

Automne 2014



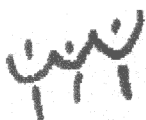
La Cigogne



L'adulcescence
Vers la vie adulte



LA FÉDÉRATION
DES PARENTS
ADOPTANTS
DU QUÉBEC



Le journal La Cigogne est publié trois fois l'an et est le véhicule privilégié de la FPAQ pour transmettre de l'information et favoriser les échanges entre tous les intervenants en adoption.

Bien que nous portions une attention particulière à la rédaction de ce journal, des erreurs peuvent avoir échappé à notre vigilance.

Nous vous encourageons à nous faire parvenir vos commentaires, articles, expériences vécues, photos, résumés de livres etc.

* CHRONIQUES *

Mot de l'éditrice <i>Claire-Marie Gagnon</i>	3
Éditorial <i>L'adulthood, un passage difficile</i> <i>Claire-Marie Gagnon</i>	4
L'adulthood, réflexion entre adultes consentants <i>Diane Quévillon</i>	7
Témoignages <i>Daniel Caisse</i>	12
Au coeur de l'adoption, des jeunes adultes se racontent <i>Nathalie St-Hilaire, Jade-Hong Richebé, Lio Perron, Léa-Thien Desautels, Clara-Mei Desautels</i>	16
Le RAIS <i>Alexandrine Uhiera-Joncas</i>	28
Adoptare Humanum Est <i>Le sabre et les ailes</i> <i>Barbara Martel</i>	33
Une chance qu'on s'a <i>Le Petit Prince et le Jedi</i> <i>Bia Krieger</i>	35
Les chemins de traverse <i>Le passage</i> <i>Laetitia Toanen</i>	38
La pharmacienne <i>Conseil Santé Voyage</i> <i>Cathy Lacroix</i>	41
J'ai découvert pour vous <i>Chantal Brood</i>	45
Courrier des lecteurs	47

Photo page 5 : URBANLURKER

Fédération des Parents Adoptants du Québec
4264 rue Ferncrest, Pierrefonds, Québec, H9H 2A1
[http:// www.fpaq.quebecadoption.net](http://www.fpaq.quebecadoption.net)
Courriel : fpaq.adoption@gmail.com

RÉDACTRICE EN CHEF
Claire-Marie Gagnon

**CONCEPTION DU JOURNAL
ET AIDE TECHNIQUE**
Lucie Bourassa

CHRONIQUEURES
Chantal Brood, Cathy Lacroix,
Barbara Martel, Bia Krieger, Laetitia
Toanen

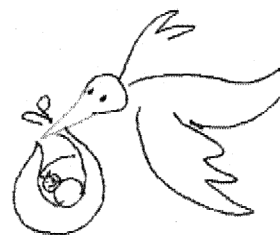
COLLABORATEURS
Daniel Caisse, Carla-Mei Desautels,
Léa-Thien Desautels, Pierre Dorchies
(page couverture et endos du
journal), Lionel Perron, Jade-Hong
Richebé, Nathalie St-Hilaire, Diane
Quévillon

PRODUCTION
Illustration des articles :
Claire-Marie Gagnon
Mise en pages : Julie Martin
Révision des textes : Christine
Archambault et Claire-Marie Gagnon
Traduction : Nina N'Diaye

POLITIQUE
*Les textes, articles, renseignements
et publicités publiés dans le présent
journal, le sont à titre informatif
seulement et ne représentent pas
nécessairement l'opinion de la
Fédération des Parents Adoptants du
Québec (FPAQ) ou de ses membres.
De ce fait, ni la FPAQ ou les membres
de son conseil d'administration ne
peuvent être tenus responsables de
quelque façon, pour tout dommage ou
préjudice encouru par une tierce
personne morale ou légale.*

*NDLR : La reproduction d'articles
est autorisée à condition d'en
mentionner la source.*

MOT DE L'ÉDITRICE



Chers membres,

Le thème du journal La Cigogne de l'automne est :

L'adulthood - vers la vie adulte

L'adulthood, c'est le temps de l'adolescence prolongé au-delà de l'âge adulte. À cause de plusieurs facteurs sociaux et bien sûr économiques, les adolescents retardent leur départ de la maison et profitent ainsi de tous les avantages pécuniaires et utilitaires que procure une chambre d'hôte bien adaptée à leurs besoins. Mais qu'en est-il pour les adoptés ? Ont-ils plus de difficulté à se détacher de la maison familiale et de leur sécurité affective ? Ont-ils des plans d'avenir bien définis ? Sont-ils plus résilients face aux difficultés de la vie ?

Quand ils sont adultes, avec les responsabilités qui leur incombent dans leur vie affective, sociale, au travail, et même quand ils ont des enfants, comment cela se passe-t-il ? Plusieurs racontent qu'ils se questionnent à nouveau face à leurs origines, à leur abandon, face à leur désir ou non de rechercher leur famille biologique, périodes qu'ils ont connues à l'adolescence. Pour bon nombre d'entre eux, il y a encore beaucoup de colère. Comment parviennent-ils à endiguer les vagues d'émotions souffrantes qui déferlent régulièrement dans leur vie ?

Pour ouvrir le journal à mes chroniqueuses qui ont des enfants plus jeunes, je leur ai demandé d'écrire sur les stratégies et les mécanismes de défense employés par leurs enfants devant les épreuves. On a remarqué qu'à l'adolescence, puis plus tard, à 18-30 ans, des réflexes déjà utilisés par l'enfant, réapparaissaient. Les jeunes vont ainsi, guidés par leur instinct, répéter les comportements qu'ils avaient déjà utilisés pour assurer leur survie, à la suite de leur abandon. Un mécanisme de défense qui a fait ses preuves !

Claire-Marie Gagnon

L'adulthood, un passage difficile

Claire-Marie Gagnon

L'adulthood, c'est la période charnière entre l'adolescence et la vie adulte. Elle peut s'étaler de 18 ans à 30 ans et même beaucoup plus tard pour les irréductibles des plaisirs insouciantes, sans engagement. On l'appelle aussi le syndrome de Peter Pan, cet adulte qui persiste à demeurer dans le monde merveilleux des contes pour enfants. Les jeux vidéo peuplés de héros, de fantastique, d'amour courtois ont ainsi la cote auprès de cette génération où on préfère vivre des rêves plutôt que d'affronter les exigences du quotidien.

