

**Attachement et adolescence**  
Compte-rendu de la conférence de Johanne Lemieux,  
Lausanne, CHUV, 19 avril 2012  
par Elisabeth Fierz

**La normalité adoptive :**

Les enfants adoptés ne se situent pas dans la même catégorie que les enfants biologiques = catégorie « modèle de base » ; ils ne font pas partie non plus d'une catégorie « anormal pathologique ». Ils se situent dans une catégorie « modèle de base + options supplémentaires » avec des besoins spécifiques et ils nécessitent un entretien plus sophistiqué.

Tous les enfants ont des particularités. Mais seul 10% des enfants biologiques ont des besoins sophistiqués, alors que 100% des enfants adoptés en ont (= « normalité adoptive »). Avec les bons outils (savoir-être et savoir-faire), 70% des enfants adoptés pourront atténuer ces besoins spéciaux une fois adultes, sans pour autant les évacuer puisqu'ils font partie d'eux.

La normalité adoptive est peu connue, même par les adoptés eux-mêmes. Il est important de la comprendre pour mieux la « célébrer ». Les parents n'ont pas une obligation de résultat, mais une obligation de moyens (devoir de s'informer, de savoir et d'agir en conséquence). Les connaissances sur la normalité adoptive sont récentes et on ne peut plus faire comme si elles n'existaient pas : "On ne sait pas ce qu'on ne sait pas et quand on sait mieux on fait mieux" (Maya Angelou).

Souvent, les enfants adoptés souffrent autant si ce n'est davantage de blessures de *déception* que de blessures d'abandon : « j'ai dû décevoir pour être abandonné ». Et si les parents adoptifs sont déçus, l'enfant est à nouveau en situation d'échec : « j'ai à nouveau déçu ».

**12 clés pour comprendre les enfants et ados ado(ptés) :**

Ce sont les 12 particularités ou paramètres qui caractérisent la « normalité adoptive ».

**1. Incroyable survivant**

Il faut dire aux enfants adoptés qu'ils sont des *survivants incroyables* qui méritent de l'admiration. Notre courage n'est rien face à leur courage. Car l'enfant n'a pas fait un naufrage dans sa vie, mais des dizaines (d'où la difficulté à faire confiance aux adultes). Et la résilience n'est pas sans séquelle.

**2. Entretien sophistiqué**

Il est impossible de transformer un enfant à entretien sophistiqué en enfant à entretien « modèle de base ». Il faut trouver, pour chaque enfant, de quel entretien il a besoin et s'ajuster (surtout à son arrivée dans la famille adoptive, puis à chaque changement dans sa vie).

**3. Abandonnite aiguë**

C'est un « empoisonnement » psychique inconscient, post-traumatique (manque de soins, négligences qui laissent des traces).

L'abandonnite se déclenche devant des situations de *rejet* ou *d'examen* qui réveillent en l'enfant le sentiment de déception, d'échec (réveille en lui son premier examen manqué : l'abandon). Cela conduit à des enfants dans l'hyper performance (être le premier) sinon « je ne suis rien ».

A l'adolescence, on sera particulièrement attentif à la première peine d'amour, où l'enfant vit le rejet. Pour lui, la douleur du présent s'ajoutera à celle du passé (bébé abandonné).

**4. Affect en montagnes russes**

Les enfants adoptés ont été constamment dans les émotions de *protection de la vie* (colère, peur, tristesse, dégoût) et non dans les émotions *d'amélioration de la vie* (amour, tendresse, joie,

plaisir, curiosité). Ce qui les conduit à surdéclencher les émotions de protection de la vie (leur cerveau est formaté). Ils vivent leurs émotions intensément : la colère (violente) est l'émotion la plus précieuse pour eux ; elle masque souvent les autres (tristesse, honte).

Les parents adoptants doivent à la fois montrer « je n'ai pas peur de tes émotions » et décrasser les émotions d'amélioration de la vie.

