une difficulté pour faire ses lacets ou pour trouver un objet, peut les mettre en colère et les faire réagir d'une façon inappropriée. Cela veut aussi dire qu'il leur manque le frein intérieur de leurs pulsions qui est normalement attendu dans leur groupe d'âge. En d'autres mots, il est plus facile pour eux de contrôler le reste de la famille que de se contrôler eux-mêmes. Une façon de le faire est de faire en sorte que toute la famille se plie à leur comportement de façon à éviter un conflit pour des broutilles. Il est difficile pour eux d'être responsables d'eux-mêmes, spécialement dans l'enfance et à l'adolescence. Ce n'est pas une question d'esprit sur la matière, comme le pensent beaucoup de parents. Les adoptés *n'ont pas* le sentiment qu'ils ont le moindre contrôle

dans leur vie. Ils se vivent *vraiment* comme des victimes, et ils réagissent avec colère à ce sentiment d'impuissance.

S'ils sont compliants, du type "marchant sur des œufs", ils peuvent paraître manifestement responsables. Mais plutôt que d'être dû à une intégration saine de la relation de cause à effet au sens normal, ce comportement ouvertement responsable peut être une réponse à l'anxiété. Cela peut être dû au sentiment que la cause originelle de leur abandon est qu'ils étaient défectueux, et qu'en conséquence ils doivent maintenant être parfaits. Comme le dit Rick, "Je savais que je devais être une meilleure personne que celle qui avait été abandonnée."

A l'âge adulte, les adoptés sont parfois des étudiants perpétuels, ne sachant jamais très bien ce qu'ils veulent faire dans la vie. Souvent même l'idée de postuler pour un emploi ou d'aller à une entrevue les remplit de crainte, comme il a été dit plus haut. La crainte du rejet les paralyse, leur laissant de nouveau un sentiment d'échec. Une mère dit, "Alan nous disait sans arrêt qu'il était impatient d'avoir 18 ans pour déménager. Maintenant il a 23 ans et il est toujours à la maison. Il reste au lit jusqu'à midi, et promet toujours de sortir et de chercher un emploi. Que pouvons-nous faire ? Nous ne voulons pas qu'il ait le sentiment que nous l'abandonnons."

Ceci est en effet un dilemme pour les familles qui sont bien conscientes de l'équilibre délicat entre abandonner et pousser les enfants à grandir et à prendre leurs responsabilités. L'adopté répondra alternativement à ses parents qu'ils ne doivent pas diriger sa vie ou qu'ils ne s'intéressent pas à lui. Les enfants qui quittent la maison le font souvent pour éviter de se faire jeter dehors plutôt que comme une réponse appropriée à leur stade actuel de développement. Même pour ceux qui font une transition en douceur pour quitter leur famille, il y a souvent le sentiment que quelque chose n'est pas terminé : "Bien sûr, j'ai été à l'université, comme mes amis ; mais j'avais toujours ce sentiment agaçant que j'avais oublié quelque chose, que j'avais laissé quelque chose en plan. Je ne peux pas vraiment le décrire, mais c'est un sentiment d'incomplétude – vous savez, comme oublier de brosser vos dents avant d'aller au lit – mais plus fort que cela. Je ne sais pas ..."

Avant de pouvoir vraiment se séparer, il faut d'abord se connecter, et je pense que pour beaucoup d'adoptés, l'incapacité de faire vraiment un lien avec leur mère adoptive leur laisse le sentiment qu'ils ne sont pas encore prêts à se séparer. Et s'ils ne sont pas prêts à se séparer, comment peuvent-ils être autonomes, indépendants, adultes ? Etre adopté donne parfois le sentiment d'être perpétuellement un enfant. Comme le dit B.J.Lifton, "Qui a déjà entendu parler d'un adulte adopté ?" L'adopté n'a pas choisi les circonstances de sa vie, et se sent impuissant face à elles, même en tant qu'adulte.

Les parents entendent souvent les enfants dire "Ce n'est pas ma faute", "Je ne peux pas m'en empêcher" ou "Je ne l'ai pas fait" même en face de l'évidence confondante du contraire. Et, bien qu'il soit évident pour le parent que l'enfant soit responsable de ce qui est arrivé, l'enfant a probablement l'impression que c'est hors de son contrôle. Dans la dernière partie du livre, j'aurai quelques suggestions destinées aux parents adoptifs pour faciliter l'équilibre entre la sécurité et les liens nécessaires et quelques suggestions destinées à l'enfant pour avoir un certain sentiment de contrôle de sa vie.

Identité

L'adolescence est un moment difficile dans la vie des parents et de leurs enfants, qu'ils soient adoptés ou non, mais elle semble particulièrement difficile pour ces enfants qui n'ont pas le sens de leur histoire. Pendant l'adolescence, quand chacun cherche sa propre identité, il devient plus difficile pour un adopté de dénier le fait qu'il n'a pas de passé commun avec les gens par qui il est élevé. Non seulement il trouve difficile d'identifier sa propre histoire personnelle avec celle de sa famille, mais il vit des conflits autour de l'idée de rechercher sa propre histoire personnelle. Pour l'adopté qui a été jusqu'ici compliant, c'est peut-être la première fois qu'il est conscient de ses sentiments profonds à propos de son abandon et de son adoption.

Le manque d'histoire personnelle est un handicap pour l'adopté parce qu'il est important de connaître son passé avant de faire des projets pour le futur. Dans le but de faire cela, certains adoptés essaient de s'identifier avec la perception qu'ils ont de leurs parents de naissance, spécialement de leur mère, qui est parfois perçue comme quelqu'un de jeune et sexy ou comme un membre d'une famille royale. L'idée qu'elle était probablement une jeune personne ordinaire, vulnérable et perturbée, plutôt comme l'adopté lui-même, n'est pas habituellement un des fantasmes qu'il a de sa mère de naissance.

Etant donné la pauvreté des informations sur sa propre histoire, l'adopté a souvent une adolescence plus stressante que les adolescents non adoptés. La séparation profonde de son sens biologique de lui-même et son incapacité à s'identifier avec un ou l'autre de ses parents adoptifs peut pousser certains adoptés à se conduire de façon destructrice pendant l'adolescence même s'ils étaient compliants auparavant. Ceci étonne souvent leurs parents adoptifs qui pensaient que leur enfant s'était bien adapté. Les parents se sentent souvent trahis par l'enfant qui était docile et sont incapables de faire face à la situation.

De nombreux adoptés et leurs parents finissent par se sentir rejetés et blessés, et les enfants quittent la maison prématurément. Un parent explique, "Dodie avait toujours été une si gentille petite fille. Je pensais que nous avions une relation merveilleuse. Maintenant elle a disparu. Pourquoi est-ce qu'elle nous fait cela ? Est-ce qu'elle a fait semblant toutes ces années ? Je me sens tellement blessé, en colère, trahi. Mais je donnerais n'importe quoi pour qu'elle revienne. Elle me manque tellement !" Dodie a été compliante et obéissante. Puis quand sa sœur a quitté la maison, elle a exprimé sa propre souffrance, ce qui a pris ses parents complètement par surprise. C'est une histoire que j'ai souvent entendue.

Les raisons pour quitter la maison prématurément sont variables. Certains adoptés quittent la maison parce qu'ils ont été mis à la porte par des parents incapables de faire face à leur rébellion, qui devient souvent intolérable. Les adoptés eux-mêmes sont conscients de l'excès de leurs comportements, mais semblent incapables de s'arrêter d'eux-mêmes. Trop souvent des professionnels peu au courant conseillent aux parents d'envoyer leur enfant dans un centre de traitement ou dans une école spéciale. Ils ne sont pas du tout au fait de la signification que cette solution a pour l'enfant. Alors que dans certains cas cela peut être la dernière solution et la seule chose à faire, au niveau psychologique cela ne fait que renforcer et exacerber les problèmes d'abandon pour les adoptés. Ces institutions s'occupent rarement de problèmes d'abandon d'une manière qui peut aider l'adopté à guérir.

De nombreux adoptés, s'attendant à être mis à la porte par leurs parents, quittent d'eux-mêmes – rejetant leurs parents avant que ceux-ci ne les rejettent. Ron dit, "J'ai toujours eu le

sentiment d'une catastrophe imminente à la maison. Rien n'a jamais été dit, mais j'avais l'impression qu'ils allaient me mettre à la porte. Quand j'ai eu 16 ans j'ai quitté la maison pour aller vivre avec une fille. Mais je continuais à revenir, quittant de nouveau. J'ai finalement quitté la maison pour de bon à 19 ans. Mes parents et moi, nous nous parlons, mais nous ne sommes pas vraiment proches. Je ne sais pas pourquoi."

D'autres adoptés quittent parce qu'ils ne veulent plus faire ce que ces parents, qui ne sont pas vraiment les leurs, veulent qu'ils fassent. "Ils ne me connaissent pas. Ils ne me comprennent pas. Ils ne sont pas vraiment mes parents. Ils ont toujours essayé de me contrôler, comme s'ils pensaient que j'allais faire quelque chose de terrible. Il fallait que je m'en aille." Dans tous ces cas, l'aliénation résultante est ressentie par les deux parties, l'enfant et les parents et elle est difficile à guérir – pas impossible pourtant, j'en parlerai plus loin.

Il y a quelques adoptés qui disent ne pas être curieux de leurs origines. Ceci est considéré par certains professionnels comme une tentative d'éviter de bouleverser les parents adoptifs qui veulent maintenir l'illusion d'une famille "naturelle". Certains parents adoptifs ont besoin de dénier l'adoption ou du moins les effets de l'adoption sur leurs enfants. Mais le fantasme d'être une famille naturelle est constamment miné par l'absence de relations biologiques, telles que des traits de famille, des intérêts, des dons ou des traits de personnalité. "Je n'ai jamais ressemblé à personne dans ma famille. J'ai toujours voulu rencontrer quelqu'un qui me ressemblait", explique Alice. De nombreuses grossesses adolescentes sont des tentatives pour les adoptées d'avoir quelqu'un de relié biologiquement à elles, "quelqu'un qui me ressemble".

La perte du fil de la continuité familiale, une profonde identification avec ses ancêtres dont les gènes sont imprimés dans chacune des cellules de son corps, contribue au sentiment d'insécurité des adoptés. Quels que soient la compétence et l'amour de ma mère adoptive, l'enfant ne partage pas d'histoire génétique avec elle. Il est privé de cette relation primitive avec la mère dont il partage cette histoire.

Les adoptés ont parfois des préoccupations existentielles. Etre déconnecté de son héritage génétique et placé au hasard dans un autre milieu l'amène à perdre tout sens de la justesse des choses. Il pense plutôt que la vie n'a pas de but, qu'elle est chaotique, irrationnelle, sans ordre et sans signification. Ceci entraîne des difficultés dans sa vie spirituelle, et pose des problèmes pour faire des choix significatifs, tels qu'une carrière ou un partenaire. Le souhait de rechercher ses parents de naissance devient un moyen par lequel il peut tenter de mettre fin au chaos, à l'aliénation et à l'isolement qui résultent de la rupture de son histoire généalogique. Souvent la mort d'un parent adoptif ou la naissance de son propre enfant biologique apporte un sentiment encore plus grand de bouleversement généalogique et un souhait de rechercher les parents biologiques.

La recherche de l'identité, qui prend habituellement place pendant l'adolescence et le début de la vie adulte, est un moment de conflit et de dissension pour la plupart des parents et de leurs enfants. Pour les adoptés, cependant, il y a une complication de plus, celle de ne pas avoir de connexion généalogique avec ceux qui les ont élevés. Même s'ils veulent s'identifier avec leurs parents adoptifs, les traits de personnalité qu'ils ont hérités de leurs parents de naissance peuvent rendre cela très difficile. Un professionnel l'explique ainsi : "Les adoptés ont une identité comme du gruyère – il y a beaucoup de trous dedans." Quand l'apparence physique, la personnalité, l'ethnie et la culture sont aussi différents, chacun de ces aspects rend l'identification avec les parents adoptifs encore plus difficile.

Ce manque d'identité personnelle empêche d'avoir un sens d'appartenance à une société plus grande. La question devient, à une échelle plus globale, "Où est ma place ?" Un adopté me parlait d'un épisode de Star Trek (ou de deux épisodes) dans lequel un enfant est né de gens d'une autre planète. La mère de l'enfant meurt et le père retourne sur sa planète natale, laissant l'enfant derrière lui sur terre, où il n'a pas l'impression d'être à sa place parce qu'il est un étranger. Dans le deuxième épisode, quand il retourne finalement sur sa planète natale, il n'a pas non plus l'impression d'y être à sa place. Cela décrit le sentiment de beaucoup d'adoptés même quand ils ont retrouvé leurs parents de naissance. Ils ne trouvent pas leur place dans leur famille adoptive avec laquelle ils ont peu de traits de personnalité en commun, et ils ne trouvent pas leur place dans leur famille de naissance qui peut vivre dans un environnement totalement différent. Il faut une grande compréhension de la part de tous ceux qui sont concernés pour aider à guérir ce sentiment d'aliénation.

Dans ma propre expérience avec ma fille, un des aspects les plus merveilleux de l'avoir dans ma vie (à côté du fait qu'elle soit là simplement) c'est qu'elle m'a tirée de mon autosatisfaction. J'étais un de ces parents adoptifs qui ne croyaient pas que j'avais besoin d'une thérapie. Après tout j'étais très fonctionnelle et efficace dans tous les domaines de ma vie (jusqu'à ce que je rencontre l'échec devant la douleur de ma fille). Ce que j'ai découvert à mon sujet c'est que je fonctionnais seulement sur deux ou trois de mes huit cylindres : des aspects entiers de ma personnalité étaient cachés et inutilisés. Parce que je crois que nous avons tous souffert de "brèches au cœur" comme le disait un de mes professeurs de psychologie, je crois aussi que les parents adoptifs ont besoin de s'occuper de leurs propres problèmes pour essayer d'aider leurs enfants. J'ai découvert de nombreuses facettes de ma personnalité, que je n'aurais pas découvertes si Gisèle ne m'avait pas forcée à me regarder. Nous sommes actuellement plus proches maintenant que quand elle était enfant, non pas parce qu'elle est devenue comme moi, mais parce que j'ai permis aux parties les plus extraverties de ma propre personnalité de se développer en étant aussi intimement engagée avec elle. Ma thérapie m'a aidée bien sûr parce qu'elle m'a aidée à être plus à l'aise avec moi-même, moins étroite dans mes points de vue. Si des parents adoptifs sont enlisés par leur propre vue du monde inflexible et ont besoin d'un électrochoc, faire attention à la vraie personnalité de leur enfant peut leur donner cette ouverture à de nouvelles dimensions de leurs propres personnalités. J'encouragerais les parents adoptifs à encourager les vraies personnalités de leurs enfants (qui sont différentes des comportements dus à la souffrance) de telle façon qu'eux aussi s'ouvrent à de nouvelles possibilités, moins restrictives et moins inflexibles. Cela peut être comme d'ouvrir une porte sur un monde tout neuf.

En résumé

La première des questions fondamentales pour les adoptés est celle de l'abandon et de la perte. De ces deux questions émanent celles du rejet, de la confiance, de l'intimité, de la loyauté, de la culpabilité et de la honte, du pouvoir et du contrôle, et de l'identité. Ces questions sont entremêlées et vagues pour la plupart des adoptés, mais sont probablement présentes même chez ceux qui semblent "bien adaptés".

Une partie du problème vient du déni à la fois des adoptés et de leurs parents par rapport aux différences entre les adoptés et les familles dites "naturelles". La première étape pour tous les membres de la triade est d'évaluer le niveau de conscience qu'ils ont des problèmes de l'adoption ; en d'autres mots, des mythes et des stéréotypes par rapport à la réalité. Aucune de ces questions ne peut être travaillée avec succès si elle n'est pas travaillée

honnêtement. La profondeur de la souffrance et les nombreux problèmes entraînés par cette souffrance ne sont pas faciles à envisager, mais pour guérir, le faire est essentiel. Les parents, s'ils sont honnêtes dans leurs perceptions à propos de leurs enfants, peuvent avec l'aide d'un professionnel, être terriblement efficaces pour faciliter la guérison de leur enfant. La partie suivante de ce livre parle de cette guérison.

TROISIEME PARTIE

La guérison

J'ai présenté ma théorie qui est que tous les adoptés souffrent une blessure primitive suite à la séparation d'avec leur première mère. J'ai aussi raconté quelques-uns des moyens par lesquels cette blessure se manifeste au fur et à mesure que les adoptés passent de l'enfance à l'âge adulte. Les questions sont maintenant : Qu'allons-nous faire avec ces informations ? L'adoption est-elle à éviter ? Et si elle ne peut pas être évitée, que faudrait-il faire autrement ?

Je crois que la vie est un paradoxe et dans le but d'éviter de devenir frustré ou désillusionné, nous devons accepter ce paradoxe (et peut-être même nous y retrouver). Nous devons accepter que la vie n'est pas faite d'absolus : blanc ou noir, ombre ou lumière, juste ou injuste, mais que dans tous les aspects de la vie on peut trouver des éléments des deux ; de noir *et* de blanc, et des milliers de nuances de gris entre les deux.

La réponse aux difficultés de l'adoption n'est pas de les dénier, de les ignorer ou de laisser tomber l'adoption pour les éviter. La réponse est de reconnaître ces difficultés, de vivre avec cette réalité et d'apprendre comment la gérer. Quiconque a grandi dans une famille sait qu'il y a des problèmes quand on est engagé dans ce type de relation ; et pourtant nous ne nous débarrassons pas des familles. Les familles adoptives ont des réalités différentes de celles des familles biologiques qui doivent être reconnues, comprises et gérées.

Il y a beaucoup de cicatrisation à faire. Il faut reconnaître qu'il y a une blessure, que la blessure entraîne de la souffrance et que cette souffrance retentit sur tous les membres de la triade d'adoption. L'attitude de la société et de beaucoup de professionnels de nier toute différence entre les familles biologiques et les familles adoptives n'aide aucun de ceux qui sont concernés, parce qu'elle fait peu de cas de sentiments légitimes. Elle nie la complexité et les fardeaux supplémentaires placés sur les épaules de la famille adoptive, et les sentiments des adoptés et des parents de naissance. Elle n'offre aucune compréhension empathique aux adoptés (dont on attend qu'ils soient reconnaissants d'être dans une si gentille famille), aux parents adoptifs (qui sont parfois accusés de ne pas aimer ou de ne pas prendre soin assez des

enfants, sinon ils n'auraient pas de problèmes) ou des mères de naissance (à qui on dit qu'elles ont choisi, et qu'elles ne devraient pas se plaindre ni chercher).

L'idée d'une blessure causée par la séparation d'un nourrisson et de sa mère biologique n'est pas une idée facile à accepter, parce qu'elle implique qu'il n'y a pas moyen de la contourner, aucune réponse toute faite ni aucune solution magique. Elle implique que tous les enfants adoptés souffrent de cette blessure et que bien qu'il y ait des critères pour évaluer les symptômes de la blessure, des adoptés différents répondent différemment à ces manifestations. Bien qu'il soit certainement vrai que la blessure ne puisse pas cicatriser entièrement, on peut espérer qu'il y a des moyens pour au moins l'adoucir.

Cicatriser doit se faire dans différents contextes : à l'intérieur de la famille adoptive, quand les parents adoptifs apprennent des moyens de faire face aux sentiments de leurs enfants et aux leurs ; dans des groupes de soutien et de cicatrisation pour chacune des parties de la triade – l'adopté, les parents de naissance et les parents adoptifs, où chacun peut chercher un soutien chez d'autres qui ont vécu la même expérience et les mêmes sentiments ; parmi les membres de la triade dans le processus de réunion, où chacune des parties de la triade peut apprendre à comprendre et à être en empathie avec les sentiments les uns des autres ; et finalement dans la société tout entière, quand les gens deviennent de plus en plus conscients de l'impact de la séparation des bébés et des mères, et compréhensifs et secourables pour ceux qui sont concernés.

La perte est de toute première importance dans la compréhension de ce qui se passe pour chacun des membres de la triade adoptive. L'adopté ressent la perte de sa mère de naissance, la mère de naissance ressent la perte de son enfant, et les parents adoptifs ressentent la perte de leur fertilité et de leur continuité génétique. Aucun n'est capable de faire son deuil, parfois parce que les sentiments sont tellement réprimés et déniés qu'ils en deviennent inaccessibles ; d'autres fois parce que la société ignore leur peine et pense que les adoptés et les parents adoptifs devraient se sentir chanceux, et que la mère de naissance a fait un choix et devrait aller de l'avant. Comme je l'ai dit auparavant, notre société ne comprend pas très bien la perte. L'adoption est vue comme un événement heureux, qui appelle à faire la fête. Et c'est peut-être vrai, du moins pour les parents adoptifs, mais il est vrai aussi qu'il y a une perte pour chacun, une perte qui doit être pleurée. La perte qui n'est pas pleurée peut être débiliteante, laissant à chacun le sentiment d'être à la merci d'émotions inexplicables et imprévisibles. Compréhension, acceptation, empathie et communication sont les clés du début de la cicatrisation.

CHAPITRE 9

Dans l'intérêt supérieur de l'enfant

Si quelque chose dans ce livre a du sens jusqu'ici, alors il est évident que psychologiquement, ce qui est vraiment *l'intérêt supérieur de l'enfant* c'est que les bébés et leurs mères restent ensemble. Quand ce n'est pas possible, alors il faut prendre d'autres mesures pour s'assurer que ces bébés qui doivent être séparés de leur mère aient les meilleures chances dans la vie. Trop souvent nous essayons de faire ce que souhaitent les parents adoptifs, les parents de naissance, les travailleurs sociaux ou le procureur, sans jamais considérer l'impact psychologique de ces idées ou de ces actions sur l'enfant. *L'adoption devrait servir les enfants qui ont besoin de parents, et pas les couples sans enfants qui cherchent des enfants*. Si un enfant doit réellement être séparé de sa mère, comment faudrait-il procéder ?

Au commencement ...

Il y a une tendance croissante dans ce pays vers ce qu'on appelle l'adoption indépendante, ouverte. Elle est considérée comme meilleure que le secret et le manque d'informations génétiques que les agences d'adoption ont défendu dans le passé. Elle fournit à l'enfant un sentiment de son histoire génétique et de plus elle lui permet un certain type de relation avec sa mère de naissance. Malgré les avantages, de nombreux problèmes commencent à venir au jour dans ce type de système.

D'un côté, les adoptions ouvertes permettent à la mère de naissance d'avoir plus de contrôle sur la destinée de son enfant. Ceci devait l'apaiser pendant sa grossesse. Au fur et à mesure qu'une relation de confiance commence à se construire entre les parents adoptifs et les parents de naissance, et qu'ils se sentent de plus en plus à l'aise les uns avec les autres, l'anxiété de la mère de naissance quant à l'avenir de son bébé peut diminuer, ce qui crée un climat intra-utérin plus positif pour le fœtus. D'un autre côté il peut naître un sentiment d'obligation chez la mère de naissance de donner son bébé aux parents adoptifs (qui sont devenus ses amis) alors qu'au moment de vérité (naissance), elle peut, en fait, décider qu'elle ne donne pas son bébé. La pression sur elle peut être encore plus grande si les parents adoptifs prennent une part active lors de l'accouchement, par exemple quand la mère adoptive guide la mère biologique.

Parfois il y a une sorte de rituel pour confier le bébé, avec des bougies et des mots chuchotés. Il fut un temps où je trouvais cela bien, parce que je pensais que l'amour et la confiance entre les deux couples de parents devait pénétrer l'inconscient du nourrisson. Après en avoir parlé avec des mères de naissance et des adoptés, j'ai cependant changé d'avis. Le rituel ou la cérémonie peut aider les deux couples de parents à se sentir mieux sur le moment (quoiqu'un regard au visage de la mère de naissance révèle souvent plus d'agonie que de paix chez elle), mais cela n'adoucirait en rien le traumatisme pour l'enfant de la séparation de sa mère biologique. De nombreux adolescents et adultes adoptés m'ont dit qu'ils s'étaient sentis physiquement malades en regardant ces cérémonies à la télévision. Ils disent de ces rituels qu'ils sont "malades", "inhumains", "grotesques", "grossiers", "un sacrifice humain" et "un sacrifice rituel". Bien que certains adoptés admettent que l'intention soit bonne, pas un des adoptés à qui j'ai parlé ne trouve quelque chose de bien à ces rituels. (D'autres ont même une piètre opinion des intentions.)

La nécessité d'une décision consciente

Agir dans l'intérêt supérieur de l'enfant nécessite qu'il y ait une évaluation honnête par la mère biologique de ses sentiments et de la situation. De nombreuses mères de naissance sont dans un déni quasi total de ce que donner un enfant peut les affecter. Jusqu'à sa naissance, le bébé n'est pas toujours une réalité pour la mère. Son choix ultime doit être un choix conscient, un vrai choix basé sur des informations honnêtes (éducatives et intuitives). Ceci implique un conseil prénatal et postnatal impartial, et du temps seule avec son bébé. Cela veut dire qu'il faudrait permettre à la mère de naissance d'accoucher sans la pression que la présence physique des parents adoptifs dans la salle d'accouchement mettrait sur elle. Que les parents adoptifs soient présents dans la salle d'accouchement peut être aussi coercitif que les pressions que font certaines agences d'adoption, des avocats ou des centres d'adoption indépendants. Elle peut avoir du mal de leur dire qu'elle ne peut tout simplement pas abandonner son enfant. Ou si elle le fait, elle peut se sentir coupable de les décevoir. Elle doit savoir que quelle que soit la culpabilité qu'elle peut ressentir vis-à-vis des parents adoptifs, elle est insignifiante comparée à celle qu'elle pourra ressentir plus tard vis-à-vis de l'enfant si elle se décide à l'abandonner.

Les parents adoptifs, quel que soit leur désir d'enfant, doivent aussi comprendre les implications pour le bébé s'il est séparé de sa mère biologique. L'instinct d'être parent est puissant, et il n'y a rien de mal à admettre que c'est la raison pour laquelle ils veulent adopter. Il vaut mieux être honnête par rapport à cette envie extrême d'être parent que d'annoncer une supercherie altruiste qui les mène à sauver l'enfant d'un quelconque destin terrible et inconnu. Mais quelle que soit la souffrance des parents ou leur désir d'enfant, satisfaire son propre désir d'être parent ne devrait pas se faire au détriment du bien-être de l'enfant.

La plupart des parents adoptifs ne considèrent jamais que la substitution des mères pourrait faire du mal à l'enfant. Pourquoi le feraient-ils ? Personne ne le leur a vraiment suggéré cela. Leur intention est bonne, mais leur compréhension manque. Personne n'est venu dire de façon claire que l'enfant allait être traumatisé par la séparation de sa mère biologique, et que, sauf dans certains cas évidents, l'intérêt supérieur de l'enfant serait mieux assuré en le laissant avec elle. Si une mère de naissance change d'avis et veut garder son bébé, les parents adoptifs ne devraient pas essayer de l'en dissuader. Un bébé n'est pas un bien qu'on vend, et la mère biologique ne doit rien aux futurs parents adoptifs. Le plus souvent elle

se sent plutôt exploitée par eux et par leurs avocats. Sa première obligation est de faire ce qui est le mieux pour son enfant.

Le côté flippant de l'exploitation

La question de l'exploitation se pose aussi devant les attitudes de la mère biologique vis-à-vis de toute la procédure d'adoption. Il y a une controverse sur l'exploitation par les mères de naissance des parents adoptifs qui veulent désespérément un enfant. Certaines mères de naissance semblent plutôt désireuses de donner leur enfant pour la somme d'argent la plus élevée et pour un maximum d'avantages matériels que de faire ce qu'il y a de mieux pour l'enfant. Ces femmes doivent regarder leurs véritables sentiments sur l'abandon de leur bébé et arrêter de manifester leur colère et leur frustration en faisant "payer" les parents adoptifs parce qu'ils "prennent" leur bébé.

Il faudrait beaucoup plus de conseils *honnêtes* (non biaisés et impartiaux) à la fois pour les parents biologiques et les parents adoptifs sur ce que cette manipulation de parents signifie pour le bébé et pour eux. Ce conseil pourrait être fixé par la loi, parce que les gens du "baby business" ne le feront pas eux-mêmes pour des raisons évidentes : fournir des informations honnêtes et conseiller la mère de naissance sur la douleur de sa perte et les parents adoptifs sur les problèmes particuliers d'une famille adoptive est un conflit d'intérêt pour les gens qui font de l'argent avec des adoptions.

Temps pour une nouvelle approche

Etant donné le motif de profit contenu dans beaucoup d'adoptions indépendantes aujourd'hui, qui conduit souvent à des coûts d'adoption exorbitants et même à des pratiques malhonnêtes, il est peut-être temps de repenser et de restructurer les méthodes d'adoption. Des agences sans but lucratif, contrôlées par l'état, qui seraient requises de fournir un conseil pré et post adoption adéquat pour les parents de naissance et les parents adoptifs, assureraient une base impartiale pour les adoptions. Dans le passé, les bébés étaient gardés à l'hôpital, se languissant en isolement avec personne pour les consoler ou les toucher, puis envoyés classiquement dans des familles d'accueil, fournissant ainsi une autre possibilité d'attachement et de perte. Des subsides seraient nécessaires pour assurer l'éducation du personnel de ces agences à propos de la blessure primitive et de la façon d'y faire face.

Même dans les agences la mère de naissance pourrait avoir son mot à dire quant au choix des parents de son bébé. En même temps, pour le bien du bébé, elle devrait être encouragée à maintenir un certain contact après l'adoption, que cela lui soit pénible ou non. Ce contact ne devrait pas nécessairement être une présence physique, mais pourrait se faire sous forme de lettres, de cartes, de photos, de mises à jour de son histoire. Les parents de naissance doivent être réels pour l'enfant et son histoire génétique doit lui être accessible, mais la relation doit être exempte de confusion autant que possible. Il reste encore à déterminer comment cela peut se faire le mieux possible.

Dans tous les cas, mon opinion est que la mère de naissance a besoin d'un certain temps seule avec son bébé, que ce soit pour l'accueillir dans le monde ou pour lui dire au revoir. Si les deux couples de parents souhaitent ensuite une sorte de cérémonie, c'est très bien aussi longtemps que chacun se rappelle que c'est pour eux ; cela ne diminuera pas le

traumatisme de la perte dont le bébé va souffrir suite à la séparation de sa mère biologique. *Cela n'évitera pas la blessure primitive.*

La nécessité de parents adoptifs

Même en comprenant pleinement la douleur qu'elle et son bébé vont vivre à cause de la séparation, certaines mères biologiques font le choix de l'abandon ; il y aura toujours des enfants qui auront besoin de parents adoptifs aimants. Les parents adoptifs devraient considérer que la préparation de l'arrivée du nouveau bébé c'est plus que de fournir des soins matériels. En comprenant les besoins particuliers des enfants traumatisés, les futurs parents peuvent aider à se préparer à être parents en examinant soigneusement leurs propres problèmes d'abandon, leurs problèmes par rapport à l'infertilité, leurs raisons de vouloir adopter, leur volonté de reconnaître les différences entre les familles adoptives et biologiques, leurs attentes pour l'enfant et pour la relation familiale adoptive, et comment ils ressentent le fait d'élever un étranger biologique, un enfant qui peut être totalement différent d'eux.

Les enfants font une différence

Il est important pour les parents, qu'ils soient biologiques ou adoptifs, de réaliser que les enfants demandent beaucoup de temps et de compréhension. Cela me rend nerveuse quand j'entends des gens dire qu'ils veulent "avoir un bébé". Je préférerais qu'ils disent "je veux élever un enfant", en comprenant tout ce que cela implique. Trop souvent dans notre société les gens veulent avoir des enfants aussi longtemps que ces enfants n'interfèrent pas avec leur vie. Et pourtant les enfants vont interférer et changer la vie de leurs parents. S'ils ne le font pas, les parents ne font peut-être pas bien leur boulot de parents.

Les enfants adoptés demandent encore plus de patience et de compréhension que les enfants biologiques pour toutes les raisons déjà soulignées dans ce livre. Ils sont particulièrement sensibles au fait d'être laissés dans des garderies ou des crèches ou confiés à des gardiennes ou des baby-sitters variables, par exemple, parce qu'ils ont déjà vécu un abandon. (Tous les nourrissons et les enfants de moins de 3 ans souffrent de cette expérience. Ils ne sont pas prêts à passer un long temps loin de leur mère. Il est difficile pour nous en tant que société de reconnaître cela parce que nous ne savons pas que faire à ce sujet. Avec autant de mères qui travaillent de nos jours, ce dilemme devient courant.)

Avant qu'un couple ne prenne la décision de partager sa vie avec un enfant, qu'il soit biologique ou adopté, les deux devraient se demander s'ils sont d'accord de faire passer le bien-être de l'enfant en premier, son bien-être émotionnel, psychologique, physique et spirituel, pas seulement son bien-être matériel. Si non, peut-être devraient-ils s'interroger sur leurs motivations à vouloir un enfant. Les enfants viennent au monde comme de tous petits êtres totalement dépendants et sans défense. Nous leur devons ce faire ce qui est dans leur intérêt.

CHAPITRE 10

La nouvelle famille

En établissant une nouvelle famille adoptive, il est nécessaire de distinguer entre le processus pour un nouveau-né et pour un enfant plus âgé. Dans ce chapitre, je vais faire des recommandations pour les parents adoptifs qui adoptent des nouveau-nés. Beaucoup de ces suggestions concerneront n'importe quelle relation adoptive, mais certaines modifications sont recommandées pour les familles qui adoptent des enfants plus âgés. Cela sera discuté dans le chapitre suivant.