L'appellation pour cette tranche d'âge est apparue dans les années 90. Tout un marché de gadgets électroniques s'est alors créé pour répondre aux besoins insatiables de ces jeunes en quête de plaisirs immédiats. Le chant de la sirène de l'éternelle jeunesse les comble, ils ont peur de prendre des responsabilités, évitent de s'engager à long terme (en amour autant que dans le travail).

Les adolescents ont leurs codes, leur langage, leurs émissions de télé, leurs jeux vidéo, leurs gadgets électroniques. Les publicités s'adressent directement à ce groupe d'âge par les réseaux sociaux devenus de plus en plus omniprésents dans leur vie. La majorité des jeunes travaillant à temps partiel, ils peuvent prolonger leur adolescence, mais avec plus de possibilités monétaires. Ce sont des consommateurs impulsifs, avides des plus récentes technologies, quitte à s'endetter pour posséder le plus récent téléphone intelligent avec lequel ils vivent en symbiose, donnant

plus d'importance à leurs contacts virtuels qu'aux amis réels assis devant eux. Ils ne peuvent plus se passer de leurs portables et ont ainsi oublié l'effet réparateur de la solitude et du silence.

Ce sont des Tanguy, ils demeurent plus longtemps chez leurs parents, profitant de tous les avantages (loyer gratuit, blanchisserie, repas, copains qui peuvent dormir à la maison). Ils fréquentent plus longtemps les CEGEP et universités, temps prolongé indûment par des changements de programmes ou des échecs de cours. Ils hésitent, cherchent, tâtonnent car ils ne savent pas choisir parmi la panoplie d'expériences à tenter.

C'est une génération où tout est permis parce qu'elle a bénéficié d'une ouverture sur le monde lui accordant une très grande liberté d'expression, loin des tabous. Très tôt, ces jeunes gens ont eu accès à une foule d'informations, à des comportements inusités sans aucune censure, à du langage osé, à des expériences de vie extrêmes. Alors, quand ils veulent provoquer et transgresser des interdits, ils poussent plus loin leurs revendications. Et comme ils ont besoin de sensations fortes, ils adoptent des comportements à risques, provocateurs qui peuvent souvent frôler la délinquance. L'adolescence ne leur ayant pas suffi à se

« L'arrivée à l'âge adulte effraie la majorité des jeunes. »

déjouer complètement face à l'autorité, ils continuent à défier les règlements, stimulés par la puissance des réseaux sociaux qu'ils contrôlent. Les manifestations des dernières années n'auraient pas connu un si grand succès sans ces moyens de communication instantanés (printemps arabe, Occupy Wall Street, les manifestations étudiantes au Québec et celles qui ont lieu actuellement à Hong-Kong).

Ils ne font pas confiance aux générations précédentes et se sentent souvent trahis par eux. Ils prennent par contre plaisir à se moquer des aînés lorsque ces derniers n'arrivent ni à suivre ni à comprendre les nouvelles applications technologiques. Ils sont plusieurs pas à l'avance, cherchant sans cesse à dépasser leurs connaissances et leurs possibilités.

« Les adolescents sont très centrés sur leurs émotions, sur leur image, ce qui favorise chez plusieurs l'écllosion d'épisodes dépressifs. »

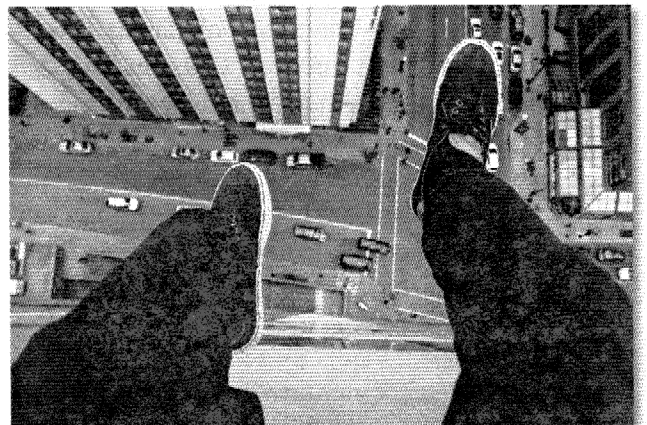
Ils communiquent par textos, par Twitter, exprimant leurs émotions instantanément et donnant une importance exagérée à la moindre fluctuation de leur humeur. Les émissions de télé-réalité centrées sur la personne sont suivies par des centaines de fans, et chacun veut se mettre en vedette sur Facebook ou plus récemment par des egoportraits pris dans les moindres recoins de la planète. Encore plus instantanés, les Snapchat permettent de s'exposer dans des poses provocantes tout en se sentant faussement à l'abri de représailles. Les adolescents écrivent le scénario de leur vie au quotidien ignorant les effets pervers de leurs ébats publics sur Internet.

L'arrivée à l'âge adulte effraie la majorité des jeunes. C'est une espèce de barrière au-

delà de laquelle ils ne pourront pas revenir en arrière dans l'insouciance de leur jeunesse. Quand ils regardent les adultes stressés qui courent sans arrêt après le temps, les couples qui se séparent avec fracas, les graves injustices sociales, ils n'ont pas envie de participer à ce jeu de pouvoir grotesque. Ils sont inquiets face à leur avenir, parce qu'il y a peu de modèles d'adultes inspirants dans la société.

Les adolescents sont très centrés sur leurs émotions, sur leur image, ce qui favorise chez plusieurs l'écllosion d'épisodes dépressifs. Les échecs personnels, scolaires, amoureux, peuvent ainsi être des déclencheurs pour l'apparition de problèmes plus graves de santé mentale. Les personnes les plus fragiles vivent beaucoup d'anxiété, ce qui peut les faire tomber dans des eaux plus sombres surfant sur des vagues de découragement et de dépression.

Un point positif à noter, c'est qu'il y a moins de marquage racial à cause de l'universalité de la mode, des comportements, du langage texto. Dans toutes les grandes villes du monde, de Sydney à Madrid, à Beijing, à New York, à Santiago, à New Delhi, la jeunesse est interchangeable. Habillés de jeans avec des espadrilles de marque aux pieds, les jeunes se ressemblent, ils sont actifs sur les réseaux sociaux, s'intéressent aux mêmes sujets et écoutent la même musique.



Que se passe-t-il pour les adoptés ?

La valorisation de l'image et de l'apparence est un rappel renouvelé de l'importance de plaire afin d'être choisi, d'être adopté par les autres. Pour avoir des amis, celui qui a été abandonné est souvent prêt à tout. Et sur Internet, il est facile d'entrer en contact rapidement avec plusieurs personnes, et de s'en faire des amis. Le réveil est brutal quand l'adopté se rend compte que ces relations virtuelles sont la preuve de la non-permanence des liens d'attachement.