### **5. Attachement difficile**

Il ne s'agit pas d'amour, mais d'un réseau « Wifi » entre l'enfant et le donneur de soins. Lorsqu'un bébé biologique appelle, il a une réponse (apaisement). Le message qu'il enregistre est : « je suis capable d'influencer mon entourage ». C'est un Wifi sécurisé : « je fais confiance jusqu'à preuve du contraire ». Il est ensuite capable d'établir des liens avec les autres (camarades, etc.). Pour l'enfant adopté, le Wifi est non sécurisé : « je me méfie jusqu'à preuve du contraire ». Le lien de confiance doit se refaire avec chaque nouvelle personne. Chaque nouvelle figure d'attachement ou d'autorité est un nouveau capitaine de bateau à tester.

L'enfant adopté adolescent teste le lien d'attachement 4x plus qu'un enfant « modèle de base ». Les parents adoptants ne doivent pas le prendre personnellement. Ils doivent se montrer solides, rester un capitaine de bateau fiable (si le capitaine n'est pas solide, il se fait attaquer).

### **6. Mauvaise gestion du stress**

C'est une réponse physiologique. Les hormones de stress sont toxiques pour un cerveau en développement. Or les enfants adoptés ont vécu des stress à répétition étant petits. Ils ont mariné dans les hormones de stress comme des cornichons dans du vinaigre ! Ils éprouvent donc des difficultés à s'apaiser eux-mêmes (problèmes d'endormissement, etc.) ; il faut le leur apprendre : rééducation à l'apaisement.

### **7. Développement incomparable**

Les enfants adoptés présentent un décalage entre leur âge chronologique et leur âge comportemental (décalage entre les deux maturités). La dimension affective et émotionnelle s'est développée très lentement. Il faut donc donner à l'enfant ce dont il a besoin sur chacun des plans (différencier).

### **8. Scolarité complexe**

La scolarité est souvent difficile car : problèmes de maturité affective, malnutritions... On compte 20 à 25% de problèmes de scolarité chez les enfants adoptés, contre 10% pour les « modèles de base ».

### **9. Estime de soi fragile**

Les enfants adoptés ne font pas la différence entre ce qu'ils *sont* et ce qu'ils *font*. Leur estime d'eux-mêmes est fragile (ils doutent constamment qu'ils ont de la valeur). Au lieu d'avoir une culpabilité assumée de leurs actes : « j'ai fait quelque chose de mauvais », ils se sentent coupables : « je suis mauvais » (= honte profonde). Il faut les rassurer sur ce point : « tu es super, mais parfois tu ne choisis pas bien ».

Contrairement à l'enfant biologique (1000x je crie → ils viennent ; 1000x je suis charmant → ils restent), l'enfant adopté peine à penser qu'il peut influencer (positivement) son entourage par son comportement. Sa préoccupation majeure est « je suis responsable de mon abandon ».

Il peine à regarder dans les yeux (peur qu'on voie quelque chose de mauvais en lui, puis qu'on l'abandonne ou le rejette). Les enfants adoptés n'ont pas été regardés dans les yeux étant petits, ils n'ont donc pas « entendu » : « tu es précieux, important, unique ».

A la question : « pourquoi j'ai été abandonné ? », l'enfant a besoin d'entendre : « tu n'as rien fait pour qu'on t'abandonne, ce n'est jamais de la faute du bébé ».

### **10. Identité en courtpointe (ou patchwork)**

De nombreux enfants adoptés présentent des différences physiques avec leurs camarades « modèle de base » (couleur de peau, etc.). Dans la communauté blanche ils sont considérés comme un « noir » et dans la communauté noire ils sont considérés comme un « blanc dedans ». Ce qui les conduit à une crise d'identité et d'appartenance.

A l'adolescence, les enfants adoptés veulent être comme les autres. C'est seulement parfois à la fin de l'adolescence qu'ils s'intéressent à la culture de leur pays d'origine.