Ramener le bébé à la maison

Une fois que le bébé est dans sa nouvelle maison, il est important pour les parents adoptifs de suivre certains conseils pour favoriser le processus de l'attachement et du lien. Le contact visuel est très important. Un bébé devrait toujours être tenu quand il est nourri, avec un contact visuel maintenu tout au long. Les contacts de peau à peau sont aussi très importants entre le nourrisson et sa mère, de façon à ce qu'il commence à se sentir plus en sécurité avec les nouvelles odeurs, l'énergie et les battements de son cœur dans une atmosphère calme et aimante. Le toucher est un besoin de base pour tous les bébés. Dans une phase précoce, les nourrissons découvrent les gens et les objets par leur perception sensorielle et leur intuition.

Pour les bébés qui ne réagissent pas aux câlins, il est indispensable de trouver des moyens de les toucher d'une façon aimante et non menaçante. Il existe des gens qui se spécialisent dans le massage des bébés, et je conseillerais que les parents essayent de trouver quelqu'un qui puisse les aider à apprendre quelques techniques qui permettront au bébé d'accepter le toucher sans se sentir menacé. Certains jeux qui mettent l'accent sur le toucher peuvent être un autre moyen de le faire.

Les parents ne doivent pas confondre les réticences de l'enfant à accepter les câlins avec un manque de besoin d'intimité ou de toucher ou comme un rejet d'eux-mêmes. L'enfant a besoin de toucher, mais il peut ne pas faire confiance. C'est aux parents de trouver des moyens de s'assurer qu'il n'y a pas de manque en ce domaine. Certains enfants provoquent la fessée pour combler leur besoin d'être touché. Si un enfant semble plus calme après une fessée, c'est probablement parce qu'il s'est débrouillé pour avoir son quota de toucher sans devenir vulnérable, et pas parce qu'il se repent. Comme ce type de toucher fait une équation entre toucher et punition pour un comportement négatif, cette forme de toucher installe un

mauvais précédent. Un enfant qui ne répond pas positivement aux câlins est simplement en train de se protéger d'une autre blessure. Cela n'a rien à voir avec le parent personnellement. Ils doivent accepter cela, rester sensibles aux messages de leur enfant et trouver des moyens non menaçants de donner de l'affection.

Comment faire face à la perte

Les parents de bébés et de petits enfants adoptés à la naissance ou plus tard resteront attentifs à une tristesse inexplicable ou à des pleurs, qui pourraient être l'expression de la perte par l'enfant de sa mère biologique. Rappelez-vous que certains psychologues croient que les enfants jusque vers 2-3 ans peuvent se rappeler leur naissance, de l'abandon et de l'adoption. Il serait important d'être empathique avec cette perte et d'en parler – de la mettre en mots pour l'enfant. Si l'enfant pleure et refuse de laisser la mère adoptive le consoler, peut-être est-il en train de se rappeler sa première mère a-t-il besoin qu'on le lui dise. "Elle te manque, mon chéri" ou toute autre phrase de compréhension convient. La mère adoptive est certainement la mère nourricière, mais elle ne prendra jamais la place de la mère de naissance et même si elle se sent menacée par cela, elle doit faire savoir à l'enfant qu'elle comprend sa perte.

Il est aussi important de noter les réactions de l'adopté à des pertes actuelles (la mort d'un animal familier, ou de quelqu'un dont il est proche, un déménagement, quitter des amis, etc.). Reconnaît-il la perte ou fait-il comme si de rien n'était ? (Traduction : ce serait trop perturbant de la reconnaître.) L'enfant vit non seulement la perte actuelle, mais aussi sa première perte.

Il peut être utile de se rappeler que la perte confuse que ressent l'adopté n'est pas seulement la perte de la mère, mais aussi la perte d'une partie de lui-même, de son Self. Certains disent ressentir cela comme un membre fantôme ou une mort. Une des choses que m'ont dites des adoptés adultes, quand ils arrivent à mettre des mots sur leurs tous premiers sentiments, c'est qu'ils ont l'impression qu'ils sont morts – que la personne qu'ils sont n'est pas la même que celle qui est née de leur première mère. La mort et la perte de la mère sont souvent confondus par l'enfant. Habituellement dans cette confusion, l'enfant ressent que la perte de sa mère / mort de l'âme est de sa faute.

La mère biologique, qu'elle soit ouvertement reconnue ou non, est une partie importante de la vie émotionnelle de l'adopté. C'est pour cela qu'il est important qu'il soit autorisé à parler d'elle. Les parents devraient communiquer d'une façon délicate toute information qu'ils possèdent sur la mère de naissance ou le père de naissance quand l'enfant pose des questions à leur sujet. Parler librement d'eux permet de contrôler les fantasmes et développe une atmosphère de confiance et d'honnêteté entre l'adopté et ses parents adoptifs. Dans tous les cas, mon opinion est que l'enfant devrait entendre parler de son adoption très jeune, avant même qu'il comprenne les mots. Il faut une ouverture à ce sujet, parce qu'il sait déjà. *Il était là*. Ce n'est pas parce qu'il n'est pas capable de s'en rappeler consciemment que cela ne l'affecte pas.

Parler de l'adoption

Il est important de parler de l'adoption dès le plus jeune âge, et il est également important de se rappeler qu'intellectuellement l'adoption est un concept complexe d'adulte que

l'enfant ne comprendra pas pendant quelque temps. Il faut partir de la naissance et aller du simple au complexe. Il est capital de ne pas mentir et d'amener ces idées naturellement dans la conversation. Il va sans dire que ce sont les parents qui devraient en parler et qu'en même temps ils doivent faire passer un message d'amour, d'honnêteté et de stabilité (ce qui ne veut pas dire que l'enfant sera capable de l'accepter de cette façon). Il devrait se sentir libre de parler d'adoption toute sa vie parce que c'est un processus qui concerne toute sa vie.

Les objectifs sont de *dire* et de *comprendre*, et les deux doivent être atteints. Certaines questions qui peuvent être soulevées concernent la nature des relations de la famille adoptive, la nature du processus d'adoption, les motifs de parents pour adopter et les raisons des parents de naissance pour abandonner. Parfois des adoptés semblent se désintéresser de leur adoption. C'est un mode de défense. Ils sont *très* intéressés. Les parents ne doivent pas se laisser décourager par une attitude défensive, mais doivent y aller de façon douce et délicate.

Il y a une séquence pour dire, dont j'ai entendu parler pour la première fois dans un atelier à Berkeley, Californie en 1985, animé par Parenting Resources (de Tustin, Californie) et par le Centre de Post-Adoption pour l'Education et la Recherche (PACER) de San Francisco. Cela peut servir de guide pour les parents :

- *De 0 à 3 ans* : Les explications doivent être simples. L'enfant peut penser que tout le monde est adopté.
- *Ecole maternelle* : L'enfant sait qu'il n'a pas grandi dans le ventre de sa maman. Les différences entre lui et ses parents ne le gênent pas (couleur, race, etc.). L'enfant peut demander à voir d'où il vient (agence ou hôpital). Il peut avoir besoin de réponses aux questions des autres : "D'où te viennent ces cheveux roux ?" Réponse : "De ma famille."
- *De 8 à 11 ans* : Le concept d'adoption s'élargit. L'enfant a un statut unique. Il peut avoir peur de façon plus ouverte de perdre sa famille et peut avoir besoin d'entendre réaffirmer sa permanence. Cela se fait mieux par des actions que par des mots ; et il ne faut certainement jamais faire de menaces d'abandon telles que "Si tu ne travailles pas mieux à l'école, tu iras en pension" ou "Nous ne pouvons pas tolérer ton comportement et tu vas aller dans un centre de traitement". Toute menace d'abandon, telles que celles-ci, pour l'enfant ne sert qu'à augmenter son niveau d'anxiété l'amenant à des comportements de passage à l'acte plus criants et plus inacceptables. L'enfant peut avoir certains fantasmes sur sa famille de naissance et peut poser des questions en relation. Il a besoin d'une information aussi honnête que possible. Laissez-le demander l'information qu'il souhaite parce que c'est celle-là qu'il est prêt à entendre.
- *Adolescents* : L'adolescent sera capable de comprendre la loi (que sa famille de naissance a été déchue de ses droits par exemple) et de comprendre les relations et la sexualité. Il comprendra mieux les raisons de ses parents de choisir l'adoption. Il faudrait pouvoir discuter ouvertement d'infertilité.

L'adolescent adopté aura besoin de plus d'informations sur sa famille biologique alors qu'il paraît de plus en plus évident qu'il n'a pas d'histoire au long terme avec les gens avec qui il vit. Des indices sur sa propre identité seront importants pour lui et il est possible qu'il commence à penser à chercher ses parents biologiques à ce stade de développement.

Dans les adoptions transraciales l'adopté aura besoin d'informations sur son héritage culturel et devrait avoir accès à des modèles appropriés. (Ceci peut survenir avant l'adolescence mais étant donné les conflits d'identité, cela peut devenir plus aigu à ce moment.) Les parents devraient examiner leurs propres préjugés. On n'a jamais dit que les parents qui adoptent des enfants de minorité n'ont pas de préjugés. Traiter un enfant noir qui grandit dans une communauté à prédominance blanche comme s'il était blanc est une forme de racisme parce que cela dénie à l'enfant le droit d'être qui il est. Rappelez-vous que les enfants métis, spécialement les enfants métis noir/blanc se considèrent souvent et sont considérés par notre société comme des noirs. Ils s'identifieront plus avec la culture noire qu'avec la culture blanche et ont besoin d'avoir la possibilité de le faire. Les couples blancs qui n'ont pas d'amis noirs devraient réfléchir à deux fois avant d'adopter un enfant noir ou métis.

- *A tous les âges* : Les parents doivent dire la vérité sur l'adoption et faire face à la réalité.

Reconnaissance des différences

Une partie de cette réalité est de reconnaître les différences entre une famille biologique et une famille adoptive. Il est important de trouver l'équilibre entre le déni des différences et la mise en avant des différences. Quelqu'un a établi une courbe qui peut servir de guide aux parents établissant cinq catégories de différences : l'insistance sur les différences, l'affectation des différences, la reconnaissance des différences, le rejet des différences et le déni des différences, avec la reconnaissance d'être l'idéal. Voici quelques critères de chacun :

- *Insistance* : Tous les problèmes sont dus à l'adoption. Il y a une grande différence entre les enfants biologiques et adoptés : la "mauvaise graine".
- *Affectation* : Les parents veulent de la reconnaissance. Ils amènent l'adoption en avant de façon négative et non nécessaire.
- *Reconnaissance* : L'adoption est vue comme un des facteurs des problèmes de la famille. Les membres de la famille ont une sensibilité spéciale vis-à-vis de l'adoption.
- *Rejet* : Les parents admettent, "Oui, il y a une différence, mais ..." (ils veulent l'oublier). Ils oublient que l'enfant sent la différence et a besoin de la permission d'exprimer ses sentiments.
- *Déni* : Ils n'ont pas parlé à l'enfant de l'adoption. Il y a un grand secret dans la famille.

Résistance des enfants à parler de l'adoption

La résistance à parler de l'adoption ne vient pas toujours des parents adoptifs. Tout comme il est souvent difficile pour les adolescents de discuter de sexe avec leurs parents, il est aussi difficile pour les adoptés de parler d'adoption avec leurs parents. C'est un mythe que

le manque de discussion sur ces sujets sensibles soit de la faute des parents. Alors qu'il est vrai qu'il y a parfois de la résistance des parents à discuter de ces sujets, parfois la résistance vient de l'enfant. Ceci doit être reconnu.

Il est parfois difficile pour les parents de situer la ligne de démarcation entre permettre aux enfants de parler de l'adoption et insister pour qu'ils le fassent. Des parents m'ont raconté qu'ils avaient ouvert la conversation ou essayé d'embrayer sur quelque chose que leur fils ou leur fille venait de dire, pour n'avoir que du silence. Ils disent que c'est leurs enfants souvent qui ne veulent pas parler d'adoption. Dans ce cas il est important d'être sensible aux souhaits des enfants mais en même temps de découvrir quel aspect du discours sur l'adoption les dérange. Les enfants, même ceux dont les parents semblent ouverts à la discussion, pensent souvent qu'ils vont heurter les sentiments de leurs parents s'ils discutent ce de qu'ils ressentent réellement. D'autres enfants sont en déni eux-mêmes par rapport au fait qu'ils sont adoptés, parce que cela met en avant le sentiment "avant que je sois désiré par vous j'étais indésirable pour quelqu'un d'autre". Les parents doivent être ouverts, patients et sensibles.

Jeux et temps de jeu

Parfois il est utile de jouer à des jeux d'invention. Trouvez qui sont les monstres de l'enfant. Les enfants communiqueront souvent leurs sentiments s'ils peuvent le faire sous forme d'un jeu. Les marionnettes sont particulièrement efficaces dans ce but. Le "Ungame" (un jeu de table) est un bon jeu à propos des sentiments tant que tous les participants sont honnêtes dans la façon dont ils jouent. (En d'autres mots, les parents aussi doivent être honnêtes à propos de leurs sentiments.) *Les sentiments ne doivent jamais être critiqués ou jugés.*

Avoir un bac à sable avec différentes sortes de figurines, animaux, édifices, végétation et ainsi de suite peut être un excellent intermédiaire dans lequel l'enfant peut travailler certains de ses problèmes, comme le savent beaucoup de thérapeutes d'enfants. Observer l'enfant dans son jeu peut souvent donner des indices sur ses anxiétés bien que, comme le dit Marion Barnes, la plupart des parents n'ont pas la compréhension nécessaire de l'ego et des mécanismes de défense pour aider leurs enfants à travailler ces anxiétés. Un thérapeute, formé aux problèmes d'adoption, peut aider les parents à interpréter ce qui se passe et donner un avis sur la façon des soutenir au mieux l'enfant quand il travaille sur ses sentiments.

Un enfant qui joue sait ce qu'il doit faire et le fera si on le laisse faire. Les parents ne devraient pas diriger le jeu de l'enfant ou se préoccuper de ce qu'il ne joue pas avec des jouets "éducatifs". Tout jeu est éducatif dans le sens où c'est un moyen par lequel l'enfant peut travailler ses sentiments. Je recommanderais aux parents de lire un article de Bruno Bettelheim intitulé "L'importance du jeu" qui est paru dans l'édition 1987 de *The Atlantic Monthly*. C'est un excellent article d'un homme qui a très bien compris les enfants. Trop d'organisation du temps de l'enfant peut empêcher ce travail très important. (C'est aussi vrai pour les adolescents qui ont besoin de temps seuls.)

Art, poésie, musique et danse

Beaucoup d'enfants adoptés, peut-être particulièrement ceux qui ont des difficultés dans d'autres domaines, sont très créatifs. Le produit de leur créativité peut souvent contenir

des indices quant à leurs vrais sentiments. Sans être intrusif, il peut être utile d'observer le travail artistique d'un adopté, ses histoires, ses poèmes et ses autres productions créatives. Un parent doit être capable de comprendre le symbolisme inclus parce que un enfant est rarement conscient de ce qu'il "dit" ainsi. Ceci peut donner des indices intéressants de ce qui se passe à l'intérieur de l'enfant parce que l'art et la poésie viennent souvent de l'inconscient. Il est important que les parents acceptent et comprennent tout ce qu'ils découvrent. S'ils se sentent rejetés et en colère parce qu'ils voient un dessin d'un enfant tuant ses parents, ils feraient bien d'essayer de comprendre leurs propres sentiments et de ne pas critiquer l'enfant. Il peut seulement être en train de travailler ses propres sentiments d'avoir été "tué" ou il peut avoir des fantasmes à propos de ses parents adoptifs qui l'auraient volé à sa famille de naissance (ce qui est préférable dans son esprit à l'idée que sa mère l'a abandonné).

La musique peut procurer aux enfants un moyen par lequel ils peuvent exprimer leurs sentiments et leurs humeurs. Composer sa propre musique ou interpréter les œuvres d'autres personnes permet à l'enfant une grande variété d'expression. Les parents peuvent observer (ou écouter) si un enfant compose ou préfère jouer ou chanter des compositions en basse ou en aigu, avec un rythme rapide ou lent, et ainsi de suite. Encore une fois, pas de commentaires, mais une reconnaissance de l'humeur du morceau telle que "Cette chanson me rend triste ; et toi, quel est ton sentiment ?" peut aider l'enfant à être plus attentif à ses propres sentiments.

La danse ou le mouvement est un autre moyen par lequel les parents peuvent arriver à connaître la vie intérieure de leurs enfants. Les enfants adorent danser et la façon dont ils bougent leur corps est souvent une métaphore de la façon dont ils se sentent. Par exemple j'ai observé des enfants adoptés se secouant de manière véhémente pendant la danse ou les jeux. (Ils secouent aussi les choses.) Quand on cherche le sens de cette forme d'expression, on découvre souvent que l'enfant traduit en acte encore et encore le sentiment d'avoir été jeté dehors. Je suis reconnaissante à Suzi Biederman, une thérapeute par la danse et le mouvement, pour m'avoir montré comment elle aidait un petit garçon à travailler son traumatisme jusqu'à devenir capable d'avoir de la compassion pour le petit bébé qu'il était à l'intérieur.

Les parents ne devraient pas questionner l'enfant sur ce qu'il est en train de faire ou essayer de corriger ses fantasmes. Il essaye de travailler cela par lui-même. Les parents qui vivent des difficultés avec les sentiments de l'enfant, comme ils sont symbolisés dans ses productions créatrices devraient chercher une thérapie ou un groupe de soutien pour travailler *leurs propres* sentiments de rejet et de trahison. Eux aussi ont le droit d'avoir leurs propres sentiments mais il y a souvent plus dans ces sentiments que ce qui est lié à la situation immédiate et ils peuvent vouloir l'explorer.

On peut atteindre une meilleure compréhension d'un enfant en observant ses moyens d'expression créatrice. L'enfant doit être autorisé à s'exprimer librement, sans critique. S'il se sent critiqué pour ses productions, il arrêtera de faire ce travail très important (ou arrêter de le laisser là où on pourrait le trouver). Les parents doivent regarder les œuvres – une preuve de sa douleur et de sa tentative d'être entier – avec ouverture, compassion et compréhension.

Anxiété de séparation

Un des thèmes qui revient chez les adoptés, dans leurs jeux et dans leurs productions artistiques est celui d'être perdu, oublié ou négligé. Les enfants qui ont déjà expérimenté la

perte de leur mère de naissance trouveront difficile de se séparer de leur mère adoptive. La garderie ou l'école sont souvent source d'appréhension pour les adoptés parce que cela signifie être séparé de la mère. Ceci est souvent exacerbé à cause des difficultés scolaires de nombreux adoptés. Si une maladie psychosomatique n'est pas encore évidente, elle peut commencer à ce moment. Les maux d'estomac, souvent accompagnés de diarrhée peuvent survenir avec n'importe quelle nouvelle situation. A ce moment il est important de se rappeler que les symptômes sont réels même si leur cause est plus psychologique qu'organique.

Il peut être utile de parler à l'enfant, de lui dire quelque chose comme "Il y a quelque chose qui t'ennuie, n'est-ce pas Suzanne ? Peux-tu m'en parler ou me faire un dessin ?" Même si l'enfant ne répond pas immédiatement, une reconnaissance de sa douleur sur un ton de voix gentil peut commencer à alléger un peu de la tension et laisser la porte ouverte à plus de communication dans le futur.

Les bégaiements et les problèmes de peau sont plus difficiles à traiter sans aide professionnelle. Il est important que les parents ne décident pas que l'enfant souffre d'un problème psychosomatique. *Les symptômes physiques doivent être évalués par un médecin.*

Avec ou sans symptômes physiques accompagnateurs, un enfant, quand il est séparé de sa mère adoptive pour la première fois, va probablement ressentir beaucoup d'anxiété. Au niveau à la fois physique et émotionnel il va se rappeler (bien que probablement de façon inconsciente) sa première séparation. Il est très important que les parents évitent d'être en retard pour reprendre l'enfant après l'école ou d'autres activités, et leur écrivent souvent quand ils sont partis à un camp. Ce n'est pas les traiter comme des bébés ; c'est essayer de diminuer le niveau d'anxiété d'enfants pour qui la séparation est une expérience terriblement effrayante à cause de ce "souvenir" d'une première perte dévastatrice. Encore et encore il est nécessaire de leur assurer que quelqu'un comprend cette perte et à quel point la crainte que cela n'arrive de nouveau peut resurgir.

Le sens de la discipline

Et à propos de la discipline ? Même si nous savons qu'un enfant adopté souffre énormément, il a malgré tout besoin de règles de comportement pour prendre sa place dans la famille et dans la société. Il est important d'apprendre à l'enfant les limites et les contraintes pour son propre bien-être. C'est nécessaire pour ses relations avec ses parents aussi bien que pour ses futures relations. C'est aussi une source très importante du sentiment de sécurité chez l'enfant. Les enfants adoptés adorent la routine et souvent se conduisent mal quand la routine est interrompue même s'ils sont impatients d'une nouvelle activité. Toute nouvelle expérience élève de nouveau le niveau d'anxiété.

Une des difficultés à discipliner un enfant adopté est de savoir ce qui se passe réellement. Parfois un comportement ne semble pas avoir grand chose à voir avec le stimulus qui l'a précédé. Les parents devraient être attentifs à des réponses comportementales exagérées à des stimuli. Par exemple un enfant adopté a un niveau de tolérance à la frustration très bas et fréquemment jettera des coups de pied, hurlera ou pleurera quand il n'est pas capable d'accomplir une tâche correctement. Demandez-vous si ce comportement est approprié à la situation ou s'il est hors de proportion avec ce qui se passe en fait. (C'est une bonne question qui peut s'appliquer à nous-mêmes aussi bien qu'à nos enfants !) Si le comportement semble hors de proportion avec la situation, cela peut être une réaction à un

"vieux" sentiment qui est stimulé par un événement récent. Permettez à l'enfant de se calmer, et parlez ensuite avec lui de ce qu'il a pu ressentir comme mauvais. (Essayer de parler quand l'enfant est agité n'amènera qu'une dispute entre le parent et l'enfant, chacun étant de plus en plus sur la défensive et de plus en plus en colère.) Faites-lui savoir que vous réalisez qu'il est très perturbé et que vous êtes intéressé par ce qui le perturbe.

Ce n'est pas facile de trouver le vrai stimulus (quel point sensible a été touché) parce que l'enfant n'en est habituellement pas conscient. Il peut être absolument certain que son comportement était justifié. (Souvenez-vous qu'à cause de leur victimisation et de leur manipulation précoce les adoptés se sentent parfois persécutés par la moindre chose et diront des choses blessantes à leurs parents à cause de la confusion et du chaos qu'ils ressentent à l'intérieur.) Ce à quoi les parents doivent être attentifs, ce sont leurs propres réponses au comportement de l'enfant. (Quel est le point sensible qui a été touché dans *leurs propres* conflits non résolus ?) Est-ce que leur souhait de punir n'est pas le résultat de leurs propres sentiments de rejet ? Ces sentiments peuvent être normaux et compréhensibles mais ne devraient pas être transformés en actes. Il est étonnant de constater que les parents attendent souvent de leurs enfants un niveau de modération qu'ils ne sont pas capables de démontrer eux-mêmes. Quand les parents réagissent depuis leur propre "enfant intérieur", ils ne peuvent pas être parents efficacement. Ils devraient laisser cet enfant intérieur travailler dans leur propre thérapie. Dans leurs relations avec leurs enfants, ils devraient être un exemple de self-contrôle et devraient faire preuve de compréhension et d'équité envers leurs enfants. Ce n'est pas facile à atteindre, spécialement dans des cas de comportements de test extrêmes, mais c'est un but à poursuivre.

Après avoir essayé d'être aussi attentifs et aussi conscients que possible sur ce qui pourrait être en train de se passer, les parents doivent alors enseigner à l'enfant que, malgré ces raisons, son comportement a des conséquences. Le mot clé est "enseigner". *Discipliner veut dire enseigner*, et non punir. La méthode de discipline devrait être adaptée au comportement, mais pas punitive. Cela peut être très difficile à appliquer avec des enfants qui passent à l'acte parce qu'ils agacent et agacent jusqu'à ce que les parents sortent de leurs gonds et soient prêts à faire n'importe quoi pour arrêter leur comportement. Ceci ne sert qu'à renforcer la vision de "méchant" que l'enfant a de lui-même, qui sert alors de stimulus pour un comportement encore plus intolérable et parents et enfants se sentent inadéquats et rejetés.

Les enfants plus jeunes ont parfois seulement besoin d'un peu de temps pour "se calmer". La présence de la mère au moment où l'enfant semble hors de contrôle créera encore plus de tension et moins de contrôle. Envoyer un enfant dans sa chambre *avec la porte ouverte* peut aider, en particulier s'il y a un cheval à bascule ou un rocking chair dans la chambre. Je conseille de laisser la porte ouverte de façon à ce que l'enfant ne se sente pas isolé ou abandonné. Tout mouvement de bercement est apaisant et calme souvent l'enfant rapidement.

Quand l'enfant est calmé, parlez avec lui. Il est important de commencer par affirmer les sentiments d'impuissance et d'absence de contrôle de l'enfant, puis essayer de découvrir ce qui se passe. Reconnaître et accepter les sentiments de l'adopté est un pré-requis à tout autre processus avec lui. Il est confus et effrayé de ses propres sentiments et a besoin d'être rassuré que ces sentiments sont légitimes mais que son comportement est inacceptable.

Pour les parents des enfants qui trouvent difficile d'accepter l'amour et la discipline, je recommande un livre qui s'appelle *The One-Minute Scolding*, ou *Who is the boss* de Gerald

Nelson (NDLT : *La réprimande d'une minute* ou *Qui est le chef*). Il décrit une méthode efficace pour transmettre à la fois l'amour et la discipline à un enfant sans que ni le parent ni l'enfant ne ressentent de frustration ou de colère. Comme la méthode Nelson nécessite du temps pour enseigner efficacement et comme les enfants répondent souvent d'abord négativement, de nombreux parents abandonnent cette méthode avant de l'avoir perfectionnée ou avant que l'enfant ne réponde de façon positive. Il est important de se rappeler, spécialement avec des enfants qui ont peur de permettre trop d'affection, que leur réponse apparente n'est pas nécessairement ce qui se passe à l'intérieur. Pensez à cela. Le raisonnement psychologique du Dr Nelson tient la route, spécialement quand il s'applique à l'enfant adopté.

Les idées du Dr Nelson sont aussi valables pour l'enfant compliant, obéissant qui a peur d'exprimer ses propres sentiments de colère ou de peur d'être abandonné. Observer que ses parents peuvent être fâchés sur lui et l'aimer encore peut commencer à lui permettre d'exprimer sa propre colère contre ce qui lui est arrivé. L'enfant en retrait, compliant est très trompeur. Parce qu'il ne cause pas beaucoup de problème, il semble parfois non perturbé. Bien qu'il semble souvent affectueux, cela pourrait être une bonne idée de remarquer combien il est désireux d'exprimer d'autres sentiments pour s'assurer de la réalité de ses sentiments d'affection. Sont-ils vraiment l'expression d'un sentiment d'amour profond, sécurisant ou sont-ils une réponse anxieuse à la peur d'un autre abandon ? Les parents confondent souvent la proximité et l'affection. Les enfants qui se sentent en sécurité dans l'amour de leurs parents peuvent se risquer plus facilement à exprimer des sentiments négatifs comme des sentiments positifs. Peu importe le tempérament de l'enfant, qu'il passe à l'acte ou qu'il soit compliant, les parents devraient se comporter avec lui d'une façon consistante, ferme et aimante.

Les limites à l'adolescence

Etre consistant, ferme et aimant devient de plus en plus difficile quand l'enfant approche de l'adolescence. L'enfant testeur devient de plus en plus incontrôlable dès qu'il veut et a besoin de plus de liberté. C'est aussi à ce moment que certains enfants compliants commencent à passer plus à l'acte, quand ils se trouvent face à leur crise d'identité.

Les parents devraient être compréhensifs mais mettre des limites claires au comportement. A l'âge où la pression des pairs est à son sommet, la pression pour expérimenter les drogues, l'alcool et le sexe devient débordante. Combiné au sentiment de beaucoup d'adoptés d'appartenir aux "perdants et aux bourrés" de la vie, les problèmes sont amplifiés. L'adolescent doit être assuré encore et encore que ses parents l'aiment mais que l'amour comprend la discipline, et que la discipline signifie des limites. Il a besoin de savoir qu'ils écouteront ses demandes mais se tiendront à leurs convictions peu importe ce que font les autres parents.

Un exemple du besoin d'être juste et de se tenir à ses convictions peut être vu dans l'expérience d'une jeune femme nommée Janice. En parlant de sa confusion grandissante dans une famille où elle recevait de nombreux messages paradoxaux, Janice dit, "Mes parents avaient en fait de bonnes valeurs et un sens de l'équité, mais ils avaient tendance à ne pas faire confiance dans leur propre jugement. Ils me permettaient souvent de faire quelque chose qu'ils n'approuvaient pas simplement parce que les parents de mes amies leur permettaient de le faire. C'est devenu clair le jour où j'ai entendu Maman parler à la mère de Gretchen. Tout d'un coup j'ai réalisé que les valeurs morales et éthiques de mes parents pouvaient être mises en

question par une simple conversation téléphonique." Au lieu de se sentir bien à ce sujet, elle a fini par se sentir confuse et peu sûre.

En mettant des limites pour leurs enfants, les parents doivent être justes et prendre en considération ce qui est approprié pour un adolescent à cette époque et à cet endroit de l'histoire. Les attentes parentales au sujet de l'habillement, de la coiffure, du langage et du comportement devraient prendre en considération l'importance du besoin de l'adolescent d'être accepté par ses pairs. Des normes rigides des parents, qui ne tiennent pas compte de cela, ne feront qu'inviter à la rébellion et à donner à l'enfant une justification pour ne pas respecter les règles. Quand un adolescent ne respecte pas les règles pour un de ces problèmes moins importants, il devient ensuite plus facile de ne pas respecter les règles pour des choses plus dangereuses, telles que la drogue ou l'alcool. "Ne vous excitez pas pour les petites choses" est une bonne règle pour les parents. Si les parents sont justes, l'enfant appréciera le fait qu'ils soient forts et attentifs même s'il râle et s'il pousse les limites qui ont été mises. (N'attendez pas de gratitude cependant au moins avant vingt ans de plus.)

Angela avait l'habitude de pousser furieusement les limites que ses parents avaient mises à ses relations sociales et pourtant elle était en colère contre le laxisme de nombreux parents "boiteux, qui ne s'occupent pas de leurs enfants". Faire savoir à ses parents ce qu'elle pensait de ces "parents boiteux" était sa façon de leur dire qu'elle appréciait leur façon de lui donner un moyen de contrôler ce qu'elle contrôlait difficilement par elle-même. "Je pouvais toujours critiquer ma p... de mère pour ne pas me laisser faire quelque chose" qu'elle savait inapproprié ou dangereux alors qu'elle n'arrivait pas à dire à ses amis qu'elle ne voulait pas le faire.

Mettre des limites devient de plus en plus conflictuel quand il s'agit d'une activité à laquelle l'enfant veut vraiment participer. Tenir bon semble parfois une tâche monumentale pour les parents. Intimidation est le nom du jeu : Les parents sont traités de tous les noms, injuriés, on leur dit qu'ils ne sont pas les vrais parents, et on leur fait sentir qu'ils sont totalement injustes et inadéquats. Certains parents trouvent ce combat permanent pour le pouvoir trop difficile et abandonnent. Et pourtant il ne faut pas abandonner, les enjeux sont trop importants. Les parents doivent être cohérents, suivre avec une discipline appropriée et être toujours d'accord de reparler des choses, d'écouter et de reconnaître les sentiments de l'enfant de frustration, d'hostilité et de colère. Finalement, l'équité et la consistance peuvent apprendre à l'enfant à mettre des limites raisonnables pour lui-même et à s'y tenir devant la pression des pairs ou d'autres adversités.

La première règle cardinale pour les parents adoptifs

Une règle cardinale, peu importe le comportement, est de NE JAMAIS MENACER D'ABANDON. Peu importe que l'enfant vous pousse à bout pour cela, *ce n'est pas* ce qu'il souhaite : *c'est* cependant ce qu'il attend. Bien que l'enfant puisse vous mettre à bout, vous faire sortir de vos gonds, retenez-vous de lui faire comprendre d'une quelconque manière que vous allez l'abandonner. Les parents adoptifs se sentent souvent inadéquats et totalement rejetés comme parents. Rien de ce qu'ils font ne semble suffisant. Ceux qui se tournent vers des associations telles que *Tough Love* (NDLT : Amour dur) s'entendent dire qu'ils doivent dire à leurs enfants incontrôlables de partir. Je ne conseille pas cela pour des enfants adoptés qui sont encore mineurs, si ce n'est en dernier recours, quand toutes les autres voies, comme le

conseil ou la recherche, ont été épuisées et que la situation de vie de la famille est absolument intolérable pour chacune des personnes concernées.

En cas de comportement extrêmement outrageant ou dangereux, peut-être que la distance et le temps seront les seuls moyens pour l'adopté d'avoir un point de vue sur ce qui s'est passé. Envoyer l'enfant dans une école ou un centre de traitement est un dernier ressort cependant. Si cela arrive, il est important que les sentiments d'abandon, de perte et de rejet soient explorés. L'abandon était le traumatisme initial. Les parents ne veulent pas qu'une répétition de ce traumatisme soit le dénouement d'une vie de dévouement et d'amour.

