

KATIE NAFTZGER
FRANÇOISE HALLET

Adoption :

comment bien gérer l'adolescence

Guide pour
parents
adoptifs



UNE VISION DE L'INTÉRIEUR :
DE LA PETITE FILLE ADOPTÉE À LA PSY



Adoption:
*comment bien gérer
l'adolescence ?*

KATIE NAFTZGER

Adoption: *comment bien gérer l'adolescence ?*



Guide pour
parents adoptifs

Traduit de l'anglais (États-Unis) par Françoise Hallet



Copyright © [Katie Naftzger, 2017]

This translation of '*Parenting in the Eye of Storm*' is published by arrangement with Jessica Kingsley Publishers Ltd
www.jkp.com

Pour toute information sur notre fonds et les nouveautés dans votre domaine de spécialisation, consultez notre site web : www.deboecksuperieur.com.

© De Boeck Supérieur s.a., 2021
Rue du Bosquet, 7 – B-1348 Louvain-la-Neuve
Pour la traduction en langue française

Tous droits réservés pour tous pays.

Il est interdit, sauf accord préalable et écrit de l'éditeur, de reproduire (notamment par photocopie) partiellement ou totalement le présent ouvrage, de le stocker dans une banque de données ou de le communiquer au public, sous quelque forme et de quelque manière que ce soit.

Dépôt légal :

Bibliothèque nationale, Paris : mai 2021

Bibliothèque royale de Belgique, Bruxelles : 2021/13647/072

ISBN 978-2-8073-3123-5

Sommaire

Préface.....	7
Remerciements	9
Introduction	11
Chapitre 1 Superpositions de pertes chez les adoptés ..	19
Chapitre 2 La position d'apprentissage	37
Chapitre 3 La mission de <i>non</i> -sauvetage.....	53
Chapitre 4 Mettre des limites qui tiennent compte de l'adoption.....	67
Chapitre 5 Empathie dans la conversation	83
Chapitre 6 Envisager l'avenir.....	95
Chapitre 7 Privilège, ethnie et normes culturelles	111
Chapitre 8 Santé mentale et survie des ados adoptés ..	135
Chapitre 9 Mettez d'abord votre masque à oxygène..	149
Ressources pour aller plus loin.....	153
Table des matières.....	157

Préface

Il y a quelques années, je discutais au téléphone avec une collègue à propos d'un travail que nous envisagions de réaliser ensemble. Vers la fin de notre conversation, nous nous sommes mises à parler de nos familles respectives et elle me demanda quel âge avaient mes deux enfants. « Ils sont tous les deux adolescents », lui dis-je. Sans hésitation, elle répondit : « Oh, mes condoléances ! »

Oui, c'était une blague et nous avons ri ensemble. C'était évidemment amusant, surtout parce que c'est enraciné dans la réalité, c'est-à-dire que, pour un grand nombre de raisons liées au développement humain normatif, élever un adolescent, presque n'importe quel adolescent, peut être un défi. Ajoutez-y un autre aspect complexe, plus grand et permanent, comme un divorce, ou une famille monoparentale, ou une adoption (parmi d'autres) et le job devient invariablement plus compliqué, plus stressant et plus difficile.

C'est pour cela qu'il y a des thérapeutes, des groupes de soutien et des livres pour parents, non ? Parce que ce que toutes les mamans et tous les papas apprennent chaque jour, c'est que l'amour seul ne suffit pas pour élever un enfant. Nous avons aussi besoin d'expériences, de connaissances et de ressources. Hélas, une des nombreuses conséquences du secret et des préjugés qui ont enveloppé l'adoption depuis des générations, c'est que trop souvent les parents adoptifs n'acquièrent pas les connaissances et les outils qui pourraient les aider et, par conséquent, aider leurs fils et leurs filles.

C'est pour toutes ces raisons que ce livre est si important. Chaque étape de la vie des enfants adoptés est évidemment importante, et comprendre les questions parfois compliquées de chaque étape permet aux parents de mieux accompagner leurs enfants. Mais il manque de livres, basés sur la recherche et la réflexion, concernant spécifiquement l'éducation des enfants et des

jeunes pendant cette période de leur vie qui est déjà si compliquée, tellement chargée de questions sur l'identité, l'indépendance et les liens familiaux.

Dans ce livre, Katie Naftzger emmène les parents adoptifs à travers les années d'adolescence avec une sagesse née de ses longues recherches, de ses années de thérapeute pour des adolescents adoptés et leurs familles, et de sa propre expérience en tant que personne adoptée (de Corée). C'est une combinaison puissante, et cela lui permet de nous donner une vue de l'intérieur et nous faire des suggestions non seulement bien informées, mais aussi très utiles d'une manière pratique, au jour le jour.