Il peut y avoir des désirs d'être autre, de se transformer pour plaire, de se droguer, de boire pour oublier. Il est souvent difficile de se blinder face aux agressions quotidiennes martelées par les messages publicitaires ou par les images de vie idéale proposées par les réseaux sociaux.

« Pour avoir des amis, celui qui a été abandonné est souvent prêt à tout. »

Les adoptés peuvent avoir de très grandes ambitions qui s'avèrent irréalisables (pas les notes, pas le talent, pas les moyens financiers ou organisationnels). Malgré tout, plusieurs s'acharnent pour réaliser leurs projets et ce n'est qu'après plusieurs rejets qu'ils finiront vraiment par lâcher prise. Ils se sentent alors incompetents, et leur faible estime d'eux-mêmes est ainsi confirmée.

Les échecs scolaires, amoureux ou avec des amis, éveillent la blessure de l'abandon et plusieurs développent à cet âge beaucoup de

colère, contre leur mère qui les a abandonnés, contre leurs parents adoptifs qui ont fait des choix à leur place, contre le mauvais sort et surtout contre eux-mêmes. Beaucoup iront en thérapie pour résoudre ces problèmes existentiels. Ce n'est qu'après avoir accepté leur histoire qu'ils pourront enfin se permettre d'être heureux.

Il est important pour eux de se détacher (malheureusement trop souvent en crise) de leurs parents pour affronter le monde où ils recevront des coups et seront très ébranlés. Mais il nous faut être patients car, finalement, après tous les chants de sirènes technologiques, ils reviendront au port où ils se sont sentis aimés, protégés et en sécurité. On doit donc sans cesse leur répéter notre amour inconditionnel et avoir confiance dans les valeurs que nous leur avons transmises. Elles représenteront toujours pour eux le point d'attache essentiel à leur survie.

Quand ils vivront une certaine stabilité après bien des dérapages, quand ils rencontreront le Grand Amour, quand ils décideront de s'intégrer à la société, alors seulement ils pourront pénétrer de plein pied, par la grande porte, dans le monde des adultes !

« Les échecs scolaires, amoureux ou avec des amis, éveillent la blessure de l'abandon et plusieurs développent à cet âge beaucoup de colère, contre leur mère qui les a abandonnés, contre leurs parents adoptifs qui ont fait des choix à leur place, contre le mauvais sort et surtout contre eux-mêmes. »

déjouer complètement face à l'autorité, ils continuent à défier les règlements, stimulés par la puissance des réseaux sociaux qu'ils contrôlent. Les manifestations des dernières années n'auraient pas connu un si grand succès sans ces moyens de communication instantanés (printemps arabe, Occupy Wall Street, les manifestations étudiantes au Québec et celles qui ont lieu actuellement à Hong-Kong).

Ils ne font pas confiance aux générations précédentes et se sentent souvent trahis par eux. Ils prennent par contre plaisir à se moquer des aînés lorsque ces derniers n'arrivent ni à suivre ni à comprendre les nouvelles applications technologiques. Ils sont plusieurs pas à l'avance, cherchant sans cesse à dépasser leurs connaissances et leurs possibilités.

« Les adolescents sont très centrés sur leurs émotions, sur leur image, ce qui favorise chez plusieurs l'écllosion d'épisodes dépressifs. »

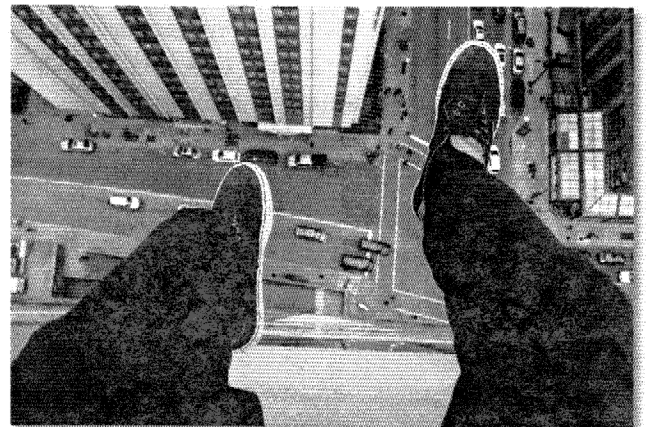
Ils communiquent par textos, par Twitter, exprimant leurs émotions instantanément et donnant une importance exagérée à la moindre fluctuation de leur humeur. Les émissions de télé-réalité centrées sur la personne sont suivies par des centaines de fans, et chacun veut se mettre en vedette sur Facebook ou plus récemment par des egoportraits pris dans les moindres recoins de la planète. Encore plus instantanés, les Snapchat permettent de s'exposer dans des poses provocantes tout en se sentant faussement à l'abri de représailles. Les adolescents écrivent le scénario de leur vie au quotidien ignorant les effets pervers de leurs ébats publics sur Internet.

L'arrivée à l'âge adulte effraie la majorité des jeunes. C'est une espèce de barrière au-

delà de laquelle ils ne pourront pas revenir en arrière dans l'insouciance de leur jeunesse. Quand ils regardent les adultes stressés qui courent sans arrêt après le temps, les couples qui se séparent avec fracas, les graves injustices sociales, ils n'ont pas envie de participer à ce jeu de pouvoir grotesque. Ils sont inquiets face à leur avenir, parce qu'il y a peu de modèles d'adultes inspirants dans la société.

Les adolescents sont très centrés sur leurs émotions, sur leur image, ce qui favorise chez plusieurs l'écllosion d'épisodes dépressifs. Les échecs personnels, scolaires, amoureux, peuvent ainsi être des déclencheurs pour l'apparition de problèmes plus graves de santé mentale. Les personnes les plus fragiles vivent beaucoup d'anxiété, ce qui peut les faire tomber dans des eaux plus sombres surfant sur des vagues de découragement et de dépression.

Un point positif à noter, c'est qu'il y a moins de marquage racial à cause de l'universalité de la mode, des comportements, du langage texto. Dans toutes les grandes villes du monde, de Sydney à Madrid, à Beijing, à New York, à Santiago, à New Delhi, la jeunesse est interchangeable. Habillés de jeans avec des espadrilles de marque aux pieds, les jeunes se ressemblent, ils sont actifs sur les réseaux sociaux, s'intéressent aux mêmes sujets et écoutent la même musique.





