



COMPRENDRE LA BLESSURE PRIMITIVE DES ADOPTÉS EN 3 POINTS

PAR JOCELYN LE GUEN



PRESENTATION

Tout au long de ma vie, j'ai eu la sensation d'être dans un couloir sombre dans lequel je me cognais la tête à chaque fois que j'avancais. Je ne souhaitais pas suivre la lumière qui était tout au bout et c'était ce qu'il y avait de paradoxal !

« **Si tu ne sais pas où tu vas, regardes d'où tu viens** », cette citation fait encore ses preuves... J'ai compris avec le temps, que j'avais fait le choix de renier une blessure lointaine. Et lointaine ne veut pas dire qu'elle n'a plus aucune conséquence, au contraire. Plus vous essayez de fuir un traumatisme et plus il vous poursuit.

Ce traumatisme est celui d'être séparé de la personne de laquelle vous avez été le plus proche dans toute votre vie, votre mère, au moment où on a le plus besoin d'elle. **Un tel événement n'aurait pas de conséquence sur la suite de votre vie ?** Le nier serait effectivement de mauvaise foi, un refus de savoir de la part de notre ego : c'est ce que j'ai fait toute ma vie jusqu'à mes 27 ans.

Dans cet eBook, je vous partage mes recherches en tant que psychopraticien et mon vécu en tant qu'adopté. De façon concise, je vous expliquerai la blessure primitive à laquelle nous faisons face.

Je suis persuadé que comme moi, vous trouverez un début de réponse au travers de mes écrits.

Bonne lecture !



Jocelyn Le Guen
Psychopraticien
à S'adopter Soi

SOMMAIRE

I/ Les émotions du traumatisme.....	p.4
II/ L'ego et le Moi adaptatif.....	p.6
III/ Le Soi.....	p.8
CONCLUSION.....	p.10

I/ LES EMOTIONS DU TRAUMATISME



La blessure primitive dont je parle est le premier événement le plus marquant notre vie après la naissance. Imaginez qu'à peine dans les bras de celle qui vous a porté en elle pendant 9 mois, vous êtes séparé(e) d'elle sans qu'on vous demande votre avis. Vous faites face à **la séparation** (à votre première rupture en somme).

Contrairement à ce que l'état et le manque d'intérêt public peut penser, **un nourrisson ressent les choses et pensent.**

Des tas d'expériences neurologiques et cliniques sont désormais existantes pour le confirmer : Dès lors qu'on a une conscience, il y a des sens et donc des émotions. C'est à ça que sert le système limbique, surtout l'amygdale, qui est mature dès la naissance. Contrairement à la partie qui s'occupe des données factuelles ; l'hippocampe.

C'est d'ailleurs pour cela que vous n'aurez presque aucun souvenir de vos trois premières années. Elles sont tombées dans ce qu'on appelle : **la mémoire implicite.** Par contre, votre système limbique se souvient de cette période mais sous forme d'émotions.

Ces émotions resteront tapies en vous. Prêtes à bondir à la moindre occasion dès qu'un événement rappelle le traumatisme d'origine de façon inconsciente.

Par exemple : le manque d'attention de l'autre (*lors des relations affectives/sentimentales/amicales/familiales*) provoquera la peur de l'abandon (celui qui a été déjà vécu à la séparation).

D'autres exemples : des directives ou remarques provoqueront la peur d'être sous contrôle *sans avoir notre avis à donner* (lors de la procédure d'adoption, le mépris d'une personne provoquera le sentiment de honte ou d'impuissance (celui ressenti plus longtemps après le départ de la mère biologique).

Si ces émotions ou situations vous sont familières, c'est tout à fait normal. Vous souffrez d'une blessure primitive : le traumatisme de la séparation à la mère d'origine.

II/ L'EGO & LE MOI ADAPTATIF



L'ego est ce qui fera ramener tout à vous : Je, Moi...

Les ressentis désagréables sont pour la plupart générés par lui. L'ego est une part de vous qui s'est construite au fil des années.

Il vous fera dire, ou penser, des choses telles : « Et les bouchons, comme par hasard c'est encore pour **moi** ! », « Qu'est-ce que **j'ai** été c** d'acheter ça ! Je savais que c'était de l'arnaque ! », « **Je** le savais que ça se passerait mal ! **J'en** étais sûr ! », etc.

