

# COMMENT VIVRE UNE RELATION DE COUPLE AVEC UN(E) ADOPTE(E) EN SOUFFRANCE ?

Être en couple avec un(e) adopté(e) n'est pas toujours de tout repos. Certains n'ont pas conscience de leur blessure primitive (*celle de la séparation avec la mère biologique*) et d'autres cherchent à être dans le déni vis-à-vis de cette dernière. Je vous donne donc **les choses à savoir et à faire pour que votre relation se passe au mieux**, si vous êtes avec un(e) adopté(e) ou une personne souffrant d'une blessure similaire.

## Comment vivre en couple avec un(e) adopté(e) en souffrance ? (conseils)

**Avant de lire :** *Ici, pas de généralité mais que des expériences et observations qui ont pu être faites par de nombreux(ses) adopté(e)s au cours de leurs relations sentimentales, ainsi que par moi-même.*

*Également : dans cet article je vais utilisé tantôt "il" et "elle" mais vous comprendrez que ce sera de votre conjoint ou conjointe dont il s'agit. Il est vrai que j'utiliserai plus "il"... Ce n'est pas du sexisme. Juste un choix complexe fait par défaut.*

L'article qui suit est très complet et fait le déroulé de plusieurs points de vues et compétences diverses. Il n'est réservé qu'aux personnes ayant vraiment envie de **se connaître elles-mêmes ainsi que leur conjoint(e)**.

### **1/ Ses points faibles (à ne pas toucher) :**

Je vais le définir par les 3 Moi ([coupable](#), [rejet](#), [victime](#)) découlant de l'[ego](#) qui s'expriment dans de nombreuses situations et relations. Vous pouvez cliquer sur chaque mot pour approfondir vos connaissances dessus (ils s'ouvriront dans un autre onglet).

### **Le sentiment d'être abandonné(e) :**

L'adopté se place avant tout comme un enfant qui a été **abandonné par la première "femme de leur vie"** : leur mère biologique. *Je parle du point de vue de l'enfant intérieur et inconscient car certains vont me dire qu'ils vivent très bien leur adoption (et c'est peut-être vrai du point de vue conscient).*

Donc toute situation où votre partenaire sera laissé(e) seul(e) sans nouvelles de votre part sera ressenti comme un **abandon**. En revanche, ceux qui en sont un peu conscients essaieront de se raisonner en se disant qu'ils doivent s'occuper ou se changer les idées.

### Le sentiment d'être coupable :

Certains auront tendance à se sentir systématiquement "**coupable**" de ce qui arrive de **néгатif** dans la relation. *Même si ils feront beaucoup d'identifications projectives, qui consistent (brièvement) à attribuer ses émotions à l'autre.* Ils se sentiront coupable de ne pas avoir assez bien agi et se fustigent après coup.

Ils ont de grandes attentes vis-à-vis d'eux-mêmes (**idéal de perfection**) et se sentent coupable de ne pas pouvoir les remplir. Parfois, ce qui est considéré comme un "échec" est trop dur à reconnaître, alors il est rejeté sur l'autre.

### Le sentiment d'être rejeté(e) :

Lorsqu'une personne adoptée n'arrive pas à faire face à une émotion ou s'en veut d'avoir raté quelque chose, **elle se rejette**, se considérant comme "mauvaise", "nulle", "bonne à rien".

Ceci rappelle la référence à au traumatisme d'après la séparation : Si sa mère l'a abandonné c'est qu'elle (la personne adoptée) devait être **une erreur ou mauvaise**. L'abandon prend le doublon de la blessure de rejet. L'adopté voudra donc se faire mal plus que nécessaire parfois, ce qui nous amène au point suivant.

### Le sentiment d'être victime :

Ce terme ne plaît pas aux adoptés qui sont encore dans le déni (même partiel). La notion de victime renvoie à "celui qui se plaint", "qui subit", "qui est fragile" et vulnérable face à la vie. Or, il représente le point le plus important à assimiler à un niveau personnel : **notre humanité**.

