

A young child with a ponytail is captured mid-jump in a lush green field. The child is wearing a light-colored t-shirt and dark cargo pants. The background is a clear blue sky with scattered white clouds. The overall scene is bright and cheerful.

Comprendre la blessure de l'adoption 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. C'est ce qui s'est produit : au niveau de mes incertitudes professionnelles, de mon instabilité émotionnelle, de mon malaise en société, de mes relations en montagnes russes... Avec une volonté d'associer tout ceci à autre chose que celle qui faisait que j'étais depuis le début. Ce traumatisme. Celui qu'est d'être séparé de la personne de laquelle on est le plus proche au début de sa vie, là où on a le plus besoin de l'autre. **Comment est-ce qu'un tel événement n'aurait pas de conséquence sur la suite de la vie** ? Le nier serait effectivement du déni, du refus de savoir de la part de notre Ego. Ce que j'ai fait toute ma vie, jusqu'à mes 27 ans.

Dans cet ebook (et de façon très brève), je vous partage mes recherches sur l'adoption. Puis d'un témoignage, le mien. De façon concise je vous expliquerai la blessure primitive à laquelle, en tant qu'adopté, nous faisons face.

Certains avancent sans trop se cogner contre les murs du couloir. Trouvant au fil de leurs expériences « que faire » avec l'enfant traumatisé qu'ils sont. Cela peut durer 10, 40 ans, 60 ans... Connaître les raisons est une porte d'entrée vers le mieux-être et surtout un raccourci. Que chacun sera libre de poursuivre ou de réexplorer afin d'être ce qu'il souhaite devenir.

Le Bonheur se décide, c'est vrai. Mais **avant d'y arriver, un chemin tortueux est à parcourir**. Des efforts sont nécessaires et dans le mot effort, il y a « fort ». Je suis persuadé que comme moi, vous trouverez un début de réponse à travers cet ebook.

Bonne lecture !



Jocelyn Le Guen
Blogueur

SOMMAIRE

I/ Les émotions du traumatisme.....	p.4
II/ L'ego et le Moi adaptatif.....	p.5
III/ Le Soi.....	p.6
CONCLUSION.....	p.7

I/ LES EMOTIONS DU TRAUMATISME



Photo par : Yannick (flickr)

La blessure primitive dont je parle, est le premier événement le plus marquant notre vie après la naissance. A peine dans les bras de celle qui nous a porté en elle pendant 9 mois, nous faisons face à **la séparation** forcée.

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 là pour nous 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 souvenirs de vos trois premières années. Elles sont tombées dans ce qu'on appelle : **la mémoire implicite**. Par contre, votre système limbique lui se souvient de cette période mais sous forme d'émotions.

Ces émotions resteront tapies en nous. Prêtes à bondir à la moindre occasion dès qu'un événement leurs rappellent le traumatisme d'origine. Le manque d'attention de l'autre provoquera la peur de l'abandon (celui qui a été déjà vécu à la séparation), des directives ou remarques provoqueront la peur d'être sous contrôle (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 de la blessure primitive : du traumatisme de la séparation.

II/ L'EGO & LE MOI ADAPTATIF



Photo par : Stefano Corso

L'ego, rien à voir avec les jouets (blague à part). L'ego est ce qui fera ramener tout à vous : Je, Moi...

Les ressentis négatifs sont pour la plupart générés par lui. L'ego est une invention fictive, car au final, 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 ! » et blablabla... Beaucoup de remuage de pensées « darks » pour pas grand chose. Le résultat est le même, sauf qu'**on va décider de le voir sous l'angle de la blessure d'adoption**. L'ego fait tout ça pour nous.

C'est notamment une aubaine pour le Moi adaptatif. Après la séparation, le Moi d'origine est remis en question. L'hypothèse qu'il est responsable du départ de la mère, qu'il n'était pas assez bien pour elle. Face aux parents adoptifs, sera donc développé un Moi adaptatif. L'ego est donc un guide intérieur du : comment se comporter, comment être mieux que les autres, comment être plaisant etc... Il s'adaptera à ce que les parents adoptifs attendent de leur enfant même si il n'y parviendra pas toujours. Ce qui procurera beaucoup d'anxiété.

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

- Moi coupable
- Moi rejet
- Moi victime

III/ LE SOI



Photo par : Moussa Baj

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 ayant été bousculé à la séparation, les actions qui seront mises en place seront celles de sa construction ; orientée par le Soi plutôt que par le Moi adaptatif (et l'ego). Il faudra donc construire notre Soi afin d'être une personne en harmonie, avec le plus d'aspects de notre vie, et de notre 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. Pour que les conséquences de la blessure d'adoption soient minimisées et nous permettent de mener une vie qui nous ressemble beaucoup plus !

Le Soi fierté lui, même si 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 d'adoption nécessite d'apprendre à être Soi. C'est une observation et une pratique de tous les jours. Elle implique en plus à prendre la responsabilité des initiatives envers nous-même. Pour cela, **il faudra apprendre à écouter puis se séparer des émotions vécues lors de la séparation.** Nos actions sont déterminantes. Et nous devons être déterminés.

Pour aller encore plus loin, je vous invite à consulter les articles qui sont à libre disposition sur le blog :

www.sadopterso.com