L'adulthood : réflexion entre adultes consentants

Diane Quevillon, psychologue

L'adulthood en tant que période charnière entre l'enfance et l'âge adulte n'existait pas avant le XIXe siècle. Longtemps cantonnée entre la puberté et la majorité légale, elle arrive désormais plus tôt par le biais de la préadolescence, et s'allonge au-delà de la majorité avec l'adulthood. Une transition qui, au final, dure environ 20 ans !

Pour ma part, j'ai une idée plutôt impressionniste de l'adulthood. Nouvelle étape entre l'adolescence et l'âge adulte ? Adulation de l'adolescence ? L'adulthood serait-il un éternel adolescent ? Le fait d'être adopté a-t-il une influence sur la façon dont est vécue cette période transitoire ? Autant de questions qui me ramènent à mon expérience de parent et à ma pratique en post-adoption.

Deux mots sur la phase de latence et sur la préadolescence

La période de latence se situe entre 6 ans et 12 ans. En regard des stades de développement psycho-sexuel, elle fait le pont entre la fin de l'Œdipe et la puberté qui elle, marque le début de l'adolescence. On constate alors chez l'enfant un apaisement des tensions. Certains parlent de l'âge de raison.

Dans la mouvance de l'entrée à l'école, l'enfant va s'inscrire davantage dans le champ social par le biais de relations amicales et d'activités de groupe indépendantes de l'entourage familial. Une première phase de prise de distance de la famille durant laquelle, fort de l'accompagnement des parents et de leurs substituts, il découvrira une part du monde et de lui-même. Les plus anxieux prendront quelques temps à apprivoiser la vie scolaire et les relations avec les pairs. L'école est un environnement effervescent, difficilement contrôlable. Elle devient sinon menaçante du moins stressante pour ceux qui ont conservé une certaine méfiance envers les autres et la nouveauté.

« Certains enfants adoptés se retrouvent aussi seuls qu'ils pouvaient l'être lors des divers abandons qu'ils ont vécus depuis leur naissance. C'est une angoisse du même ordre qui les envahit à la faveur des changements. »

C'est à la fin de cette période, entre 8 et 12 ans, que se situe la préadolescence. À cet âge, l'enfant a acquis une idée plus réaliste du monde, mais, force est de constater que la préadolescence en précipite plus d'un dans des enjeux qui les dépassent et leur font perdre pied. Le nouveau rapport à la consommation (ils ont leurs boutiques), les remises en question de l'autorité parentale et revendications diverses et les comportements sexuels prématurés viennent alors perturber l'équilibre personnel et familial. Dans la sphère sociale, le flou identitaire et le besoin d'être accepté par les pairs s'accompagneront souvent de trafics d'influence et de harcèlement.

En ce qui concerne les familles adoptantes, il y a une recrudescence des consultations psychothérapeutiques quand les enfants atteignent 9, 10, 11 ans et au début de l'adolescence. Les parents expliquent alors que leur enfant est devenu, quasiment tout d'un coup, un adolescent en crise. Ils avaient pu maintenir le cap jusqu'à récemment, mais constatent qu'ils sont en train de perdre le contrôle. Plusieurs évoquent un isolement social et familial. Certains se plaignent d'enfants qui se prennent pour des colocataires ou estiment être considérés comme des objets utilitaires. D'autres s'inquiètent d'une adaptation difficile au secondaire, du manque d'autonomie et d'une organisation du travail lacunaire.

Alors qu'on les croyait disparues au profit de liens solides tissés par des sentiments de confiance et de sécurité, les réactions défensives semblent reprendre le devant de la scène quand le préadolescent anticipe des changements. Stratégies diverses de prise de contrôle, surinvestissement des relations avec les pairs, repli sur soi ou léthargie : autant de comportements qui rappellent étrangement les défis d'attachement de naguère. Certains enfants adoptés se retrouvent aussi seuls qu'ils pouvaient l'être lors des divers abandons qu'ils ont vécus depuis leur naissance. C'est une angoisse du même ordre qui les envahit à la faveur des changements annonciateurs de l'adolescence ou du passage au secondaire. Angoisse que l'enfant adopté apaisera en se servant des mêmes défenses qui lui ont permis, dans des temps révolus, de survivre.

« Les expériences de manque répétitives et de séparations répétées hypothèquent les capacités d'adaptation de l'enfant. »

Force est de constater que les pré-pubères ont peu à gagner à être assimilés à des adolescents même s'ils ont eux-mêmes tendance à en mimer les comportements. La préadolescence devrait idéalement être l'occasion d'une consolidation des assises affectives, du

développement du sens critique et d'une conscience de soi. C'est le moment des grandes aventures en famille, des découvertes culturelles et des sports d'équipe. Plus que jamais, l'encadrement, la constance et la réassurance des parents sont nécessaires.

Deux mots sur l'adolescence

L'adolescence, étape charnière du développement, fait rêver et fait peur à la fois. Cette phase riche en expériences est vécue par un bon nombre sans trop de heurts et même avec bonheur, mais plusieurs autres y perdent douloureusement leurs repères.

L'adolescence est caractérisée par une succession de déséquilibres et d'ajustements au cours desquels seront remaniés les liens d'attachement et remis en jeu l'identité et l'autonomie. Toujours sensibles aux changements et aux imprévus, certains enfants adoptés vivront ces moments d'incertitude dans une grande angoisse. Le flou identitaire et la mise à distance des figures d'attachement, inhérents à l'adolescence, céderont la place à un resurgissement de l'angoisse d'abandon et du sentiment d'impuissance. Ils ramèneront les adolescents insécures à des enjeux de survie qu'ils affronteront dans une grande solitude. Faute d'une confiance en eux et dans les autres, ils auront recours à des stratégies de reprise de contrôle qui témoignent de leur immaturité affective. Plusieurs donnent l'impression d'avoir davantage subi qu'intégré le mode relationnel qu'on leur a proposé. Tout à se débattre contre le cadre parental et scolaire, ils attendent souvent avec impatience la majorité qu'ils se représentent comme une libération, le début d'une vie sans contrainte.

Les parents se sentent inadéquats ou impuissants. C'est souvent à ce moment qu'ils décident de consulter un professionnel. Faut-il le redire ? La patience, la présence sensible, la disponibilité des parents et leur capacité à maintenir un certain cadre peuvent contribuer à une issue positive à cette période de tourmente.