La victime rejette la responsabilité de ce qui lui arrive à l'extérieur. Elle ignore sa blessure, ne cherche pas à la comprendre et ne sait donc pas comment faire pour contrôler ce qui la traverse émotionnellement.

L'émotion semble venue sans aucune raison logique (*voir l'article [Pourquoi certains adoptés se croient fous](#)*). Parfois la faute est projetée sur la personne ou l'événement l'ayant stimulé. Alors qu'elle vient bel et bien du traumatisme originel. L

L'émotion vit dans l'inconscient, l'adopté n'est parfois même pas au courant qu'elle a une raison d'être. **Le plus souvent, il choisira la fuite** : "De toute façon je suis comme ça !", "C'est la vie, on ne peut rien y faire"... Ceci le ramène à son impuissance lors de la procédure d'adoption.

Qu'importe ses sentiments et façons de l'exprimer lorsqu'il était séparé de sa mère, on ne l'a pas ramené à elle parce qu'il pleurerait, d'ailleurs il ne l'a plus revu... D'où **l'impression de ne pas avoir d'impact et d'être victime de ce qui arrive.**

### 1.1/ Pourquoi il/elle n'a pas confiance en vous ?

L'enfant adopté a été **abandonné par la femme qui l'a mise au monde**. Celle avec laquelle la période du [Self](#) a été brusquement interrompu pour son développement affectif.

**La mère est le monde de l'enfant**, il n'a pas d'autre choix que de lui faire confiance, autant d'un point de vue neurologique que psychologique et génétique. L'enfant est lié par le rapprochement qu'il a vécu avec elle durant la période intra-utero et le peau à peau durant les premiers instants de la vie. Qu'il en soit séparé à 2 semaines comme à 2 ans, ceci ne fait de vraiment de différence. **L'enfant découvrait ce qu'était "la relation" affective.**

Sa grande question (inconsciente) sera donc :

***Faut-il faire confiance "aux relations" affectives alors que la toute première (et la plus importante) s'est terminée par une séparation ?***

La réponse n'est pas évidente, c'est pour cela que chacun devra y mettre du sien, comme je le montre dans ce qui suit.

### 2/ Ses "points forts" :

#### **L'identification projective :**

Quand une personne adoptée ne comprend pas l'émotion qui la traverse, elle fait comme la plupart des êtres humains : **reporter son problème sur l'autre**. Ce qui mène à une escalade au conflit.

L'adopté fait tellement sentir son émotion que l'autre peut finir par croire que cette émotion lui appartient. En tout cas, il est mieux d'avoir un recul sur ses propres blessures si on ne veut pas avoir une dispute ressemblant à un dialogue de sourd.

L'identification projective est un mécanisme de défense inconscient. L'adopté ne l'utilise donc pas de manière consciente pour attaquer, au contraire, c'est **une part blessée de son inconscient qui le défend**. Elle est souvent utilisée pour rétablir la distance entre deux personnes. Telle la bête blessée qui devient agressive alors qu'on veut la soigner.

## L'adaptation et son Moi Adaptatif (faux Moi) :

Si l'adopté a bien compris une chose, et très tôt, c'est la notion d'adaptation.

L'adaptation est **la clef de la survie pour tout être humain**. Il a donc interprété que si il faisait ce qu'il fallait pour plaire à son entourage, surtout vis à vis de ses parents adoptifs, il ne connaîtrait plus l'abandon et le rejet. Car il s'agit bien de ça : **fuir l'abandon et le rejet à tout prix**.

En tant que conjoint(e), vous aurez vu la part de "[Vrai Moi](#)" chez votre partenaire. **Mais il/elle donnera parfois l'impression de ne pas être lui/elle-même et de jouer des rôles**. Comme pour essayer d'être "mieux" que ce qu'il/elle est déjà. Ceci ressemblera même à un complexe d'infériorité à certains moments. Vous risquez d'être dérouté(e) et de ne pas savoir à qui vous avez à faire réellement.

