



**Les BASES  
de la  
BLESSURE PRIMITIVE  
chez les enfants  
adoptés**

**en 3 POINTS**

DE JOCELYN LE GUEN

---

## PRÉSENTATION

---

Je m'appelle Jocelyn et je suis adopté du Brésil. Tout au long de ma vie, j'ai eu la sensation d'être « perdu » dans le monde. « Qu'est-ce que je suis venu faire ici ? » me disais-je. Je n'avais d'attache concrète à quoi que ce soit mais une sensation de vide permanente qui s'était presque banalisée avec le temps. « Si tu ne sais pas où tu vas, regardes d'où tu viens », cette citation peut être encore parlante aujourd'hui... Mais comment faire quand nous n'avons aucune information sur nos parents biologiques comme c'était mon cas ?

Je croyais pouvoir finir par étouffer mes questionnements intérieurs... mais j'ai finalement compris que je ne faisais que renier une blessure lointaine. Et lointaine ne veut pas dire que ses conséquences sont atténuées dans le présent, au contraire.

Dans mon cas, plus j'ai essayé de fuir mon traumatisme et plus il m'a rattrapé.

Ce traumatisme est celui d'un enfant séparé de la personne à laquelle il a été le plus proche dans sa vie avant son adoption : sa mère. Cette séparation s'est faite, pour la plupart des enfants adoptés, au moment où ils avaient le plus besoin d'elle.

Un tel événement n'aurait-il pas de conséquences sur la suite de notre vie ? Le nier paraîtrait étonnant, mais certaines blessures ne sont pas toujours prêtes à être traitées. J'étais dans le « déni » toute ma vie jusqu'à mes 27 ans.

Dans cet eBook, je vous partage mon expérience en tant que psychopraticien et adopté. De façon très synthétique, je vous expliquerai la blessure primitive que nous portons en nous. Je suis persuadé que, comme moi, vous trouverez un début de réponse au travers mes écrits, que vous soyez adopté(e), parent adoptif ou proche. Bonne lecture !



*Jocelyn Le Guen*

*Praticien en Hypnose*

*& Coach PNL*

---

## SOMMAIRE

---

I/ Les émotions du traumatisme.....	p.4
II/ Le Self.....	p.6
III/ Le vrai Self et le faux Self.....	p.7
Bonus.....	p.8
CONCLUSION.....	p.9

---

## I/ LES EMOTIONS DU TRAUMATISME

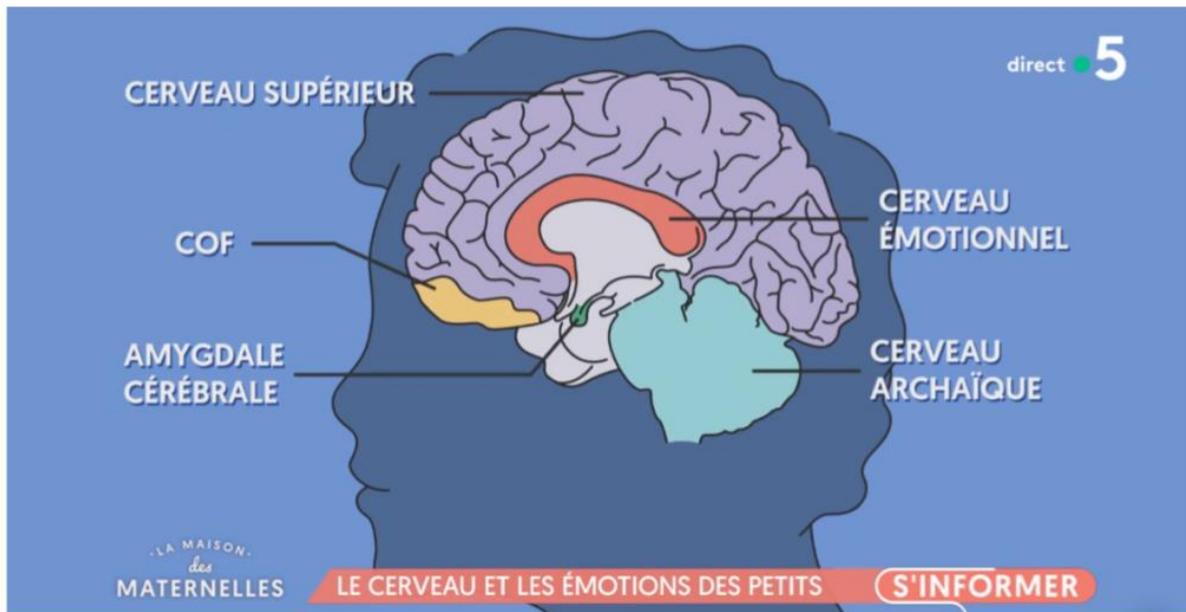
---



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 son ventre pendant 9 mois, vous êtes séparé(e) d'elle, peut-être à jamais, sans qu'on vous demande votre avis, et sans que vous en soyez capable de toute façon. Vous subissez ce choc alors que vous êtes au stade le plus vulnérable de votre développement. C'est un traumatisme qu'on appelle la [blessure primitive](#), dont votre corps et une partie de vous-même se souviendront toute leur vie.

On a longtemps pensé que le nourrisson ne ressentait rien à sa naissance puisque son cerveau n'était pas entièrement développé. Aujourd'hui, nous savons qu'il ressent et mémorise les événements qui lui arrivent.

Des études en neurosciences, psychologie clinique de l'enfant et prénatales le prouvent : dès lors qu'il y a une conscience, il y a des sens et des émotions.