En même temps, l'auteur reconnaît que les parents adoptifs n'ont pas seulement besoin d'informations et de vue de l'intérieur. Ils ont aussi besoin de réponses, de guidance et de compréhension, et d'une carte routière pour mettre toutes les pièces ensemble. Le plus important dans ce livre, c'est qu'il fournit cette carte routière.

Par exemple, dans son premier chapitre « Superposition de pertes chez les adoptés », Katie approfondit les expériences émotionnelles des ados adoptés qui ont connu des pertes fréquentes comme la sécurité ainsi que certaines moins souvent envisagées, comme la perte de responsabilité et d'innocence. Puis, elle emmène le lecteur à travers les quatre tâches des parents, qui sont respectivement ne pas sauver, établir des limites qui tiennent compte de l'adoption, avoir des échanges qui rapprochent et envisager l'avenir de leur ado adopté. À partir de là, elle creuse les sujets essentiels des origines ethniques et de la santé mentale, et conclut en discutant de l'importance de prendre soin de soi pour les parents adoptifs, non seulement pour leur bien-être mais aussi pour montrer l'exemple à leurs adolescents.

En fin de compte, ce livre, à lire par tout parent adoptif, est un apport inestimable à la boîte à outils qui, jusqu'à présent, manquait de trop de pièces. Mon seul regret à propos de ce livre : pourquoi n'était-il pas disponible quand ma femme et moi en avions besoin ? Sans blague.

Adam PERTMAN

Président, CEO et fondateur du National Center
on Adoption and Permanency*

* <http://www.nationalcenteronadoptionandpermanency.net> (N.D.T.).

Remerciements

À Lisa Tener, Calla Devlin et Lynne Griffith, merci pour votre point de vue et vos commentaires.

Merci à Rose Kent et à Martha Crawford pour avoir cru en moi. Et, à feu Betty Jean Lifton qui m'a dit : « Si tu veux écrire un livre, écris-le ! »

Merci à tous mes amis qui m'ont accompagnée tout au long de ce chemin. Merci à ma belle-mère, mon meilleur supporter. Et merci à vous, mes parents adoptifs, qui êtes restés fidèles à vos valeurs de servir les plus démunis et ceux qui ne sont pas reconnus. Et, finalement, merci à ma merveilleuse famille pour m'avoir donné le temps et le soutien dont j'avais besoin pour aller jusqu'au bout.

Introduction

Jennifer, mère adoptive, m'a demandé un rendez-vous pour me parler de sa fille de 15 ans, Maddie, adoptée en Chine.

« Comme je vous l'ai dit au téléphone, je vous ai vue lors d'une conférence sur l'adoption il y a quatre ou cinq ans. Je pense que vous parliez des groupes d'adoption que vous animiez à ce moment. Peu importe, pour moi, le fait que vous soyez adoptée, c'est génial. Je veux dire, je suis sa mère et je l'aime, mais je ne suis pas adoptée et je ne sais pas ce que cela fait. »

La voix de Jennifer tremblait légèrement et elle détourna son regard.

« Il y a quelques semaines, Maddie m'a dit qu'elle était malheureuse. Elle disait qu'elle se sentait seule. Et elle pleurait beaucoup, presque tous les jours. Je lui ai dit que nous pourrions aller en Chine, et peut-être même chercher ses parents de naissance, mais cela ne semblait pas l'aider. Elle m'a juste dit que je ne saisissais pas, et que je ne comprendrais jamais ce qu'elle vivait. Puis, elle a dit quelque chose à propos de la vie qui ne méritait pas d'être vécue. Cela m'a effrayée. C'est pourquoi j'ai recherché votre carte et je vous ai appelée. »

« Est-ce qu'elle a déjà été comme ça avant ? »

« Non, pas du tout. Je ne sais pas ce qui s'est passé. Maddie était merveilleuse. Elle était si heureuse, elle ne pleurait jamais. Ses professeurs l'adoraient. »

J'ai demandé :

«Donc, elle ne se mettait pas souvent en colère quand elle était enfant ?»

«Non.»

Jennifer réfléchit une seconde.

«Oh, elle a été quelques fois en colère contre moi quand elle était plus jeune. Deux fois, elle m'a dit : "Je te déteste. Tu n'es pas ma vraie mère de toute façon." Mais après, elle s'est excusée. Je pense qu'elle se sentait vraiment mal de m'avoir dit cela.»