### "Ce que je dis où fait n'a pas d'impact" :

Comme nous l'avons vu plus haut dans le point sur la victimisation : qu'importe ce que l'enfant adopté a fait lors de la procédure d'adoption, il n'a eu aucun impact.

### Vous pouvez avoir à faire à deux types de profil : les rebelles et les dociles.

**Les dociles** se tourneront vers le [Moi victime](#), l'impuissance. **Ils intérioriseront tout leur mal-être** et ressembleront plus à des dépressifs qui cachent mal leur état. C'est donc sur eux qu'ils tournent leurs torts et tout ce qui leur arrive.

*Attention à ceux qui intériorisent trop cependant, l'intervention d'un professionnel peut s'avérer nécessaire.*

**Les rebelles** au contraire extérioriseront et vous balanceront tout à la figure. Ce sera assez difficile car ils vous feront vivre **la violence qu'ils ressentent à l'intérieur d'eux-mêmes**. Leur blessure de séparation leur fait encore mal, et des personnes non-adoptées peuvent être surprises par l'intensité émotionnelle de celle-ci.

Ceci peut se manifester sous forme d'une crise. Une crise qui arrive aussi vite qu'elle ne part. L'adopté a juste comme besoin de **se défouler un bon coup**, puis c'est fini. Sauf que quand une personne a fait les frais de se défoulement, cette dernière ne comprend pas ce qui vient d'arriver... L'adopté ne pense pas une seule fois que ses propos (aussi violents soient-ils) aient eu un impact, comme lorsqu'il a été séparé de sa mère.

### En cause, la non-régulation de ses émotions :

Elle vient en partie du fait qu'il n'ait pas eu de reflet génétique auquel se référer. L'enfant avait besoin de sa mère de naissance pour se sentir apaisé suite au traumatisme qu'il avait vécu. Mais hélas, il s'est retrouvé face à une mère, peut-être gentille et pleine d'amour, mais génétiquement différente.

Du coup, **l'adopté n'a pas appris à réguler ses émotions grâce aux mimiques "génétiques", dans lesquels il aurait pu se reconnaître, de sa mère biologique** (voir article sur [le reflet génétique](#)). Face à une mère qui ne peut lui apporter ce reflet génétique, il est constamment dans le déchiffrement, l'alerte et l'incertitude. Il ressent donc ses émotions au centuple et ne sait pas en contrôler l'intensité.

### **3/ Heureusement, il y a des solutions :**

Pour les passionnés de psychologie amoureuse, vous remarquerez que les conseils suivants seront similaires à ce qu'il faut faire face aux **personnes dites "insécures"**. Les adoptés sont des "insécures" car ils ont vécu de plein fouet l'abandon et le rejet. Donc vous serez obligés de faire les premiers pas dans les premiers temps, afin de confirmer à l'adopté qu'il peut vous faire confiance.

La notion de confiance est, comme vous l'avez vu, la plus grande question des adoptés au niveau de la relation avec l'autre.

#### **Ce que nous pouvons faire face à son...**

##### **Sentiment d'être abandonné(e) :**

Vous devez dire à votre partenaire que vous serez là à tout moment pour lui/elle (*sauf dans les situations où vous ne pouvez VRAIMENT pas décrocher le téléphone : réunion de travail, pas de réseau dans le métro, panne de batteries...*). Mettez l'accent sur le fait que vous serez disponible pour lui/elle à tout moment (même pour simplement discuter).

Ça peut paraître "simpliste" ou "syndrome de l'infirmière" mais l'intention est différente. Le but est qu'il sache que vous êtes disponible et donc **accessible**. Que **vous ne disparaîtrez pas comme ça dans la nature**, comme ce fut le cas pour sa mère de naissance. **Vous serez toujours là.**

##### Attention cependant :

Je donne ces conseils car j'estime que vous êtes capable de vous occuper de votre vie et que vous ne vous oubliez pas au profit de votre partenaire. **Vous n'êtes pas non plus une pompe à énergie sur laquelle il doit se reposer.** Le but est de l'aider à atteindre sa propre autonomie !