Cette partie émotionnelle est prise en charge par 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. Ils sont tombés dans ce qu'on appelle : la [mémoire implicite](#) (partie « inconsciente »).

Par contre, votre système limbique se souvient de cette période. Pas sous forme de souvenirs conscients, visuels et saisissables mais sous forme de sensations corporelles et d'émotions.

Vous ne savez pas toujours pourquoi elles arrivent mais vous les ressentez bel et bien.

Ces émotions se manifestent dès qu'un événement rappelle, de façon minime ou évidente, le traumatisme d'origine. Par exemple : le manque d'attention de l'autre dans les relations affectives, sentimentales, amicales, familiales, etc. provoquera la peur de l'abandon (*celui qui a été déjà à la séparation*).

Des directives ou remarques d'autrui provoqueront la peur d'être « sous contrôle » et de ne pas prendre en considérations vos émotions et votre avis. Le mépris d'une personne provoquera le sentiment de honte ou d'impuissance, comme 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](#) : le traumatisme de la séparation.

---

## II/ LE SELF

---



Le terme **Self** est notamment utilisé en psychologie pour traduire notre **façon d'être**. Il a été défini par **Donald W. Winnicott** afin de distinguer le vrai du faux Self.

Dans le cadre de l'enfant adopté, c'est la période charnière de sa construction affective, et plus tard identitaire. Le Self est ce qui précède le **Vrai Self**. Après la naissance, il se consolide en présence de la mère biologique pour donner **le sentiment de « complétude »** au niveau du Moi.

Après 9 mois de développement in utero, l'enfant se considère comme la continuité de sa mère. Il a besoin d'une période d'un mois minimum rien que pour s'habituer à être dans le monde extérieur. Cette période de proximité auprès de la mère biologique durant les premières années est essentielle.

Si cette période est interrompue, par la disparition de la mère biologique dans le cas présent, **le Self est donc bouleversé et le Vrai Self ne peut donc aboutir correctement**. Ce bouleversement aura des conséquences sur le développement affectif de l'enfant et sur son estime de soi.

---

### III/ LE VRAI SELF & LE FAUX SELF

---



**Le vrai Self :**

*Il permet à l'individu de s'exprimer de façon « authentique » et spontanée en toute situation.*

**Le faux Self :**

*Il protège le vrai Self par mécanisme défensif dans une attitude de dissimulation ou renfermement. Il a une fonction adaptative pour chaque situation.*

Le faux Self est aussi appelé Moi adaptatif chez l'enfant adopté, l'adaptation étant la fonction première de survie chez l'être humain.

Suite à la séparation avec sa mère biologique, l'enfant adopté va s'adapter à sa nouvelle mère, à sa nouvelle famille et à son nouvel environnement. Il est donc amené à développer son Moi adaptatif en adoptant les nouveaux codes de communication verbale et non-verbale, afin de plaire et de ne pas être abandonné de nouveau. On parlera souvent de la qualité d'être un vrai « caméléon » ; capable de s'adapter facilement à ses interlocuteurs de façon directe ou indirecte.

Plus tard, l'enfant adopté devenu adolescent cherchera son identité réelle, soit en continuant à se conformer à sa famille adoptive, en tant que profil docile, soit en s'en distanciant, en tant que profil rebelle.

Adulte, il aura probablement des difficultés à être authentique dans ses relations sociales, professionnelles, familiales et sentimentales. Le sentiment de décalage avec la société sera plus marqué.

### **Bonus : Le reflet génétique**



Le [reflet génétique](#) est le fait de partager des caractéristiques génétiques avec une personne de notre famille : **Voir un peu de soi en l'autre.**

C'est quelque chose de naturel que l'on trouve **chez des personnes qui ont des liens (biologiques) de parenté ou de fratrie** : "Il a le sourire de son père, les yeux de sa mère, la même expression de joie que sa sœur, etc."

Ce sont avant tout des **réactions et attitudes** qui s'expriment d'une façon unique par le corps : une façon de plisser les yeux quand on sourit, une façon de hocher la tête quand on parle, une façon particulière de marcher, etc. *C'est pour cela que le [reflet génétique](#) ne peut pas être feinté par de simples ressemblances physiques.*

Le [reflet](#) est un repère pris pour acquis, car existant depuis toujours, chez les familles biologiques. Les adoptés ne le découvrent, pour la plupart, qu'après les retrouvailles avec certains membres de leur famille de naissance.

---

## CONCLUSION

---

Surmonter la blessure primitive nécessite d'apprendre à retrouver son [vrai Self](#). C'est donc une observation de soi et une pratique de tous les jours. Ça implique de prendre la responsabilité de sa vie et de ses émotions.

Il sera donc bon de prêter attention à vos ressentis les plus profonds pour vous libérer de ces conditionnements qui ne sont pas les vôtres, puisque vous les avez adoptés pendant de nombreuses années.

La [blessure primitive](#) fait parties de nous certes, mais elle n'est pas vous. Vos actions sont déterminantes et vous devez être déterminés à vous accepter entièrement, en tant qu'être humain avec sa vulnérabilité.

Si toutefois, ce travail s'avère difficile seul(e), j'accompagne lors de consultations au cabinet ou en téléconsultation si vous habitez loin. D'autres professionnels et accompagnements sont proposés sur ce lien :

<https://www.sadopterso.com/types-daccompagnements/>

Ainsi que de nombreuses ressources disponibles à tout moment sur le site <https://www.sadopterso.com>



À bientôt.