Un détour du côté de la souffrance et des transitions

Les expériences précoces de l'enfant contribuent à la construction d'une représentation interne de lui et des autres qui va régir sa capacité d'insight et ses relations. Les expériences de manque répétitives et de séparations répétées hypothèquent les capacités d'adaptation de l'enfant. Les modèles internes et les stratégies de défenses développées pour contrer la souffrance (physique et psychique) vont participer aux fondements du rapport au monde de l'enfant. C'est en s'appuyant sur cette construction qu'il va s'adapter à sa famille adoptante et aux divers changements dans sa vie.

Même s'ils ont grandi dans un environnement favorable à leur épanouissement, certains adolescents, au moment où ils commencent à prendre quelque distance, n'arriveront pas toujours à maintenir par devers eux le climat de sécurité mis en place par les parents. Ce qu'on a compté comme une bonne adaptation générale suite à l'adoption, pourrait se révéler plus fragile lors des transitions majeures que représentent l'adolescence et le passage à l'âge adulte. L'immaturité affective donne lieu à beaucoup d'angoisse et à des tentatives tout azimut de maintien du contrôle : consommation, larcins divers dont vols au sein de la famille, errances amoureuses et terreur domestique, apathie, retrait ou déni, tentation de l'argent facile, rêves de grandiosité. Autant de réactions défensives qui témoignent de leur détresse.

« L'immaturité affective donne lieu à beaucoup d'angoisse et à des tentatives tout azimut de maintien du contrôle : consommation, larcins divers dont vols au sein de la famille, errances amoureuses et terreur domestique, apathie, retrait ou déni, tentation de l'argent facile, rêves de grandiosité. Autant de réactions défensives qui témoignent de leur détresse. »

L'impasse est entière pour ceux qui prétendent à une expérience adulte tout en se cantonnant dans une position de dépendance qui les maintient dans le giron familial. Plusieurs adoptés au seuil de

la majorité doutent de pouvoir s'en sortir sans le support de la famille. La capacité des parents à rester patients sans être surprotecteurs, à maintenir le cadre familial sans oublier qu'ils ont à faire à des adultes, à soutenir l'affranchissement sans faire ressentir de rejet leur sera nécessaire pour franchir cette nouvelle étape.

L'Adulthood

Le terme adulthood aurait été inventé par les publicitaires pour mieux cibler ceux des 18-35 ans qui maintiennent un mode de vie (et de consommation !) adolescent. Il est souvent associé au complexe de Peter Pan qui évoque l'angoisse de devenir adulte et le désir de rester adolescent. En psychologie, il désigne le prolongement de l'adolescence au-delà de la majorité.

Dans les temps anciens, le départ de la maison familiale était la seule manière de s'assujettir de l'autorité parentale. On se mariait ou on partait en appartement pour être libre de ses actes et de ses choix. Les temps ont bien changé : les longues études, le coût de la vie, la marge de manœuvre et le confort dont bénéficient les jeunes adultes chez leurs parents ne les incitent guère à voler de leurs propres ailes. Bien qu'inscrite dans l'ère du temps, cette prolongation prendra une signification particulière pour les jeunes adultes adoptés dans la mesure où leur capacité à devenir autonome est tributaire de la solidité des liens d'attachement et de la maturité affective. La perspective de vivre sa propre vie en ramène plusieurs à la mauvaise estime de soi et au sentiment d'impuissance hérités d'un début de vie chaotique.

Certains deviennent alors de véritables dictateurs. Ils revendiquent une liberté complète tout en s'attendant à une prise en charge complète. D'autres entrent dans une phase de réclusion, ils sortent peu, ne parlent pas et jouent beaucoup avec leur console vidéo. Que dire de ceux qui, faute de ne pouvoir poursuivre quelques études et confinés à de petits métiers, redoutent de ne pouvoir fonder une famille ou d'assurer leur propre subsistance ? Des autres qui s'enliseront dans des chimères financières et des relations amoureuses chaotiques ? En bout de ligne, ils s'évadent comme ils le peuvent : rêvassent, consomment, s'entraînent, séduisent ou évitent les entrevues d'embauche... Les parents souvent inquiets, quelques fois exaspérés, ne savent plus trop quoi faire pour « aider ». Les plus résistants des jeunes sont ceux qui, incapables de quitter suffisamment une position de survie, ne sont pas devenus des enfants dépendants et qui, toujours défensifs à l'adolescence, n'ont pas pu, en toute sécurité, se préparer à devenir une personne responsable et autonome. Ils n'ont pas grandi faute de n'avoir pu s'abandonner quand ils étaient petits. Paradoxalement, ceux qui ont toujours eu besoin de tout contrôler vont se retrouver devant le vide, alors qu'ils pourraient maintenant décider de leur sort.

« Le détachement qu'implique l'entrée dans la vie adulte n'est ni une rupture, ni un abandon mais plutôt une affirmation des liens et du sentiment de confiance. »

Heureusement, il s'avère que la plupart deviendront éventuellement des adultes autonomes. Ils auront cependant besoin de plus de temps, de plus de soutien, de plus de témoignages de confiance. Ils devront être discrètement accompagnés, le temps d'apprendre de facto que le détachement qu'implique l'entrée dans la vie adulte n'est ni une rupture, ni un abandon mais

plutôt une affirmation des liens et du sentiment de confiance. C'est à la faveur de cette accalmie que pourrait resurgir le questionnement sur les origines et sur l'identité. Il a souvent été éclipsé par le sentiment d'urgence qui les a tenus tant d'années. Il pourra désormais s'inscrire dans une perspective toute personnelle.

Dernières considérations

Il faut bien le dire, cette prolongation de l'adolescence et, par le fait même, de la parentalité, est instabilisante pour tout le monde. Elle prend à partie les parents qui ont souvent le goût de passer à autre chose tout autant que leurs enfants qui, dans la force de l'âge, sont confinés à une position de dépendance.

Tout au long de l'adolescence les parents ont agi comme pôle de sécurité et facilitateurs relationnels. Quel est maintenant leur rôle? Quel sens prend l'autorité parentale dans ce contexte? Comment s'aménage la vie familiale? Et surtout, quelles sont les responsabilités de ces jeunes adultes pas encore prêts à prendre leur envol? Autant de questions sur lesquelles, parents, enfants et intervenants ont à se pencher... Compte tenu de la difficulté accrue pour les jeunes adultes d'être autonomes et de l'imaturité affective de certains, il devient essentiel de revisiter notre conception de la prise en charge et de l'accompagnement parental.