### **Sentiment d'être coupable :**

Si votre partenaire vous a fait du mal par ses mots durant une dispute, et qu'il s'en veut, certes vous devez confirmer que son comportement vous a vraiment blessé. **Parlez de comportement et non de personnalité.** Car comme beaucoup de personnes, l'adopté s'identifie à ses comportements.

Si vous lui dites qu'il vous a fait mal, il le prendra pour lui, dans le sens de la victimisation et sous sa forme la plus dramatique : qu'il est "mauvais", qu'il "ne mérite pas de vivre pour ce qu'il vous a fait", etc.

Son comportement était inacceptable, certes, maintenant **le mieux est de l'amener à comprendre et à reconnaître ce qu'il s'est passé en lui au moment de la dispute**, afin que cela ne se reproduise plus. C'est la meilleure preuve d'amour que de faire un travail sur Soi pour l'harmonie du couple car trop de disputes sur la même énergie inconsciente tue le couple.

Croisez juste les doigts pour qu'il accepte de plonger en lui et de travailler sur ses démons qui l'habitent depuis longtemps.

### **Le sentiment d'être rejeté(e) :**

Le rejet de lui-même pourrait arriver **lorsqu'il se juge trop durement. Vous pouvez lui dire directement** si c'est le cas, sur le fait. En rationalisant la situation, par exemple : Perte d'un travail, ce n'est pas la fin du monde, *surtout en ce moment*. On pourrait avoir des dizaines de phrases comme celles-ci : *"Ça ne remet pas en cause ta valeur, ce que tu es toi. Moi je la vois même si toi tu n'y crois pas. Tu as des ressources et je suis persuadé que tu sauras les utiliser."* Au final, l'important ce ne sont pas les mots, mais la confiance que vous mettez dans vos propos.

### **Autre exemple :**

Parfois il peut s'avérer que vous passiez un moment formidable en sa compagnie un jour, et que le lendemain il soit plus distant. **Il ne vous rejette pas vous mais ce rapprochement qui vous a laissé voir son Vrai Moi, qu'il considère évidemment comme "mauvais".** Donc ne cherchez pas à vous rapprocher de lui.

Vous pouvez simplement lui dire que vous avez passé un bon moment hier en sa compagnie et juste montrer votre gratitude. **Ajoutez que si il a besoin, vous êtes là.** Ainsi retournez, de votre côté, à vos activités personnelles. Il doit se sentir libre de ressentir ce qu'il ressent.

### **Sentiment d'être victime :**

Voir quelqu'un qui se victimise de l'extérieur peut être agaçant car **ceci fait miroir à notre propre impuissance** ou impossibilité d'avoir le contrôle sur quoi que ce soit. Or, nous sommes dans une société où nous voulons au contraire tout contrôler.

Rappelez donc à votre conjoint que c'est normal de vouloir le contrôle, que vous aussi vous y faites face parfois. **Que vous vous sentez vous aussi parfois impuissant face à certaines situations.** Parlez-en, mais surtout de ce que vous ressentez, en pensant à ce que l'autre peut ressentir. **Intéressez-vous mutuellement à vos ressentis, c'est un échange.**

### **Déjouez l'identification projective et l'impact :**

Mettez le doigt sur l'émotion de votre conjoint **en lui faisant remarqué quand ses propos sont "durs" ou blessants.** Il est important de demander, sous forme de question, quelque chose dans ce style : "Tu sais comment je me sens quand tu dis ce que tu me dis là ?" *Il ne s'agit pas de le dire en mode "victime" ou d'en user. Il s'agit de le dire lorsque vraiment vous n'arrivez pas à faire face à ses propos. De vous mettre à nu sur ce que vous ressentez, lorsque ça vous touche vraiment. De toute façon, ça se verra à votre regard, à votre langage non-verbal.*