A un moment, malgré tout, il est indiqué que l'enfant quitte la maison et pour l'adopté ce moment tout à fait normal de séparation devient parfois problématique. En tant que jeune adulte qui ne se sent pas en sécurité dans l'amour de ses parents, l'adopté trouvera effrayant de quitter la maison. Pour lui la séparation dans toute relation semble souvent traumatique. Même certains jeunes adultes qui ont passé leur adolescence entière à menacer de partir trouvent difficile de le faire réellement. Le problème se combine avec les sentiments de culpabilité des parents de devoir pousser le jeune adulte hors du nid. Parce qu'ils peuvent avoir le sentiment de l'abandonner, les parents adoptifs autorisent parfois l'enfant adulte à rester à la maison plus longtemps que ce n'est approprié. Tout a sa saison et quand il est temps pour l'enfant de quitter la maison, la connivence avec ses propres craintes de le faire maintient l'adopté dans une position de dépendance et renforce ses propres sentiments d'inadéquation et de manque de valeur. Les parents adoptifs peuvent reconnaître les peurs de leur enfant et en même temps insister gentiment et fermement pour qu'il quitte la maison et prenne son autonomie.

Parfois c'est la mère, plutôt que l'enfant, qui a des difficultés avec le fait que l'enfant devient indépendant et quitte la maison. Son propre besoin d'être utile et sa dépendance émotionnelle prennent le pas sur le besoin d'autonomie de son enfant. Elle doit regarder ses propres problèmes de perte, de séparation et d'estime de soi. L'enfant a besoin de la permission de ses parents pour partir. Il a besoin de savoir qu'ils sont là pour l'aider si c'est approprié et possible mais qu'il devrait, à un certain moment de sa vie, quitter le nid. Il a besoin de la réassurance de ses parents, qu'ils lui disent que quitter la maison est approprié et sain et que ce n'est pas le rejeter. Sa disposition à quitter le nid est une célébration de son arrivée à l'âge adulte et un vote de confiance de la part de ses parents en sa capacité à assumer des responsabilités d'adulte.

Cinq règles cardinales

Voici un résumé des *Cinq règles cardinales pour les parents adoptifs*. Elles ne sont pas toujours faciles à suivre mais elle sont, à mon avis, essentielles au bien-être de l'enfant adopté.

- **NE JAMAIS MENACER D'ABANDON.** C'est ce que l'enfant attend, mais quelle que soit l'énergie qu'il mette à vous pousser à bout, ce n'est pas ce qu'il veut. A court terme, menacer d'abandon peut sembler un moyen efficace de modifier un comportement, mais à long terme cela ne fait qu'élever l'anxiété et engendrer plus de passages à l'acte.

- RECONNAISSEZ LES SENTIMENTS DE VOTRE ENFANT. Ne dites jamais à votre enfant "Tu ne devrais pas sentir cela". Tout le monde a droit à ses sentiments. Les sentiments viennent de l'inconscient. Une personne ne doit pas agir à partir de ses sentiments et devrait être responsable de ses comportements mais les sentiments sont ce qu'ils sont. Ils veulent dire quelque chose et devraient être reconnus et respectés.
- PERMETTEZ A VOTRE ENFANT D'ETRE LUI-MÊME aussi complètement qu'il le peut. Evitez les attentes qui sont étrangères à sa personnalité, à ses tendances, à ses talent et mettez en valeur son côté unique.
- *Mères adoptives* : N'ESSAYEZ PAS DE PRENDRE LA PLACE DE LA MERE DE NAISSANCE. Vous êtes toutes les deux la *vraie* mère de l'enfant ; elle est la vraie mère biologique et vous êtes la vraie mère nourricière. L'enfant peut vous aimer toutes les deux tout comme vous pouvez aimer plus d'un enfant.
- *Aussi difficile que ce soit à reconnaître*, VOUS NE POUVEZ PAS ENLEVER LA SOUFFRANCE DE VOTRE ENFANT. Il doit travailler cela pour lui-même. Ce que vous pouvez faire c'est reconnaître ses sentiments et fournir les moyens par lesquels il *peut* travailler sa souffrance.

CHAPITRE 11

Adopter des enfants plus âgés

Bien que les problèmes d'adoption soient les mêmes quel que soit l'âge où les enfants sont abandonnés et adoptés, il y a certaines choses à considérer quand on adopte des enfants plus âgés. Par exemple les problèmes viennent des multiples attachements et séparations qui surviennent quand les enfants sont déplacés d'une maison d'accueil à une autre. En plus des problèmes d'attachement, les parents adoptifs d'enfants plus âgés peuvent devoir faire face à des maltraitements infligés par les membres de leur famille d'origine ou par une famille d'accueil ou les deux. Ces traumatismes donnent beaucoup de responsabilités aux parents adoptifs pour comprendre, compatir et contenir les comportements difficiles.

Une année d'amour ...

Les parents qui adoptent des enfants plus âgés s'entendent souvent dire des choses telles que "une année d'amour pour une année de maltraitance" et on leur fait croire que s'ils peuvent juste les aimer assez, ces enfants iront bien. Bien sûr, ils ne peuvent jamais parce que ces enfants ne font confiance en rien ni en personne. Pourquoi le devraient-ils ? Bien que ces enfants aient essentiellement les mêmes problèmes que les enfants adoptés à la naissance, ces problèmes sont exacerbés par de multiples déceptions et de nombreux échecs dans l'attachement. Ils ne vont pas être assez fous pour faire confiance en cette relation.

Les parents adoptifs d'enfants maltraités devraient apprendre des travailleurs sociaux combien leur tâche va être difficile. Ils doivent être extrêmement compréhensifs, forts et résilients. Les gens qui adoptent des enfants plus âgés sont souvent des gens qui ont déjà des enfants mais qui ressentent le besoin d'aider un enfant non désiré. L'enfant perturbe souvent complètement toute la famille et déçoit ses parents qui avaient quelques fantasmes à son sujet et au sujet de leur capacité à l'aider. Et ils peuvent certainement l'aider mais ils doivent faire attention aux signaux.

Le problème du toucher

J'ai dit plus tôt que le toucher est très important pour tout enfant (et même pour l'adulte). Pour un adopté qui a été adopté pendant l'enfance, plutôt que comme nourrisson,

cependant le toucher peut être traumatisant. Certains enfants ont été physiquement et / ou sexuellement maltraités et le toucher représente la maltraitance. Dire à un enfant qu'il ne doit pas s'inquiéter d'être maltraité dans sa famille actuelle n'aide pas. "Je ne veux pas te blesser ; je veux juste t'aimer" sont les mots de nombreux abuseurs pour séduire l'enfant. Les parents de tels enfants devraient chercher des indices chez l'enfant et procéder très lentement. L'enfant doit se protéger contre de nouveaux abus et de nouvelles pertes.

La peur de se connecter

C'est en fait une bonne idée de prendre tout très lentement avec les adoptés plus âgés. Il peut y avoir eu plusieurs attachements et plusieurs séparations dans la vie de l'enfant ce qui rend chaque attachement ultérieur plus suspect. La prudence et la suspicion seront évidents dans la plupart des cas même si on peut détecter un souhait réel de la part de l'enfant d'être capable de faire confiance, que *celle-ci* sera la famille avec laquelle l'adopté pourra se connecter pour de bon. Le souhait ne se traduit pas en confiance. Peu importe les efforts des parents pour convaincre l'enfant qu'ils ne vont pas l'abandonner, il s'attend à ce que cela arrive. C'est son expérience. Cela va être très difficile pour lui, même de commencer à faire confiance. Les parents *doivent* comprendre cela et ne pas personnaliser les rejets par l'enfant de leurs efforts. L'enfant se défend simplement d'être blessé une fois de plus. Le rejet est ... pour les adoptés, particulièrement pour ceux qui ont souffert de plusieurs ruptures d'attachement, aussi les parents ne devraient pas attendre de miracle. Ils doivent rester calmes, même si leur enfant ne l'est pas. Ces enfants peuvent être *très* provocateurs et coincer les parents dans leur système.

De nombreux parents d'enfants adoptés plus âgés, même s'ils ne veulent pas l'admettre, mettent une espèce de zèle missionnaire dans ces adoptions et sont surpris, désappointés et en colère quand l'enfant ne montre pas de reconnaissance pour leurs bonnes intentions. Non seulement la plupart de ces enfants ne sont pas reconnaissants, mais ils sont fâchés, suspicieux et hostiles. De tels sentiments sont normaux pour des enfants qui ont été en familles d'accueil, en particulier ceux qui ont été maltraités. Cela importe peu que les parents adoptifs n'aient aucune intention de le maltraiter. Il ne sait pas cela. Il a probablement été retiré d'une famille biologique maltraitante et mis dans le système de familles d'accueil qui peuvent aussi avoir été maltraitantes. Il n'a absolument aucune raison de croire que cette nouvelle situation sera différente, et cela pendant longtemps si pas pour toujours.

A ces parents je voudrais dire ceci : Si l'enfant vous traite comme si vous étiez des abuseurs ou des abuseurs potentiels, faites-lui savoir que vous comprenez ses craintes et qu'il ne puisse pas encore vous faire confiance. Dites-lui de prendre son temps et de vous faire savoir si vous faites quoi que ce soit qui lui semble menaçant. Il a besoin de sentir qu'il a un certain contrôle sur ce qui lui arrive. Il est essentiel que les enfants maltraités, particulièrement ceux qui ont été abusés sexuellement, reçoivent une aide professionnelle. Vous et votre enfant méritez cette aide.

Entre temps, n'essayez pas de vous protéger des accusations qu'il porte contre vous. Dites simplement que vous comprenez pourquoi il peut se sentir comme cela et que vous savez qu'il doit seulement découvrir par lui-même si ses sentiments sont valides *pour vous*. Rappelez-vous que les adoptés projettent sur les parents adoptifs ce qui leur est arrivé avant et les sentiments qu'ils ressentent en eux-mêmes. *Discuter avec eux de cela ne sert à rien ; reconnaître les sentiments est utile.*

Etre empathique

Un adopté qui a été dans plusieurs maisons d'accueil ne va pas accepter d'emblée cette nouvelle famille comme sa famille. Il a été trop de fois déçu antérieurement. Cette nouvelle famille doit se comporter un petit peu à la fois comme une famille. Faire des choses amusantes, excitantes et stupides, et puis laisser du temps à l'enfant pour intégrer les expériences. Avoir de l'empathie pour son passé sans être intrusif, écouter sans juger, valider les sentiments, et essayer de comprendre son impuissance et sa peine. Il ne sera probablement pas capable de communiquer ses sentiments de façon claire et les parents doivent essayer de se familiariser avec ses expressions symboliques d'amour et de perte. Rappelez-vous qu'il a souffert de multiples pertes et qu'il est en deuil. Il veut être capable de faire confiance à votre amour, mais il ne peut pas. Soyez patients ! !

Une des choses que vous pouvez remarquer en tant que parents d'enfants adoptés plus âgés c'est que l'enfant peut régresser à un âge plus jeune au début et ensuite périodiquement. C'est normal. Il doit grandir dans son expérience avec vous. Il peut même mouiller son lit, ce qui peut être dû à un mélange de régression et d'anxiété. Ne le punissez pas. Faites-lui savoir que cela doit être dur d'être encore dans une nouvelle maison et que vous savez qu'il lui faudra un peu de temps pour s'adapter. Laissez-le se comporter comme un enfant de 2 ans, s'il en a envie. Soyez aussi compréhensifs que possible. Compréhension, patience et reconnaissance des sentiments sont essentiels quand on est parents d'enfants adoptés plus âgés.

Si vous commencez à vous sentir rejetés par lui, considérez cela comme un indice de la façon dont il doit se sentir en dedans de lui, bien que ce soit cent fois plus fort pour lui. Et peu importe à quel point il se conduit mal et vous fait vous sentir mal, vous êtes les adultes, vous êtes les parents et vous devez garder le contrôle de vos réactions et de vos émotions. Ce n'est pas facile, comme beaucoup d'entre vous le savent ou vont le découvrir. Si vous pensez que vous ne pouvez pas, cherchez de l'aide. N'essayez pas d'être un martyr. S'il manifeste ouvertement ses sentiments, ce sera le test ultime et vous devez y être préparés. Il veut de la sécurité ; il veut des limites ; il veut des limites pour se sentir en sécurité, mais il se battra contre vous à leur sujet jusqu'à ce que vous ayez envie de laisser tomber. Ne le faites pas ! Il se rebelle contre votre contrôle parce qu'il sent qu'il devrait contrôler ; en même temps il sait qu'il ne contrôle pas. Les parents doivent être forts, et par-dessus tout *justes*.

Peu importe à quel point ils se rebellent, les limites sont extrêmement importantes pour les adoptés, particulièrement pour ceux qui ont été beaucoup ballottés. Ils sont en attente de routine et de consistance. Cela leur donne un sentiment de sécurité. Souvent dans les différents endroits où ils ont été, ils ont reçu des messages paradoxaux et ils doivent savoir que ce qu'on dit c'est ce qu'on pense, et le message verbal doit être en adéquation avec le langage corporel et les expressions faciales. Les enfants ne sont pas dupes des mots qui ne sont pas en accord avec les expressions inconscientes de qui est en train de communiquer avec eux.

Difficultés scolaires

Il serait injuste de penser que des enfants qui ont été aussi bousculés puissent bien travailler à l'école. Ils sont pleins d'anxiété ce qui altère leur capacité de se concentrer longtemps. Aidez-les à faire de leur mieux, mais diminuez vos attentes. La plupart de ces enfants acquièrent beaucoup plus d'informations qu'ils ne sont capables d'en écrire dans une

interrogation, un examen ou un devoir. Les écoles sont très limitées dans les méthodes qu'elles utilisent pour évaluer les capacités d'apprentissage des enfants, leur fonctionnement intellectuel et/ou créatif ou leurs connaissances acquises. Ce n'est pas parce que votre enfant ne fonctionne pas bien à l'école, qu'il n'est pas intelligent ou qu'il n'apprend rien.

Il est important que chacun de ceux qui sont engagés dans l'éducation de tels enfants comprenne que la raison pour laquelle ces enfants ont tellement de difficultés est liée à leur expérience et n'est pas biologique. Les enfants qui se sentent abandonnés craignent l'abandon et évitent que cela n'arrive à nouveau draine de l'énergie et de la concentration qui ne peut être utilisée dans le travail scolaire. Les enfants qui souffrent d'un syndrome d'alcoolisme fœtal peuvent avoir encore plus de difficultés que les enfants dont la mère de naissance n'a pas eu de problème de toxicomanie. Cependant toute théorie de "mauvaise graine" ou de gène défectueux comme explication aux problèmes d'apprentissage des enfants adoptés n'a aucun sens. Toute cette théorie vient en droite ligne de l'obscurantisme et doit être enterrée une fois pour toutes.

Les attentes que beaucoup de parents adoptifs ont pour les résultats scolaires de leur enfant peuvent ne jamais se réaliser à cause de l'anxiété de l'enfant et de son incapacité à se concentrer. Mettre plus de pression sur lui ne fera qu'exacerber le problème, le rendant encore plus anxieux. Quand l'activité principale d'un enfant est de se protéger d'un nouvel abandon, cela lui laisse peu d'énergie pour se concentrer sur d'autres activités moins vitales comme le travail scolaire. Pour se faire une idée de l'hypervigilance, regardez un oiseau qui picore dans le jardin. Remarquez comme il lève constamment la tête et regarde autour de lui pour des signes de danger. C'est comme cela pour l'adopté. Même s'il n'est pas conscient de ce qu'il fait, il est tout le temps en alerte, à l'affût du moindre signe de rejet possible – d'un abandon potentiel.

De nombreux adoptés sont facilement distraits et ne semblent pas faire attention en classe. Le fait de rêver éveillé dont se plaignent beaucoup de professeurs est en fait un état de conscience modifié souvent associé aux victimes de traumatismes (ce que sont ces enfants). Etant donné leurs problèmes de concentration, les adoptés ont de grandes difficultés à terminer un travail ou un examen. Beaucoup sont classés comme handicapés de l'apprentissage et souffrent de troubles déficitaires de l'attention. Les attentes devraient rester raisonnables et flexibles. Bien que ces enfants doivent être encouragés à faire leurs devoirs et à faire de leur mieux en classe, il peut y avoir des moments où il est plus important d'abaisser le niveau d'anxiété de l'enfant que de lui faire faire ses devoirs. C'est difficile à faire accepter à des parents qui peuvent évaluer leur propre valeur à travers les performances scolaires de leur enfant.

Les responsabilités des enseignants

Peut-être un jour quelqu'un trouvera-t-il un moyen d'atteindre ces jeunes élèves avec des moyens différents d'enseigner et d'évaluer, afin que leur anxiété ne les paralyse pas, et leur potentiel intellectuel se réalisera. Entre temps il serait utile que les enseignants ne fassent pas sortir ces enfants de la classe pour problèmes de comportement ou d'inattention. C'est une forme de rejet et d'abandon et ne sert qu'à augmenter leur niveau d'anxiété et à renforcer leur croyance qu'ils sont défectueux, mauvais.

Quand un enfant se comporte d'une façon inappropriée, un moyen efficace est de poser sa main sur l'épaule de l'enfant et de dire quelque chose sur ses sentiments : " Tu as l'air d'avoir du mal, Johnny. Pourquoi ne mettrais-tu pas un peu ta tête sur ton banc (ou pourquoi n'irais-tu pas boire un verre d'eau ou t'asseoir sur le rocking chair – les rocking chairs sont très apaisants pour les enfants anxieux) jusqu'à ce que tu te sentes mieux et capable de reprendre ton travail." La simple reconnaissance des sentiments de l'enfant plutôt que la critique de son comportement a un effet positif et calmant sur lui. Même s'il doit être isolé dans la classe, c'est préférable au fait de l'envoyer dehors (le rejeter). Les enseignants devraient évaluer l'importance du travail qu'ils donnent. Est-ce que ce devoir est vraiment nécessaire ou bien une partie est-il du "travail occupationnel" ? Il est important d'être honnête et de ne pas donner à un enfant anxieux plus de travail qu'il ne peut en faire.

Discuter la famille biologique

Adopter un enfant plus âgé signifie aussi que l'enfant a quelques souvenirs de sa famille biologique. Il peut en avoir été retiré pour cause de maltraitance ou de négligence. Parler de ses parents biologiques devient un problème sensible. Bien que cela n'ait pas de sens de dire à un enfant que sa mère l'a réellement aimé alors qu'il se rappelle probablement la maltraitance, ce n'est pas mieux de faire des remarques désobligeantes sur les parents biologiques de l'enfant, peu importe les circonstances de la séparation. L'enfant a besoin de pouvoir exprimer sa colère par rapport à ce qui lui est arrivé, mais les parents adoptifs devraient reconnaître ses sentiments sans avancer les leurs. Nous aimons tous pouvoir nous plaindre de nos familles, mais nous n'aimons pas entendre quelqu'un d'autre le faire.

Parfois plutôt que de parler de sa colère, l'enfant passera à l'acte avec ses parents adoptifs, en particulier sa mère. Cette façon de "faire sortir la colère" peut être très maltraitante envers le parent adoptif, mais certaines choses doivent être tolérées. Il faut être plus flexible sur les règles de parole et de comportement quand on adopte des enfants maltraités à cause de la colère que la maltraitance engendre. Permettez à l'enfant d'exprimer sa colère verbalement, même si c'est avec de gros mots. Les gros mots ne sont que des mots. Essayez de ne pas être trop sur la défensive quand les gros mots sont dirigés contre vous. Ne dites pas "Pourquoi m'injures-tu ? C'est moi qui t'ai pris quand tes parents te maltraièrent." Comme je l'ai dit précédemment, ces enfants n'ont pas demandé à ce qu'on manipule leur vie de cette façon, et ils n'ont aucune raison d'être reconnaissants.

Soyez empathiques avec leurs sentiments, et essayez de diriger leurs réactions à leurs sentiments vers des moyens plus appropriés d'expression. Trouvez un punching ball ou un trampoline et essayez que votre enfant l'utilise quand la situation devient incontrôlable. Parfois verbaliser les sentiments n'est pas suffisant. Ces enfants sont enragés, et pas seulement en colère. Une partie de leur rage provient de ce qu'ils ont été enlevés à leurs parents, quelque maltraitants qu'ils soient. Rappelez-vous la citation de Judith Viorst plus haut dans ce livre. Aux yeux d'un enfant, le prendre à ses parents, même dans une situation de maltraitance, peut sembler plus maltraitant pour lui que de rester avec eux.

Tout couple adoptant devrait regarder ses attitudes envers la mère de naissance (et le père, s'il est connu) tout autant qu'envers l'héritage génétique de l'enfant. Les gènes ont une importance certaine dans la détermination de la personnalité de l'enfant, mais les enfants adoptés n'ont pas de gènes meilleurs ou pires que les autres. Ce qu'ils ont sûrement c'est une

blessure profonde et difficile à cicatriser, qui est la conséquence d'une expérience dévastatrice et qui prend beaucoup de patience et de compréhension pour aider à cicatriser.

Les parents blessés

Parfois il devient difficile pour les parents adoptifs d'aider leur enfant à cicatriser ses blessures à cause de la façon dont l'enfant communique sa souffrance (en passant à l'acte à partir du chaos et de la colère qu'il ressent à l'intérieur), qui blesse à son tour les parents. Ce qui arrive souvent c'est qu'ils commencent alors à répondre à partir de leurs propres sentiments d'être rejetés, inadéquats et non appréciés. Ils se sentent inadéquats comme parents et en colère devant leur inefficacité apparente, et reportent souvent leurs frustrations sur l'enfant. Ceci met en route un schéma circulaire de comportement rejetant tant de la part des parents que de l'enfant. Ceci culmine trop souvent à l'adolescence et l'enfant est mis à la porte de la maison, placé dans un centre de traitement psychiatrique ou quitte de lui-même la maison. Tous ces scénarios laissent à chacun un sentiment de rejet et d'échec.

Les parents adoptifs ne devraient pas penser qu'ils sont des parents inefficaces seulement parce que leur enfant passe à l'acte. Comme il a été dit plus haut, l'enfant répond habituellement à ce qui s'est passé avant qu'il entre dans la famille adoptive. Cependant le traumatisme précoce de l'enfant ne devrait pas être utilisé comme excuse pour que le couple évite d'explorer ce qui se passe dans leur couple ou dans leur relation avec l'enfant. L'absence de communication effective entre les membres du couple est un des déficits souvent cités dans une relation et les problèmes amenés par l'introduction d'un enfant adopté dans cette relation exacerbera souvent tout problème préalable. Leur travail de parent est difficile et une bonne relation entre eux est essentielle pour le bien-être du couple et de l'enfant. Ce qu'ils ont entrepris est un travail de superparent...

Guérir les parents adoptifs

Aussi difficile que ce soit à faire à cause des demandes que leur présente l'adopté, les parents adoptifs feraient bien de prendre émotionnellement grand soin d'eux-mêmes et de leurs enfants biologiques, tout en prenant soin de l'adopté. Cela peut les aider de garder en tête qu'ils peuvent seulement *l'aider* à guérir ; ils ne peuvent pas prendre sa souffrance ni éliminer son expérience passée. Il devra travailler sa souffrance par lui-même.

Les adoptés adultes qui lisent ce livre peuvent être surpris de savoir que leurs parents ont besoin de guérir aussi. Il existe des moyens par lesquels l'adopté adulte peut aider à guérir les blessures de ses parents tout comme celles de sa fratrie. La chose la plus importante à faire est d'abord de reconnaître puis d'écarter toute projection qu'il peut avoir sur ses parents adoptifs et de les voir tels qu'ils sont réellement : des gens qui ont des sentiments et leurs propres problèmes. Il peut commencer par vérifier, non seulement la vraie nature des attentes que ses parents avaient pour lui, mais aussi comment ils se sentaient par rapport à une multitude de choses le concernant au fur et à mesure qu'il grandissait. Il peut trouver que ses perceptions étaient justes ou il peut être surpris d'apprendre qu'il avait tort. Dans tous les cas, il aura fait le premier pas vers une certaine réconciliation et une nouvelle façon d'avoir des relations avec ses parents adoptifs.

Les parents devraient examiner non seulement leurs attentes pour leur enfant, mais celles qu'ils avaient pour eux-mêmes, et trouver des façons de se récompenser eux-mêmes en

tant que bons parents. Leur travail est difficile. C'est particulièrement vrai pour les parents d'enfants qui ont été maltraités ou qui passent à l'acte. La mère, spécialement, est sous une énorme pression pour prouver encore et encore son dévouement pour son enfant et sa permanence dans sa vie. Il est difficile d'imaginer à quel point les provocations et les demandes peuvent être blessantes, et seule une mère adoptive qui a vécu cela peut savoir comment c'est. Cela entraîne beaucoup de souffrance pour elle et ses sentiments envers son enfant sont souvent contradictoires. Elle devrait savoir que ses sentiments sont normaux : elle ne doit pas toujours ressentir de l'amour pour son enfant. Elle a besoin de soutien, d'éducation et de conseil. Elle a besoin d'aller dans un groupe pour se sentir moins isolée. Elle a aussi besoin de temps pour elle-même. Elle a besoin de savoir qu'elle n'est pas un échec, et qu'elle fait une différence dans la vie de son enfant.

S'occuper des enfants biologiques

Parfois les parents qui adoptent des enfants plus âgés ont déjà des enfants biologiques. Pour ces enfants, vivre avec un frère ou une sœur adopté, spécialement si il/elle passe à l'acte, est souvent vécu comme de vivre avec un enfant handicapé qui nécessite 90% de l'attention, leur laissant le sentiment d'être moins importants. On attend souvent d'eux qu'ils s'adaptent à l'adopté parce qu'il n'a pas eu l'avantage de naître dans la famille.

Bien qu'ils ne souhaitent pas nécessairement avoir une relation avec leur mère de la même façon que l'adopté, ces enfants sont parfois jaloux de l'intensité de la relation entre l'adopté et leur mère. Il y a souvent un sentiment concomitant de culpabilité pour ne pas avoir été adopté chez les enfants biologiques. Il faut beaucoup de surcompensation pour passer au-dessus de cela (ce qui à mon avis n'est à l'avantage ni de l'adopté ni des autres enfants). Une grande partie de la dynamique familiale semble inévitable, cependant, à cause du besoin de l'enfant adopté d'avoir le contrôle constant de son environnement. Il ressent cela comme une question de vie ou de mort. (Pour le reste de la famille, c'est comme si cela les tuait !)

Un mot à propos des pères

Comme beaucoup d'adoptés n'ont jamais connu leur père, la majeure partie de ma discussion a concerné la relation de l'enfant avec ses mères, biologique et adoptive. C'était la mère à laquelle l'enfant était attaché et probablement lié avant la naissance et une mère avec laquelle la plupart des adoptés essaient de travailler le traumatisme du lien rompu. Dans le cas d'enfants plus âgés, cependant, le père peut avoir fait partie de la vie de cet enfant. La qualité de cette relation aidera à déterminer le niveau de conscience qu'un enfant aura par la suite envers le père adoptif. Si la relation père biologique / enfant était une relation de maltraitance, il peut y avoir des sentiments ambivalents envers le père adoptif comme la cible disponible pour les sentiments de colère, de déception et de peur. Même s'il n'y a pas eu de maltraitance, les sentiments au sujet du fait d'avoir été séparé de sa famille biologique peuvent rendre le rôle du père adoptif plus immédiat et plus problématique qu'il ne l'aurait été dans le cas d'un enfant adopté dès la naissance.

Mais les pères ne sont pas seulement importants dans la vie des adoptés plus âgés, ils sont importants dans la vie de tous les enfants et je pense personnellement que quand une femme envisage d'avoir un enfant, qu'il soit biologique ou adopté, sans la présence d'un père (ou d'un modèle masculin) dans sa vie, l'enfant sera désavantagé. Pour un enfant, le père et la

mère ne sont pas interchangeables. L'enfant a besoin de deux parents. Un père a un rôle important dans la vie de son enfant, mais un rôle différent de celui de la mère. Et son importance réelle apparaît plus tard dans la vie de l'enfant que celle de la mère.

Il vient un moment dans la vie de tout enfant où il est approprié de quitter un peu la mère pour établir d'autres liens émotionnels. Un père peut être la meilleure personne pour faciliter cela. Si un enfant ne s'écarte pas de sa mère dans la sécurité de la relation avec le père, l'enfant peut finir par être pris au piège avec elle. La mère peut commencer à utiliser l'enfant comme le centre complet de sa vie émotionnelle. C'est un trop gros fardeau pour n'importe quel enfant et un père peut aider à ce que cela n'arrive pas. Il peut commencer, à partir du moment où l'enfant a deux ans, à passer plus de temps seul avec l'enfant hors de la maison. Un père peut apprendre à un enfant des choses qu'une mère ne peut pas. Il peut apporter à la famille une dynamique différente de celle de la mère.

L'influence d'un père sur la vie de ses enfants et sa relation avec eux sera différente de celle de la mère et aura un impact différent sur les garçons et sur les filles. Que cela nous plaise ou non, que ce soit le résultat des hormones ou de l'environnement, les hommes et les femmes, les filles et les garçons sont différents les uns des autres. (Celui qui en doute devrait lire le merveilleux livre de Deborah Tannen *You Just Don't Understand*. (NDLT : *Tu ne comprends vraiment pas.*) Ces différences sont évidentes dès le très jeune âge et ne devraient pas être considérées comme un problème.

Ressemblances

En conseillant des individus et des familles, il m'est devenu évident que la plupart des enfants ressentent une pression pour vivre certaines attentes venant plus du père que de la mère. Les mères sont plus aptes à être vues comme donnant un amour inconditionnel que les pères, dont beaucoup de gens ont l'impression de ne jamais avoir obtenu l'approbation. Les pères d'enfants adoptés qui n'ont pas de connexion biologique et qui par conséquent manquent de traits similaires hérités, doivent être particulièrement attentifs à éviter d'attendre de leur enfant qu'il suive leurs pas ou vivent leurs rêves non réalisés. (Bien sûr c'est vrai de tout père et de tout enfant, mais encore plus vrai dans les familles adoptives.) Les enfants adoptés sont déjà très forts pour vivre le faux self, et tout essai de les modeler à l'image de leur père ou de ce qu'ils devraient être, ne servira qu'à enterrer encore plus profondément le vrai self et alimentera leur rage consciente et inconsciente. Par conséquent, les pères peuvent énormément aider leurs enfants en encourageant et soutenant leurs propres intérêts innés et leurs talents, qui peuvent souvent être observés dans les jeux et les autres activités des jeunes enfants.

Le soutien du père à la mère

Comme la mère est encore celle qui fait la plupart des soins dans une famille, elle est celle qui a le plus de contacts avec les enfants. Dans une famille adoptive, la mère souvent se sent la plus critiquée parce que l'enfant pense le plus souvent que la mère est celle qui l'a abandonné. Tous les sentiments ultérieurs d'abandon doivent par conséquent être travaillés avec la figure maternelle.

Le soutien du père à la mère devient très important, et pourtant de nombreuses mères adoptives disent que leur mari ne leur donne pas ce soutien. Comme il n'a pas les mêmes difficultés avec l'enfant que la mère, il la critique souvent, l'accusant de provoquer les confrontations qui surviennent entre elle et l'enfant. Ce qui alimente les insubordinations futures de l'enfant et triangule la famille, avec le père et l'enfant formant alliance contre la mère. Si le père peut commencer à comprendre la vraie nature du conflit entre son épouse et son enfant et lui offrir son soutien, le lien entre *eux deux* deviendra plus solide, ce dont bénéficiera toute la famille.

Les parents adoptifs font une différence

Les parents adoptifs ont une grande responsabilité et une relation unique avec leur(s) enfant(s) adopté(s). Malgré les épreuves et les tribulations qui peuvent survenir dans ces familles, ils peuvent et font vraiment une différence dans la vie des enfants qui pourraient autrement rester dans des situations qui leur font du tort. Ils peuvent et doivent aider à guérir les blessures de leur enfant, mais ils doivent aussi s'aider l'un l'autre à guérir leurs propres blessures. Leurs rôles sont souvent mal compris et les attentes placées sur eux les submergent, spécialement ces parents qui prennent l'énorme responsabilité d'adopter des enfants plus âgés. Cela leur serait utile de former des groupes pour avoir le soutien de gens qui ont vécu ou vivent encore des expériences similaires et pour surmonter leurs sentiments d'isolement.

Adopter n'importe quel enfant qui a vécu le traumatisme de la séparation de la mère biologique est un défi, mais quand on y ajoute les cicatrices émotionnelles des enfants qui ont vécu de multiples séparations et traumatismes, le défi semble souvent insurmontable. Ces enfants demandent énormément de patience, de soins, de compréhension et une diminution des attentes quant à leurs propres réponses à cet amour et à ces soins. Entre temps la société peut aider en ayant une attitude plus réaliste envers l'adoption sous tous ses aspects.

CHAPITRE 12

La réunion comme moyen de guérir la triade adoptive

Un des moyens par lesquels la société peut aider le processus de guérison des membres de la triade adoptive serait de retenir son jugement au sujet des adoptés et des mères de naissance qui se recherchent. Le souhait de chercher est une réponse saine à leur lien précoce et à l'expérience de séparation qui a suivi et ne reflète aucun souhait de blesser quiconque. Souvent cependant, comme dans le cas d'un divorce, les gens pensent qu'ils doivent choisir un côté, ce qui implique qu'ils sont pour les uns et par conséquent contre les autres. Cette même mentalité, malheureusement, est évidente à l'intérieur de la triade elle-même, faisant obstacle à ces libertés mêmes pour lesquelles beaucoup de membres de la triade croient qu'ils se battent.

J'ai écrit ce livre parce que je crois que la connexion entre la mère de naissance et l'enfant est profonde. Leur souhait individuel de rétablir leur relation peut être ce qui les garde tous deux dans un état de limbes pendant tellement d'années. Même les adoptés qui ne reconnaissent pas leur besoin de retrouver leur mère de naissance s'identifient souvent à elle d'une certaine façon.