« Apprivoise-moi... »

Ateliers psycho-sensori-moteurs pour les enfants adoptés et leurs parents

Par
Armande Beaulieu M.Ps.
Psychologue et mère adoptive

Ces ateliers ont pour objectifs :

- d'améliorer la qualité du lien d'attachement entre l'enfant adopté et ses parents
- d'améliorer la qualité de présence des parents envers leur enfant
- de favoriser une meilleure compréhension des comportements de leur enfant
- de créer un réseau de soutien pour les parents

Les jeux corporels et les jeux symboliques proposés visent l'intégration sensorielle, la conscience du corps, la libération de la respiration et permettent à l'enfant de revisiter sa petite enfance, accompagné de ses nouveaux parents.



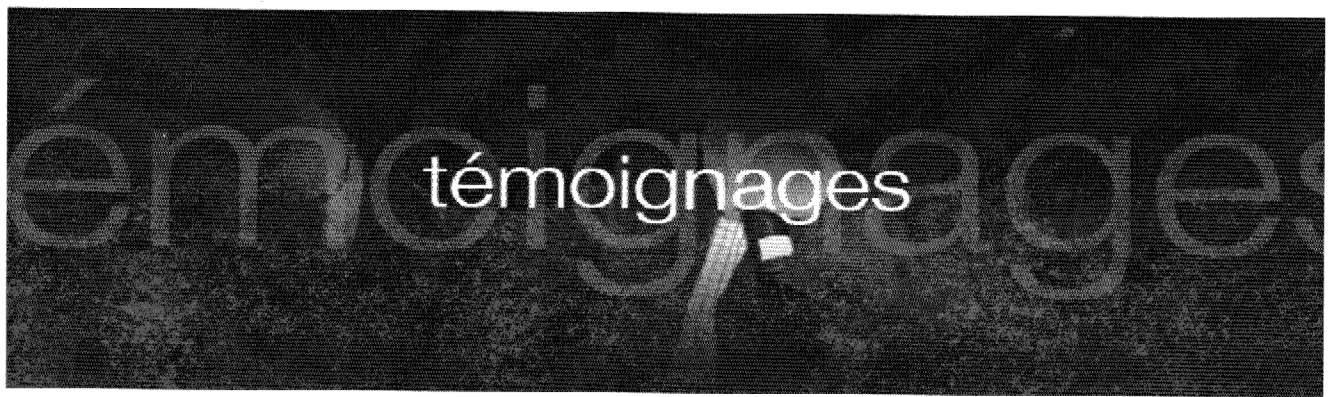
Les ateliers se déroulent :

- dans une ambiance enveloppante, favorable à l'installation d'une intimité parents-enfant
- dans le respect de chaque parent et de son potentiel intuitif
- dans le respect de chaque enfant, considérant son développement et sa disponibilité

Pour information ou inscription :

Armande Beaulieu : 450 839-3969
armande.beaulieu@videotron.ca

J	S'		R
O	A	S	E
U	M	T	S
			E
C	R	E	E
R	E	S	M
	S	E	U
	P	R	L
	I		R
	R		E
	E		R
	R		



Après la Tempête, quand tout semble tomber en place...

Daniel Caisse

Pour faire suite à quelques articles que j'ai faits pour *La Cigogne*, je pensais dernièrement à ce titre... - signe du temps présent : *Après la Tempête, quand tout semble tomber en place... Est-ce possible ?*

Mais oui ! Père de quatre garçons adoptés en 1991 et en 1994, maintenant âgés de 24 à 28 ans - qui aurait cru que la Turbulence passerait, et que le Temps Calme s'installerait ? Est-ce la récolte après la croissance difficile ?

Dans un article précédent, j'ai dit : « Ne les lâchez pas..., ne les laissez pas tomber, ils ont tant besoin de nous ! », mais je ne savais pas où cela nous conduirait ! Dans la Tempête, on ne voit pas à deux pieds devant nous !

Malgré les « lenteurs » du développement de leur personnalité propre,
malgré leur « transplantation »,
malgré leur apparente immaturité,
malgré les soubresauts de leur croissance personnelle,
malgré leur manque de confiance en eux-mêmes,
malgré les faux prophètes,
malgré certaines expériences à nous dresser les cheveux sur la tête,
- est-ce qu'il y aura enfin un heureux dénouement?

L'anxiété est chose du passé.
Les crises sont derrière nous.
La gestion du quotidien est plus facile.

*« Est-ce là la récompense du semeur à l'automne,
de ramasser les fruits de son dur labeur ? »*

Les discussions sont matures.

L'un s'est finalement « clenché » pour faire des travaux communautaires afin de rembourser ses contraventions.

Ça lui a donné confiance en lui-même.

Ça lui a permis d'être apprécié.

Ça lui a permis d'atteindre son objectif.

Ça a fait débloquer un emploi à temps partiel pour le YMCA d'en face.

Cela a ouvert une porte pour combler un poste, et l'opportunité d'un emploi permanent...

Un autre, devenu plus réaliste, est finalement parti en affaires : avec son sourire abondant, et son amour du public, il assiste un associé-technicien comme partenaire-vendeur.

Une nouvelle relation amoureuse et plus stable semble s'établir.

Un troisième veut aménager avec sa gentille copine – et se motive pour se retrouver du travail...

Le quatrième, déjà plus stable depuis quelque temps, poursuit sa quête de bonheur dans son travail, et dans sa vie en général.

Est-ce là la récompense du semeur à l'automne, de ramasser les fruits de son dur labeur ?

Je vous souhaite cette lumière, et cette paix de l'esprit et de l'âme.

À tous ceux qui sont encore dans la Tempête, ne lâchez pas, ne les lâchez pas. Bon courage !
Sincèrement.

PS : Si quelques-uns se demandent quelle fut la clé pour en arriver là, je répondrais que le travail des dernières années pour rehausser l'estime de soi des garçons fut sûrement une des clés importantes. Dans ma recherche de la bonne chose à faire, c'est un élément dont je me suis rendu compte sur lequel il fallait miser avant tout, et malgré tous les aléas.

« Rehausser l'estime de soi des garçons fut sûrement une des clés importantes. »

Je ne sais vraiment pas comment on aurait pu faire mieux plus tôt, avant l'adolescence. Mais, lorsque tout a dérapé à l'adolescence, je crois que d'essayer de redonner confiance en eux, malgré certains et même plusieurs échecs, fut un des éléments importants.





La Fête des Pères 2014 !