Jennifer se frotta le front en se désolant.

«Cela me brise le cœur de la voir comme ça.»

Et elle s'effondra sur le canapé, en face de moi.

Elle continua en expliquant qu'elle avait parlé à sa thérapeute individuelle de ses difficultés avec Maddie. Celle-ci pensait que Maddie testait la détermination de Jennifer en tant que parent et avait suggéré que Jennifer continue à assurer à Maddie qu'elle l'aimait et ne l'abandonnerait jamais. Sa thérapeute avait aussi suggéré que Jennifer lui écrive une lettre répétant ce message.

Jennifer l'a fait, mais cela n'a fait qu'aggraver la situation.

«Elle a été vraiment fâchée sur moi quand je lui ai donné cette lettre, presque comme si je lui avais fait encore plus mal. Maintenant, c'est à peine si elle me reconnaît. Je ne sais pas que penser, si c'est un problème d'adoption ou ce qu'il se passe.»

Jennifer soupira de nouveau, frustrée.

Beaucoup de thérapeutes qui travaillent avec des parents adoptifs ont probablement recommandé une variante de ce que la thérapeute de Jennifer a proposé : «Je serai là pour toi, je t'aime et je ne t'abandonnerai jamais.» Elle avait raison et cela aurait bien pu être un test, mais un autre test. La question intérieure de Maddie n'était pas : «Est-ce que tu vas m'abandonner ?», mais «Peux-tu tolérer cette angoisse émotionnelle qui fait partie de moi ?»

Mais les adolescents adoptés ne veulent pas ou n'ont pas besoin d'être rassurés. Ils veulent se sentir moins seuls et mieux compris. Le message devrait être : «Je comprends ce que tu dis, ce n'est pas facile, ces choses prennent du temps, peut-être même toute une vie. C'est vraiment dur.»

Mon passé

Mon expérience de l'adoption est grande et profonde. Je suis née en Corée et j'ai été adoptée. Mon expérience de vie nourrit mon travail et mon travail nourrit ma vie. Mon intérêt pour aider les autres a commencé longtemps avant que je devienne thérapeute. Bien que je ne puisse pas le confirmer, accompagner des personnes et des familles était dans mes gènes, comme on le dit.

Mes parents adoptifs étaient aimants, gentils et compatissants. Mais ils ne savaient pas ce dont ma jeune sœur, venant aussi de Corée, et moi avions besoin, en particulier pendant les années d'adolescence. Mes parents ont appris à la dure que l'amour ne suffit pas. Ils seraient les premiers à vous dire que, s'ils pouvaient retourner en arrière, ils nous auraient élevés autrement.



“ Être abandonné est une tragédie, mais se sentir abandonné fait partie de la croissance. ”

Ma première leçon de vie : cela ne va pas devenir plus facile.

Ce livre est celui dont ils avaient besoin.

Même si je faisais déjà du travail clinique depuis quelques années, mon intérêt pour l'adoption a vraiment commencé en 2002, quand j'ai coanimé un groupe de filles adoptées en Chine, le premier de nombreux groupes. C'était un des premiers groupes de ce genre après la politique de l'enfant unique mise en place en 1980. Dans un groupe où les adoptés asiatiques étaient en majorité, nous avons pu explorer des idées et des sentiments

d'une façon qui n'est généralement pas possible dans la vie de tous les jours.

C'est plus difficile d'arriver à faire cela seul.

Se sentir abandonné et être abandonné sont deux choses différentes. **Être abandonné est une tragédie, mais se sentir abandonné fait partie de la croissance.** Quand vous évitez ce sentiment à tout prix, la tâche de grandir, déjà impressionnante, devient encore plus difficile pour votre adolescent adopté. Par exemple, Jennifer a réalisé qu'elle avait sauvé Maddie de situations stressantes, et ce faisant, elle avait réduit ses chances de développer de précieuses compétences d'adaptation. De plus, Jennifer ne voulait pas que sa fille se sente abandonnée, un sentiment partagé par de nombreux parents adoptifs. Par exemple, si Maddie avait eu une journée difficile à l'école, sa mère allait la chercher plus tôt, sans poser de question.

Jusque-là, les compétences de Jennifer étaient plus centrées sur le réconfort et l'affection. Elle était impliquée, aimante, attentive et rassurante. Jennifer avait besoin de cultiver quatre compétences qui s'adressent aux besoins particuliers de votre adolescent adopté.