Beaucoup de pensées noires pour un résultat qui est le même, sauf que vous allez **décider de le voir sous l'angle de la blessure primitive sans en être conscient.**

L'ego prend ce qui peut nous menacer en priorité, tel l'instinct de survie.

C'est un terrain propice pour le Moi adaptatif. Après la séparation, le Moi d'origine est remis en question. L'hypothèse que nous sommes responsable du départ de notre mère, que nous n'étions pas assez bien pour elle. Face aux parents adoptifs, sera donc développé un Moi adaptatif.

L'ego est donc un guide intérieur. Il montre comment se comporter, comment être mieux que les autres, comment être plaisant, etc. Le but étant de ne pas être rejeté à nouveau. Il s'adaptera à ce que les parents adoptifs attendent de leur enfant, même s'il n'y parviendra pas toujours. Ce qui procurera souvent beaucoup d'anxiété.

Selon mes observations, et celles issues du livre de Nancy Newton Verrier, j'ai pu distinguer 3 formes de l'ego par lesquelles les adopté(e)s filtraient les événements extérieurs.

J'ai souvent eu tendance à reporter la responsabilité des événements qui m'arrivaient sur l'extérieur. Je ne m'en sortais donc jamais et refusais de me voir tel que j'étais réellement intérieurement.

Ce genre d'attitude, de nombreux autres l'ont et pas que des adoptés. La différence se fait toujours au « degré » : l'un prendra mal ce qui lui est arrivé mais s'en relèvera dans les 3 jours, alors que l'autre aura besoin de 3 semaines pour digérer...

La fausse bonne solution est alors de s'adapter de plus en plus aux conditions du monde (en gros de nous y confondre) dans l'espoir d'être reconnu ou traité à notre juste valeur. Vous la voyez la notion d'ego ? Alors que c'est à nous d'adapter ce que nous sommes dans les actes et non dans le fond. Vous gardez vos intentions (qui sont vôtres) et vous prenez les outils du monde qui vont vous permettre de les exprimer en résumé.

Dans l'ego, on distingue donc 3 Moi qui découlent du Moi adaptatif :

- Moi coupable
- Moi rejet
- Moi victime

III/ LE SOI



Le Soi est la façon dont nous nous représentons. C'est une notion « supérieure » qui sera en duelle avec le Moi (ego) tout au long de la vie de chaque individu.

Le Moi d'origine ayant été bousculé à la séparation, les actions qui seront mises en place seront celles de sa (re)construction ; L'idéal serait de l'orienter par le Soi plutôt que par le Moi adaptatif (et l'ego). *Mais ça ne reste qu'idéal donc ne soyez pas trop dur(e) avec vous-même si vous n'y arrivez pas en permanence.*

Il faudra donc construire votre Soi afin d'être une personne en harmonie, avec le plus d'aspects de votre vie et de votre personnalité.

Chaque acte est une pierre ajoutée à notre édifice. Chaque acte est un pas sur notre parcours. Même si vous ne vous en rendez pas compte, chaque petite action joue un rôle dans la personne que vous allez être.

Le Soi est divisé en 2 catégories :

- Soi croissance
- Soi fierté

Le Soi croissance est celui que l'on vise afin de gagner en sagesse et en productivité dans vos avancées. Ainsi les conséquences de la blessure primitive sont minimisées et vous permettent de mener une vie qui vous ressemble beaucoup plus.

Le Soi fierté lui, même s'il est dans l'action, est à renouveler constamment. Il n'apporte pas la paix sur le long-terme car la fierté flirte avec l'ego. C'est donc un état à surveiller.

CONCLUSION

Surmonter la blessure primitive nécessite d'apprendre à être Soi. C'est donc une observation et une pratique de tous les jours qui implique de prendre la responsabilité de soi-même.

Vous devez vous reconstruire.

Il vous faudra apprendre à écouter vos émotions les plus profondes pour vous libérer des « démons » qui ne sont pas les vôtres mais que vous avez quand même adoptés.

Vos actions sont déterminantes et vous devez être déterminés à vous accepter entièrement, en tant qu'être humain pour être vous-même.

C'est le travail que je vous offre lors des accompagnements suivants :

Entretien téléphonique – Séance en ligne

–

Accompagnement mail

Ainsi que des dizaines de ressources gratuites sur le blog :

WWW.SADOPTERSOI.COM