## 11. Anxiété devant transition et changement

Un petit changement leur paraît énorme. Les basculements qu'ils n'ont pas envie de revivre ont toujours commencé par un petit changement. Les enfants adoptés ont besoin de *stabilité*. Stabilité de lieu, stabilité de personne, stabilité de routine et stabilité de repères.

## 12. OMNI

C'est un Objet *Manquant* Non Identifié. « J'ai l'impression qu'il me manque quelque chose (vide, absence), mais je ne sais pas ce que c'est ».

Seul l'enfant peut combler ce petit trou, ce vide. Et c'est seulement une fois adulte qu'il pourra peut-être y arriver (en devenant lui-même parent par exemple). Ce vide est plus large que de renouer avec ses parents biologiques.

Il faut considérer cet OMNI (empathie), l'accueillir comme réel pour que l'enfant puisse le combler : « c'est normal d'avoir un petit OMNI ». « Et ce n'est pas en retrouvant ta maman biologique, en mangeant du chocolat ou en faisant du shopping que tu pourras le combler ».

Ce n'est pas nous (parents adoptifs) qui l'avons créé non plus ; nous ne pourrions pas le combler.

Avec le temps, ces 12 particularités (= normalité adoptive) s'estompent. L'adoption est une réparation formidable, mais elle ne doit pas être vécue comme un rattrapage pour parvenir au « modèle de base ». Les enfants adoptés porteront toujours en eux leurs spécificités, et c'est normal ainsi !

## Qu'est ce qui cause cette « normalité adoptive » ?

Ce sont 5 malnutritions :

- alimentaire
- sensorielle
- affective et relationnelle
- cognitive
- sociale

### **Malnutrition alimentaire :**

40% sont des prématurés ou des petits poids (malnutrition in utero). Il faut donner un verre d'eau toutes les heures (l'enfant n'ose pas, n'a pas conscience de ses besoins, ne pense pas qu'il peut manger ou boire dès qu'il en a envie). Il faut penser au pipi de sécurité (car idem, n'a pas conscience de ses besoins).

### **Malnutrition sensorielle :**

Tout enfant a besoin d'un régime sensoriel (stimulation par l'odeur, le toucher, l'ouïe, le goût, la vue). Par exemple, les papas jettent en l'air les enfants (cela aide pour le lien d'attachement = tu peux compter sur moi, je te rattrape).

Les difficultés d'apprentissage sont parfois liées au manque de stimulations sensorielles.

### **Malnutrition affective et relationnelle :**

L'enfant adopté n'a été unique pour personne, il a besoin d'être une merveille pour quelqu'un. On ne lui a pas dit qu'il était beau. On doit le « mettre au monde » : « bienvenue dans l'univers, je t'attendais, je veux te connaître ». C'est les parents adoptifs qui « mettent au monde » l'enfant : « tu es quelqu'un d'exceptionnel ».

Mais au début l'enfant ne sait pas quoi faire de l'amour. D'abord on répond aux besoins fondamentaux, le parent adoptif est au début « une infirmière, un éducateur et un gardien de zoo ». La malnutrition affective devient une malnutrition relationnelle : l'enfant ne connaît que le lien utilitaire. Il faut compter environ un an pour combler les carences de malnutrition et s'approprier à temps plein (par un parent au moins) ; toutes les études internationales le disent. Les enfants adoptés s'adaptent bien à la crèche ou à l'école car ils ne sont pas encore attachés (rappel l'orphelinat, pas de confiance aux parents). Il faut d'abord bien construire le lien d'attachement avant de scolariser les enfants.

L'enfant n'est pas sûr qu'il existe s'il ne bouge pas, ne parle pas.

### **Malnutrition cognitive :**

Par exemple cacher ses yeux derrière ses mains, puis faire « coucou » en ouvrant ses mains permet à l'enfant de réaliser qu'il y a quelque chose derrière même si on ne le voit pas.