Il est important de poser la question pour avoir son retour, parce que **votre conjoint ne se rend pas forcément compte qu'il vous blesse.** Même si pour vous, il est sensé vous connaître et le voir. A ce moment là, il est aveuglé par ses émotions et leur intensité. Il n'a pas de recul dessus puisqu'il s'y est identifié. Tout ce qu'il veut, c'est évacuer une colère, tristesse, frustration profonde du passé. **N'oubliez pas qu'il pense ne pas avoir d'impact.** Mais hélas il se défoule sur une personne humaine, qui a aussi ses émotions et ça, **il a besoin qu'on le lui rappelle.**

Une fois que vous aurez son attention après votre question, vous introduirez, à la manière de la Communication Non-Violente : "Je me sens triste et en colère, parce que mon besoin d'être aimé/*d'indépendance/de liberté/etc.* n'est pas respecté quand tu me dis ça, alors que c'est ce dont j'ai besoin d'avoir quand je suis avec toi..."

**L'intérêt de poser la question est donc de lui faire prendre conscience qu'il a réellement un impact.** De nombreux adoptés sont d'ailleurs "choqués" lorsque l'autre éclate en sanglot ou exprime ses émotions. Ils sont les premiers à venir vous consoler, pour réparer le mal qu'ils ne pensaient pas vous avoir fait.

### **Étape finale, l'entente à deux :**

Ensuite, il vous faudra poser quelque chose qui vous convient à tous les deux : "J'aimerais que tu ne m'exprimes plus ton sentiment de(*émotion*) comme *cela*, mais plutôt *de cette façon*..."

ça nous permettra de préserver notre besoin de *complicité/amour/harmonie* au sein de notre couple.”

Les conseils donnés vous paraissent un peu scolaires mais sont nécessaires si vous avez déjà essayé toutes les façons de communiquer et qu’elles se sont soldées par des disputes.

### **Déjouez le faux Moi :**

Si l’adopté utilise un faux Moi, c’est parce qu’il ne pense pas être assez bien. **Comme la plupart des gens jouant un rôle parce qu’ils ne s’aiment pas assez**, il se cache par des comportements qui ne sont pas les siens. L’objectif est d’être aimé. Sauf que ce n’est pas pour ce qu’il est.

Ce que vous pouvez faire, c’est de lui dire, tout simplement, qu’il **n’a pas besoin de jouer un rôle lorsqu’il le fait. Parce que vous l’aimez pour ce qu’il est déjà.** Croyez-moi, même si il ne vous croit pas, à répétition ça aura un impact. Il doit se sentir libre d’être ce qu’il est, avec vous.

### **4/ Quelles sont les limites de vos efforts pour lui/elle**

#### *IL DOIT COMPRENDRE QU’IL NE DÉPEND DE PERSONNE :*

Si malgré tous ces conseils, votre conjoint(e) vous demandent encore beaucoup d’affection, il faut lui faire comprendre que c’est un **attachement anxieux et non de l’amour**. Qu’il doit prendre du recul avec ses émotions et faire un travail sur lui-même.

*L’amour, c’est le calme et la confiance.*

*Thérèse Tardif*

Il est important de lui faire prendre conscience qu’il est un individu qui doit prendre soin de lui et construire sa vie. **Que c’est une personne avec son pouvoir sur lui-même et sur sa vie avant tout.** C’est une personne (oui je le répète) avant d’être l’enfant, l’apprenti, ou élève de quelqu’un. Il n’a donc pas à dépendre d’autrui ou des émotions qu’il ressent.

#### *IL DOIT APPRENDRE À ÊTRE RESPONSABLE :*

Il a donc un pouvoir en lui-même, **qu’il peut apprendre à maîtriser dès qu’il le veut. Il est responsable de ce qui lui arrive.** Si il veut se voir comme une victime, comme un rejeté ou au contraire comme un “Dieu”, il le peut. Tout dépendra désormais de ce qu’il voudra vivre et ressentir dans son quotidien, et des démarches personnelles qu’il entamera vis-à-vis de sa personne pour changer les aspects de sa vie qui ne lui conviennent pas.