Il y a plusieurs années, j'ai assisté à une conférence sur l'adoption lors de laquelle de nombreux adoptés et des mères de naissance racontaient leurs histoires de réunion. Une jeune femme s'est levée et d'une voix pleine d'émotion a dit qu'elle ne voyait pas pourquoi cela semblait si important pour tous ces adoptés de chercher leur mère de naissance. Elle avait une mère adoptive merveilleuse. Elle n'avait pas besoin d'une mère de naissance. En fait, elle croyait tellement en l'adoption qu'elle-même avait été mère à l'âge de 16 ans (le même âge qu'avait sa propre mère de naissance quand elle était née), elle avait abandonné le bébé, sachant qu'on s'en occuperait bien. Sa mère adoptive, qui était assise à côté d'elle, paraissait une femme chaleureuse et compréhensive. Elle a dit que c'était très bien pour elle si sa fille voulait chercher. Elles avaient probablement une très bonne relation, mais je ne pense pas qu'un seul professionnel dans cette pièce n'ait réalisé que cette jeune femme, sans le reconnaître, s'identifiait avec sa mère de naissance en reproduisant son parcours, être enceinte à 16 ans et abandonner son bébé. La pulsion à répéter le schéma est inconsciente mais très réelle. En plus d'être une façon de s'identifier avec la mère de naissance, c'est souvent une tentative de trouver des excuses pour l'abandon initial, en le rendant légitime et normal aux

yeux de l'adopté. Peut-être qu'une reconnaissance plus ouverte aurait été préférable plutôt que d'avoir de plus en plus de bébés nés de mères qui ne peuvent pas les garder.

En plus de soulager le besoin de répéter le parcours de la mère de naissance, la trouver pourrait aussi servir à réduire l'anxiété ressentie par l'adopté qui doute de la permanence de sa relation avec ses parents adoptifs. La réunion semble souvent avoir un effet calmant, et il n'y a plus d'urgence à fuir la maison ou à s'engager dans des comportements auto-destructeurs. C'est comme si les adoptés avaient retenu leur souffle pendant toutes ces années et pouvaient recommencer à respirer. Il y a un relâchement de la tension et un renouveau de vie. Les réunions peuvent aider toutes les relations des adoptés, y compris celles avec leurs parents adoptifs.

Tout ce qui aide l'adopté aidera sa relation avec ses parents adoptifs. Après tout, en adoptant un enfant, les parents adoptifs ont promis implicitement de faire tout ce qui est en leur pouvoir pour le meilleur intérêt de l'enfant. Chercher sa mère de naissance est dans le meilleur intérêt de l'enfant. Il peut y avoir de l'anxiété en relation avec cette recherche, et l'issue peut ne pas être celle que l'adopté attendait. Les recherches sont difficiles pour tous ceux qui sont concernés. Tous ont été blessés. Tous souffrent. Etant donné cette souffrance, la dynamique de la réunion peut être imprévisible. Même si la réunion n'est pas idéale, cependant, des questions reçoivent une réponse et un sens de continuité est rétabli pour l'adopté.

L'adopté est le membre de la triade qui est le plus intéressé par la recherche. Les mères de naissance aussi veulent chercher et beaucoup d'adoptés souhaitent être trouvés. Mais une mère de naissance ne devrait chercher que si elle est désireuse de "s'accrocher" peu importe ce que fait l'adopté. *En aucun cas une mère de naissance ne devrait chercher s'il y a une seule possibilité qu'elle abandonne de nouveau son enfant.* Si elle a des attentes par rapport à cet enfant perdu depuis longtemps qui sont pour elle des pré-requis à l'établissement d'une relation avec lui, si elle pense qu'elle ne supporterait pas la douleur que ce soit lui qui "l'abandonne" ensuite (ce que font certains adoptés dans une tentative inconsciente de lui faire savoir l'effet que cela fait), alors elle ne devrait pas chercher. Un deuxième abandon est presque aussi dévastateur pour l'adopté que le premier l'a été, et c'est beaucoup plus conscient.

Chacun devrait garder en mémoire que, peu importe les circonstances de l'abandon, *personne* n'a été plus manipulé que l'enfant ; il est celui qui n'a eu absolument *aucun* contrôle sur sa vie. Il a été manipulé depuis le début, ayant été coupé de ses droits de naissance – ses racines généalogiques et sa relation avec sa mère. De tous les membres de la triade, il est le seul qui était un enfant sans défense, *sans* compréhension consciente de ce qui lui arrivait, le seul qui n'avait *pas* de choix du tout. Il est celui qu'il faut prendre en considération avant tout autre. Les deux mères doivent garder cela en tête. Peu importe leurs sentiments, elles doivent prendre la responsabilité de leurs actes envers lui, pour que leur enfant puisse continuer à guérir. *Et quand il guérira, elles guériront aussi.*

Recherche – chargée d'émotion pour chacun

Malgré le potentiel de guérison que la réunion représente, il n'y a peut-être rien qui ne mette autant à l'avant-plan les sentiments de chacun que les expériences de recherche et de réunion. La peur d'un second abandon est toujours présente dans l'esprit de chacun des

adoptés qui envisage une recherche. La peur d'être rejetée par son enfant est envisagée par chacune des mères de naissance qui commencent à chercher. Après tout, pense-elle, c'est elle qui l'a donné ; pourquoi voudrait-il d'elle aujourd'hui ? Et de nombreuses mères adoptives vivent la peur que leur enfant les quitte pour la mère biologique. Bien que la réalité puisse être bien moins effrayante que la peur elle-même, ces craintes ne doivent pas être prises à la légère. La peur peut immobiliser quelqu'un qui envisage une recherche, prolongeant la période entre l'idée initiale d'entreprendre cette recherche et la recherche elle-même. De plus, toute tentative de révéler la profondeur du lien biologique fait que la peur est projetée sur la société où quelqu'un finit par être considéré comme "le mauvais". La colère et la frustration, qui sont stimulés par de nombreux aspects du processus d'adoption, ont besoin d'un exutoire, une cible extérieure. Malheureusement pour chacun de ceux qui sont concernés, la cible est souvent un des membres de la triade elle-même.

Le syndrome du mauvais : l'adopté est mauvais

Au début dans le mouvement de recherche et de réunion, c'est l'adopté qui était souvent étiqueté par la société comme étant "le mauvais". Il était vu comme quelqu'un d'ingrat, d'instable, et peut-être même de pathologique s'il exprimait un intérêt à retrouver ses parents biologiques. Après tout, il avait grandi dans une bonne famille, généralement avec des parents "suffisamment bons" (pour emprunter le terme de Winnicott), et partir à la recherche de quelqu'un qu'il "n'avait jamais connu" était considéré comme anormal. Beaucoup d'adoptés ont dû trouver des raisons socialement acceptables pour chercher, telles que la nécessité de connaître leurs antécédents médicaux, pour justifier leur besoin inhérent de trouver leurs racines et leur connexion avec la mère perdue.

Et pourtant chercher est un moyen critique par lequel soigner la blessure primitive et calmer l'anxiété qui se manifeste elle-même par une variété de comportements auto-limitants ou auto-destructeurs. Chercher ce passé biologique est en fait sain, même si c'est aussi terrifiant, et il faudrait considérer ceux qui cherchent comme des gens qui ont une forme de force et de courage enviable et non critiquable. Bien que de nombreuses personnes aujourd'hui reconnaissent la validité de la recherche, il y en a encore dans notre société qui pensent que les adoptés qui cherchent sont ingrats et ne tiennent pas compte des sentiments de leurs parents adoptifs. On comprend difficilement que les sentiments des parents adoptifs sont insignifiants à côté de la douloureuse expérience de leur enfant à cause de la séparation précoce. Si quelqu'un doit être reconnaissant de l'adoption, ce sont les parents adoptifs. S'ils ont du mal d'accepter la recherche de leur enfant, ils devraient se préoccuper de leurs propres questions de "propriété" ou de possessivité de leur enfant, de leurs propres insécurités, et de leur besoin de contrôler encore la vie de leurs enfants devenus adultes.

Nos instances législatives reconnaissent en permanence le droit de possession des parents adoptifs ainsi que le découvrent de nombreux adoptés qui commencent à chercher. Comme me l'a dit un adopté, "J'ai cinquante ans et je n'ai toujours pas la permission de mes parents adoptifs d'avoir accès au dossier judiciaire qui me concerne." Ou, comme l'a dit B.J.Lifton, "Un enfant adopté ne peut jamais grandir. Qui a déjà entendu parler d'un adulte adopté ?" Pas les tribunaux. Pas notre société.

Donc, en plus de la peur d'un autre abandon ou d'un rejet d'une sorte ou d'une autre par la mère de naissance, l'adopté doit assumer le ridicule d'une société qui ne comprend pas l'énorme et sain besoin de guérir la blessure de la séparation originale. Il est vrai que les

réunions sont souvent difficiles et peuvent entraîner d'autres souffrances, mais quand on a été manipulé comme les adoptés l'ont été, on a le droit de chercher. Les difficultés sont souvent la conséquence d'une mauvaise compréhension du processus de la relation de réunion en elle-même. Le chapitre suivant envisage une meilleure compréhension du processus, qui est nécessaire pour des réunions réussies et pour le potentiel de guérison qu'elles représentent.

La mère de naissance est mauvaise

Comme de plus en plus d'adoptés entreprennent une recherche, la stigmatisation de l'anormalité commence à disparaître et l'étiquette de mauvais est de moins en moins collée sur les adoptés. Mais comme les mères de naissance aussi commencent à chercher, c'est à elles qu'on commence à mettre cette même étiquette. Après tout, c'est elle l'horrible mère abandonnante qui cherche un enfant qu'elle avait décidé de ne pas garder. Elle a fait son choix et devrait s'y tenir. De quel droit change-t-elle d'avis après tout ce temps ? De quel droit s'introduit-elle dans la vie heureuse d'une famille adoptive et la bouleverse-t-elle ? De quel droit défie-t-elle les idées de la société sur ce qui constitue une famille ? Sur le sens de la maternité ? La puissance de l'environnement pour modeler une personnalité ? Le droit de la société de manipuler des vies ? Les mères de naissance font une cible merveilleuse pour l'étiquette de "mauvaise" et dans certains cas elles la portent d'elles-mêmes.

De nombreuses mères de naissance ont eu peur d'interférer avec la vie des familles adoptives de leurs enfants. Elles savent que beaucoup de parents adoptifs se sentent menacés par la simple idée de leur retour dans la vie de leurs enfants. Et pourtant elles n'ont pas l'intention d'essayer de remplacer les parents adoptifs comme parents, et la plupart attendent que l'adopté ne soit plus un enfant avant de commencer la recherche. Même ainsi le grand public trouve encore difficile d'accepter que ces mères de naissance et leurs enfants devenus adultes aient le droit de se retrouver. Que les parents adoptifs puissent trouver la recherche menaçante est compréhensible, mais que la société semble si encline à juger, c'est troublant. Une meilleure compréhension de leur situation malheureuse peut aider la société à suspendre son jugement et à regarder plutôt la mère de naissance avec compassion.

Comprendre la mère de naissance

La souffrance et le dilemme de la mère de naissance ne doivent pas être négligés quand nous regardons le traumatisme du point de vue de l'adopté. Très souvent elles ont été forcées de renoncer à l'enfant. On entend des mères de naissance user de termes tels que "se rendre" en parlant de l'abandon. (On peut presque imaginer un fusil pointé sur leur tête !) Dans la plupart des cas la mère a créé un lien in utero avec l'enfant et secrètement voudrait le garder. Cependant aux yeux de la société, elle est considérée comme celle qui brise les règles. Elle a eu des relations sexuelles et elle a été attrapée. Elle est punie de cela en étant séparée des autres, en n'ayant pas accès à une éducation ou une préparation à son rôle. Quand le bébé naît, elle est prise dans un double lien : elle est dissuadée d'avoir le moindre contact avec lui et ensuite on considère qu'elle n'a pas de sentiments et qu'elle est abandonnante parce qu'elle fait ce qu'on lui dit.

On lui refuse souvent l'accès à des conseils adéquats et elle se sent pressée et même obligée de donner son enfant. On ne lui donne pas la possibilité de reconnaître sa valeur en tant que mère. Elle est souvent incapable de réaliser que l'enfant est réel ou d'accepter que

l'abandon soit réel. Elle est par conséquent incapable de faire son deuil. Etant donné son rôle dans la séparation de l'enfant et étant donné que l'enfant est toujours vivant, elle n'a droit à aucun rituel qui pourrait l'aider à accepter et à pleurer sa perte. Pendant toute leur vie, les mères de naissance vont vivre des problèmes qui concernent la famille, la sexualité, la carrière, l'attachement, l'intimité et le dévouement. La plupart de ces femmes sont à un stade ou un autre d'un deuil non résolu, mais n'en sont pas conscientes ou sont ambivalentes à ce sujet. (Les thérapeutes chez qui vont ces femmes pour être aidées doivent savoir cela.)

Bien qu'une mère de naissance ait à faire face à une souffrance inconsolable et à un deuil, elle ne peut pas défaire ce qui s'est passé, et doit travailler son deuil et apprendre à accepter son histoire. Souvent la réunion amènera cela à l'avant-plan, quand elle réalisera, lors de la rencontre, que son enfant n'est plus un bébé (ce qu'elle savait bien sûr dans sa tête, mais pas dans son cœur) et que les années perdues ne peuvent pas être retrouvées. Elle peut avoir besoin d'une thérapie individuelle ou de groupe pour l'aider dans ce processus. Briser le silence de ce qui a été souvent une grossesse secrète, que ce soit par la recherche ou d'une autre façon, signifie que les blessures doivent être rouvertes pour chacun. C'est sain à long terme, parce que un des aspects les plus débilissants dans la vie de toute personne, c'est les secrets.

Une double perte

Dans beaucoup de cas, la mère de naissance doit faire face à une double perte. Souvent en cas de grossesse, à cause d'un déni de responsabilité ou de culpabilité et de blâme non résolu, la relation entre la mère de naissance et le père de naissance prend fin. Tous les deux se sentent hors de contrôle et chacun blâme l'autre. Même si la relation ne se termine pas, cela pourrait être bénéfique que les partenaires puissent au moins essayer de résoudre leurs problèmes entre eux et faire leur deuil ensemble. En fonction de leur âge et de leur maturité, ils pourraient être d'un grand réconfort l'un pour l'autre.

Malheureusement, comme dans d'autres relations, quand la tragédie surgit, au moment même où les partenaires pourraient vraiment s'aider l'un l'autre, ils ne semblent ne pas pouvoir être là l'un pour l'autre. Il y a souvent beaucoup de colère, qui est souvent déformée et déplacée sur l'agence d'adoption, sur les parents adoptifs ou l'un sur l'autre. Cette colère est souvent une défense contre la tristesse qu'ils ressentent tous les deux. Ils doivent évoluer dans leur peine. Cela les aiderait de chercher de l'aide pour reconnaître et travailler leurs sentiments, pour que chacun puisse continuer à vivre sa vie sans le fardeau d'un deuil non résolu, de la colère, du blâme et de la culpabilité. Ces sentiments non résolus paralysent souvent la mère de naissance et l'empêchent de "continuer sa vie". On reconnaît aussi maintenant que de nombreux pères de naissance sont aussi dans un état perpétuel de deuil non résolu de la perte de leurs enfants.

L'impact de la famille élargie

L'impact de donner naissance à un bébé qui est confié en adoption ne concerne pas que la mère ou le père de naissance. Cela a un impact sur toutes les relations familiales. La famille étendue ressent la perte, le deuil, la culpabilité, etc. Il y a souvent des fantasmes de secours chez les autres membres de la famille ainsi que de la culpabilité chez les parents de la mère.

Souvent l'enfant abandonné est un premier petit-enfant, ce qui entraîne un profond sentiment de perte chez les parents des parents de naissance. Si la naissance de l'enfant est gardée secrète vis-à-vis de certains membres de la famille et des amis, cela ajoute un fardeau supplémentaire à ceux qui savent de devoir cacher leur peine et rester stoïques en face de leur perte. Garder un secret, que ce soit dans la famille adoptive ou dans la famille de naissance, exacerbe les sentiments de colère, de honte, et de culpabilité, et retarde les effets apaisants du processus de deuil. Souvent c'est quand la mère de naissance annonce sa décision de chercher que beaucoup de membres de la famille entendent parler pour la première fois de la perte originelle. La plupart, quand ils entendent parler de sa souffrance, auraient souhaité le savoir auparavant, ils auraient ainsi pu l'aider dans ce moment difficile de sa vie.

Problèmes dans la famille nucléaire de la mère de naissance

Les conflits non résolus chez la mère de naissance elle-même affecteront ses relations avec son futur mari et ses enfants, si bien sûr, elle se marie et a d'autres enfants. De nombreuses mères de naissance ne se marient pas et souffrent de stérilité secondaire. Suivant des statistiques fiables, 38 % d'entre elles n'arrivent pas à concevoir une deuxième fois. Parce qu'elle a "donné" son premier enfant, elle pense souvent qu'elle n'est pas faite pour être mère, soit incapable d'avoir d'autres enfants, soit incapable de s'en occuper correctement. Certaines de celles qui ont eu d'autres enfants se sentent déloyales envers le bébé perdu et trouvent difficile de se voir comme des bonnes mères. Elles ont secret qui pourrait être découvert ! Cela les aiderait si la société pouvait comprendre l'angoisse vécue par ces mères et les traiter avec respect et compassion. Une mère de naissance a certainement besoin de la compréhension et du respect de son mari, pas seulement dans sa peine, mais dans son besoin de chercher cet enfant.

Reconnecter comme partie du processus de guérison

En renonçant à son enfant, la mère de naissance a fait ce qu'elle pensait (ou ce que quelqu'un d'autre pensait) être ce qu'elle devait faire. Bien que sa peur que son enfant confié se sente abandonné soit probablement vraie, cela ne veut pas dire qu'elle doit pour toujours se punir de cet abandon. Cela veut dire qu'elle doit accepter ce qui s'est passé, et se donner l'autorisation de faire son deuil, que ce soit de la perte de l'enfant ou de la perte des premières années de sa vie. Elle a besoin de retrouver son sens du Self et de recadrer son expérience, de façon à ce que son attitude par rapport au passé se modifie et que la blessure commence à cicatriser.

Une des façons par lesquelles elle peut commencer à guérir est de se reconnecter avec son enfant perdu. Et beaucoup de ces mères ont pris courageusement le chemin de la réunion, parce que ce besoin de chercher dépassait leur peur d'être rejetée par l'enfant, la menace que cela pourrait être pour les parents adoptifs et le désaveu de notre société. Et à mon avis, peu importe ce que les autres pensent, chaque adopté, à un certain niveau, souhaite que sa mère le trouve, veut savoir qu'elle se préoccupe de lui. Mais comme je l'ai dit plus tôt, si la mère de naissance choisit vraiment de chercher, au lieu d'attendre que son enfant la trouve, elle doit être prête à permettre à l'adopté de contrôler la relation après la réunion. De nombreux adoptés ont été heurtés par les exigences de leur mère de naissance, par son impatience devant leur besoin d'aller à leur rythme. Si elle peut lui permettre de contrôler le processus, alors sa recherche de l'enfant en elle-même peut être un moyen de guérir pour lui. Quand les mères de

naissance se mettent à chercher, à rencontrer et à faire une alliance avec l'enfant perdu, il faut un autre "mauvais". Et c'est ici que les parents adoptifs entrent en scène.

Un autre changement de rôles : les parents adoptifs sont mauvais

Si vous assistez à une convention sur l'adoption où vous pouvez rencontrer de nombreux adoptés et leur mère de naissance qui ont cherché et retrouvé leur parent perdu, il y a souvent un courant sous-jacent de sentiments négatifs envers les parents adoptifs. De nombreux parents adoptifs ressentent cela, se sentent rejetés par les deux autres parties de la triade, et jurent de ne plus participer à une autre convention. Ce que les parents adoptifs peuvent ressentir c'est qu'on leur redonne le rôle des "mauvais".

Les parents adoptifs ont des sentiments au sujet de la réunion, et certains d'entre eux n'ont pas été très enthousiastes ou très coopérants pour aider leurs enfants à chercher. Cependant leur mettre une étiquette et ne pas prendre le temps de comprendre leurs sentiments n'est pas plus utile que de blâmer la mère de naissance pour avoir donné son enfant ou l'adopté pour ne pas être reconnaissant d'avoir été manipulé. Chacun est en attente de compréhension, et pourtant les membres de la triade ne sont souvent pas très compréhensifs les uns pour les autres. C'est malheureux parce que si nous ne comprenons pas nos propres sentiments, si nous ne pouvons pas reconnaître et être en empathie avec les sentiments les uns des autres, comment pouvons-nous espérer que ceux qui sont à l'extérieur de la triade le fassent ?

Recherche et mère adoptive

Ce n'est pas difficile de comprendre pourquoi les mères adoptives ne sont pas très heureuses à l'idée que leurs enfants veulent chercher. Après des années de lutte et de bouleversement constant dans leur maison, après la douloureuse agonie de voir ses enfants mieux s'entendre avec les mères de tous les autres qu'avec elles (c'est plus sécurisant !), elles voient finalement leurs enfants espérer trouver la personne magique avec laquelle il y a une connexion indéniable, indéfinissable. C'est mystérieux et effrayant et cela fait se demander à beaucoup de parents adoptifs pourquoi ils se sont soumis à tant de rejet et de douleur pour ce résultat. L'idée que la réunion pourrait renforcer leur relation avec leur enfant adopté est une idée intellectuelle qui a peu à voir avec leurs sentiments (tout comme la raison de leur abandon est une idée intellectuelle, qui n'aide pas les adoptés à se sentir mieux d'avoir été abandonnés, bien qu'ils puissent mieux comprendre). Ce que chaque mère adoptive sait dans son cœur, c'est que la réunion de son enfant avec sa mère de naissance changera pour toujours leur relation. C'est l'inconnu. C'est ce qui est si effrayant.

Nous sommes tous à la merci de sentiments puissants, que seuls ceux qui ont vécu les mêmes événements peuvent vraiment connaître. Par exemple, bien que je puisse essayer de l'imaginer, il est impossible pour moi de savoir vraiment ce que c'est d'avoir été abandonné. Et je ne peux pas non plus savoir l'effet que cela fait d'avoir donné un enfant. Il est possible de *comprendre* les expériences d'un autre, mais pas de les *connaître*. De la même façon, je ne crois pas qu'une personne qui n'a jamais vécu cette expérience puisse réellement savoir ce que cela fait de prendre un bébé dans sa vie, de l'aimer et de s'en occuper comme si c'était le sien, et de toujours avoir l'impression de ne pas être suffisamment près pour vraiment se lier à cet enfant. Tout comme on a menti à la mère de naissance en lui disant comme c'est facile de donner son bébé et de continuer sa vie, on a menti aux parents adoptifs à propos de la facilité avec laquelle ces bébés allaient les accepter comme parents. (Peut-être que "mentir" est un

mot trop fort, puisque l'essentiel de ce qui a été dit aux deux mères a été dit plus par ignorance que par malice.) Néanmoins ni les parents de naissance, ni les parents adoptifs ne sont préparés à l'impact de la séparation et de la perte.

Si on ajoute à cela la provocation constante, la défiance, l'hostilité et l'agressivité de ces enfants adoptés qui transposent en actes leur propre anxiété, leur frustration, leur rage, il devient évident que les parents adoptifs, en particulier les mères, doivent avoir une espèce de force spéciale pour survivre. Beaucoup d'entre elles, peut-être à cause de leurs propres problèmes d'abandon, ne peuvent pas, comme le montrent les statistiques. Elles se sentent inadéquates, dévalorisées, rejetées (souvent en fait "abandonnées" elles-mêmes par leurs enfants contrephobiques, fugeurs) et considérées par la société comme ne les ayant pas aimés assez et ne s'en étant pas suffisamment occupées.

Il est dès lors compréhensible que la mère adoptive puisse se sentir menacée et blessée par le désir de son enfant de chercher. Si nous pouvions tous adhérer à l'idée altruiste que tous les gens sont les enfants de Dieu et qu'aucun parent ne "possède" ses enfants, peut-être que ces sentiments ne seraient pas aussi importants. Mais, du moins dans notre culture occidentale, peu de gens sont aussi cosmiques dans leurs perceptions. Les parents adoptifs ne font pas exception, à moins que comme certains d'entre nous, ils n'aient lutté à travers des années de thérapie ou quelque moyen de chercher son âme avec leur enfant au point d'être spirituellement et psychologiquement prêts à "abandonner" l'enfant lui-même dans une relation d'un type différent de celle qu'ils avaient à l'origine. *Ce n'est pas facile*. C'est passer du domaine du personnel dans le transpersonnel. Tout le monde n'est pas prêt à faire cela (y compris certaines mères de naissance). Entre-temps il est important de reconnaître et d'accepter sans jugement que les parents de naissance puissent se sentir rejetés et menacés.

La mère adoptive doit être autorisée à admettre qu'elle se sent menacée par la mère de naissance qui revient dans la vie de leur enfant. Elle peut se sentir comme la mère en cas de divorce qui a toute la responsabilité de s'assurer que les devoirs sont faits et que la chambre est propre, alors que le père a le plaisir d'avoir les enfants un week-end sur deux pour aller au zoo. Bien que ce ne soit pas toujours la réalité (soit dans le divorce où le père peut vouloir avoir plus à dire dans la vie de tous les jours de l'enfant ou dans l'adoption où la mère de naissance sent qu'elle donnerait n'importe quoi pour avoir soigné l'enfant), c'est comme cela qu'elle *ressent* les choses. Elle a fait tout le travail (et parce que l'enfant était en souffrance, c'était un travail difficile) ; puis la mère de naissance surgit dans la vie de l'enfant et se conduit comme si elle avait le droit d'être là (*ce qui est vrai*). Et, du moins dans la phase "lune de miel" de la réunion, la mère adoptive se sent rejetée, dévalorisée et une gêne dans le processus de réunion. Alors qu'elle a le droit d'avoir ces sentiments, elle n'a pas le droit d'interférer dans la réunion entre la mère biologique et l'enfant. Leur droit fondamental d'être ensemble transcende tout sentiment qu'elle peut avoir à cet égard. Elle n'a pas de contrôle conscient de ses sentiments, mais elle a le contrôle de sa réponse à ses sentiments – de ses actes.

C'est une distinction très importante – la différence entre les sentiments et la compréhension intellectuelle. Aider les enfants à chercher est une chose ; qu'on s'attende à ce qu'elle l'apprecie est autre chose. Les mères adoptives, en particulier celles qui ont le plus "d'instinct maternel" perçoivent à un certain niveau quel lien puissant il y a entre l'adopté et sa mère de naissance. (Les mères adoptives qui ont aussi des enfants biologiques *savent* cela.) Elles ressentent cela comme quelque chose de primitif, de mystique, de mystérieux, comme une barrière à leur propre lien avec leur enfant adopté. Quand l'enfant commence à chercher

sa première mère, elle peut, en effet, ressentir une appréhension, la concrétisation d'un sentiment longtemps retenu qu'elle n'a jamais été capable de remplacer la mère perdue. Elle peut vivre cela comme un échec de sa part. Ce n'en est pas un. C'était d'abord un but impossible, et elle ferait mieux de reconnaître ce qu'elle *a fait* plutôt que de regretter ce qu'elle n'a pas fait, ce qu'elle *n'aurait pas pu* faire.

D'après mon expérience, en parlant et en travaillant avec des familles adoptives, la plupart des parents pensent que leur enfant cherchera un jour. La plupart, s'ils sont honnêtes, ont des sentiments mêlés à ce sujet ; mais ils disent qu'ils aideront leur enfant quand le jour viendra. Entre-temps ils sont intéressés par l'idée d'essayer de tenir à jour les informations concernant les parents de naissance, pensant que les informations et la recherche amélioreront l'estime de soi de leur enfant et son sens du Self. Il s'agit bien sûr de parents qui sont déjà conscients des problèmes de l'adoption et qui aident leurs enfants à y faire face.

Malheureusement pour eux et pour leurs enfants, il y a des parents adoptifs qui croient encore que la signature de l'acte d'abandon a supprimé non seulement les droits légaux et les responsabilités des parents biologiques, mais aussi les liens psychologiques, émotionnels et spirituels entre eux et leurs enfants. C'est un vœu pieux, un déni de la réalité, qui ne fait qu'agrandir le fossé entre les parents adoptifs et leurs enfants.

Les sentiments de la mère de naissance envers les parents adoptifs

L'éloignement de la mère adoptive du processus de réunion est encore plus grand si la mère de naissance critique son rôle en tant que mère de leur enfant et entretient des ressentiments envers elle. Si l'adopté se comporte mal, la mère de naissance peut trouver que tout n'était pas merveilleux dans le foyer adoptif. N'arrivant pas à comprendre l'impact de la séparation initiale sur l'enfant, elle peut blâmer les parents adoptifs pour ne pas avoir été de suffisamment bons parents. De plus elle peut avoir beaucoup de ressentiments envers la mère adoptive pour avoir été celle qui s'est occupée de leur enfant (et s'il y a des problèmes, la critiquer pour ne pas bien l'avoir fait). Mais elle peut être réticente à reconnaître ces sentiments ou bien elle peut se sentir coupable de les avoir. Ce sont aussi des sentiments qui doivent être pris en compte et reconnus *et qui sont totalement compréhensibles* mais qui ne doivent pas obscurcir son jugement quand il s'agit d'envisager comment construire sa relation avec son enfant et ses parents adoptifs. A long terme, cela interférerait avec sa relation aussi bien avec lui qu'avec eux.

Ses sentiments peuvent devenir extrêmes, comme ces mères de naissance qui ont l'impression que les parents adoptifs leur ont volé leur enfant et que l'adoption devrait être abolie de telle façon que les femmes enceintes ne soient plus forcées de donner leur bébé. "S'il n'y avait pas eu de futurs parents pour le prendre, je n'aurais pas été mise dans cette situation.", raisonne-t-elle. Sa souffrance est compréhensible mais son raisonnement est spécieux. La pénurie de bonnes maisons d'accueil pour les enfants dont les parents sont incapables de s'occuper d'eux ou ne veulent pas le faire dément l'argument : pas de parents adoptifs / pas d'enfant adoptable. Et bien qu'il y ait souvent un manque d'informations honnêtes données à la mère de naissance et une forme plus ou moins subtile de coercition qui se retrouve encore dans les procédures d'adoption, le blâme pour ce qui lui est arrivé est mal placé.

Les mères de naissance doivent comprendre que c'est l'institution de l'adoption qui doit être réformée. Ce n'est pas juste de critiquer les actes excessifs d'adoption réalisés par les agences d'adoption ou les avocats à l'égard de parents adoptifs en recherche. La plupart d'entre eux suivent juste le vieil instinct d'être parents. Il est naturel de souhaiter avoir des enfants et beaucoup de parents adoptifs ne sont pas au courant de ce qui se dit aux mères de naissance par les agences, les avocats et tous ceux qui facilitent l'adoption. On leur a menti autant qu'on a menti aux parents de naissance, souvent par ignorance, mais parfois aussi à cause de l'avidité de certains facilitateurs d'adoption pour le profit. La plupart des parents adoptifs en recherche n'ont pas reçu d'information sur les différences entre les familles biologiques et les familles adoptives, et on ne leur a pas recommandé non plus de travailler leurs problèmes d'infertilité. Le statut économique est souvent le critère numéro un pour le choix de ces parents, et pas leur compréhension des problèmes ou leurs aptitudes psychologiques / émotionnelles pour prendre cette responsabilité.

D'un autre côté, de nombreuses femmes enceintes, même quand elles reçoivent des informations honnêtes, choisissent encore de donner leur bébé. Elles ignorent simplement leur souffrance ou le potentiel de souffrance. J'ai passé de nombreuses heures frustrantes à essayer de faire comprendre à quelques-unes de ces jeunes femmes combien la perte de leur enfant allait être dévastatrice et combien leur souffrance allait être profonde. Certaines s'en sont plaintes auprès des parents adoptifs en attente (qui voulaient sincèrement qu'elles sachent ce qu'elles faisaient) que j'essayais de leur dire de garder le bébé. Le déni est encore un merveilleux mécanisme de défense ! J'ai revu certaines de ces femmes dans mon bureau vingt ans après, quand elles réalisent enfin l'importance de leur perte. Dans beaucoup de cas, c'est la maturité et la réflexion qui rendent plus sage la mère de naissance en recherche. Elle peut ou non avoir pris une décision différente de celle qu'elle avait prise des années plus tôt, quand elle était si jeune, confuse et vulnérable. Elles auraient certainement dû avoir de meilleurs conseils et beaucoup, beaucoup plus de soutien, de compréhension et de compassion.

L'adopté, coincé au milieu

L'adopté, entre-temps, est souvent pris entre deux et se sent coupable de tout ce qui arrive. Il voudrait que sa mère de naissance et sa mère adoptive s'apprécient, tout comme les enfants de divorcés voudraient que leur père et leur mère s'aiment de nouveau et revivent ensemble. D'un autre côté, il a aussi certains sentiments dont il n'est pas conscient.

Par exemple, j'ai observé que certains adoptés (et cela dépend largement de leur âge) ne veulent pas admettre que leurs parents adoptifs veulent vraiment les aider à chercher. Une partie d'eux-mêmes se sent menacée par cette idée. "Si mes parents adoptifs sont si désireux de m'aider, se préoccupent-ils vraiment de moi ? Est-ce qu'ils n'essayent pas de se débarrasser de moi ?" La crainte du rejet est toujours présente dans la relation adoptive. La lutte ouverte ou non-dite au sujet de l'adopté, tout en le laissant mal à l'aise et coupable, lui donne en même temps le sentiment qu'on s'occupe de lui et qu'il compte.