Daniel Caisse

Encore cette année, j'ai reçu de beaux témoignages pour la Fête des Pères (nos quatre fils adoptifs étant entre 24 et 28 ans...).

What Makes a Man Remarkable?

- **It's his character,**
 - **and the way he treats people!**
- **It's his sense of loyalty,**
 - **and the way he's there for loved ones.**
- **It's his generous heart,**
 - **And love of friends and family...**

« En cette journée spéciale, j'aimerais prendre quelques instants pour te dire merci !
Merci d'avoir toujours été là pour moi.
Merci de me supporter dans mes choix, ou de m'éclairer lorsque j'en ai besoin.
Merci de me donner la chance de m'épanouir et d'être heureux dans ce que je fais.
Je sais que je peux toujours compter sur toi, grâce à ton grand cœur.
J'espère que l'avenir nous rapprochera davantage...
Du plus sincère de mon cœur.
Je t'aime,
Ton fils, J. » (25 ans)


« Cher papi,
Je veux te souhaiter une belle Fête des Pères.
Merci pour tout ce que tu fais pour nous.
Je te souhaite une belle journée !
W.» (24 ans)

« Hé papi,
Pour commencer, je voudrais te remercier de toujours avoir été toi-même avec moi,
De ne m'avoir jamais jugé malgré mes choix parfois très draconiens.
Si je suis toujours de ce monde, c'est bien grâce à toi et à mamie,
Et je ne serai jamais assez reconnaissant de toutes les valeurs que vous m'avez inculquées.
Je t'aime papi,
Et merci d'être toujours présent dans ma vie.
Ton fiston,
L. J. » (26 ans)

«Hé papi,
Merci pour tout ce que tu fais pour nous.
Merci de m'encourager et de nous supporter.
Merci d'être là !
D. » (28 ans)


**Happy Father's Day to a truly remarkable man!
It's more than what he does, it's who he is!**

Le père de quatre beaux garçons colombiens ! - (maintenant des hommes !)



Pour les adolescents, l'aspect affectif de la relation sexuelle prime et s'ils paraissent être des butineurs sexuels, c'est au nectar des sentiments qu'ils s'abreuvent. Ils tentent, parfois désespérément, de combler le vide émotionnel par le langage sexuel.

Jocelyne Robert



Au cœur de l'adoption, de jeunes adultes se racontent

PRÉCIEUX, RÉVÉLATEURS, TOUCHANTS ET
D'UNE INESTIMABLE RICHESSE
D'ENSEIGNEMENT, VOILÀ CE QUE NOUS
APPORTENT VOS TÉMOIGNAGES.

MERCI À TOUS CES JEUNES QUI ONT LA
GÉNÉROSITÉ DE S'EXPRIMER
À TRAVERS CETTE CHRONIQUE.

Claire-Marie Gagnon



Les mille et une facettes à la quête du bonheur d'une enfant adoptée !

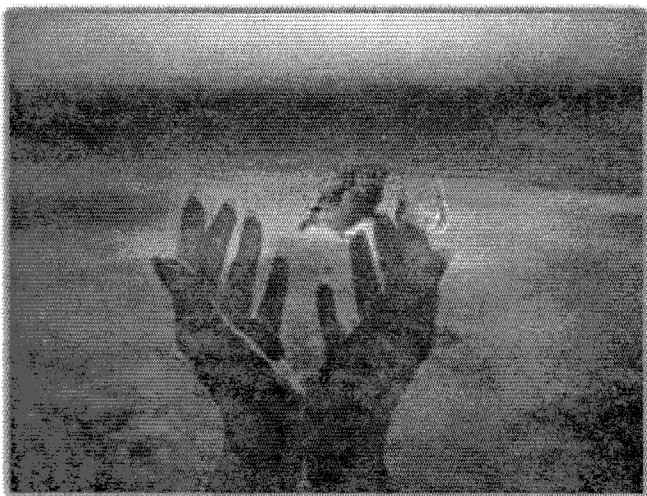
Nathalie St-Hilaire, auteure et fondatrice du blogue Réseau mondial adoption et abandon

Je suis née à Québec en 1970 et j'ai été placée dans une crèche à la naissance. Une famille d'accueil m'a prise en charge quand j'avais 6 mois et cette même famille m'a adoptée officiellement à l'âge de 5 ans. J'ai des origines mixtes, soit québécoises et haïtiennes.

Lorsque je ferme les yeux et que je revois l'enfant et l'adolescente que j'étais, je ne peux m'empêcher de ressentir de la tristesse. Avec le regard que je porte aujourd'hui sur la vie, je trouve cela bien dommage d'avoir été une personne aussi renfermée comme si je devais cacher aux autres qui j'étais réellement, comme si je devais leur cacher toute cette tristesse et cette immense solitude qui m'habitait. Je souriais toujours pour faire partie du clan. J'exprimais peu mes opinions. Je fuyais les conflits, ne confrontais personne et ne haussais jamais le ton. Malheureusement, mon passage de l'adolescence à l'âge adulte a commencé par une dépression qui a duré presque un an suite au décès de mon père adoptif. Je devenais orpheline de parents puisque ma mère adoptive était décédée alors que j'avais 2 ans. J'ai dû aller chercher de l'aide psychologique puisque je n'étais pas du tout outillée pour affronter une telle épreuve. Cette tragédie a donc fait en sorte que je n'ai pas eu à prendre la décision de quitter le nid familial. La vie s'en est chargée pour moi. Mais avec le recul, je comprends que même si j'avais 18 ans

« Avec le regard que je porte aujourd'hui sur la vie, je trouve cela bien dommage d'avoir été une personne aussi renfermée comme si je devais cacher aux autres qui j'étais réellement, comme si je devais leur cacher toute cette tristesse et cette immense solitude qui m'habitait. »

à l'époque, psychologiquement, je n'avais pas la maturité nécessaire pour quitter le nid familial. Je me voyais rester avec mon père pour toujours. J'avais terriblement peur de l'inconnu.



Ma quête de bien-être m'amena vers la révélation de mon adoption, la rencontre d'un amoureux et des retrouvailles avec ma mère biologique. Quel magnifique dénouement ! Un nouveau départ basé sur de nouvelles bases. Toutes ces découvertes m'ont permis de me bâtir une confiance en moi. C'est comme si j'étais enfin capable de respirer. Je n'avais plus rien à cacher à qui que ce soit, ni même à moi-même. J'avais changé, je me sentais libre. J'étais maintenant assez solide pour quitter le nid familial (frères et sœur) de Québec et déménager dans une autre ville pour voler de mes propres ailes, faire de

nouvelles expériences, de nouvelles rencontres, être la personne que j'aspirais tant à être lorsque j'étais enfant et adolescente.