Les pleurs = alerte, inquiétude de tout le monde. Les cris et pleurs permettent à l'adulte de venir en courant et à l'enfant de réaliser les liens de cause à effets, de voir qu'il a du pouvoir sur quelque chose alors qu'avant il ne pouvait rien faire (si pas de réponse : « je suis une personne pas importante »).

L'enfant est en manque de jeux, chansons.... préparation des apprentissages, donc il n'est pas prêt à aller à l'école.

### **Malnutrition sociale :**

L'apprentissage social commence tôt chez le bébé, par l'observation. Or l'enfant adopté a soit :

- pas de référence : il n'a pas pu observer une famille fonctionner (orphelinat sans stimulation)
- de mauvaises références (maltraitance, parents négligents)

Les enfants réclament l'école car ils connaissent la vie en collectivité et cela les rassure mais ils doivent connaître la vie de famille d'abord (en apprendre les règles). Puis connaître les codes sociaux et le quotidien (il n'y a pas d'évidences pour eux).

### **Les ados ado(ptés)**

- Ils ont des options supplémentaires
- Ils sont dans la normalité adoptive
- Sumo ? Solo ? Velcro ?

Ce sont trois styles d'attachement.

**Le solo** (style d'attachement évitant): un enfant arrivera dans la relation adoptive avec un modèle opérationnel interne de type évitant. Il aura appris que pour survivre, vaut mieux se débrouiller tout seul (« je règle mes problèmes moi-même », « l'enfer c'est les autres »). Il va sembler nous ignorer, être très ou trop autonome et avoir une relation très utilitaire avec nous. Il semblera sans affect, c'est-à-dire sans grande émotion, alors qu'en dedans, il sera très souffrant (triste). L'enfant solo attend que l'autre devine ce dont il a besoin (= attitude de nouveau-né). Devant le stress, il se retire. « Non » = rejet.

**Le velcro** (le résistant-anxieux): un enfant avec, au départ, un modèle opérationnel interne de type résistant-anxieux va s'accrocher désespérément à nous comme un bébé koala dans la fourrure de sa mère. Il «perd» parfois le contrôle de ses émotions : peur, angoisse, crise de nerfs. Les enfants velcro, ont besoin d'être rassurés, ce sont des gens serviables, gentils, mais collants: très anxieux. Ces adultes ont une pauvre estime d'eux-mêmes, syndrome de l'imposteur. Devant le stress, ils s'accrochent.

**Le sumo** (le résistant-ambivalent et, dans les cas extrêmes, le désorganisé): un enfant avec au départ un modèle opérationnel interne de type résistant-ambivalent sera impulsif, violent, très opposant avec beaucoup de crises de colère. Il dérégulera ses affects avec rage, violence envers lui-même et/ou les autres. Les enfants sumo ont un attachement ambivalent, stressé, maladroit. Ces adultes veulent que les gens pensent qu'ils sont invulnérables: si on s'éloigne, ils se rapprochent, si on se rapproche, ils s'éloignent. Devant le stress, ils se mettent en colère.

Attention : chaque style ou type d'attachement peut se manifester avec beaucoup de nuances.

- Se détacher sans être totalement détaché  
Il faut comprendre que l'enfant est confus. Les parents doivent être le filet en dessous du funambule. Il ne faut pas lui donner le pouvoir de choisir nos émotions, il a besoin de parents solides (rester solide malgré la tempête) : « T'es pas ma mère », « Tu as le droit de ne pas m'aimer aujourd'hui (de ne pas te sentir mon enfant), mais tu n'as pas le pouvoir de faire que je ne t'aime pas (tu ne peux pas changer mon amour pour toi) ». L'amour est un cadeau qui ne s'impose pas.

Il faut croire en l'enfant, mais pas toujours à ce qu'il dit. Entendre ce qu'il exprime, mais ne pas s'arrêter aux mots qu'il utilise.