Ce serait important que les adoptés qui souhaitent chercher demandent à leurs parents adoptifs ce qu'ils en pensent. Tous les parents ne se sentent pas menacés par cette idée, bien que la plupart des adoptés pensent qu'ils le sont. Certains parents adoptifs dont les enfants ont retrouvé leurs parents de naissance sans qu'ils aient été au courant de la recherche, disent qu'ils auraient souhaité savoir, parce qu'ils auraient aidé, et qu'ils auraient pu épargner à leur enfant l'anxiété de se préoccuper de leurs sentiments.

Guérir la triade

Ma recommandation serait que tous les membres de la triade regardent honnêtement dans leur cœur et évaluent ce qu'ils ressentent vraiment. Ces sentiments sont sans doute appropriés et ont du sens à la lumière de l'histoire personnelle de chacun. Ces sentiments ne doivent pas être déniés et il ne faut pas s'en excuser. Mais s'ils ne sont pas reconnus, ils seront projetés sur un autre membre de la triade. De telles projections empêchent une véritable compréhension parmi les membres de la triade.

Si nous attendons que les gens en dehors de la triade de l'adoption comprennent la complexité du processus d'adoption, pour reconnaître la nécessité de plus d'honnêteté et d'ouverture dans les lois sur l'adoption, pour essayer de comprendre les sentiments paradoxaux et les émotions qui traversent l'expérience de l'adoption et comme ces expériences sont douloureuses pour les trois côtés de la triade, alors nous devons d'abord le faire nous-mêmes. Nous ne devons pas attendre des autres ce que nous n'avons pas été capables de faire nous-mêmes. Nous avons tous entendu l'adage : Médecin, guéris-toi toi-même. Peut-être pourrions-nous le modifier et l'adapter à nos circonstances : Triade, guéris-toi toi-même.

La réunion peut jouer un rôle important dans ce processus de guérison. Si les deux mères mettent le bien-être de l'adopté en avant, nous commençons à voir l'importance de se rapprocher l'une de l'autre dans l'amour, plutôt que de s'écarter par peur ou par hostilité. Il n'y a pas une seule façon de voir les choses. Chacun a eu sa propre expérience ainsi que son propre point de vue, qui mène à ses propres perceptions. Il est important de confronter ces perceptions pour comprendre celles des autres. Tous deux peuvent avoir raison ou partiellement raison. En reconnaissant cela, nous pouvons apprendre à nous aimer l'une l'autre comme nous aimons notre enfant. L'amour n'est pas une denrée quantifiable à rationner ou à engranger. Il est possible pour la triade de devenir une famille étendue, en ayant en vue l'intérêt supérieur de l'adopté pour apprendre à nous accepter et à nous aimer l'une l'autre.

Cela semble une sorte d'utopie, peut-être en est-ce une, parce que malgré la puissance de guérison du processus de réunion, il y a beaucoup de pièges inhérents, qui doivent être surmontés au fur et à mesure que le processus progresse. Puisque je parle de ces pièges et de leurs remèdes dans le chapitre suivant, je ne peux pas accentuer de façon excessive la nécessité de comprendre que ce qui se passe est paradoxal et je fais appel aux deux mères pour qu'elles aient un sens de justice et d'équilibre que je crois la plupart des femmes capables d'avoir.

CHAPITRE 13

Le processus de la réunion

Les réunions sont pleines d'émotions. J'ai entendu quelques mères de naissance dire que la réunion était parfaite et qu'elles avaient une relation merveilleuse avec leur enfant, et j'en ai tenu d'autres dans mes bras qui pleuraient et disaient que leur enfant ne s'occupe pas d'elles, ne téléphone jamais, n'écrit jamais. Dans chaque cas, la relation peut être différente de ce que la mère de naissance avait envisagé, ou l'adopté, ou les parents adoptifs. Cela peut être aussi déconcertant pour la mère de naissance que la relation adoptive l'est pour les parents adoptifs. Parfois tout semble se passer très bien, et puis la mère de naissance n'a plus de nouvelles de son enfant pendant des mois. Elle est déconcertée, elle est blessée, et parce qu'elle est blessée, elle réagit parfois à partir de son propre enfant intérieur blessé en abandonnant son enfant une deuxième fois.

Comprendre le climat émotionnel des réunions

Beaucoup des problèmes auxquels les parents adoptifs doivent faire face avec leur enfant adopté surgiront entre la mère de naissance et l'adopté. Ceci comprend le problème de compliance de l'adopté et le faux self, que de nombreux parents de naissance (aussi bien que les parents adoptifs) n'arrivent pas à reconnaître. Plus facile à reconnaître est l'expérience de rejet et d'abandon que certains adoptés (habituellement de façon inconsciente) rejouent avec leurs parents de naissance. Attendre des appels téléphoniques et des lettres d'un enfant

retrouvé mais qui ne répond pas, peut être atrocement douloureux, comme l'ont vérifié beaucoup de mères de naissance.

Il est possible que ni dans le cas de la "réunion parfaite" ni dans le cas de la "réunion difficile", l'adopté ne fonctionne au départ de ses vrais sentiments, mais d'une position de protection. Une de celles-ci est d'être le "parfait" enfant de naissance, qui ne veut pas risquer de perdre à nouveau la mère ; et à l'autre est d'être l'enfant de naissance qui se conduit mal, qui teste la mère de naissance et qui veut qu'elle sache comment on se sent quand on est abandonné. (Cela vous paraît-il familier ? Cela l'est pour des parents adoptifs.) Comme dans beaucoup de cas les parents de naissance et les parents adoptifs expérimenteront des réponses similaires de leurs enfants, cela pourrait (et devrait) servir à augmenter la compréhension entre eux quand ils s'efforcent d'entrer en relation avec leurs enfants et entre eux.

Je veux rester un peu sur cette idée parce que je pense que c'est important. Les deux mères peuvent voir leur enfant être réticent à accepter la relation qu'elles lui proposent. (Rappelez-vous que sa première expérience hors du ventre de sa mère a été la séparation et la perte !) Ceci l'amène à regarder avec suspicion l'amour et l'affection que la mère, qu'elle soit biologique ou adoptive, veut lui donner. Ne pas faire confiance dans la permanence de n'importe quelle relation est une des conséquences les plus prévisibles de cette séparation précoce et de cette expérience de perte. La mère de naissance n'échappe pas à la méfiance. En fait, parce qu'elle a été l'objet originel perdu, elle est en fait suspecte. "Si elle m'a laissé une fois, quand j'étais un tout petit bébé, elle peut encore me laisser", m'a dit Gina. Que ceci soit peu probable n'a rien à voir avec le *sentiment* que cela *pourrait* arriver.

La mère de naissance expérimente souvent un sentiment similaire, elle qui a souvent peur de faire ceci ou cela dans sa nouvelle relation avec son enfant et de le perdre à nouveau. Le traumatisme de cette peur entraîne pour elle un sentiment récurrent d'une perte possible et terrifiante. Quand ces sentiments dits négatifs surviennent dans la nouvelle relation en train de se créer, elle est terrifiée à l'idée de le perdre si elle ne fait pas ce qu'il faut. Ou elle se mettra sur la défensive et dénier ce que l'adopté essaie de lui faire savoir de ses propres sentiments. Alors c'est lui qui se sentira sans espoir de lui faire comprendre qui il est, et soit il se conformera à ce qu'il perçoit qu'elle veut qu'il soit, ou bien il prendra ses distances avec elle accomplissant ainsi la prophétie qu'il s'était faite. Dans les deux cas elle perd une occasion de pouvoir connaître la *vraie personne* qu'est son enfant.

Ce que je voudrais souligner à la fois pour les mères de naissance et les mères adoptives c'est que même quand son propre enfant intérieur est blessé dans la relation, elles doivent agir dans la relation comme des adultes matures, qui contrôlent leurs actes. (Remarquez que je n'ai pas dit "qui contrôlent leurs sentiments". Elles peuvent vivre leurs sentiments, mais agir de façon mature – de la manière dont je l'ai décrit précédemment. Elles peuvent alors permettre à leur enfant intérieur blessé de sortir dans un groupe de soutien ou lors d'une thérapie.) Je ne peux pas souligner assez combien il est important qu'il y ait quelqu'un de mature dans ces échanges et que ce quelqu'un doit être la mère (quel que soit l'âge de "l'enfant").

Dans toute bonne relation de nombreuses émotions sont ressenties et exprimées, comprenant l'amour, la joie, la rage, l'exultation, l'hostilité et la tristesse. Si ces sentiments peuvent être validés et acceptés comme vrais (même s'ils semblent hors de proportion dans la situation présente) ; s'ils peuvent être tolérés par la mère de naissance, la mère adoptive ou le thérapeute, quand l'adopté lutte pour se relier avec eux, plutôt que de les dénier ou de s'en

défendre, une relation adulte satisfaisante peut émerger. Quand cela est arrivé, alors un échange plus réciproque d'expression des sentiments peut se passer. Alors les deux adultes, mère et enfant, peuvent commencer à avoir une relation de pairs et d'amis. Avant qu'une relation mature ne puisse s'installer, cependant il y a une longue route à parcourir. Il est très important pour le processus de guérison de comprendre ce voyage.

Régression

Une des raisons pour lesquelles la relation entre la mère de naissance et l'enfant est si déconcertante c'est qu'en la rencontrant, il est inévitable que l'adopté, quel que soit son âge, régresse. Il y a un souhait de retour en arrière, de tout recommencer, que cette mère soit de nouveau dans cette relation symbiotique qui a été coupée lors de l'abandon. La mère aussi a le même souhait. Elle voudrait être capable de nourrir son nouveau-né, de le tenir dans ses bras, de le bercer et de le consoler, et trouve déconcertant qu'il ne soit plus tout petit.

Une des choses que la mère de naissance peut remarquer alors, c'est que son enfant veut qu'elle soit disponible tout le temps, tout comme pour un nouveau-né. Peu importe qu'elle doive aller travailler le lendemain, il peut vouloir lui parler toute la nuit. Au début il peut vouloir lui téléphoner tous les jours, à n'importe quelle heure de la journée ou de la nuit ... simplement pour se reconnecter ... simplement pour être sûr qu'elle est toujours là. (Les thérapeutes devraient être conscients que cela peut aussi arriver en thérapie, quand on gère des problèmes de perte précoce et de privation.) Et si elle veut regagner sa confiance et rétablir le lien avec lui, elle doit permettre cela *pour un temps*.

Je dis "pour un temps" parce que je ne pense pas que ce soit indiqué soit pour les mères de naissance réunies ou pour les thérapeutes de permettre ce comportement de régression importante très longtemps. Nous pouvons tirer des leçons du règne animal où on peut remarquer que c'est la mère qui détermine quand l'oisillon quittera le nid ou quand un agneau arrêtera de téter de sa mère. Elle peut alors faire savoir graduellement à son enfant que, même si elle est encore disponible, il ne doit plus s'attendre à ce qu'elle soit disponible 24 h / 24. Si elle se comporte comme une "mère" dans la relation et fait des suggestions très fortes sur la façon dont il devrait mener sa vie, il voudra qu'elle arrête de le mater et commencera à voir l'avantage de ne pas être aussi dépendant de sa disponibilité, qu'il va se mettre à voir comme une interférence ou un englobement. Dans la réunion comme dans les relations thérapeutiques, il y a une progression naturelle ou un "processus de croissance" après la régression initiale. Ceci doit être guidé par la figure parentale dans les deux cas, guidé avec encouragements, sensibilité et fermeté. (Regardez la mère oiseau apprendre à ses oisillons à voler.) C'est ce qui arrive. La mère de naissance a rendu à son enfant ses ailes et lui apprend à voler.

Parfois l'adopté commence la relation de réunion en étant plutôt réceptif à la mère de naissance, puis coupe la relation, laissant la mère sans nouvelles pendant des mois d'affilée. Aussi difficile que cela soit pour elle, elle doit l'accepter comme faisant partie de ce que son enfant doit traverser. Il peut se sentir submergé par ses émotions et avoir besoin d'aller tout doucement, mettant du temps et de la distance entre lui et sa mère nouvellement retrouvée. Ou il peut être en train de la tester, tout comme il a ou il n'a pas testé les parents adoptifs. Peu importe qu'elle se sente rejetée et qu'elle croie que son enfant ne veut rien avoir à faire avec elle, il le fait. Elle doit être patiente. Elle doit continuer à envoyer des cartes et des lettres, appeler lors des fêtes et rester en contact de façon générale. Comme le disait une mère de

naissance réfléchi et sensible, "Elle doit être celle qui est mature dans la relation, peu importe à quel point elle est aussi blessée, à quel point son propre enfant intérieur abandonné pleure aussi."

Certaines mères de naissance diront, "Mais pourquoi devrais-je ? J'ai mal aussi ! C'est comme si vous mettiez toute la responsabilité de la relation sur mes épaules." Et elles ont raison. Si elles veulent laisser leur enfant intérieur courir partout, mener la danse, elles peuvent certainement le faire. Mais si le but à long terme est d'avoir une relation positive avec leur enfant, alors elles doivent prendre la responsabilité de la relation dès le début. Comme avec un nouveau-né, cette relation nouvellement née doit être nourrie d'un amour inconditionnel et d'une sensibilité intuitive de la part de la mère de naissance. Les résultats seront beaucoup plus satisfaisants que si elles laissent la bride à leur enfant intérieur blessé et que deux "enfants" inconscients, malheureux essaient de se connecter. Il est impossible de construire une relation positive quand les deux personnes sont en régression. Cela ne marche pas dans la relation adoptive et cela ne marche pas de la relation de réunion.

C'est à cause de sa régression que la mère de naissance, quelle que soit la douleur qu'elle ressent, ne doit pas charger "l'enfant" avec cela, mais doit être là pour l'écouter, le reconnaître et le consoler. Elle peut lui raconter son histoire, l'histoire de sa conception et de sa naissance et ses sentiments par rapport à cela, mais pas besoin d'y revenir tout le temps. Elle ne doit pas s'excuser chaque fois qu'elle le voit de l'avoir laissé toutes ces années, ni lui dire encore et encore qu'elle regrette de ne pas avoir pu s'occuper de lui pendant toutes ces années. Ceci a du sens pour l'adulte qu'il est, mais cela ne sera pas beaucoup intégré au niveau de sentiments de l'enfant qu'il se sent être dans sa relation avec elle.

Ceci ne veut pas dire que la mère de naissance devrait négliger ses sentiments. Pour trop de mères de naissance, c'est ce qu'elles ont entendu encore et encore, qu'elles devaient ignorer leurs sentiments, quand on leur expliquait combien c'était égoïste de seulement vouloir penser à garder son bébé. Son sentiment instinctif, intrinsèque de ne pas vouloir se séparer de lui n'a probablement jamais été validé, et a plutôt été ignoré ou méprisé. Beaucoup de ces femmes n'ont jamais eu de soutien pour ces sentiments, qui persistent encore aujourd'hui.

La mère de naissance a certainement besoin d'une échappatoire à sa douleur. Cette échappatoire peut être un thérapeute, une amie, un groupe de soutien, plutôt que son enfant. Tout comme il est indiqué pour chacun de nous en tant que parents de ne pas submerger nos enfants avec nos souffrances quand ils grandissent, il n'est pas non plus indiqué dans la relation de régression adulte/enfant qui s'installe de faire de même. Si la mère de naissance fait ainsi, ce qui arrivera c'est que l'adopté commence à sentir qu'il doit s'occuper d'elle (l'enfant parentifié avec lequel beaucoup de thérapeutes sont familiers) et une fois de plus il n'y a personne pour s'occuper de lui – personne pour comprendre sa douleur. Et il recommencera une fois de plus à se refermer, et la relation évoluera vers quelque chose de superficiel. En tant qu'adulte il peut certainement entendre et comprendre les sentiments douloureux qu'elle a eus en l'abandonnant, mais sur un autre plan, sur le plan du bébé, il ne s'en préoccupe pas vraiment.

Attraction sexuelle génétique

Ceci nous amène au problème des sentiments sexuels entre la mère et l'enfant, sentiments qui sont très forts parce qu'ils sont primitifs. Ils peuvent ne pas être sexuels dans le même sens qu'ils le seraient entre deux adultes matures, mais ils sont sensuels et primitifs et sont souvent confondus avec des sensations purement sexuelles. Les sentiments sensuels/sexuels sont naturels dans la première expérience des bébés et de leurs mères. Les garçons et les filles expérimenteront ces sentiments parce que les bébés sont des créatures de sensations. Dans la façon normale de toucher et de tenir qui suit la naissance, des sentiments sensuels ou de type sexuel sont éveillés à la fois chez la mère et chez l'enfant. C'est particulièrement vrai chez les mères qui allaitent.

Quand ces sentiments apparaissent dans le vécu de la réunion, il y a une réelle tendance à les traduire en actes parce que cela donne l'impression que c'est la seule façon d'être suffisamment proche. "L'enfant" n'est plus en fait un bébé et ne peut pas réellement être en relation symbiotique avec la mère, il ne peut pas non plus retourner dans son ventre. La meilleure chose à faire lui semble alors de rentrer en elle d'une certaine façon, et la seule façon qu'un homme/enfant connaisse de le faire, c'est la relation sexuelle. Malheureusement certaines mères sans limites permettent que cela se passe, parce que dans beaucoup de cas elles se sentent attirées par lui, et veulent consommer ce sentiment.

Le tabou de l'inceste

Avoir une relation sexuelle avec son enfant n'est pas plus acceptable à ce moment que cela ne l'aurait été quand il était enfant. (Ou plus acceptable qu'un thérapeute qui a une relation sexuelle avec un patient.) C'est une trahison de la confiance. C'est une agression sexuelle. Les sentiments sexuels et les pulsions sexuelles pour les satisfaire sont naturels et peuvent être reconnus, mais ils ne devraient pas être traduits en actes. C'est une limite franchie. Et c'est toujours la figure parentale qui doit prendre la responsabilité de mettre des limites sûres. Peu importe que l'adopté plaide auprès de sa mère/son père/son thérapeute, peu importe son désir, des relations sexuelles entre des figures parentales et des enfants, quel que soit leur âge, ne devraient jamais avoir lieu. Tout comme dans n'importe quel cas d'inceste, cela leur reviendra à la figure un jour ou l'autre, et tout le travail du processus de réunion peut être défait.

Le tabou de l'inceste fait partie de presque toutes les sociétés et existe pour une raison, une raison fondée plus sur la psychologie que la biologie. (C'est pourquoi toute transgression de cette limite par une figure parentale est une trahison de la confiance, qu'une relation biologique existe ou non). Les mères et les fils, les pères et les filles peuvent certainement s'embrasser, se toucher, se tenir dans les bras, mais cela doit être sûr et *c'est au parent* de faire en sorte que cela le reste.

Des sentiments sensuels/sexuels surviennent aussi entre mère et fille, et c'est aussi naturel. Cela ne veut pas dire qu'une d'entre elles est subitement devenue lesbienne. Cela veut simplement dire qu'elle ré-expérimente ces merveilleux sentiments sensuels précoces que chacun a au début de sa vie, avant que cette séparation prématurée ne leur mette trop tôt une fin abrupte. Je soupçonne, en me basant sur des entretiens avec plusieurs adoptées lesbiennes, qu'une partie de ce qu'elles recherchent dans leurs relations lesbiennes est une intimité avec le féminin qui était mère. Beaucoup de ces relations sont plus sensuelles et émotionnelles qu'elles ne sont sexuelles, même si elles sont parfois exprimées sexuellement. Ce serait un domaine intéressant à étudier.

Sentiments sexuels entre frères et sœurs biologiques

Les sentiments sexuels ne sont pas limités à ceux qui se développent entre mère et enfant ou père et enfant. Parfois, en particulier quand une sœur ou une demi-sœur ressemble beaucoup à la mère quand elle avait l'âge où elle a accouché de son fils ou si elle lui ressemble, un frère/fils sentira une attraction puissante envers elle. Sa sœur peut aussi se sentir attirée par lui ou elle peut être effrayée par l'intensité des sentiments de son frère envers elle. (C'est aussi vrai des relations entre une adoptée-fille et son frère de naissance.) Dans chaque cas il est normal d'avoir ces sentiments et d'en parler mais il n'est pas normal de les traduire en actes. En fait si chacun pouvait dépasser le côté embarrassant, ce serait sain de parler de ces sentiments, plutôt que de se conduire comme s'ils n'existaient pas ou de les mettre en actes d'une façon cachée. Des émotions qui ne sont pas reconnues, dont on ne parle pas, ont beaucoup plus de pouvoir que celles qui sont mises au jour et dont on parle. Rappelez-vous que ces sentiments sont *normaux*. Au fur et à mesure que la relation mûrit, ces sentiments deviendront probablement moins intenses et à un moment se transformeront en des sentiments plus appropriés et plus gérables de chaleur et d'affection l'un pour l'autre. Si les sentiments originels, intenses étaient traduits en actes, cela mettrait beaucoup de pression sur la relation et entraînerait peut-être même une rupture.

Dans tous les cas, des sentiments sensuels/sexuels sont naturels entre les mères de naissance et leurs enfants, garçons et filles, entre les pères et leurs filles, entre frères et sœurs. Etant donné les traces de mémoire physique de l'enfance, dans le stade régressif de la réunion, les sentiments sexuels les plus intenses se produiront entre le mère et l'enfant. Dans tous les cas de sentiment sexuels, c'est aux parents de garder les expressions d'amour et d'affection dans des limites sûres, sans comportement sexuel. (Bien sûr si les parents ne le font pas, ce sera à l'adopté de garder les limites claires.) Il doit y avoir une reconnexion, une intimité entre les membres d'une famille de naissance, mais si cela ne semble pas sûr, "l'enfant" commencera à prendre ses distances dans sa relation avec sa famille de naissance, et il perdra une occasion de guérir.

Les réunions comme réconciliations

Si les réunions sont des moyens de se réconcilier, le processus doit être compris et honoré. Etant donné le climat émotionnellement chargé dans lequel se passent ces réunions, il est souvent difficile pour chacun de se montrer responsable de ce qui se passe. Comme me le disait une mère de naissance, "Non seulement mon fils s'est comporté comme un petit enfant, mais j'ai moi-même eu l'impression d'avoir à nouveau 17 ans." La confusion et la vulnérabilité prédominent, pendant que mère et enfant se communiquent leur histoire et leurs sentiments, et luttent pour définir leur nouvelle relation.

Pendant cette phase précoce de la réunion, il vaut mieux que les parents adoptifs se retirent et donnent la possibilité à la relation naissante de se développer sans lui ajouter le fardeau de se préoccuper de leurs sentiments ou de leur place dans ce nouveau développement. Leur temps viendra dans ce processus, parce qu'ils en font partie, mais la paire réunifiée a besoin d'autant d'espace que possible pour traverser ce premier stade difficile de régression dans leur relation et de le vivre d'une manière qu'ils peuvent commencer à reconnaître comme adultes. Bien qu'il soit difficile pour certains parents adoptifs de réaliser

ceci, leur propre relation avec leur enfant partagé en sera plus forte s'ils peuvent agir ainsi. Ce serait injuste pour eux de menacer de retirer leur amour et leur acceptation pour créer une distance entre la mère de naissance et son enfant ou pour se faire admettre dans la relation à ce stade-ci. "L'enfant" a besoin de la permission de poursuivre cette relation de la manière qui lui semble la meilleure, et il a besoin de l'amour inconditionnel de tous pour le faire effectivement.

L'adopté difficile à atteindre

Parfois une réunion qui a démarré glorieusement commence à se détériorer au point de devenir une relation inexistante. De nombreuses mères de naissance, blessées elles-mêmes et se sentant rejetées, ne savent pas que faire à ce moment. Etant donné leurs propres sentiments de rejet, elles ont tendance à "oublier" ou à essayer de "continuer à vivre". *Elles ne doivent pas oublier qu'elles ont déjà essayé de faire cela une fois auparavant.* Cela peut les aider de savoir que beaucoup de mères adoptives ont dû faire face pendant des années à ces mêmes sentiments de rejet. Si elles sont capables d'apprécier que ces mères aient tenu bon malgré leur souffrance, elles peuvent alors commencer à réaliser qu'elles peuvent faire la même chose pour leur enfant qui les teste.

Rappelez-vous que quel que soit l'âge chronologique de "l'enfant", il va se comporter avec elle comme un enfant pendant un certain temps. Si les deux mères ont fait ce que je recommandais dans le chapitre précédent, qui est d'être conscient de ses propres sentiments, elles peuvent se soutenir l'une l'autre dans ce moment difficile du processus de réunion. La mère adoptive qui a souffert des années de frustration dans le processus d'attachement avec son enfant adopté peut rassurer la mère de naissance sur ce qu'elle vit. Si la mère adoptive n'a pas eu de difficultés particulières, elle peut se réjouir que l'adopté ait attendu de rencontrer sa mère biologique pour mettre en actes ses sentiments (qu'il avait depuis toujours). Dans tous les cas la mère de naissance a besoin de soutien à ce moment, et elle ne doit surtout pas abandonner son enfant. Bien que je recommande qu'au début la relation primaire se limite à la paire réunifiée, sans interférence des familles adoptives ou de naissance, dans le cas où l'adopté teste la mère de naissance, elle a besoin du soutien des deux groupes familiaux. Les parents adoptifs qui ont été eux-mêmes testés par l'adopté peuvent montrer de l'empathie et encourager la mère de naissance alors que l'adopté apprend à faire confiance à la relation.

Bien sûr, dans le cas où les parents adoptifs sont opposés à la réunion et en fait interfèrent avec le processus, la mère de naissance devra trouver du soutien ailleurs. Mais si elle a les parents adoptifs comme soutien, l'adopté verra que sa relation avec sa mère de naissance ne les blesse pas ou ne modifie pas les sentiments qu'ils ont pour lui. Ceci ne peut que renforcer la relation qu'ils ont avec lui et lui permettre de commencer à faire confiance à la nouvelle relation avec la mère de naissance. L'amour nourrit l'amour et renforce les liens pour tous, alors que la suspicion et la crainte créent une atmosphère de tension et d'animosité qui ne bénéficie à personne.

La mère de naissance hésitante

Parfois l'adopté vit un second rejet en prenant contact avec sa mère de naissance. Rien de ce qu'il dit ou fait ne change sa décision de ne pas vouloir de relation avec lui. Que la mère de naissance soit dans une phase de déni de sa souffrance ou qu'elle craigne que les autres

membres de sa famille ne la rejettent s'ils découvrent son "secret", être rejeté à nouveau est dévastateur pour l'adopté. Il est presque impossible pour celui qui est prêt pour la réunion de faire quelque chose pour celui qui ne l'est pas. Souvent la mère de naissance nie l'importance du lien de naissance et se convainc elle-même que l'enfant a été bien élevé et n'a pas besoin d'elle. C'est de la rationalisation. Son hésitation est beaucoup plus inconsciente que cela. Elle ne veut pas faire face à sa souffrance et trouve une excuse pour ne pas le faire. Elle doit savoir, cependant, que son hésitation à entrer en relation avec son enfant adulte les affectera tous les deux profondément. Tous les sentiments pénibles d'abandon et de perte, avec les symptômes physiques qui les accompagnent, douleurs d'estomac, maux de tête, diarrhée, etc. resurgiront. Il régressera qu'elle entre dans sa vie ou non.

J'insiste pour que toute mère de naissance qui lit ce livre, si elle n'a pas envie pour quelque raison de permettre une relation avec l'enfant, change d'avis. Il a besoin de cette connexion pour se sentir entier et elle aussi. L'impact de cette séparation a affecté leur vie à tous les deux et ils ont tous les deux besoin de guérir. Elle va ressentir de la douleur, mais aucune plaie ne guérit si elle n'est pas ouverte. Savoir qu'il se languit pour elle aujourd'hui va l'affecter même si elle se persuade qu'il n'a pas vraiment besoin d'elle. Il a besoin d'elle.

Les craintes de la mère de naissance que ses autres enfants ne la rejettent s'ils découvrent son enfant sont probablement sans fondement. Tout d'abord ils savent déjà que quelque chose a manqué. Il est établi que les enfants sont généralement au courant des "secrets" même s'ils ne savent pas de quoi il s'agit. Les secrets ont des répercussions sur tous les membres d'une famille, qu'ils puissent les nommer ou non. Il vaut mieux que tout cela vienne au jour. Dans presque tous les cas que je connais, les frères et sœurs ont très bien accepté leur frère ou leur sœur. En fait, dans les cas où la mère refusait de rencontrer l'adopté, les frères et sœurs ont établi avec lui des relations intimes et durables. Et bien que ces relations puissent adoucir la peine que la mère ne veuille pas le voir, la connexion que l'adopté souhaite le plus c'est avec sa mère de naissance.

Mais si l'adopté a fait tout ce qui était en son pouvoir pour que sa mère de naissance le reconnaisse et ait une relation avec lui, il peut vouloir contacter ses frères et sœurs à la place. C'est son droit, que sa mère de naissance le veuille ou non. Il n'a pas demandé à être coupé de sa généalogie, et on ne doit pas s'attendre à ce qu'il l'accepte. Si les frères et sœurs sont adultes, c'est à eux de décider s'ils veulent ou non établir une relation avec lui. La mère ne peut pas décider pour eux. Ces relations, bien qu'elles ne soient pas aussi puissantes qu'avec la mère, peuvent aider à guérir. Et parfois les autres enfants peuvent convaincre la mère de naissance de changer d'avis par rapport à sa relation avec l'enfant qu'elle a abandonné.

Ténacité, patience et compréhension dans le processus de réunion

La réunion peut vraiment être une part vitale du processus de guérison pour tous les côtés de la triade de l'adoption. Mais pour que la guérison ait lieu, tous doivent reconnaître leurs propres sentiments et aussi reconnaître et accepter ceux des autres. Personne ne peut être laissé en dehors parce que chacun a été une partie du processus. Chacun doit arrêter de projeter et de juger mais plutôt s'apporter mutuellement compréhension et soutien. Il n'y aura pas de compréhension de la part du grand public ou des officiels tant qu'il n'y aura pas d'abord de compréhension et d'empathie à l'intérieur de la triade.

Même avec un soutien mutuel, le processus de réunion est souvent mal compris et peut être difficile. C'est un processus d'évolution lente, qui doit être compris dans chacun de ses stades de développement. Ceci nécessite de la patience, de la ténacité et la coopération de chacun de ceux qui sont concernés, mais particulièrement de chacune des deux mères. Au début du processus de réunion, quand l'adopté régresse dans sa relation avec sa mère de naissance, il est important pour elle d'être sûre qu'elle se conduit avec lui d'une façon mature et responsable. Cela nécessite de garder un environnement empêchant un comportement inapproprié et aussi de continuer à communiquer avec lui, même s'il ne lui répond pas. Il peut avoir toutes sortes de sentiments ambivalents qu'il essaie de trier. Tout comme je l'ai recommandé dans le cas de la mère adoptive, la mère de naissance trouvera plus efficace de valider et d'honorer ses sentiments que de s'en défendre. Il a droit à ses sentiments. Apporter ses sentiments à sa mère de naissance est un témoignage de confiance en sa capacité de l'entendre, ce qui en soi peut aussi aider la mère de naissance à guérir. Etant donné l'inégalité de la relation, cependant elle n'a pas le droit de réciproquer tant qu'il n'a pas suffisamment mûri dans sa relation avec elle. C'est difficile et je ne veux pas qu'elle pense qu'elle ne peut pas exprimer ses sentiments, mais elle doit le faire avec quelqu'un d'autre que lui, pour son bien et pour le bien de la relation.

Aucun des participants de ces réunions ne peut espérer éliminer la cicatrice laissée par le processus d'abandon/adoption. Ils peuvent cependant gagner de nouvelles attitudes envers leurs expériences et devenir des aspects vitaux et permanents dans la vie les uns des autres. Ceci prend du temps : cela nécessite de la patience ; cela nécessite de la compréhension ; et par-dessus tout cela nécessite un amour sans égoïsme, inconditionnel et sacrificiel.

CHAPITRE 14

Retrouvons notre pouvoir

En écrivant à propos de la blessure primitive, je veux redire que le traumatisme originel est l'abandon tel qu'il est vécu par l'enfant. Le problème n'est pas l'adoption. L'adoption a essayé, avec plus ou moins de succès, d'être la solution d'un problème, le problème des grossesses non planifiées. Ceci suppose bien sûr que l'adoption soit vue comme une institution qui cherche des parents pour des bébés qui ont été séparés de leur première mère, et pas une institution qui cherche des bébés pour des couples sans enfants. Nous devons garder cette distinction claire, sinon se procurer des bébés deviendra un moyen de vivre, comme je pense que ce l'est déjà pour certaines instances. Les bébés ne devraient jamais être séparés de leur mère à moins que ce ne soit absolument nécessaire, parce que la séparation entraîne un traumatisme, et que le traumatisme laisse l'enfant blessé. La blessure affecte les adoptés toute leur vie et a un grand impact sur leurs relations avec les autres dans tout le cycle de la vie.

Comment contrer les effets de cette blessure ? Jusqu'ici j'ai discuté des façons dont les parents adoptifs peuvent aider leurs enfants à guérir, des façons dont les membres de la triade peuvent s'aider l'un l'autre à guérir et des façons dont la société peut être plus informée et plus compatissante à propos de tous les aspects de l'adoption. Mais un des résidus de l'adoption est le sentiment perpétuel d'être une victime, d'être impuissant, d'être incapable de s'aider soi-même. La blessure originelle étant préconsciente et préverbale pour la plupart des adoptés

leur laisse le sentiment d'être à la merci de tous et de tout. L'adopté réagit à sa douleur et à sa privation de façon inconsciente, se sabotant souvent lui-même et laissant les autres perplexes.