Il s'agit :

1. d'arrêter de le sauver ;
2. d'établir des limites qui tiennent compte de l'adoption ;
3. d'avoir des échanges empathiques ;
4. de l'aider à envisager son avenir.

Nous avons travaillé à établir des limites « tenant compte de l'adoption ». Il est apparu que Jennifer n'avait pas fait grand-chose de ce qu'elle aurait dû faire.

Elle a dit : « Je ne suis pas très autoritaire, je pense. Je voulais simplement qu'elle soit heureuse tout le temps. Je pensais que si je pouvais la comprendre, les choses iraient mieux. »

En fait, Jennifer avait fait l'inverse. Pour renforcer leur relation, Maddie avait besoin de voir que sa mère pouvait lui résister. Maddie avait besoin

de voir que Jennifer pouvait dire non, même si cela voulait dire qu'elle était la mauvaise.

Nous avons aussi travaillé à mettre des limites «tenant compte de l'adoption», qui encourageaient Maddie à prendre plus de responsabilité pour ses propres émotions et décisions. Jennifer a aussi appris comment avoir des échanges empathiques. C'est une conversation après laquelle l'adolescent adopté se sent mieux compris, moins seul et plus en relation avec son parent. Et, finalement, j'ai aidé Jennifer à comprendre combien il était difficile pour Maddie d'envisager son avenir. Keith, un garçon de 17 ans adopté en Russie, disait lors de notre entretien pour ce livre : «Ouais, c'est dur de savoir où vous allez si vous ne savez pas où vous êtes allés.»

Il y a des années, j'ai suggéré au père d'un garçon de 9 ans avec qui je travaillais de faire une réunion de famille. Le père a demandé pourquoi, puis a souri en disant : «Vous voulez la vérité!» Je ne comprends pas, quelle vérité?

Je veux la vérité. L'unité familiale est une force puissante dans la vie des adolescents adoptés. À côté des questions spécifiques de l'adolescence adoptée, je m'intéresse à la culture de la famille, à la communication, aux conflits et aux relations qui s'y passent.

En plus des quatre tâches pour les parents adoptifs, je discute de deux sujets particuliers en détail : la couleur et la santé mentale. Dans le chapitre sur les origines (chapitre 7), je parle des défis d'être né dans une couleur et élevé dans une autre.

Avec des exemples tirés du travail et de la vie, je parle d'un autre point de vue sur les privilèges et les normes blanches par rapport aux stéréotypes et aux différences entre l'expérience noire et l'expérience asiatique. J'explore aussi une autre façon de parler du racisme et ce que les parents peuvent faire pour soutenir ce processus d'identité raciale. Bien que j'utilise l'exemple des adoptés



L'unité familiale est une force puissante dans la vie des adolescents adoptés.

Un guide rempli de conseils et d'histoires pour comprendre votre ado adopté

Élever un ado peut être compliqué !

Élever un ado adopté peut l'être encore plus... Un vrai défi, auquel les parents adoptifs sont rarement bien préparés. L'amour et la compréhension ne suffisent pas toujours pour préparer son ado à devenir adulte et rester en lien sur le long terme.

Forte de sa double expérience d'enfant adoptée et de psychologue, Katie Naftzger nous offre 4 clés pour mieux comprendre nos ados adoptés, les accompagner et les préparer à devenir adultes :

- Ne pas vouloir les protéger à tout prix de toute souffrance.
- Fixer des limites liées à l'adoption.

- Maintenir le lien et avoir des échanges empathiques et bienveillants.
- Les aider à envisager leur avenir.

Sans tabou, elle nous explique les problèmes de santé mentale, les défis d'être né dans une couleur et élevé dans une autre, le racisme et l'importance de prendre soin de soi en tant que parent.

Les idées et stratégies développées sont basées sur plus de 15 années de travail avec des adolescents adoptés, des parents et des familles. Riche en témoignages, cet ouvrage est une mine d'or pour aider tout parent à accompagner son enfant adopté et lui permettre de s'épanouir durant son adolescence et au-delà.

Katie Naftzger est une thérapeute familiale, elle-même adoptée. Elle travaille avec des parents adoptifs et des adoptés tout au long du cycle de vie dans un cabinet de psychothérapie privé à Newton, Massachusetts. Elle propose également des consultations scolaires et donne des conférences sur l'adoption et la parentalité.

Françoise Hallet est traductrice, maman adoptive, médecin scolaire et consultante dans une clinique de l'adoption belge.



19,95 €

ISBN : 978-2-8073-3123-5



9 782807 331235

www.deboecksuperieur.com