- La révolte sur un plateau d'argent  
Ça arrive toujours un jour. Les ados adoptés n'ont pas besoin de chercher des formules provocantes telles que « vous êtes vieux jeu » ; il leur suffit de dire « vous n'êtes pas mes vrais parents ». Il faut rester un parent solide : « je n'ai pas peur de tes émotions ».
- Laisser voguer les enfants vers le monde adulte sans tout démolir  
Pour un enfant biologique, le lien de sang ne se discute pas. Les enfants adoptés testent le lien d'attachement et, à la majorité, le lien légal (seul lien qui unit parent et enfant) : « est-ce que quand je serai majeur, mes parents vont encore s'occuper de moi ? ».  
Pour eux, inconsciemment, il faut qu'une séparation se passe mal (départ aux études par exemple) : « Tu n'as pas besoin de saboter notre relation, notre attachement, pour te séparer. Tu vas avoir ton appartement ; je reste là pour toi ».
- Les limites de la réparation  
Les parents adoptifs doivent accepter qu'ils ne peuvent pas tout réparer. On ne peut pas dire « je veux qu'il soit heureux », cela ne s'impose pas. Il faut laisser partir l'enfant en restant disponible.
- Les 3P pour rester fort  
En tant que parent, il faut :
  - 1) prendre soin de soi (chaque jour : faire 5 choses pour soi, 5 choses pour l'enfant)
  - 2) prendre soin de soi
  - 3) prendre soin de soi

### Remarque

L'attachement se fait souvent plus vite, plus facilement, avec le papa. C'est normal, car :

- 1) Par nature, la maman est le « camp de base ». Elle porte son enfant, puis le protège (assure la survie du bébé). De son côté le papa intervient plus tard, quand l'enfant est déjà plus grand ; son rôle est de l'emmener découvrir le monde.  
Lorsque l'enfant adopté arrive (à quelques mois ou années), il est en âge de « découvrir le monde ». Le papa adoptif entre donc tout de suite dans son rôle naturel.  
De son côté, la maman doit non seulement faire le « deuil » de la maternité, mais il lui manque en plus « l'outil » d'attachement qu'elle n'a pas pu construire avec l'enfant bébé.
- 2) De plus, la maman adoptive est face à un enfant qui a déjà connu l'échec avec sa maman biologique et qui se méfie.

Il revient au papa d'expliquer cette situation à l'enfant.

### Adresses Internet :

[www.adopteparentalite.com](http://www.adopteparentalite.com)

[www.johannelemieux.com](http://www.johannelemieux.com)

### Publications de Johanne Lemieux :

« L'enfant adopté dans le monde en 15 chapitres et demi » (2003)

Une collection de 10 livres sur le thème de l'adoption est en préparation.

1<sup>er</sup> livre : « La normalité adoptive : la connaître, la comprendre et la célébrer » (sortie prévue en novembre 2012)

2<sup>e</sup> livre : « Mieux vivre la première année avec mon enfant par adoption » (automne 2012)

- 3<sup>e</sup> livre : « Adopter un enfant avec des besoins spéciaux ? Pourquoi pas ! Mais jamais sans outils spécifiques ! » (printemps 2013)
- 4<sup>e</sup> livre : « Cultiver un attachement sain tout au long de la vie de mon enfant » (printemps 2013)
- 5<sup>e</sup> livre : « Devenir un parent compétent d'un ado » (automne 2013)
- 6<sup>e</sup> livre : « L'enfant adopté devenu adulte : les conditions gagnantes d'un détachement sain » (automne 2013)
- 7<sup>e</sup> livre : « Quoi faire quand l'adoption fait mal ? Troubles d'attachement, post-trauma, graves troubles d'apprentissage, troubles du développement : des solutions sans blâme et sans honte » (printemps 2014)
- 8<sup>e</sup> livre : « Des outils pour l'enfant lui-même » (printemps 2014)
- 9<sup>e</sup> livre : « L'adopteparentalité pour mieux vivre certaines situations » (automne 2014)
- 10<sup>e</sup> livre : « Mieux vivre l'arrivée d'un enfant par adoption : outiller l'entourage » (automne 2014)