Ce serait merveilleux si chacun pouvait avoir une aide thérapeutique de longue durée pour les aider à surmonter les effets de cette douleur. Malheureusement ce n'est pas possible pour un grand nombre de gens. C'est alors la relation avec les autres qui peut offrir la meilleure occasion de guérir. Ceci ne veut pas dire qu'un partenaire ou un ami devrait se comporter comme un parent et compenser la carence primitive. Cela veut dire que les deux partenaires doivent coopérer pour valider leurs sentiments, mettre des limites et prendre la responsabilité de leurs propres actions. Ceci demande beaucoup de dévouement et de persévérance de la part de tous ceux qui sont concernés.

Fuyons le rôle de victime

La première chose qu'un adopté (ou une mère de naissance ou celui qui se sent impuissant) peut faire est de devenir malade et fatigué d'être une victime, de sentir qu'il n'a pas de pouvoir sur sa vie. Ce sentiment d'impuissance et de désespoir, qui reste des années d'enfance, transpire à sa conscience même aujourd'hui. Il doit *désirer* s'en débarrasser. Il doit désirer prendre la responsabilité pour lui-même et ne pas blâmer tout le monde – le monde entier – pour ce qui lui arrive. Il est plus facile de se laisser dériver comme un bouchon sur la mer, allant où le flux de la vie le mène. Pour grandir, pour devenir adulte, il doit abandonner ce vieil ami léthargie et prendre une part active dans son propre processus de guérison. Cela demande des efforts, un engagement, et de l'énergie. Comment commence-t-il ?

Défions les croyances anciennes

Un des obstacles à ce que l'adopté s'aide lui-même à guérir c'est un sentiment de ne servir à rien, de ne valoir rien. Ce n'est pas la réalité, c'est une croyance et les croyances doivent être mises à l'épreuve. L'adopté est paralysé par la croyance qu'il est responsable de son propre abandon parce qu'il n'était pas un bébé bon assez pour être gardé. En croyant cela, il donne à la mère qui l'a laissé la sagesse toute puissante d'avoir pris cette décision, alors qu'elle était en fait confuse, vulnérable et souvent très jeune, agissant par peur ou suivant l'avis d'autres personnes. Qu'est-ce qu'il faudra pour défier la croyance que "je suis indésirable, et donc je ne vauds rien"? Dans la plupart des cas, aucune des deux parties de l'affirmation n'est correcte. Mais combien d'adoptés fonctionnent dans leur vie en se basant sur cette croyance ? Aux adoptés je dis : Mettez cette croyance à l'épreuve. Prenez un bébé dans vos bras. Demandez-vous à quel point vous pensez que ce bébé peut être mauvais. S'il est mauvais, jetez-le dans la poubelle comme vous l'avez fait pour vous-même. Si vous êtes en colère contre votre mère de naissance qui vous a abandonné, *pourquoi continuez-vous à vous abandonner ?*

Les mères de naissance ne sont pas protégées contre ce système de croyance. Parce qu'elles ont donné un enfant, beaucoup de mères de naissance se considèrent comme de mauvaises mères, ne méritant pas d'avoir un autre enfant ou incapables d'être une bonne mère pour leurs autres enfants. Cette croyance persiste souvent, quelles que soient la connaissance ou les circonstances au moment d'accoucher ou les tactiques coercitives pour leur donner le sentiment d'être coupables de vouloir garder leur bébé. Quand une mère de naissance donne son bébé parce qu'elle réalise qu'elle ne pourrait pas s'en occuper comme il faut ou parce que d'autres l'en ont convaincu, elle doit comprendre qu'elle a fait ce qu'elle était capable de faire à

ce moment-là. Nous pourrions tous vivre des vies de regret si nous devions nous appesantir sur toutes les erreurs que nous avons faites dans notre vie. Mais le regret est une de ces occupations inutiles de notre temps et de notre énergie qui ne nous apporte rien. Une mère de naissance ne peut pas changer ce qui s'est passé, mais elle peut se pardonner à elle-même sa décision ou abandonner sa culpabilité si elle n'a réellement eu aucun contrôle sur cette décision. Si elle réussit à faire cela, ses relations actuelles s'en trouveront mieux.

Permettons les sentiments – comportement contrôlant

Il y a deux choses à analyser si quelqu'un veut commencer à retrouver son pouvoir. La première est une question d'expériences : la perte, la privation, la maltraitance, la négligence qui ont été vécues comme enfant ; et la seconde concerne la façon dont chacun réagit à cette expérience : les habitudes de vie qui résultent de cette expérience. Que sont ces habitudes ?

L'adopté sabote souvent tout ce qui lui arrive de bien. Ce sentiment de ne rien mériter surpasse son désir d'avoir des satisfactions dans la vie. Une bonne relation tourne au cauchemar à cause des réponses enfantines au partenaire. Il a le sentiment de ne pas être capable de contrôler ces réponses. C'est parce qu'elles sont en réalité des réactions, des comportements sur lesquels nous n'exerçons aucun contrôle. Et pourtant n'attendons-nous pas de nos enfants qu'ils commencent vers deux ou trois ans à contrôler leurs comportements ? J'ai vu des parents agir encore plus sans contrôle que leurs enfants quand ils essayaient d'empêcher ceux-ci de mal se conduire. C'est surprenant ! Nous devons tous nous regarder. Je sais que je le dois. Au début, avant que je ne comprenne ce qui se passe avec ma fille, j'avais l'habitude de réagir à ce qu'elle faisait, plutôt que de lui répondre de façon mature. Cela ne faisait que renforcer ses croyances erronées sur elle-même, plutôt que de les mettre à l'épreuve et de l'aider à guérir. Je réagissais à partir de mon enfant intérieur blessé, plutôt que comme l'adulte mature que je prétendais être quand j'ai promis de l'élever. Dans le but de tenir ma promesse, j'ai dû grandir et prendre la responsabilité de mes propres actes.

Ce n'est pas facile. Les autres engendrent chez nous des émotions qui rendent difficile de dépasser la tendance à réagir, plutôt que de répondre. Par exemple, les adoptés utilisent l'identification projective, non seulement comme un mécanisme de défense et comme une forme primitive de relation objectale, mais aussi comme un moyen de communication. Cela veut dire que celui qui est en relation avec lui va commencer à expérimenter ses sentiments et à y réagir. L'adopté utilise l'identification projective pour communiquer ce qu'il ressent réellement en lui-même parce qu'il n'a pas de mots pour décrire ces sentiments. Les sentiments ont débuté avant qu'il n'ait acquis le langage. Les parents adoptifs sont très familiers avec la technique d'identification projective, tout comme les mères de naissance réunifiées, bien qu'ils ne sachent pas nécessairement que cela s'appelle ainsi. Ces sentiments projetés titillent les propres sentiments des parents de rage, d'hostilité, de tristesse, d'impuissance, les amenant à réagir d'une façon qui ne leur paraît pas du tout correspondre à leur personnalité.

Mais il y a une autre raison de nous permettre de ne pas contrôler notre comportement : passer à l'acte est excitant ! Il y a un sentiment de drame, une sorte d'excitation négative. Bien que ce soit une façon névrotique de répondre à la douleur, à la peur, à la colère ou à la culpabilité, cela entretient le drame dans nos vies. C'est dysfonctionnel, cela s'auto-entretient, et c'est une vieille connaissance sans laquelle nous nous sentirions déprimés. C'est la façon dont nous évitons de grandir et de prendre la responsabilité

de nos choix et de nos actes. "Je ne peux pas m'en empêcher", c'est comme cela que nous disons. Et bien, nous ne pouvons pas empêcher nos sentiments ; ils viennent de l'inconscient ou d'une projection, mais nous pouvons empêcher le comportement. Souvent le comportement est du théâtre, pas une réponse vraie à un sentiment. Contrôler nos comportements nous demande beaucoup d'efforts, mais nous pouvons le faire. Nous devons contrôler notre comportement en cas de colère indicible quand nous sentons que nous pourrions tuer quelqu'un. Nous réussissons (la plupart d'entre nous) à ne pas commettre de meurtre. Mais nous nous permettons les plus petites indulgences de nos réactions névrotiques à des sentiments archaïques. Nous claquons la porte, jetons un coup de pied au chien, frappons un enfant, crions sur notre mari ou notre femme ou faisons un doigt d'honneur à celui qui se permet de nous couper le chemin sur la route. C'est hilarant et dramatique ! Cela fait du bien. C'est cette partie-là qu'il est difficile d'abandonner. Mais c'est aussi infantile – un enfant de deux ans qui pique une crise.

Quand ces sentiments nous submergent, nous devrions nous demander : "Ces sentiments sont-ils appropriés à la situation dans laquelle je me trouve maintenant ou sont-ils hors de proportion par rapport à ce qui se passe ?" Très souvent il sera évident que les sentiments sont trop intenses pour la situation particulière dans laquelle nous nous trouvons. Alors ce qu'il faut faire c'est nous permettre de vivre le sentiment, mais de répondre à la situation. C'est difficile parce qu'on a un sentiment grisant quand on agit sur des sentiments intenses. Nous ne pouvons pas attendre des autres dans notre vie qu'ils s'accommodent de ce genre de comportement. "Il n'a qu'à m'accepter comme je suis", c'est souvent ce que j'entends. Mais il faut réaliser deux choses : que ce que cette personne montre, c'est un comportement et pas une personnalité – pas qui il est ; et qu'en fait *les autres ne sont pas obligés d'accepter ce comportement*.

La différence entre personnalité et comportement

Je suis sûre qu'on a dit à chaque enfant à un moment ou à un autre : "Je t'aime encore ; c'est ton comportement que je n'aime pas." Que cela ait semblé ou non avoir du sens à ce moment-là, en fait cela a du sens. La personnalité est l'essence d'une personne, les aspects qui font qu'elle est unique et qui sont présents dès la naissance. Le comportement, d'un autre côté, est une forme de communication – une tentative de dire quelque chose à quelqu'un. Souvent le comportement n'est pas congruent avec la vraie personnalité. Le comportement reflète souvent et projette la souffrance. Quand nous commençons à devenir adulte et à accepter les responsabilités pour nous-mêmes, nous pouvons commencer à parler de notre souffrance avec quelqu'un que nous aimons et en qui nous avons confiance, plutôt que de la traduire en actes. Ceci implique, bien sûr, que celui qui écoute ne dévalorisera pas et ne jugera pas ce que nous disons. Ceci demande beaucoup de patience quand une personne essaie de verbaliser ses sentiments primitifs.

Quand les besoins d'un nourrisson ne sont pas comblés de la façon dont il désire qu'ils le soient, comme dans le cas d'un bébé qui grandit dans une famille où il n'y a pas de connexion génétique, il y a une attente perpétuelle que ces besoins soient comblés par quelqu'un. Il y a un désir de retourner à la phase symbiotique entre la mère et l'enfant, quand la mère connaît tout simplement les besoins de son enfant et les comble. Un bébé séparé de sa mère à la naissance n'a jamais eu la sécurité de cette phase de vie quand ses sentiments sont compris dans une danse symbiotique fluide avec la mère. Ceci le laisse avec une attente sans fin de vivre cette expérience.

Ce qui arrive dans les relations c'est qu'alors il attend de son partenaire qu'il connaisse simplement ce dont il a besoin ou ce qu'il désire sans avoir à dire quoi que ce soit. Il s'attend à ce que son ami, sa femme, son partenaire puisse lire dans son esprit. "Cela ne compte pas si je dois le lui dire. Elle devrait savoir ce que je souhaite," c'est ce qu'on entend souvent. C'est une pensée magique. Cela n'arrivera pas. C'est une attente immature qui laisse aux deux partenaires un sentiment de colère. Même si quelqu'un voit certains de ses besoins comblés, ils ne peuvent pas être comblés à l'âge adulte comme ils le seraient dans l'enfance. Un adulte n'a pas besoin d'une autre personne pour survivre. Cette phase particulière de la vie est perdue pour toujours et la réalisation ou le déni de cette perte entraîne beaucoup de souffrance. La réalisation entraîne le début d'un vrai deuil, alors que le déni et l'évitement deviennent une névrose.

Reconnaître et pleurer la perte

Carl Jung dit que la névrose est un substitut de souffrances légitimes. Souffrir implique de reconnaître nos pertes et de faire un travail de deuil approprié. Dans son livre *Comment être un adulte*, David Richo dit, "Notre problème ce n'est pas que quand nous étions enfants nos besoins n'ont pas été comblés, mais que nous n'en ayons toujours pas fait le deuil en tant qu'adultes." Tristement à un moment ou l'autre de sa vie d'adulte il est nécessaire de regarder en face la vérité et de commencer le processus de deuil. Après beaucoup de tentatives infructueuses, il devient évident qu'il n'est pas raisonnable pour quelqu'un d'attendre que les adultes dans notre vie (et encore moins les enfants) combler les besoins primitifs de notre enfance. Et pourtant beaucoup de gens dans leurs relations essaient tant et plus de ne faire que cela. Le résultat est que *très peu de relations adultes sont des relations matures*.

Chaque adopté, chaque mère de naissance, et chaque parent adoptif a expérimenté la perte et la réponse appropriée à cette perte est le deuil. Richo dit qu'il est nécessaire de faire son deuil de "l'aspect irrémédiable de ce que nous avons manqué". Si nous ne faisons pas le deuil de nos pertes, si nous ne réalisons pas qu'il n'est pas raisonnable et même qu'il est impossible d'attendre de nos parents ou de notre partenaire de combler ces pertes, nous irons dans la vie avec le "sentiment de quelque chose qui n'est pas fait, d'une nostalgie de quelque chose d'inatteignable." Il y a un sentiment d'être l'éternelle victime, un sentiment d'impuissance qui nous empêche de grandir et de devenir un adulte.

Il y a plusieurs étapes vers la puissance de guérison du travail de deuil. La première étape c'est de désirer grandir. De nombreuses personnes évitent la responsabilité et la souffrance en restant des victimes. Il est plus facile de garder le statu quo. Si nous décidons que nous sommes fatigués de nous sentir sans arrêt impuissants, l'étape suivante est de se remémorer le plus possible nos expériences douloureuses et d'en parler. Ce n'est pas toujours possible de se les rappeler de façon cognitive, mais nous pouvons trouver des indices dans notre corps, dans nos réactions par rapport aux autres, dans notre sentiment que quelque chose ne va pas.

Une fois que nous commençons à faire attention à ces indices que nous pouvons être en train de nous remémorer une expérience pénible, nous pouvons alors reconnaître la souffrance qu'elle cause et commencer à vivre et à exprimer les sentiments que cela induit en nous. Plutôt que de rester coincé dans le drame du sentiment, nous devons reconnaître la perte concernée. Cela comprend la réalisation de ce que nous n'aurons jamais ce que nous avons

perdu, parce que nous ne sommes plus des enfants et que nous ne pouvons plus recevoir comme des enfants. Nous pouvons cependant parler et confronter directement ceux qui nous ont fait du mal ou une sorte de représentant de ces personnes. Et nous pouvons commencer à corriger nos fausses croyances à propos de ce qui s'est passé. Nous devons laisser tomber l'attente que les autres combleront nos besoins et commencer à les combler nous-mêmes.

Une des façons par lesquelles nous pouvons mutuellement partager nos sentiments avec un partenaire est un exercice du livre de Maggie Scarf *Partenaires intimes*. J'aime particulièrement cet exercice parce que c'est un moyen merveilleux de devenir plus intimes et paradoxalement plus individualisés dans la relation. Un couple devrait décider d'un certain temps, peut-être seulement une demi-heure au début, pendant lequel ils ne seront pas interrompus. Il faut une minuterie, et chaque personne a quinze minutes pendant lesquelles elle parle d'elle-même. Chacun ne doit parler que de lui-même, pas de l'autre ni de leur relation. Quand une personne parle, l'autre écoute avec empathie, sans jugement et sans commentaire. A la fin des quinze minutes, on inverse les rôles. Ils ne peuvent pas dépasser le temps prévu ni parler de ce qui a été dit lors d'une autre séance. Ces expériences doivent simplement être écoutées et acceptées, jamais corrigées, discutées ou analysées parce que cela détruirait la confiance et amoindrirait l'aspect bénéfique de partager des expériences émotionnelles importantes et des sentiments. Si un couple continue ces exercices, chacun apprendra quelque chose qu'il ne connaissait pas de l'autre personne (avec qui ils peuvent vivre depuis longtemps déjà !) Cela rend le partenaire plus réel et plus unique, une personne séparée avec des expériences différentes. En même temps cela entretient un sentiment de proximité, de connexion, et d'intimité. C'est une façon de commencer à guérir la perte et l'aliénation.

Quand une personne croit qu'elle s'est rappelée tout ce qui est nécessaire à propos d'une perte difficile, il est utile d'avoir un rituel pour symboliser la fermeture de toutes les routes par lesquelles elle a permis que cette perte ait un impact sur sa vie. Chaque personne doit trouver ce qui lui convient le mieux pour célébrer la libération de cette perte en écrivant, en peignant, en sculptant, etc. puis en enterrant ou en brûlant le symbole et en lui disant Adieu.

Quand quelqu'un a finalement mis en veilleuse l'effet paralysant de la perte en se la rappelant, en en parlant, puis en la détruisant, il est temps de trouver un moyen de retrouver son pouvoir. Il faut se rappeler que c'est à cause d'une croyance de longue durée que le pouvoir a été perdu. Cette croyance est souvent basée sur la perte et entraîne de la peur. Dans le cas des adoptés, c'est la perte de la mère et la peur d'un nouvel abandon. Cette peur persiste à l'âge adulte, même si on ne peut plus être abandonné quand on est adulte. On peut être quitté, mais on ne peut pas être abandonné parce que cela implique une incapacité de se débrouiller seul. On peut se sentir impuissant, mais en tant qu'adulte on n'est pas impuissant. Un adulte a beaucoup de ressources et peut vivre de ces ressources. Il ne mourra pas.

Trois barrières à l'intégration :

Le problème c'est que la crainte de l'adopté qu'il ne meurt ne s'en va pas simplement parce que, intellectuellement, il sait qu'il peut survivre. La peur est une des barrières à l'intégration de la perte. Les deux autres sont la colère/ragé et la culpabilité/honte. Chacune de ces croyances ou chacun de ces sentiments ont à la fois un aspect vrai et un aspect faux (ou une composante justifiable et une composante névrotique). Les aspects névrotiques sont ceux

qui se sont formés dans l'enfance en réponse à quelque expérience qui semblait dangereuse, frustrante ou honteuse. Quand un partenaire se comporte envers l'adopté (ou n'importe qui) d'une façon hostile, blessante ou négligente, quelque chose est stimulé, une alarme se met en route, et il revit la peur d'être anéanti. Surmonter sa réponse à cette peur est une part importante du processus de maturation.

Peur

La peur peut être un allié comme réponse à une situation dangereuse. Une peur justifiée ou appropriée est celle qui apparaît quand il existe un danger véritable. Nous réagissons à la peur soit en nous battant soit en nous enfuyant. Cela fait circuler l'adrénaline et nous aide à faire face à ce qui nous met en danger ou à le fuir. La peur névrotique, d'un autre côté, nous paralyse et nous embarrasse dans le travail de notre vie et dans nos relations. Nous pouvons avoir envie de nous battre ou de nous enfuir, mais nous ne pouvons pas le faire parce qu'il n'y a pas de danger identifiable. Dans beaucoup de cas, en particulier dans le cas de la blessure primitive, le danger est passé depuis longtemps ou comme le dit Heidegger, "Ce qui est à craindre est déjà arrivé". Et pourtant nous continuons à réagir à des stimuli qui recréent le sentiment que nous avons il y a longtemps. Nous n'avons pas intégré le traumatisme originel et les sentiments sont encore stimulés. Nous pouvons ne pas être capables d'arrêter les stimuli, mais nous pouvons apprendre à répondre différemment à ces stimuli.

La peur névrotique est la crainte de ce qui *pourrait* arriver. Il n'y a pas de danger immédiat, seulement un danger potentiel. Dans le but de maintenir ce type de crainte, nous utilisons la rationalisation pour inventer des objets possibles pour cette peur. Des adoptés disent, "Je ne peux pas me permettre d'être plus proche de quelqu'un parce que je *pourrais* être rejeté." Richo donne trois moyens par lesquels la rationalisation maintient la peur :

- La raison est sensée nous garder au contrôle en nous protégeant des surprises. Ce contrôle a pour effet en retour de vicier notre propre résilience, un pré-requis à l'intégration de la peur.
- La raison bloque l'accès à des solutions adultes. Nous sommes tellement attachés à une croyance ancienne que nous perdons la perspective et la mobilité pour changer.
- La raison maintient directement l'inertie de la peur puisque nous continuons à craindre ce à quoi nous refusons de nous confronter.

Richo dit ensuite, "L'ironie dans ces trois moyens c'est que ce qui est sensé nous protéger de la peur ne protège que la peur elle-même. La rationalisation est la sentinelle qui garde la peur qui est en nous et qui ne nous garde pas nous-mêmes !"

Culpabilité/honte

La deuxième barrière à l'intégration et au sentiment d'être entier est la culpabilité. La culpabilité n'est pas un sentiment, mais un jugement contre nous-mêmes. La culpabilité, aussi, existe en deux variétés. La culpabilité justifiable est celle qu'on ressent quand on a fait du mal à une autre personne ou quand on a eu un comportement qui n'est pas éthique. C'est une information que ce que nous avons fait est mal. Quand cela arrive, nous pouvons faire amende honorable et essayer d'éviter de répéter l'offense. Une culpabilité appropriée est gérée par notre conscience et nous rend redevables de nos choix et de nos actes. Nous pouvons retrouver un sentiment d'équilibre en admettant notre culpabilité et en faisant une restitution.

Nous pouvons alors nous pardonner et recevoir le pardon des autres. Il y a un sentiment d'intégration et de fermeture.

La culpabilité névrotique, d'un autre côté, est la culpabilité par rapport à quelque chose sur lequel nous n'avons pas de contrôle. Cela conduit à se blâmer, pas à être redevable. Au lieu de mener à la réconciliation et à l'intégration, cela mène à un conflit interne et à la confusion. Cela ne peut pas être résolu parce qu'il n'y a pas de cause dans le présent ou que c'est couvert par d'autres sentiments comme la tristesse ou la colère.

La honte est différente de la culpabilité. Nous nous sentons coupables de ce que nous avons fait ou de ce que nous imaginons avoir fait ; nous nous sentons honteux de ce que nous sommes. C'est la différence entre *faire* et *être*. La honte n'a pas de but utile, parce qu'elle ne peut pas être intégrée. Elle nous dit que nous ne valons rien. Elle diminue notre estime de soi et sabote notre sens du Self. C'est le jugement que beaucoup d'adoptés ont sur eux-mêmes parce qu'ils ont été donnés en adoption. Ils ne pouvaient rien avoir *fait* de si terrible puisqu'ils étaient si petits, alors cela veut dire qu'ils doivent avoir *été* terribles. Ils doivent se rappeler qu'ils doivent se demander : A quel point un bébé peut-il être terrible ?

Si une mère de naissance ressent de la honte, c'est probablement dû à une croyance précoce au sujet d'elle-même, et pas à cause de la renonciation. La renonciation est un acte, qui peut entraîner de la culpabilité. La culpabilité est une des choses qui gêne la relation de beaucoup d'adoptés avec leur mère de naissance après la réunion. Un adopté ne peut jamais réellement parler avec sa mère de naissance de ses vrais sentiments parce que cela soulève la culpabilité de sa mère, et alors il doit s'en occuper. Parfois sa culpabilité est un masque pour des sentiments intenses de colère ou de tristesse. Cela déguise son manque de contrôle sur quelque chose qui lui est arrivé. Avoir un semblant de contrôle, même si cela veut dire ressentir de la culpabilité, parfois semble préférable au sentiment de ne pas avoir de contrôle ou d'expérimenter la vérité douloureuse de sa situation.

Dans le but de guérir des effets paralysants de la culpabilité, nous devons d'abord nous assurer qu'elle est une réponse adulte appropriée à un acte blessant ou qu'elle est un moyen névrotique par lequel nous dénions la vérité, évitons la responsabilité et masquons un sentiment encore plus pénible. Nous devons déterminer si nous sommes en train de ressentir de la culpabilité ou de la honte. Alors nous serons capables de résoudre le conflit et de promouvoir la guérison. *La guérison de la culpabilité est le pardon ; la guérison de la honte est l'acceptation.*

Colère/rage

Un troisième obstacle à des relations positives, c'est la colère. Encore une fois, nous ne parlons pas de colère légitime envers quelque chose que quelqu'un nous a fait. Ce type de colère est approprié et peut se résoudre. Je parle de cette colère envahissante qui semble venir de nulle part et qui soit explose ou est tellement enfouie que la personne est comme engourdie. Je parle de rage infantile.

Cette rage semble si puissante à la personne qui soupçonne qu'elle se cache en elle que souvent elle évite tout à fait de la ressentir. D'autres personnes semblent toujours en colère contre n'importe qui et n'importe quoi. Parfois la colère est sincère et parfois elle est histrionique. La colère histrionique est plus dramatique que les vrais sentiments et ne permet

pas l'intégration. Si la colère est réelle et justifiée, alors l'exprimer à la personne appropriée d'une façon appropriée la dissipera et relâchera la tension qu'elle a mise en nous. On ne peut pas s'accrocher à une vraie colère. C'est un sentiment très passager.

La colère est aussi très motivante. Elle peut mener à redresser le mal fait par des personnes ou par la société. Elle libère beaucoup d'énergie ; elle stimule la puissance ; elle peut donner de l'assurance si c'est approprié à la situation. Si c'est approprié, elle stimulera l'agressivité, ce qui est une tentative de contrôler ou d'intimider les autres. Ou elle peut mener à la passivité, qui est une autre forme de contrôle, le contrôle par ce que quelqu'un *ne fait pas*.

Reprendre notre pouvoir

Ayant examiné quelques-uns des empêchements les plus fréquents à l'intégration et au sentiment d'être entier – les croyances qui nous empêchent d'assumer notre propre pouvoir – nous pouvons voir comment commencer à retrouver notre pouvoir. Par pouvoir, je veux dire "pouvoir interne" et pas "pouvoir sur". Le pouvoir interne nous permet de nous sentir calme et entier. Cela nous permet d'être assuré mais pas agressif. Le pouvoir sur est une forme d'agressivité, d'intimidation et de contrôle sur les autres. Quand quelqu'un a un vrai pouvoir, il se rend libre, alors que celui qui ressent tout le temps le besoin de contrôler les autres s'enlève son propre pouvoir. Le vrai pouvoir nécessite de prendre la responsabilité de ses choix et de ses actes ; cela nécessite l'établissement et le maintien de limites ; cela nécessite d'inviter au changement ; et cela nécessite de prendre des risques.

Beaucoup de ces changements innovants se recouvrent quand nous commençons à mettre en route une nouvelle attitude envers d'anciennes expériences. Défier notre vieux système de croyances n'est pas si facile que cela paraît. Ces croyances sont familières, ce sont de vieux amis. Il est difficile de s'en débarrasser. Il est important de procéder par petits pas. L'exercice conseillé plus haut dans ce chapitre est une bonne façon de commencer. C'est un moyen relativement sécurisant de montrer ses sentiments à nous-mêmes et aux autres, une étape importante vers la complétude.

Une partie de la découverte de son soi vrai est de connaître nos propres valeurs, idées, opinions, et d'être capable de les exprimer et de s'y tenir devant des points de vue différents, sans avoir à convaincre les autres que nous avons raison. Cela veut dire aussi de garder l'esprit ouvert et d'être désireux de changer nos idées sur bases d'informations nouvelles ou meilleures, pas pour être approuvé.

Le côté inquiétant de s'en tenir à nos propres valeurs et à nos opinions c'est de devoir vérifier nos suppositions, nos suspicions, et nos doutes au sujet des autres plutôt que d'agir en fonction de nos propres perceptions. Les perceptions sont colorées par nos propres expériences et ne sont jamais vraiment objectives. Elles sont aussi influencées par nos personnalités, par la façon dont nous fonctionnons dans le monde. Nous devons vérifier nos suppositions, parce qu'une mauvaise compréhension conduit à l'aliénation et au rejet. La communication est un aspect important pour tester la validité de nos perceptions.

Souvent nous permettons aux comportements des autres d'influencer la façon dont nous agissons. Ceci, encore une fois, peut être la conséquence de fausses suppositions. Ou c'est peut-être parce que nous personnalisons tout ce qui nous arrive. Nous supposons que le comportement d'un autre nous dit quelque chose de nous-même, plutôt que d'être une

information *sur lui*. Une personne peut aller tellement loin qu'elle peut penser que quelqu'un qui lui coupe le passage sur l'autoroute le fait en réalité parce que *c'est lui* ! Comme il est probable que le conducteur ne l'a jamais vu auparavant, pourquoi ferait-il quelque chose contre lui ? Il est simplement en train de conduire de façon imprudente. C'est une information sur le conducteur, pas un affront personnel à celui à qui il coupe la route. Combien de fois avez-vous pris les erreurs des autres pour des attaques personnelles contre vous ? Si nous voulons arrêter de donner aux autres le contrôle sur nous-mêmes, nous pouvons arrêter de réagir à leur comportement et le voir simplement comme une information.

Ceci nous amène aux erreurs, à nos propres erreurs. Un des changements que nous devons faire si nous voulons être plus complets, c'est de prendre des risques. Prendre des risques implique de ne pas connaître la conséquence de nos actes. Cela veut dire que nous allons faire des erreurs. Que sont les erreurs ? Les erreurs sont des risques qu'on a pris et qui n'ont pas marché. Nous pouvons faire autrement la prochaine fois. Les erreurs nous donnent un autre moyen d'accéder à l'information. Quand nous étions enfant nous pouvons avoir eu peur que nos parents ne nous approuvent pas si nous faisons des erreurs. Cela peut avoir été ou non une bonne évaluation de la situation. Maintenant cependant nous avons besoin de nous approuver nous-même, et ainsi nous nous pardonnons nos erreurs et nous en acceptons les leçons qu'elles nous apprennent. Quelqu'un m'a donné ce dicton : "Il vaut mieux défier les choses puissantes, même si cela mène à l'échec, que de vivre dans un jour gris qui ne connaît ni victoire ni défaite."

Un des risques que nous devons prendre si nous voulons être plus intégrés, c'est le risque de l'intimité. Beaucoup de gens ont peu de sens de leurs propres limites, parce qu'ils ont grandi dans un foyer où les limites étaient confuses. Il est impossible de se sentir en sécurité dans une relation à moins que nous ne sachions que nous n'allons nous perdre dedans. Il doit y avoir un équilibre entre proximité et séparation, relation et individuation. Les enfants mettent cela en pratique quand ils ont entre dix-huit mois et deux ans, quand ils trottent loin de leur mère, pour revenir et s'assurer qu'elle est encore là. Ils ne se sentent en sécurité pour aller plus loin s'ils savent qu'elle sera là quand ils reviendront. La capacité de la mère à permettre à l'enfant d'explorer en toute sécurité son nouveau territoire sans que la mère soit trop anxieuse, et son désir de permettre à l'enfant de revenir en sécurité dans ses bras aimants remplissent l'enfant de la confiance nécessaire pour des relations saines dans le futur. Si la mère ne sait pas négocier cette période sagement pour son enfant, il peut pour toujours se sentir étouffé ou abandonné des ses relations avec les autres.

Nous rendre notre pouvoir est une arme à double tranchant. D'un côté se trouve la liberté, la liberté de notre besoin d'être approuvé et de la préoccupation constante de ce que les autres pensent de nous ; d'un autre côté se trouve la nécessité de prendre la responsabilité de nos sentiments et de nos choix. Nous ne devons plus craindre les autres, mais nous ne pouvons plus les blâmer non plus. Nous devons retirer nos projections et être conscient de nos propres sentiments, puis agir de façon responsable dans les manières que nous avons de les exprimer. Encore une fois, nous voyons comme la vie est paradoxale – et comme elle est équilibrée !

Etre assertif

Etre assertif veut dire prendre soin de nous-même. Cela ne veut pas dire être intrusif ou intimidant. Comme je l'ai déjà dit, c'est avoir le pouvoir à l'intérieur, pas le pouvoir sur les

autres. La plupart du temps ce n'est pas que les autres veuillent nous prendre ce pouvoir, c'est que nous le laissons tomber. Donna, une adoptée de Floride, m'a dit qu'un adopté c'est une personne qui, quand on lui marche sur le pied, dit "Excusez-moi" au lieu de dire "Aie". L'idée de ne pas être méritant est basée sur la perception d'une expérience précoce. Il est temps de regarder en face cette croyance. Quand nous commençons à demander directement ce que nous voulons ou ce dont nous avons besoin, nous devons aussi être prêt à accepter que personne ne puisse combler ces besoins. Accepter la déception est une façon de devenir mature.

Etre assertif veut dire être clair ; cela ne veut pas nécessairement dire être sûr. Etre assertif peut vouloir dire "Je ne suis pas sûr ; laissez-moi réfléchir à cela." En même temps que nous devons être capables de demander pour combler nos besoins, nous devons aussi être capables de dire "Non" à ce que nous ne voulons pas.

Certaines personnes peuvent être en colère à l'idée qu'elles peuvent changer simplement en changeant une attitude ou un comportement. Cela paraît trop simple. Et elles ont raison. Ce n'est ni simple ni facile. Ces sentiments archaïques et leurs réponses ne vont pas disparaître spontanément. Mais si on n'a pas le temps, l'argent ou le courage de trouver une aide professionnelle, il est nécessaire de commencer à agir "comme si", de prendre un risque, puis de vérifier les résultats. Parfois les résultats seront bons et parfois ils seront décevants. Accepter que ses besoins et ses souhaits ne soient pas toujours réalisés est une façon mature de réagir à la prise de risques.