Évidemment, tout changement prend son temps. **L'important n'est pas la rapidité avec laquelle il va changer, mais sa volonté !**

*IL DOIT FAIRE LA DIFFÉRENCE ENTRE ÊTRE SEUL ET ABANDONNÉ :*

Être seul veut dire, pouvoir (ou devoir) **se débrouiller par soi-même**. Être abandonné veut dire, être vulnérable et désemparé, ne pouvant pas vivre seul et dépend d'autrui pour sa survie. Comme au stade d'après la séparation avec la mère biologique.

C'est une pensée non-consciente évidemment, mais l'émotion est bien réelle. Mais **vous n'êtes pas sa mère**, il le sait au niveau conscient. Au niveau inconscient, il aimerait que vous comblez ceux qu'elle n'a pu combler. C'est de l'apaisement et de l'amour. Un sentiment de symbiose que personne ne pourra lui apporter, à part lui-même.

On pourrait commencer par lui rappeler quels avantages il y a à être seul.

**Être seul, ça a du bon aussi. Ça peut vouloir dire :**

Prendre du temps pour soi, se cultiver, prendre soin de son corps, s'enrichir humainement, faire des expériences, découvrir un potentiel existant, une nouvelle activité, développer un talent...

*LE SEUL FACTEUR CLEF À SA RÉUSSITE EST SA VOLONTÉ :*

**Si en effet il a la volonté de changer**, alors ayez confiance, restez à ses côtés. Quand je dis "changer", j'entends par là de le voir **faire des actions concrètes** : reprise d'un travail, envie de s'inscrire à des groupes de parole, suivre une thérapie, s'intéresser à la psychologie en regardant des vidéos, découverte d'une activité nouvelle et régulière et j'en passe...

C'est le fait de prendre des mesures concrètes où il change peu à peu sa vie, même si parfois il faiblit comme tout être humain. Du temps que la volonté est là et revient (et qu'il vous en fait moins baver qu'avant), restez à ses côtés. **Vous assisterez alors à un merveilleux combat par une métamorphose à laquelle vous seul(e) aurez pu assister.**

**Si il n'a pas la volonté**, peut-être est-il trop découragé et se sent-il impuissant pour faire quoi que ce soit. *Souvent, la dépression guette*. Ce sera lui le (elle la) seul(e) responsable de sa vie comme je l'ai dit plus haut. Un suivi thérapeutique ou coaching sera une possibilité. **Personne ne pourra vous en vouloir d'avoir pris vos distances** s'il n'y a pas de volonté de l'autre côté. Vous avez le droit aussi de vous protéger.

**Conclusion :**

Être en couple avec un(e) adopté(e) en souffrance n'est pas de tout repos : des demandes d'affection, des provocations, des tests, des crises, des disputes ou des remises en question du couple et de nous-même en tant que personne... **C'est également pour ces raisons que vous aussi, vous devez être un minimum au clair avec vos idées.** Vous allez transmettre des choses précieuses auxquelles vous devez croire.

Certains adoptés comme moi, sentent quand quelqu'un ne croit pas pleinement en ce qu'il dit, et ne résistent pas au fait de mettre le doigt dessus, parce qu'ils ont besoin que quelqu'un leur prouve qu'ils ont tort, aussi fort qu'ils croient avoir raison.

Vivre à nos cotés peut être aussi une expérience riche humainement. Car elle vous pousse à, vous aussi, vous connaître un peu plus. Vous mûrirez en même temps que votre conjoint, vous affronterez les mêmes tempêtes, et si vous les passez, alors vous serez un couple plus soudé que la plupart des couples de votre entourage. C'est une relation forte qui se régule pour arriver sur l'équilibre. **L'un finit par connaître VRAIMENT l'autre.**

*Pour les personnes qui préfèrent que ce soit l'autre qui prenne soin d'elles : vous avez, vous aussi, un travail à faire. Nous ne sommes pas si différents... A vous de voir si vous préférez le faire seul(e) ou avec nous*