Les blessures de la petite enfance sont souvent réprimées et inaccessibles à la mémoire consciente, et pourtant elles peuvent nous affecter de milliers de façons tout au long de notre vie. Une des raisons de cet effet qui dure toute la vie est la croyance que nous avons au sujet des sources de ces blessures, que nous attribuons souvent à nous-mêmes, au mauvais enfant qui est en nous. Voulons-nous vraiment continuer à laisser ces croyances nous manipuler ou pouvons-nous vouloir choisir un moyen meilleur, plus mature mais moins familier de conduire notre vie ? Nous n'avons pas besoin que tout le monde nous aime. Ce dont nous avons besoin, c'est du sentiment d'être réel. Il n'y a que les faux selfs qui n'ont pas d'ennemis. Il n'y a que les gens ternes qui n'entraînent pas de controverse. Seule la peur basée sur nos sentiments archaïques nous empêchera de trouver notre sens du Self. Et il n'y a que nous qui puissions faire la différence. Rien ne changera si nous ne faisons pas de changement. Décider de ne pas agir est un choix. Comme le dit Richo, "Rappelez-vous que nous ne changeons pas, nous choisissons."

Trouver un chemin spirituel

Un des pertes dues au fait de ne plus avoir de pouvoir interne à cause de l'abandon est la perspective spirituelle. De nombreux adoptés m'ont dit qu'ils trouvent difficile de croire en un Dieu qui permet que des bébés soient séparés de leur mère. Cela heurte leur sens de l'univers, remplaçant l'ordre et le sens par le chaos et la terreur. Ils ont le sentiment d'être une erreur, de n'avoir pas le droit d'exister dans le monde. Ils n'ont pas de sentiment d'appartenir à la famille dans laquelle ils ont été placés ni à la famille dans laquelle ils sont nés, ni à un schéma universel.

Ce sentiment de non-appartenance entraîne un dilemme religieux. Bien que de nombreux adoptés aient trouvé du réconfort dans la religion, pour d'autres il y a la même

fausseté dans la religion que dans le reste de leur vie. Ils ont le sentiment que ce qui se passe n'est pas pour eux, qu'ils sont en fraude dans le saint des saints des rites religieux, des cérémonies ou des rituels, et qu'à n'importe quel moment ils pourraient être découverts.

Les mères de naissance aussi ont des difficultés à réconcilier leurs croyances religieuses – dans lesquelles elles ont grandi – avec un sentiment de trahison à la fois de leurs parents et de l'église parce qu'elles n'ont pas eu de soutien dans leur dilemme. Une partie de ces doutes peuvent être le résultat d'attitudes de jugement que beaucoup d'organisations religieuses ont envers les mères célibataires. Les attitudes de jugement, de vengeance, de punition qui font honte aux mères pour qu'elles donnent leur bébé rejaillissent aussi sur la progéniture de ces mères. Le sentiment de la mère est "j'ai fait une erreur" ; le sentiment de l'enfant est "je *suis* cette erreur". Les mères et les enfants doutent de leur propre bonté, de leur propre acceptation dans le monde.

Ces attitudes morales peuvent avoir quelque chose à faire avec la puissance, le besoin qu'éprouve un groupe de gens d'exercer le contrôle sur un autre. Dans de tels cas, si nous pouvons séparer l'aspect spirituel de la vie de l'aspect religieux ou si nous pouvons déterminer que c'est l'homme et pas Dieu qui fait ces jugements contre nous, peut-être pouvons nous voir qu'il y a une place pour nous dans l'ordre universel des choses – qu'il n'y a pas d'erreurs dans ce schéma. Toutes les religions ont discriminé certains groupes de gens à un moment de leur histoire : les femmes, les noirs, les gays, les juifs, etc. ; et pourtant nous appartenons tous à la famille humaine, nous sommes tous en relation ; nous sommes tous égaux. L'homme n'est pas Dieu, force de vie, ou puissance supérieure, et nous ne devons pas laisser l'homme déterminer notre relation avec cet être supérieur.

Chacun cherche un sens à sa vie. Certaines personnes seront capables de se reconnecter avec la religion de leur enfance ou d'en rejoindre une autre. D'autres personnes voudront suivre un chemin spirituel plus personnel. Il est possible de commencer à croire en la droiture des choses, en la légitimité de l'être, et de suivre un chemin qui permet cette croyance. La loi universelle est celle de l'amour, et il n'y a personne de qui cet amour puisse être enlevé. Les enfants commencent à expérimenter un sens spirituel par leur connexion avec les merveilles naturelles. Pour ceux qui ont des difficultés existentielles ou spirituelles, peut-être est-ce par là qu'ils peuvent commencer. Nous pouvons tous sentir une fleur, toucher un arbre, observer un papillon, et regarder les étoiles pour trouver une place dans l'ordre naturel, une connexion avec le cosmos. Nous pouvons trouver notre place dans l'univers.

QUATRIEME PARTIE

Conclusions

CHAPITRE 15

Autres implications de la blessure primitive

L'impact de l'abandon sur les autres populations

Etant donné que mon hypothèse soulève de nombreux dilemmes philosophiques et sociaux et aussi psychologiques, je vais essayer de répondre à quelques-unes des questions qu'on m'a posées pendant ma recherche. Bien que ce livre ait été écrit pour et à propos des membres de la triade, il a des implications pour d'autres personnes que celles qui sont impliquées dans l'adoption.

Un enfant peut être abandonné de différentes façons et de nombreuses personnes m'ont écrit pour me dire qu'ils n'avaient pas été adoptés mais que la majeure partie de ce que je disais pouvait s'appliquer à eux. Les enfants qui ont passé les premiers jours, semaines ou mois de leur vie séparés de leur mère parce qu'ils étaient placés dans une couveuse peuvent vivre les mêmes symptômes que les bébés abandonnés. De plus ces enfants ont dû lutter contre des sensations viscérales, cellulaires et émotionnelles dues à des actes médicaux douloureux, la plupart d'entre eux réalisés sans le bénéfice d'une anesthésie, et qui restent dans la mémoire sous forme de traces somatiques. La profession médicale a soit mal compris soit choisi d'ignorer la sensibilité de ces bébés à la souffrance émotionnelle de la séparation de la mère et à la douleur physique des actes médicaux. La rapidité, la facilité, la technologie et le profit prennent souvent le pas sur les aspects de guérison qui comprennent la compassion, l'empathie, la gentillesse et la pitié. La préoccupation pour le bien-être de la personne dans son entier est perdue. La séparation corps/ esprit fonctionne toujours dans beaucoup de nos hôpitaux et de cabinets de médecins aujourd'hui.

Les enfants qui grandissent dans des familles d'alcooliques ou de toxicomanes, les enfants dont les parents souffrent eux-mêmes de dysfonctions familiales générationnelles dans lesquelles les parents sont émotionnellement absents pour leurs enfants, et les enfants du divorce – tous d'une façon ou d'une autre montreront certains des problèmes qui ont été soulignés ici.

Un groupe dont il est difficile de parler, mais qui pourrait avoir un impact significatif sur la société dans un futur proche est le groupe des enfants qui grandissent littéralement dans des centres de jour (= crèches). Le besoin de travailler des femmes, et le fait que les femmes veuillent occuper leur place durement gagnée dans le monde du travail peut mettre des enfants en danger. Les femmes ont certainement le droit d'être ce qu'elles veulent être mais pas au détriment de leurs enfants. Quand on met au monde ou qu'on adopte un bébé, il y a une responsabilité de nourrir et de prendre soin de l'enfant. Avoir quelqu'un d'autre qui le fait, à mon avis, compromet la santé émotionnelle du bébé. Ceci veut presque toujours dire que les parents doivent faire des sacrifices pour leur enfant.

Est-ce que je pense que la responsabilité d'être la première personne qui s'occupe de l'enfant incombe plus à la mère qu'au père ? Oui, au moins durant les deux premières années. Tout ce que j'ai découvert à propos de la connexion primitive profonde entre la mère et l'enfant met en évidence le besoin critique que l'enfant a de sa mère. Pendant la petite enfance, je crois que personne ne peut vraiment prendre la place de la mère et que son absence aura un énorme impact sur l'enfant. Certaines femmes peuvent ne pas aimer que je place autant de responsabilité sur elles, et pourtant je maintiendrai ma position, à la fois en tant que mère et en tant que psychothérapeute. Nous devons faire des choix et certains de ces choix sont en relation avec ce que nous acceptons de sacrifier pour nos enfants. *Dénier l'importance de la mère pour ses enfants ne diminuera pas ou n'effacera pas cette importance.* Le sentiment de sécurité d'un enfant n'a probablement que très peu à voir avec son statut socio-économique. Mais son sentiment de sécurité peut dépendre de sa relation précoce avec sa mère et de sa relation ensuite avec ses deux parents.

Beaucoup, beaucoup de femmes reconnaissent ce conflit et en souffrent profondément. Que peuvent-elles faire si elles ne peuvent tout simplement pas rester à la maison ? Elles peuvent permettre à leurs enfants de s'en plaindre, et reconnaître leurs sentiments sans être elles-mêmes sur la défensive. Elles savent dans leur cœur que du temps de qualité ce n'est pas l'heure entre sept et huit le soir ou le samedi après-midi. Du temps de qualité pour un enfant c'est d'avoir sa mère disponible quand il la désire, jour et nuit. Si la mère n'est pas disponible, cela entraînera des sentiments chez l'enfant, sentiments que la mère devra se préparer à reconnaître et à valider.

Nous devons examiner l'impact de nos décisions sur nous-mêmes et sur nos enfants. Ce n'est pas parce que nous n'avons pas de choix que nos enfants n'ont pas de sentiments. "Je ne peux pas faire autrement" n'est pas une raison pour faire taire nos enfants. Quand nous faisons cela, nous manquons une merveilleuse occasion de comprendre nos enfants et de les apaiser. Et ils commencent à comprendre que parler de ses sentiments n'est pas bien, et que peut-être avoir des sentiments n'est pas bien. Les enfants ont besoin de pouvoir parler de leurs sentiments de façon à ce que les sentiments ne deviennent pas plus grands que la vie ou ne soient pas réprimés. Ecoutez vos enfants aujourd'hui, pour qu'ils ne doivent pas payer un thérapeute pour les écouter dans quinze ou vingt ans !

Je crois aussi que les pères sont très importants dans la vie des enfants et peuvent certainement prendre en charge beaucoup de soins à un moment. Mon point de vue que tous les enfants ont le droit d'avoir leurs deux parents dans leur vie m'oppose à certaines femmes seules qui veulent avoir des enfants sans reconnaître le père biologique ou sans avoir d'influence mâle dans la vie de leur enfant. Il y a souvent une qualité vindicative dans cette pratique qui devrait être explorée par les femmes et pour laquelle l'enfant ne devrait pas souffrir. Cela peut être particulièrement difficile pour les garçons qui ont besoin de s'identifier avec leur père (bien que des femmes me disent, "Nous avons aussi besoin de notre père !") Les hommes commencent à reconnaître la souffrance qu'ils ressentent de l'absence d'un père dans leur vie pendant leur croissance.

En lien avec ce problème, il y a la pratique de donneurs anonymes de sperme, qui je crois devrait être abolie. L'insémination artificielle quand elle est nécessaire, peut être très bien, mais pas si le donneur, que ce soit un donneur de sperme ou une donneuse d'ovules, veut rester anonyme. Personne ne devrait être anonyme. Tout le monde a le droit de connaître son héritage biologique.

En plus de ne pas savoir qui sont ses parents biologiques, il y a le problème de sperme ou d'ovules donnés plusieurs fois par une seule personne. Ceci entraîne la possibilité d'une consanguinité. L'attraction sexuelle génétique, expliquée dans le chapitre sur la réunion, n'arrive pas seulement dans les situations d'adoption. Cela arrive dans beaucoup de familles, parce que nous sommes attirés par ceux qui nous ressemblent ou qui nous sont familiers d'une façon ou d'une autre. C'est comme tomber amoureux de l'autre moitié de nous-même. Œdipe Roi a encore de beaux jours parce que si quelqu'un n'épouse pas sa mère, il pourrait en fait épouser sa sœur. Ceci promet d'être un gros problème pour les gens anonymes et doit être envisagé. Un jour on demandera peut-être un test d'ADN avant d'obtenir l'autorisation de se marier ! Nous avons maintenant une telle variété de possibilités pour les couples sans enfant telles que la maternité de substitution, les bébés éprouvette, les banques de spermes anonymes, les donneuses d'ovules et ainsi de suite, que les possibilités de traumatisme psychologiques deviennent renversantes.

Le mythe de la mère subrogée

Pour ce qui concerne la mère subrogée, il faut d'abord noter que c'est la fausse mère qui est appelée subrogée dans cette pratique. Une femme qui met au monde un bébé est la mère de ce bébé, pas la mère subrogée. La subrogée est la mère de substitution, celle qui agit à la place de la mère dans ce cas, la mère adoptive pour qui celle qui est erronément appelée "subrogée" donne naissance à un enfant.

La distinction est très importante parce que c'est ce complet renversement de la vérité qui a donné un air de légitimité au programme de subrogation. Si nous appelons la vraie mère la mère subrogée, c'est plus facile de dénier son importance dans la vie de son enfant. Comme ma thèse l'établit, les nourrissons séparés de leur mère souffrent d'une blessure narcissique. C'est pourquoi il semble évident que concevoir un enfant avec *l'intention* de se séparer de cet enfant serait mettre cet enfant en détresse psychologique. Ces mères ne font pas délibérément du mal à leurs enfants ; elles ne sont pas averties des conséquences qu'il y aura quand la connexion sera rompue. (Ou comme dans le cas de Baby M et dans de nombreux autres, si elles changent d'avis et veulent garder leur bébé, on les considère instables !) Dans certains cas récents, des contrats de subrogation ont donné la préséance sur les instincts des mères qui

changent d'avis au début de leur grossesse. Si des contrats sur la vie humaine prennent préséance sur les instincts maternels et le bien-être psychologique des enfants, nous sommes en difficulté en tant que société.

J'ai beaucoup réfléchi à la question de savoir qui est la "vraie mère" dans le cas d'une subrogée qui porte l'enfant biologique d'une autre femme. Dans ce cas, la subrogée reçoit l'ovule d'une autre femme qui peut être fécondé par le sperme de son mari ou d'un donneur. La mère "subrogée" ou gestante dans ce cas n'est pas la mère biologique. Cela fera-t-il une différence sur l'impact de la séparation pour elle et pour l'enfant ? Je ne le pense pas. Je pense que la connexion profonde est dans le lien prénatal et que le traumatisme émotionnel de la séparation surviendra que l'enfant soit ou non connecté génétiquement avec la mère gestante. Les enfants sont génétiquement connectés avec leur père et leur mère, et pourtant la séparation du père n'est pas un traumatisme pour le nouveau-né. Cette connexion s'établit plus tard. Puisque l'enfant va avoir une connexion génétique avec ses deux parents biologiques, ceux-ci aussi vont jouer un rôle dans sa compréhension de lui-même. Qu'il soit séparé de la mère qui l'a porté neuf mois dans son ventre ou de la mère biologique, l'enfant va probablement souffrir un certain traumatisme.

La nécessité de l'intégrité

Nous avons maintenant les capacités techniques de créer des familles de différentes façons. La fécondation in vitro a permis à de nombreux couples auparavant infertiles d'avoir des enfants. Aussi longtemps que la mère et l'enfant ne sont pas séparés et que le père est connu et de préférence fait partie de la famille, c'est à mes yeux une meilleure méthode pour avoir un enfant que la subrogation. Quelle que soit la méthode, cependant, nous devons être avertis des conséquences de ce que nous faisons. Malheureusement dans beaucoup de cas, *nos capacités techniques dépassent grandement notre intégrité morale*, et nous restons dans le déni de l'impact de nos œuvres. Ou, comme le dit Ian Malcolm, un personnage du film de Michael Crichton *Jurassic Park*, "Les scientifiques sont en fait préoccupés d'aboutir. Aussi ils se préoccupent surtout de savoir s'ils peuvent faire quelque chose. Ils ne s'arrêtent jamais pour se demander s'ils *devraient* le faire." Nous devrions commencer à nous demander, est-ce simplement parce que nous *savons* faire quelque chose que nous *devons* le faire ? Cette question va devenir très importante dans les prochaines dizaines d'années. Nous ne devons pas perdre de vue les effets que notre manipulation aura sur les "produits" de cette technologie. Les champs émergents de la biologie moléculaire et de l'ingénierie génétique, qui pour l'essentiel ne sont pas contrôlés, nécessiteront l'influence de personnes intelligentes, honnêtes, compatissantes et avec de grands principes moraux si nous voulons évoluer en une société pensée pour des individus émotionnellement et spirituellement sains.

La belle-mère sorcière

Un des commentaires que m'ont faits les mères adoptives est qu'elles se sentent comme une méchante belle-mère dans leurs relations avec leurs enfants adoptés. Peu importe ce qu'elles font, elles sont perçues comme celles qu'il faut blâmer pour tout ce qui va mal dans la vie de leurs enfants. Tous les stéréotypes sur les méchantes belles-mères viennent à l'esprit. La méchante belle-mère est un personnage fréquent dans les contes de fées. A cette époque de divorces et de familles recomposées, nous entendons beaucoup de choses au sujet des beaux-parents. Beaucoup de ce qui se dit sur la belle-mère pourrait aussi se dire de la mère adoptive.

Ce n'est pas qu'elle soit méchante ou qu'elle déteste l'enfant, mais c'est tout simplement qu'elle est *la fausse mère*. Aussi pour l'enfant elle devient sombre, méchante ou menaçante.

Je me rappelle une émission de télévision dans laquelle il y avait plusieurs enfants avec leur père et leur belle-mère. L'animateur soulignait constamment devant les enfants combien leur mère de substitution faisait d'efforts pour "être là" pour eux, pour les aider, et pour les aimer ; et pourtant les enfants ne les acceptaient pas autant que les belles-mères l'auraient souhaité. Personne ne semblait comprendre, l'animateur moins que les autres, qui accusait un petit garçon d'essayer de prendre le pouvoir dans sa famille. Personne ne comprenait que ce n'était pas que la belle-mère ne soit pas une bonne personne, mais que cet enfant voulait simplement sa propre mère. Personne ne pourrait la remplacer, aussi merveilleuse soit-elle. La plupart des enfants de divorcés ne veulent rien d'autre que de voir leurs parents se remettre ensemble pour que la famille puisse être entière à nouveau. La nouvelle épouse, la belle-mère, est un obstacle à ce que cela arrive.

Ce scénario se joue aussi avec les adoptés, bien que ce soit moins conscient. Même si les parents adoptifs arrivent à l'adoption avec le désir sincère de faire ce qu'il y a de mieux pour l'enfant, dans l'inconscient de l'enfant il y a la mémoire de l'autre mère et le désir d'être avec elle. La mère adoptive est comme un obstacle à la réunion de l'enfant avec sa première mère. Une mère adoptive peut être prise dans la difficulté que son enfant a de l'accepter et agir envers lui de façon inappropriée. Son comportement plus la connaissance inconsciente de l'enfant qu'elle est la "fausse mère" peuvent évoquer l'image ou l'archétype de la mauvaise belle-mère. En même temps, l'enfant a peur de cette mère aussi l'abandonne ; l'anxiété monte, les passages à l'acte aussi, la mère adoptive réagit et ressemble de plus en plus à la méchante belle-mère.

Bien sûr il y a des parents adoptifs, tout comme il y a des parents non-adoptifs, qui sont eux-mêmes tellement dysfonctionnels qu'ils ne peuvent pas faire passer leur enfant en premier. Mais souvent la perception de la part de l'adopté que la mère adoptive est une forme de méchante belle-mère doit être réexaminée par lui quand il atteint l'âge adulte. Il y a beaucoup d'identification projective sur les foyers adoptifs. La provocation et le comportement outrageux de certains adoptés ont entraîné plus d'une mère calme, sensible à devenir une folle enragée. Si ma fille et moi n'avions pas été en thérapie, elle m'aurait sans aucun doute perçue comme la Vilaine Sorcière de l'Ouest. Si nous n'avions pas eu d'aide, je serais probablement *devenue* la Vilaine Sorcière de l'Ouest ! J'ai encouragé les parents adoptifs à distinguer entre comportement et personnalité quand ils s'occupent de leurs enfants ; je voudrais maintenant encourager leurs enfants devenus grands à faire de même pour eux. Se sentir rejeté amène beaucoup de gens à faire des choses qu'ils regrettent.

Syndrome d'alcoolisme fœtal et enfant adopté

Depuis longtemps des parents adoptifs ont été bouleversés par le comportement agressif de certains de leurs enfants et se demandent ce qu'il faut faire. Depuis que le livre de Michael Dorris *The Broken Cord* (NDLT : La corde cassée) est sorti, et qu'on en a fait un téléfilm qui a été diffusé, il y a eu un afflux de lettres et de demandes de parents qui sont sûrs que leur enfant souffre du syndrome d'alcoolisme fœtal. Un nombre disproportionné de ces lettres viennent de parents adoptifs. Alors qu'il n'y a aucun doute que certains enfants adoptés soient victimes de ce handicap, je crois que beaucoup de ces enfants souffrent plutôt des effets de la séparation de leur mère de naissance. Cette blessure peut être exacerbée par un

syndrome d'alcoolisme fœtal mais tous les enfants qui ont ce comportement difficile ou des problèmes à l'école ne sont pas des enfants qui ont un SAF.

Ce qui semble se passer, c'est que les parents qui ont remarqué ce comportement depuis des années ont trouvé quelque chose "à quoi se raccrocher". Les parents sortent maintenant de l'ombre parce qu'il y a maintenant une "explication" à la façon dont leurs enfants réagissent. Auparavant la seule explication semblait être qu'ils n'étaient pas d'assez bons parents. Les parents qui avaient le courage d'aller chez des thérapeutes demander de l'aide étaient souvent blâmés pour les problèmes de leurs enfants. La famille, les amis et les professeurs critiquaient les parents, spécialement la mère, de n'être pas assez fermes ou de permettre à l'enfant de les maltraiter. Avec l'arrivée des bébés toxicomanes ou alcooliques, voici enfin une explication pour ce genre de problème dont beaucoup de parents ont peur de parler.

Le danger en assumant que le comportement est dû au SAF est que les parents peuvent se sentir impuissants à aider leurs enfants puisqu'il n'y a pas moyen de réparer les dommages neurologiques causés par le SAF. C'est très important d'essayer de s'assurer si oui ou non la mère de naissance a bu pendant sa grossesse ou si l'enfant souffre plutôt d'être séparé d'elle. Il me semble évident qu'Adam, le fils de Dorris, souffre à la fois de la blessure primitive et d'un SAF. Un consentement éclairé – à propos du SAF ou de toute autre complication, telle que les abus sexuels – devrait être obligatoire, cela, non pas pour que seuls des bébés "parfaits" soient adoptés, mais pour que les enfants avec des problèmes puissent être aidés.

La femme de Dorris a dit quelque chose dans l'émission 20/20 que je trouvais significatif. Elle a dit qu'il semblait qu'une partie de l'âme d'Adam manquait. C'est exactement ce que me disent des adoptés, que leur mère ait bu ou non. Dorris n'avait pas moyen de savoir que la blessure primitive avait des effets sur Adam, parce qu'aucun des "experts" à qui il avait présenté Adam pour de l'aide n'avait jamais suggéré une telle chose. L'aurait-il su, il aurait pu y avoir des moyens de valider les sentiments d'Adam, même s'il ne pouvait pas enlever les effets neurologiques de l'alcool. Il a appelé son livre *The broken Cord*, aussi peut-être soupçonnait-il qu'une telle blessure existe. Si l'explication sur la blessure primitive avait été disponible cependant, il n'aurait peut-être pas poursuivi la recherche jusqu'à ce qu'il trouve le SAF. La découverte des effets du SAF aidera de nombreux parents à comprendre leurs enfants.

L'alcoolisme est un problème pour de très nombreuses familles et les mères de naissance ne sont pas les seules femmes qui boivent pendant leur grossesse. D'autres études doivent être faites sur des victimes non-adoptées du SAF pour découvrir quels symptômes sont réellement en relation avec le SAF et quels sont les problèmes de blessure primitive compliquée d'un SAF. Il y a du travail !

La question de l'avortement

On me demande souvent : "Si l'adoption est si difficile, ne serait-il pas mieux pour une femme de se faire avorter ?" A ceci, comme au problème de l'adoption, il n'y a pas une seule réponse juste. C'est, comme pour beaucoup de choses dans la vie, paradoxal et doit être compris ainsi. Et pourtant il n'y a probablement pas de sujet aujourd'hui sur lequel nous soyons plus polarisés, aucun côté n'admettant les vérités à propos du point de vue de l'autre ou n'admettant les erreurs du sien. De nombreuses femmes, cependant, au cœur de leur cœur, ont

des sentiments mitigés à propos de l'avortement. Elles pensent que le choix devrait être une option, mais espèrent qu'elles n'auront jamais à faire ce choix. Ce qu'il faudrait en fait, comme dans le cas de l'adoption, c'est la possibilité de faire un *choix éclairé*. C'est difficile à cause du flou des questions des deux côtés du débat.

La croyance que l'être dans la femme enceinte est réellement une vie humaine depuis le moment de sa conception à moins à voir avec la religion qu'avec la logique. Que peut être cet organisme sinon un être humain à son stade de développement le plus précoce ? Avant qu'une femme ne recherche un avortement, elle doit d'abord être enceinte. Etre enceinte signifie "attendre un enfant". Et pourtant certains avocats de l'avortement laissent croire que se faire avorter c'est comme de se faire enlever une sorte d'annexe, une partie inutile du corps de la femme. (Une femme s'est entendue dire de penser que c'était comme si elle se faisait enlever l'appendice !) Le zygote/fœtus est une entité séparée qui est *attachée* au corps de la femme, mais qui n'est pas *une partie* de son corps. C'est un être séparé et vivant. Les mères de naissance peuvent aussi être coutumières de la tactique qui rend moins traumatisant un événement qu'il ne l'est en réalité. Diminuer l'impact de leur décision, que la décision soit d'avorter ou d'abandonner, est malhonnête et ne les aident pas à faire un choix éclairé.

Quelque part au fond d'elle-même, une femme sait qu'elle a commencé à préparer une nouvelle vie et que se faire avorter signifie supprimer cette vie. Elle n'a pas besoin qu'on la convainque que ce n'est pas vrai. Ce dont elle a besoin c'est d'aide à faire face aux retombées émotionnelles de sa décision, pour qu'elle ne doive pas vivre une vie de culpabilité inconsciente. Dans son excellent livre *Soul Crisis* (Crise de l'âme), Sue Nathanson parle honnêtement et avec sensibilité de la difficile décision de se faire avorter. Elle était et est toujours pour l'avortement, mais malheureusement, sur l'insistance de certains radicaux pro-avortement, ce livre a été banni d'au moins une librairie (à Berkeley, en plus !) parce que l'auteur refusait de comparer son expérience de l'avortement à l'extraction d'une dent. Cette attitude alimente les partisans anti-avortement, qui ont aussi des vérités partielles.

Les partisans anti-avortement plaident "adoption et pas avortement" déniaient complètement ou ignorant les conséquences psychologiques de cette solution douloureuse tant pour la mère que pour l'enfant. Certains recommandent en fait l'adoption plutôt que de garder l'enfant parce que l'enfant "a été conçu dans le péché" ! Cette étroitesse de vue et ces jugements sont responsables du fait que de nombreux bébés qui auraient pu être gardés par leur propre mère ont souffert le traumatisme de la séparation. Si le zygote/embryon/fœtus/bébé est encore psychologiquement une partie de la mère pendant un certain temps après la naissance, cette séparation pour elle peut être semblable à la mort. Mettre un bébé en adoption peut rendre heureux certains parents adoptifs et certains partisans anti-avortement, mais cela peut destiner l'enfant à une vie de bouleversement émotionnel.

Choix difficiles

Il n'y a pas de réponse facile. Nous avons des croyances fermes mais en fait nous ne savons rien. Il semble que chaque côté de la question de l'avortement est en déni de ce que l'autre dit. Les gens qui sont contre l'avortement mettent en avant les merveilles de l'adoption, ignorant complètement les embûches de cette alternative ou les tristes vies des enfants non désirés qui souffrent jour après jour des atrocités indicibles dans les mains de parents maltraitants. Les gens qui sont pour l'avortement dénie le fait que ce qui est détruit c'est une vie et que la mère est en fait une mère et subira les conséquences de son choix d'avorter,

même si elle arrive à rester en déni pendant vingt ans. Les femmes qui se sont fait avorter et qui ont aussi donné un enfant en adoption disent le plus souvent que l'adoption est le plus difficile des deux à vivre, parce que l'enfant est quelque part ailleurs, et qu'elles ne savent pas ce qui lui arrive.

Qu'en pensent les adoptés ? Une des premières questions que beaucoup d'entre eux posent à leur mère de naissance quand ils la rencontrent pour la première fois est, "Si l'avortement avait été possible, m'aurais-tu fait avorter ?" Ou les plus jeunes demandent, "As-tu pensé à l'avortement quand tu as appris que tu étais enceinte de moi ?" En aucun cas ils ne veulent que la réponse soit "Oui". Même quand certains adoptés ont eu tellement de mal qu'ils ont pu souhaiter avoir été avortés, la plupart de ceux avec qui j'ai parlé sont reconnaissants à leur mère de ne pas avoir avorté. Ils peuvent avoir des problèmes, mais ils ont la vie.

Plus d'honnêteté et de soutien, moins de jugement

Il est important d'être honnête avec une femme qui cherche un avortement sur le fait qu'il y a en réalité une vie en elle et qu'elle peut avoir des sentiments par rapport à la fin de cette vie. Nous devons garder à l'esprit que les femmes qui ont subi un avortement doivent faire leur deuil de cette perte, tout comme les mères de naissance, et que la société doit les aider à le faire. Nous pouvons les aider d'abord en reconnaissant qu'une vie a existé, et en montrant de la compassion pour la mère. Il doit y avoir une période de pardon et de renouveau après que le processus de deuil soit fini, pour que ces événements significatifs de la vie ne paralysent pas ou n'inhibent pas les réponses suivantes à l'instinct de reproduction ou au processus de parenté.

Bien que les femmes doivent avoir le choix de porter ou non un bébé en elles, c'est un choix terrible et nous devrions faire plus pour que les femmes n'aient pas à faire ce choix douloureux. Les alternatives devraient inclure l'idée surannée du self-contrôle ou de l'abstinence. En plus d'être un problème religieux/moral, avoir une activité sexuelle est aussi un problème psychologique/social. Ce n'est pas parce qu'une personne est physiquement capable d'avoir des relations sexuelles qu'elle est émotionnellement ou psychologiquement prête pour une relation sexuelle. De nombreux jeunes veulent surtout se sentir aimés. Nous ne les comprenons pas. Et nous ne leur expliquons pas l'immense impact émotionnel que ce genre de décision aura sur le reste de leur vie. S'ils font le choix conscient d'avoir une relation sexuelle, alors ils doivent être informés et avoir accès aux méthodes de contrôle des naissances, pour que leur prochaine décision ne soit pas une décision de vie ou de mort. Si une grossesse survient, il y a trois choix : garder le bébé, le faire avorter ou le donner en adoption. *Chacun de ces trois choix aura des conséquences pour toute la vie de la mère et de l'enfant.*

Si une femme décide de se faire avorter, peut-être serait-il mieux, par mesure de prudence, de rendre les procédés d'avortement aussi humains que possible (pour le fœtus en développement et pour la mère). Il y a maintenant assez de preuves de gens capables de se rappeler, par l'hypnose, de tentatives d'avortement, pour se dire que le moins que nous puissions faire est d'anesthésier ceux qui sont en train d'avorter et de reconnaître le fœtus comme un être humain dont les sentiments doivent être honorés. Il a fallu attendre jusqu'en 1992 pour qu'une grande partie de la profession médicale reconnaisse que les nourrissons peuvent sentir les actes médicaux et qu'ils s'en sortent mieux quand ils sont complètement anesthésiés que quand ils doivent sentir la terrible douleur de ces actes. Combien de temps

allons-nous encore rester dans l'obscurité à propos de ce que ressent un fœtus ? Ce que font les médecins leur demande des moyens de défense si pour eux ce n'est pas quelque chose de douloureux, d'intrusif ou d'odieux pour l'organisme. Peut-être que le détachement a remplacé la compassion dans les attitudes de trop de médecins.

Vraies croyances ou facilités ?

Beaucoup de nos croyances sont simplement une question de facilité. Il est plus facile de penser que nous pouvons substituer des mères que de prendre la responsabilité de croire autrement. Il est plus facile de penser que les fœtus ne sont pas réellement des êtres vivants que de passer à travers le choix conscient de supprimer une vie. Il est plus facile de penser que les bébés ne sentent rien des actes médicaux qu'on pratique sur eux que de prendre les précautions nécessaires pour alléger la douleur. Il est plus facile de penser que confier l'éducation de nos enfants à une tournante de puéricultrices ou de donneurs de soins ne les lésera pas plutôt que de laisser nos carrières en suspens, de rester à la maison et d'abandonner quelques-uns des avantages d'un double revenu. Il est plus facile de croire que nos enfants sont trop jeunes pour se rappeler et par conséquent d'être blessés par des abus sexuels que de quitter le parent maltraitant.

Il est temps que nous arrêtons de dénier des vérités douloureuses pour éviter le travail pénible de prendre des décisions difficiles, décisions qui affectent le bien-être de nos enfants. Notre incapacité à garder nos enfants en sécurité les met dans un état perpétuel d'anxiété. Il est temps d'écouter nos enfants et de placer leur bien-être avant le nôtre. Les enfants adoptés, les enfants en accueil, les beaux-enfants, les enfants biologiques – tous les enfants ne méritent rien de moins que notre meilleur amour et notre protection.

CHAPITRE 16

Honorez vos enfants

Défier les vieilles affirmations

Beaucoup de gens ont comme postulat que si un enfant abandonné est placé tôt assez chez des parents adoptifs, il ne vivra pas de traumatisme de la séparation. C'est un postulat dont je me retire. Certaines des recherches que j'ai utilisées pour mettre à l'épreuve ce postulat démontrent l'importance du lien prénatal, de la préparation physiologique et psychologique de la naissance par la mère, l'étonnante conscience de l'enfant à la naissance et la signification du lien postnatal précoce et des expériences d'empreinte, qui seront différentes pour les nourrissons qui vivent un continuum du lien et pour les enfants qui vivent la séparation de la mère biologique.

Un autre postulat qui est perpétué par certains travailleurs sociaux, des agences d'adoption et d'autres personnes qui facilitent l'adoption est que si un couple aime suffisamment un enfant, tout ira bien. Ceci place d'énormes attentes sur les parents adoptifs et l'enfant, parce qu'on ignore complètement l'idée que l'amour est une forme de communication qui doit être reçue autant que donnée. Pour un enfant qui a été abandonné par la seule personne au monde de qui il était en droit d'attendre un amour inconditionnel, la capacité de faire confiance à l'amour de tout autre, est, je le pense, inhibée.

La connexion maternelle

Il y a un postulat inhérent à ma théorie c'est que la première relation est celle entre la mère et l'enfant. Ce postulat est basé sur ma compréhension de la recherche actuelle à propos des connexions prénatales physiologiques, hormonales et psychologiques de la mère et du fœtus in utero et la part que la mère joue en conséquence comme représentante du Self du nouveau-né, comme le disent Neuman et Mahler. On sait que les êtres humains sont capables de s'adapter mais il y a encore beaucoup à apprendre sur le coût de cette adaptabilité en ce qui concerne la substitution des mères. C'est particulièrement vrai si l'adaptation doit commencer pendant la période préconsciente, préverbale de la vie post-utérine.

Ce que cette recherche implique pour moi c'est que la clé de l'estime de soi peut se trouver dans la relation initiale de l'enfant à sa mère. Cette relation mère/enfant me semble si profonde qu'elle en est mystique. L'expérience précoce du lien, un continuum entre l'expérience prénatale et post-natale de l'unité mère-enfant, répandant chez l'enfant des sentiments concomitants de sécurité, de confiance et d'amour inconditionnel, peut faire beaucoup pour lancer l'enfant sur le chemin de l'estime de soi et de sa propre valeur.

Mettre le bien être de l'enfant d'abord

Je crois que la société tirerait bénéfice de s'assurer que les mères qui veulent et qui sont émotionnellement aptes de prendre soin de leur enfant soient encouragées et autorisées à le faire. Cela n'a pas de sens pour moi de reprendre des bébés de mères qui n'ont pas de ressources financières, et ensuite de *payer quelqu'un d'autre* (des parents d'accueil) pour en prendre soin. Pourquoi ne pas payer la vraie mère ? Certaines femmes sont courageuses assez pour braver le mépris de la société et l'humiliation par les membres de la famille pour demander une aide sociale et garder leur enfant. Ce n'est pas facile à cause des stigmates attachés à de tels arrangements.

Je connais une de ces femmes courageuses. Quand elle est devenue enceinte, elle a refusé de donner son bébé, même quand ses parents l'ont reniée. Elle a demandé une aide sociale pendant trois ans pour pouvoir rester à la maison avec son bébé et lui donner un bon départ dans la vie. Ce fut une expérience humiliante pour elle, mais elle était d'accord de faire face à l'humiliation pour donner à sa fille une connexion forte avec elle et un sentiment d'amour et de sécurité. C'est une femme qui a mis le bien-être de son bébé en premier – avant le sien, sa relation avec ses parents, sa carrière, son confort matériel. C'était un sacrifice, mais il a été payant, elle a une merveilleuse fille qui fait confiance et qui n'a pas peur de l'intimité.

De nombreuses femmes enceintes, cependant, perdent la foi en leur propre savoir interne. Elles le démolissent en devenant enceintes. Elles ne peuvent plus faire confiance en leur intuition ou leurs instincts, aussi elles écoutent "les autorités". "Ne soyez pas égoïste", leur dit-on. "Donnez votre bébé à quelqu'un qui peut réellement s'en occuper." Même si elles se posent la question de l'idée de quelqu'un d'autre qui serait capable de s'occuper de leur bébé aussi bien qu'elles, elles commencent à se sentir égoïstes d'entretenir cette idée. Elles sont vulnérables et confuses et des gens peu scrupuleux tirent avantage de cette vulnérabilité, condamnant par là la mère et l'enfant à vivre dans l'attente et les tourments.

Qu'est-ce qui constitue la sécurité ?

C'est donc cette tendance de la société à juger qui empêche de prendre de bonnes décisions. Il faudrait une attitude différente envers ce qui permet à un enfant de se sentir en sécurité. Voyez cette histoire : Une femme dans l'émission de télévision "Mystères non résolus" a toujours été perplexe devant sa fascination pour les histoires et les films sur les prisons. Ce n'est que quand elle lit ou entend ces histoires qu'elle se sent bien et en sécurité. C'est après qu'elle a retrouvé sa mère de naissance qu'elle apprend qu'elle a passé les dix premiers mois de sa vie en prison avec sa mère. Elle n'était pas dans une belle chambre, dans une maison riche, dans un quartier recherché. Elle était dans une petite chambre, peut-être sombre ; mais elle était en compagnie de sa mère, une mère qui avait beaucoup de temps pour l'aimer et se lier à elle avant de la donner en adoption. Cette période de dix mois était le *seul* moment de sa vie où elle s'est sentie en sécurité. Qu'est-ce que cela nous dit ? Quelle leçon pouvons-nous tirer en entendant l'histoire de cette femme ?

Le futur de l'adoption

Et l'adoption alors ? Si le traumatisme de la séparation est si dévastateur pour l'enfant, que devrions-nous faire ? Ce n'est pas une question à laquelle il est facile de répondre. Cela dépend de beaucoup de facteurs. L'adoption reste la meilleure solution pour ces enfants qui sans elle languiraient dans des maisons d'accueil ou des orphelinats. Mais certaines façons dont on se procure des bébés aujourd'hui sont par essence l'achat et la vente de vies humaines. C'est déraisonnable.

Trop souvent ceux qui facilitent l'adoption sont plus concernés par des considérations économiques que par des considérations psychologiques, émotionnelles ou intellectuelles. Il y a beaucoup plus à faire pour se préparer à l'adoption d'un enfant que de préparer sa chambre ou d'avoir assez d'argent en banque pour payer ses études supérieures. Il y a un vrai besoin de stabilité émotionnelle, d'honnêteté et de désir d'être vraiment informé sur ce que ce processus signifie pour les parents adoptifs et pour leur enfant. Les parents qui désirent adopter doivent d'abord s'assurer que l'enfant qu'ils vont adopter a vraiment besoin d'être adopté, et ensuite ils doivent se demander à eux-mêmes s'ils sont vraiment préparés émotionnellement et psychologiquement pour combler les besoins de cet enfant.

Prendre un de ces enfants réellement dans le besoin dans sa famille est un acte risqué parce que ces enfants ont déjà eu tant de traumatismes de séparation et peuvent de plus avoir été maltraités émotionnellement, physiquement ou sexuellement. Elever un de ces enfants est un défi qui nécessite un couple stable et mature. Il faut accepter de sacrifier beaucoup et ne rien attendre en retour. (Cela ne veut pas dire qu'il n'y aura rien, mais qu'il ne faut rien attendre.) Il est nécessaire qu'un tel couple connaisse son talon d'Achille, ses propres vulnérabilités parce que ces enfants les utiliseront. C'est un dilemme. Tout le monde n'est pas bâti pour adopter ces enfants et pourtant ce sont eux qui ont vraiment besoin d'un foyer stable. Un enfant doit avoir les meilleures chances possibles dans la vie et personne n'a la réponse ultime de ce que cela pourrait être. Quelqu'un a dit, cependant, qu'avant que nous fassions quoi que ce soit, nous devrions nous demander : "Est-ce que c'est bon pour nos enfants ?"

Diminuer ses attentes

Nous savons que l'amour est bon pour les enfants, mais dans le cas d'enfants adoptés, les parents doivent être réalistes dans leurs attentes sur la capacité de l'adopté à accepter

l'amour librement ou à le retourner. La confiance se construit très lentement après une profonde séparation telle que celle que les adoptés vivent. Ce n'est pas un rejet de la personne qui essaie de donner l'amour ; c'est une façon pour l'enfant de se protéger lui-même contre d'autres pertes. Ce comportement a beaucoup de sens et pourtant en même temps il est difficile à accepter.

Les parents adoptifs ont besoin d'être assurés qu'adopter un enfant est très important, et qu'ils ne doivent pas se considérer comme des échecs en tant que parents si leurs enfants semblent incapables de répondre comme eux-mêmes ou d'autres l'attendent. La vie de la famille a commencé avec un handicap – la courte mais profonde histoire post-natale immédiate de leur enfant – une période de temps qui a été largement ignorée par les parents et les professionnels comme ayant quelque chose à voir avec ce qui se passe dans la vie d'une famille adoptive. Et pourtant, à mon avis, *c'est la quintessence de la compréhension de la dynamique de la famille adoptive.*

Les attitudes de la société doivent changer

Mon but en écrivant ce livre n'est pas de décourager l'adoption, mais d'ajouter à sa compréhension. Ce que chaque mère décide individuellement de faire quand elle est enceinte, elle doit le faire avec le maximum d'informations qu'elle peut obtenir sur l'ensemble du concept de la vie et de la relation mère/enfant, aussi bien qu'avec ses propres sentiments personnels, ses croyances et les circonstances. Et quelle que soit sa décision, elle a besoin de l'amour et du soutien de ceux qui lui sont les plus proches.

Les adoptés ont le droit de comprendre leurs propres sentiments, de les entendre valider, et d'avoir des professionnels chez qui ils peuvent demander de l'aide qui comprennent les problèmes de l'abandon et de la perte. On a donné à trop d'entre eux le sentiment d'être anormaux ou fous, alors qu'ils réagissaient simplement à cette expérience précoce.

Tout couple adoptif potentiel devrait être informé de la *blessure primitive* et de l'impact qu'elle aura sur leur enfant et sur la mère biologique de leur enfant. En attendant leur nouvel enfant, ils devraient explorer leurs propres problèmes d'abandon et de perte. Ceci comprend la perte de la fertilité, aussi bien que les pertes résultant de décès ou de divorces. Toutes ces pertes, si elles ne sont pas résolues, peuvent les rendre vulnérables et les mettre sur la défensive par rapport aux sentiments de rejet et de perte de leur enfant. Le meilleur cadeau qu'un couple adoptif puisse faire à son enfant est de travailler ses propres problèmes d'abandon et de perte (quelle que soit la forme que ces problèmes prennent). Le degré d'accomplissement de ce travail affectera grandement la façon dont ils réagiront dans leur relation avec leur enfant.

Je réalise que beaucoup de gens se sentiraient plus à l'aise si je terminais ce livre avec une peinture en rose de l'adoption et en lui donnant une fin positive, pour ainsi dire. Mais je ne peux pas, en toute conscience, faire cela. Bien que l'adoption puisse être la meilleure solution au problème des enfants qui ne peuvent pas être gardés par leurs parents biologiques, ce n'est pas comme dans les contes de fées où "ils vécurent heureux pour toujours". C'est un processus difficile et complexe pour chacun de ceux qui sont concernés. Cela mérite d'être compris et reconnu comme tel. Le déni et le secret n'ont pas de place dans ce processus.

Parler de l'adoption et de son autre famille devrait faire partie de la relation de chaque adopté avec ses parents. Cela ne les rendra en rien moins importants pour lui. Au contraire, cela lui montrera qu'ils comprennent ses sentiments et son besoin de connaître son héritage. L'honnêteté et la compréhension ne serviront qu'à rendre la relation adoptive plus forte. On peut forcer quelqu'un à dépendre de quelqu'un d'autre mais on ne peut pas forcer l'amour et le respect.

J'espère que ce livre a contribué à la compréhension de l'adoption comme un processus complexe de longue durée, qui entraîne des milliers de problèmes à travailler. La manière par laquelle nous répondons à ces questions aura beaucoup à faire avec la santé développementale et émotionnelle de l'adopté, la guérison émotionnelle de sa mère de naissance et la réussite de l'unité familiale adoptive. Beaucoup des suggestions données ici peuvent aussi aider dans n'importe quelle situation familiale. La leçon la plus importante est peut-être qu'il faut valider les sentiments d'un enfant et lui enseigner des moyens de répondre à ces sentiments de façon responsable.

L'aspect mystique

Je vais terminer avec deux expériences inhabituelles qui m'ont été rapportées par des adoptés lors de mes premières entrevues. Toutes deux sont en relation avec des noms et une coïncidence d'événements ou ce que C.G.Jung appelle la synchronicité. Ce sont les premiers de nombreux phénomènes de ce type qui m'ont été décrits au fil des années. Ils m'ont fait commencer à m'interroger sur la connexion inconsciente qui peut exister entre un adopté et sa famille biologique. Ces événements sont arrivés à des adoptés qui avaient retrouvé leur famille de naissance.

Dans le premier cas, la famille adoptive de l'adoptée avait décidé d'adopter un autre enfant quand l'adoptée avait 13 ans. Dans le but de la faire participer au nouveau processus d'adoption, la mère adoptive lui a dit qu'elle pouvait choisir le nom du nouveau bébé. Le bébé était une fille et elle l'a appelée Diane. Des années plus tard, quand elle a retrouvé sa mère de naissance, elle a découvert qu'exactement quatre ans après sa propre naissance, sa mère de naissance a mis au monde une autre petite fille et l'a appelée Diane. L'adoptée avait deux sœurs qui s'appelaient Diane.

Dans la seconde histoire, l'adoptée avait finalement retrouvé son père de naissance, après avoir été réunie avec sa mère depuis quelque temps. (L'adoptée avait vécu avec eux deux les quatre premières années de sa vie, jusqu'à leur divorce.) C'est alors qu'elle a découvert que son père s'était remarié et avait un fils, le demi-frère de l'adoptée. Son nom était Darrell et il était mort le jour où sa propre fille était née. Elle n'avait aucune idée de nom pour son nouveau bébé et en lisant un livre de prénoms elle tomba sur Carol, puis décida que ce n'allait pas. Elle continua à lire ... Darrell, oui elle allait appeler sa petite fille Darrell. Ainsi, sans le savoir, la nouvelle mère, donnant naissance le jour même où son frère mourait (un frère dont elle ne connaissait pas l'existence) appela sa nouvelle fille comme lui.

J'ai trouvé ces deux histoires et celles qu'on m'a racontées depuis fascinantes. Je voulais terminer ce livre avec elles, parce que je suis intriguée par la question : De combien de façons au juste sommes-nous connectés avec ceux qui sont venus avant nous ? Et également importante : Pourquoi quelqu'un aurait-il le droit de nous empêcher de renouveler ces connexions ?

Si nous plaçons les enfants avant tout, nous allons devoir regarder en face avec courage et détermination les vérités sur l'impact de nos décisions sur ces enfants. Nous allons devoir défier nos idées antérieures et gérer la réalité. Peu importe que ce soit difficile et douloureux, reconnaître nos vulnérabilités, nos limites et notre obstination à gérer l'adoption est crucial pour avoir des relations plus honnêtes avec nos enfants. Nos enfants le méritent. Nous le méritons. Allons-y !

J'ai toujours souhaité que Moïse soit resté plus longtemps sur le Mont Sinäi et que Dieu lui ait donné un onzième commandement : *Honorez vos enfants*. Oh, quel monde différent cela pourrait être...

GLOSSAIRE

Contraphobique : une condition dans laquelle le sujet recherche la situation même dont il a peur. Un adopté peut fuguer par exemple quand il craint d'être abandonné.

Déni : un mécanisme de défense primitif dans lequel le sujet refuse de laisser venir à la conscience une vérité douloureuse ou une réalité déplaisante, par exemple une mère de naissance en déni de la douleur de la séparation de son enfant. Le déni est aussi utilisé pour décrire une forme de résistance plus consciente à la réalité, comme des parents adoptifs qui nient que les familles adoptives sont différentes des familles biologiques.

Etat de stress post-traumatique : un diagnostic psychologique dans lequel une atrocité est simultanément ou alternativement revécue dans les circonstances présentes ou maintenue hors de la conscience par un engourdissement des affects. Ce désordre est caractérisé par des souvenirs récurrents et intrusifs du traumatisme, des rêves récurrents de l'événement, des sentiments et des actes comme si cela arrivait actuellement à cause de stimuli dans l'environnement, un retrait du monde extérieur, une hypervigilance, des troubles du sommeil, des difficultés de concentration ou une intensification des sentiments pendant des expériences qui symbolisent l'événement traumatique.

Évitement : un mécanisme de défense utilisé dans les phobies et les troubles anxieux dans lequel le sujet refuse de rencontrer ou de reconnaître des situations ou des activités qui représentent certains types de pulsions, telles que des pulsions agressives, colériques ou sexuelles ou la punition de ces pulsions.

Idéation suicidaire : l'idée de se donner la mort par suicide. L'idéation suicidaire peut être accompagnée de plans pour se donner la mort ou peut être une obsession de l'idée de mort qui peut être tenue en suspens comme une porte toujours ouverte, comme une façon possible d'éviter les sentiments douloureux ou les situations douloureuses. La "porte ouverte" interfère avec la guérison en niant le besoin de se confronter aux sentiments douloureux.

Identification projective : un moyen par lequel le sujet fait connaître ses sentiments ou sa souffrance en agissant de telle façon que l'autre personne ressent en fait ce que celui qui projette ressent. L'identification projective peut être utilisée comme mécanisme de défense, une forme de communication ou une forme de relation objectale. Les enfants qui passent à l'acte utilisent l'identification projective pour communiquer à leurs parents le chaos, la rage et l'impuissance qu'ils ressentent en eux-mêmes.

Imago : une image formée dans l'inconscient du sujet qui représente quelqu'un d'autre, comme l'imago de la mère. L'imago peut être une image idéalisée de la personne originelle et peut aussi être considérée comme un archétype.

Intellectualiser : un moyen par lequel le sujet repousse ses sentiments à propos d'une situation ou d'une expérience par des moyens rationnels, qui lui donnent l'impression de

mieux contrôler les expériences et leurs effets qu'en réalité. L'intellectualisation est utilisée comme mécanisme de défense, la plupart du temps pour éviter des sentiments douloureux.

Narcissisme : amour de soi, préoccupation de soi. Le narcissisme primaire est une étape du développement humain dans laquelle les enfants sont préoccupés que leurs besoins soient comblés, n'ont pas d'intérêt pour les autres et cultivent des sentiments de toute-puissance. Si les besoins d'un enfant ne sont pas comblés dans son enfance, le narcissisme peut continuer à l'âge adulte et on le considère comme pathologique.

Préverbal : avant d'avoir des mots pour le dire. Les sentiments préverbaux, tels qu'en ont les adoptés, ne sont pas faciles à décrire parce qu'ils sont apparus avant que le sujet puisse parler.

Problème de présentation : la raison qu'un patient potentiel donne pour commencer une psychothérapie. Bien que la vie du patient puisse avoir été difficile depuis un certain temps, il faut souvent une crise ou une situation intolérable pour qu'il cherche de l'aide. Le problème présenté n'est habituellement qu'un symptôme d'un traumatisme enfoui ou d'une expérience ancienne qui est réactivé par les circonstances actuelles.

Projeter : rejeter sur une autre personne les attitudes, les idées, les sentiments ou les pulsions qui appartiennent au sujet. Ces attitudes ou ces pulsions sont souvent considérées par celui qui projette comme indésirables ou dangereuses. Ce mécanisme est souvent inconscient et est parfois utilisé comme moyen de gérer un conflit interne comme si c'était un problème extérieur.

Refléter : retourner, spécialement avec les bébés, la propre image de l'enfant de façon à ce qu'il la trouve positive. Les mères font cela naturellement et construisent ainsi l'estime de soi de l'enfant.

Répression : un mécanisme de défense utilisé pour bannir ou éjecter des souvenirs douloureux, des sentiments ou des pulsions. La répression primaire est ce qui n'a jamais été autorisé à venir à la conscience. L'expérience précoce de la séparation de la mère et la maltraitance sexuelle pendant l'enfance sont deux exemples d'expériences douloureuses qui sont souvent réprimées.

Self : L'essence ou noyau de l'individu qui donne un sentiment d'entièreté. Le Self est souvent perdu suite à un traumatisme précoce et un sentiment de devoir agir de façon à éviter la répétition du traumatisme. Une personne sait qu'elle agit à partir de son vrai Self parce qu'elle n'a pas d'anxiété et a un sentiment de congruence entre son moi interne et son moi externe.

Trouble déficitaire de l'attention : un syndrome dont les symptômes consistent en inattention, impulsivité, activité motrice excessive, et incapacité d'atteindre son but. Si le trouble est présent sans hyperactivité, cela peut ressembler à de la distraction et du rêve éveillé.

REFERENCES

- Bettelheim, B. (1987). The importance of Play. *Atlantic monthly*, Mars 1987.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and Loss* (Vol. III : Loss) New York : Basic Books
- Brazelton, T.B. (1982). Pre-birth memories appear to have lasting effect, *Brain/Mind Bulletin*, 7(5), 2.
- Chamberlain, D. (1988). *Babies Remember Birth*. New York : Ballantine Books.
- Clothier, F. (1943). The psychology of the Adopted Child. *Mental Hygiene*, 27, 222-230.
- Crichton, M. (1990). *Jurassic Park*. New-York : Ballantine Books.
- Donovan, D. & McIntyre, D. (1990). *Healing the Hurt Child*. New York : W.W.Norton & Company
- Erikson, E. (1950). *Childhood and Society*. New York : W.W.Norton & Company.
- Frantz, G. (1985). Birth's cruel secret/O I my own lost mother/to my own sad child. *Chiron*, 157-171.
- Greenacre, P. (1953). Trauma, *Growth and Personality*. London : Hogarth.
- Grossenbacher, F. (1984). Entrevue personnelle.
- Kaplan, S., Silverstein, D., Benward, J., & Melfeld, J. (1985). *Adoption : The Clinical Issues* (Workshop, sponsored by Parenting Resources, Tustin, CA. and Post Adoption Center for Education and Research, Berkeley, CA.
- Jung, C.G. *Collected works*.
- Kirk, D. (1964). *Shared Fate*. New York : Free Press.
- Liedloff, J. (1975). *The Continuum Concept*. New York : Warner Books.
- Lifton, B.J. (1975). *Twice Born*. New York : McGraw Hill.
- Machtiger, J. (1985). Perilous beginnings : Loss, abandonment, and transformation. *Chiron*, 101-129.
- Maduro, R. (1985). Abandonment and deintegration of the primary self. *Chiron*, 131-156.

- Mahler, M., Pine, F., & Bergman, A. (1975). *The Psychological Birth of the Human Infant*. New York : Basic Books.
- Neumann, E. (1973). *The Child*. New York : G.P.Putnam.
- Nickman, S. (1985). Losses in adoption : The need for dialogue. *Psychoanalytic Study of the Child*, 37, 365-398.
- Pearce, J.C. (1977). *Magical Child*. New York : Bantam Books.
- Richo, D. (1992). *How to Be an Adult*. New Jersey : Paulist Press.
- Scarf, M. (1987). *Intimate Partners*. New York : Random House.
- Sorosky, A., Baran, A. & Pannor, R. (1978). *The Adoption Triangle*. New York : Anchor Press.
- Stern, D. (1985). *The Interpersonal World of the Infant*. New York : Basic Books.
- Stone, F. (1972). Adoption and identity. *Child Psychiatry and Human Development*, 2(3), 120-128.
- Taichert, L., & Harvin, D. (1975). Adoption and children with learning problems. *The Western Journal of Medicine*, 122(6), 464-470.
- Viorst, J. (1986). *Necessary Losses*. New York : Ballantine Books.
- Wickes, F. (1927, 1955, 1966, 1991). *The Inner World of Childhood*. New York : Spectrum Books.
- Wieder, H. (1978). Specials problems in the psychoanalysis of adopted children. In J.Glenn (Ed.), *Child Analysts and Therapy*, 557-577.
- Winnicott, D. (1966). *The Family and individual Development*. New York : Basic Books.
- _____ (1974). Fear of breakdown. *International Review of Psychoanalysis*, 1, 103-107.

LECTURES SUGGEREES

Benzola, E. *Temporary Child : A Foster Care Survivor's Story.*

Blau, E. *Stories of Adoption : Loss and Reunion.*

Brodzinsky, Schechter & Henig. *Being Adopted.*

Carlini, H. *Birth Mother Trauma.*

Demuth, C. *Courageous Blessing – Adoptive Parents and the Search.*

Estes, C. *Women Who Run with the Wolves.*

Gediman, J & Brown, L. *Birthbond.*

Gunderson, T. *How to Locate Anyone Anywhere.*

Hendrix, H. *Getting the Love You Want.*

Herman, J. *Trauma and Recovery.*

Jones, M.B. *Birthmothers : Women Who Have Relinquished Babies for Adoption Tell Their Stories.*

Lerner, H. *The Dance of Anger.*

Lerner, H. *The Dance of Intimacy.*

Liedloff, J. *The Continuum Concept.*

Lifton, B.J. *Journey of the Adopted Self.*

Lifton, B.J. *Lost and Found.*

McColm, M. *Adoption Reunions.*

Melina, L. *Raising Adopted Children.*

Melina, L. & Roszia, S. *The Open Adoption Experience.*

Miller, A. *Drama of the Gifted Child.*

Moore, T. *Care of the Soul*.

Moses, S. *Dear Mom, I've found my birthmother*.

Pearce, J.C. *Evolution's End*.

Riben, M. *The Dark Side of Adoption*.

Richo, D. *How to Be an Adult*.

Schaefer, C. *The Other Mother*.

Seligman, M. *Learned Optimism*.

Severson, R.W. *Adoption : Charms and Rituals for Healing*.

Sexson, L. *Ordinarily Sacred*.

Solinger, R. *Wake Up Little Susie*.

Sorosky, Baran & Pannor. *The Adoption Triangle*.

Stiffler, L. *Synchronicity and Reunion*.

Tavris, C. *Anger*.

Verny, T. *Secret Life of the Unborn Child*.

Viorst, J. *Necessary Losses*.

Welch, M. *Holding Time*.

Zweig, C. & Abrams J (Ed.) *Meeting the Shadow*.

A PROPOS DE L'AUTEUR

Nancy Verrier, M.A., la mère de deux filles – une qui est adoptée et une qui ne l'est pas – plaide pour les enfants. Elle a un diplôme de psychologie clinique et une pratique privée à Lafayette, Californie. En plus de son travail clinique et sur l'adoption, Madame Verrier écrit et donne des conférences sur les effets du traumatisme de la petite enfance et du manque causé par la séparation prématurée de la mère dans diverses circonstances.

TABLE DES MATIERES

<i>Remerciements</i>	3
<i>Préface</i>	5
Première partie : La blessure	8
<i>Chapitre 1 – L'adoption comme une expérience</i>	10
L'étonnante conscience des bébés	
Le besoin d'une référence maternelle permanente	
Problèmes d'adoption	
Considérations extérieures	
L'adoption comme concept	
L'abandon et l'adoption comme expériences	
L'importance des expériences précoces	
Le traumatisme de l'abandon et de l'adoption	
Anniversaires et fêtes d'anniversaires	
En résumé	
<i>Chapitre 2 – La connexion avec la mère de naissance</i>	18
Le lien mystérieux entre la mère et l'enfant	
La mère par opposition à la figure maternelle	
Attachement et lien	
Le lien brisé	
"Je veux ma maman"	
Fantasmes de la mère de naissance	
La différence entre comprendre et ressentir	
La confusion entre amour et abandon	
En résumé	
<i>Chapitre 3 – La perte de la mère et le sens du Self</i>	25
Unité duelle avec la mère	
Une rupture dans la continuité du lien	
Développement prématuré de l'ego	
L'état idéal du Self	
La quête du Self	
Le faux Self	
Rejet et confiance de base	
En résumé	
<i>Chapitre 4 – Perte et processus de deuil</i>	32

La nécessité de faire le deuil
 La tentative non reconnue de faire son deuil
 Les étapes du deuil
 Se défendre contre d'autres pertes
 Réponses psychosomatiques à la perte
 La faute de base
 La mort de la psyché
 En résumé

Deuxième partie : Les manifestations 38

Chapitre 5 – Amour, confiance et la mère adoptive 40

Les limites de la mère adoptive
 Qui abandonne ?
 Splitting
 Etre spécial
 Images d'amour et de haine
 Une question de confiance
 L'amour est dangereux
 La relation avec le père
 La dichotomie entre le retrait et le passage à l'acte
 La mère nourricière
 Le droit à être soi-même
 En résumé

Chapitre 6 – Les questions centrales : abandon et perte 50

La profondeur de la perte
 Abandon et perte pathologiques
 Syndrome de stress post-traumatique
 Manifestations de séparation et de perte dans l'enfance
 La privation d'affects
 "Si tu pars, t'es fichu !"
 Les peurs d'abandon ne sont pas des fantasmes
 Voler et accumuler
 Le contrôle comme protection contre la perte
 En résumé

Chapitre 7 – Problèmes de rejet, de confiance, d'intimité et de loyauté 58

Difficultés relationnelles
 La peur du rejet
 Le syndrome du mauvais bébé
 Perdants et bourrés
 Tester
 Rejet et travail
 Problèmes de confiance et d'intimité
 Méfiance vis-à-vis des femmes
 Difficultés de séparation

Méfiance du Self
 Loyauté
 Conflit de loyauté
 Loyauté envers l'enfant perdu

Chapitre 8 – Problèmes de culpabilité et de honte, de pouvoir et de contrôle, d'identité 66

Culpabilité et honte
 Pouvoir ou maîtrise et contrôle
 L'adopté comme victime
 La vie n'est pas juste !
 Identité
 En résumé

Troisième partie : La guérison 74

Chapitre 9 – Dans l'intérêt supérieur de l'enfant 76

Au commencement ...
 La nécessité d'une décision consciente
 Le côté flippant de l'exploitation
 Temps pour une nouvelle approche
 La nécessité de parents adoptifs
 Les enfants font une différence

Chapitre 10 – La nouvelle famille 80

Ramener le bébé à la maison
 Comment faire face à la perte
 Parler de l'adoption
 Reconnaissance des différences
 Résistance des enfants à parler de l'adoption
 Jeux et temps de jeu
 Art, poésie, musique et danse
 Anxiété de séparation
 Le sens de la discipline
 Les limites à l'adolescence
 La première règle cardinale pour les parents adoptifs
 Cinq règles cardinales

Chapitre 11 – Adopter des enfants plus âgés 92

Une année d'amour ...
 Le problème du toucher
 La peur de se connecter
 Etre empathique
 Difficultés scolaires
 Les responsabilités des enseignants
 Discuter la famille biologique
 Les parents blessés

Guérir les parents adoptifs
 S'occuper des enfants biologiques
 Un mot à propos des pères
 Ressemblances
 Le soutien du père à la mère
 Les parents adoptifs font une différence

Chapitre 12 – La réunion comme moyen de guérir la triade adoptive 101

Recherche – chargée d'émotion pour chacun
 Le syndrome du mauvais: l'adopté est mauvais
 La mère de naissance est mauvaise
 Comprendre la mère de naissance
 Une double perte
 L'impact de la famille élargie
 Problèmes dans la famille nucléaire de la mère de naissance
 Reconnecter comme partie du processus de guérison
 Un autre changement de rôles : les parents adoptifs sont mauvais
 Recherche et mère adoptive
 Les sentiments de la mère de naissance envers les parents adoptifs
 L'adopté, coincé au milieu
 Guérir la triade

Chapitre 13 – Le processus de la réunion 112

Comprendre le climat émotionnel des réunions
 Régression
 Attraction sexuelle génétique
 Le tabou de l'inceste
 Sentiments sexuels entre frères et sœurs biologiques
 Les réunions comme réconciliations
 L'adopté difficile à atteindre
 La mère de naissance hésitante
 Ténacité, patience et compréhension dans le processus de réunion

Chapitre 14 – Retrouvons notre pouvoir 121

Fuyons le rôle de victime
 Défions les croyances anciennes
 Permettons les sentiments – comportement contrôlant
 La différence entre personnalité et comportement
 Reconnaître et pleurer la perte
 Trois barrières à l'intégration :
 Peur
 Culpabilité/honte
 Colère/rage
 Reprendre notre pouvoir
 Être assertif
 Trouver un chemin spirituel

Quatrième partie : Conclusions	133
<i>Chapitre 15 – Autres implications de la blessure primitive</i>	134
L'impact de l'abandon sur les autres populations	
Le mythe de la mère subrogée	
La nécessité de l'intégrité	
La belle-mère sorcière	
Syndrome d'alcoolisme fœtal et enfant adopté	
La question de l'avortement	
Choix difficiles	
Plus d'honnêteté et de soutien, moins de jugement	
Vraies croyances ou facilités ?	
<i>Chapitre 16 – Honorez vos enfants</i>	143
Défier les vieilles affirmations	
La connexion maternelle	
Mettre le bien être de l'enfant d'abord	
Qu'est-ce qui constitue la sécurité ?	
Le futur de l'adoption	
Diminuer ses attentes	
Les attitudes de la société doivent changer	
L'aspect mystique	
<i>Glossaire</i>	149
<i>Références</i>	151
<i>Lectures suggérées</i>	153
<i>A propos de l'auteur</i>	155