Quand j'y repense, je ris beaucoup car il y avait la Natalie de Rimouski et la Nathalie de Québec. C'est comme si j'étais habitée par deux personnalités bien distinctes. Il y avait la petite fille réservée, le bébé de la famille, l'hypersensible, la surprotégée qui faisait surface lors des réunions familiales à Québec et il y avait la fille rigolote, sociale, de party, qui se racontait aux autres comme un livre ouvert lors des partys à Rimouski. En plus, j'avais la chance de rebâtir une relation parentale avec ma mère biologique. Deux personnalités distinctes - deux vies différentes en parallèle.

Après mes études universitaires, j'ai dû quitter Rimouski et suivre les contrats de travail. Je me suis promenée en Gaspésie et sur la Côte-Nord et chaque fois que je déménageais, ma valise était de plus en plus lourde à porter. Malgré moi, le vide intérieur se créait de nouveau et mes grandes peurs (être seule, être abandonnée, être trahie...) ne cessaient de refaire surface m'éloignant de plus en plus de mon désir de fonder un couple et une famille. Plus j'avais peur, plus je voulais tout contrôler, plus je faisais peur aux hommes, plus je me sentais abandonnée et trahie, plus j'étais seule, plus la vie était injuste avec moi, plus j'étais en colère, plus je souriais aux autres afin de plaire à quiconque dans le but de ne plus être seule et plus, la contradiction s'installait en moi. À force de vouloir trop plaire aux autres, on finit par ne plus savoir qui nous sommes vraiment. J'étais prise dans un cercle vicieux. Pourtant la vie était bonne avec moi. J'avais été abandonnée à la naissance mais on m'avait adoptée, aimée et on avait pris soin de moi. J'avais perdu mes parents alors que j'étais jeune mais j'avais aussi retrouvé facilement et rapidement ma mère biologique qui m'avait accueillie avec amour. Je n'arrivais pas à créer une relation amoureuse stable et saine, mais j'étais entourée de personnes magnifiques qui

« Plus j'avais peur, plus je voulais tout contrôler, plus je faisais peur aux hommes, plus je me sentais abandonnée et trahie, plus j'étais seule, plus la vie était injuste avec moi, plus j'étais en colère, plus je souriais aux autres afin de plaire à quiconque dans le but de ne plus être seule et plus, la contradiction s'installait en moi. »

m'aimaient. Pourquoi est-ce que je n'arrivais pas à me sentir bien dans ma tête et dans mon corps ? Je ne cessais de me répéter qu'on ne peut tout avoir dans la vie et que c'est ainsi pour tout le monde, mais cette pensée restait uniquement dans ma tête !

« Mon désir était d'aider un enfant à avoir une deuxième chance au bonheur et cela m'a permis, par ricochet, d'avoir accès à mon propre bien-être. »

En 2001, ma vie a pris un autre tournant, j'ai obtenu un emploi permanent à Rimouski. Enfin, la stabilité ! J'ai acheté une maison, j'ai pu m'enraciner à nouveau dans ce coin de pays que j'adore, j'ai investi temps et argent dans ma maison et en moi, et en 2007, j'étais enfin prête à lancer mon processus d'adoption en tant

que famille monoparentale. Je savais que cette décision allait changer le cours de ma vie mais ce que je ne savais pas à l'époque, c'est à quel point cela serait bénéfique pour moi. Mon désir était d'aider un enfant à avoir une deuxième chance au bonheur et cela m'a permis, par ricochet, d'avoir accès à mon propre bien-être.

L'arrivée de ma fille dans ma vie fut comme une boule dans un jeu de quilles et je dois vous avouer qu'elle a fait un abat dès notre première rencontre en Haïti. Pour une fille qui devait contrôler le plus possible les événements de sa vie pour se sentir en équilibre, ma fille m'a appris à être bien et sereine dans le déséquilibre au quotidien. Je ne sais pas si l'arrivée d'un enfant provoque la même chose chez tous les enfants adoptés mais pour moi, ce fut une magnifique découverte.

« Ma fille m'a appris à être bien et sereine dans le déséquilibre au quotidien. »

La présence de ma fille m'a obligée à affronter mes démons intérieurs comme nul autre thérapeute n'avait réussi à le faire. J'ai été mise face à cette rage non guérie qui m'habitait insidieusement. J'ai dû me responsabiliser, reconnaître mes torts et ceux des autres, faire la part des choses et pardonner à ma mère biologique, à mes parents adoptifs et à moi-même. J'ai fait la différence entre le geste de l'abandon et la personne qui a dû abandonner. J'ai compris que la perte d'un être cher n'est pas un abandon mais que cela fait partie des aléas de la vie. Tout cela a été déclenché par une simple question posée candidement par ma fille en lien avec son passé. Du haut de ses 3 ans... elle m'a demandé pourquoi, moi, sa maman, je l'avais laissée si longtemps dans une crèche alors que les nounous n'étaient pas gentilles avec elle et qu'elle se sentait si seule ! J'ai compris alors que je devrais travailler très fort pour gagner sa confiance et pour lui expliquer l'inexplicable pour moi... J'ai dû revisiter ma vie, mon abandon, mon adoption, faire

« J'ai fait la différence entre le geste de l'abandon et la personne qui a dû abandonner. »

mes deuils et panser correctement mes blessures avec le regard d'une adulte, d'une maman, d'une maman seul chef de famille et aussi avec le regard de l'enfant adopté (moi) qui veut être un bon modèle, voire une source d'inspiration pour son enfant adopté.

Est-ce qu'un enfant adopté est plus résilient face aux difficultés de la vie ? Moi, je suis très résiliente face aux grandes épreuves mais j'étais très moche face aux aléas du quotidien relationnel simplement parce que cela nécessite plus d'intimité, d'expression de soi, de confiance et d'estime de soi. Est-ce que le fait d'avoir un enfant m'a ramenée vers mon passé ? Très certainement, et pour le mieux. La vie, c'est une spirale qui tourne. Parfois, on a l'impression de revenir au point de départ et cela nous décourage mais au fond, il faut prendre conscience qu'on est peut-être sur la même ligne verticale de la spirale, et qu'on n'est plus du tout sur la même ligne horizontale. La vie, ça se vit en 1000D. La vie compte plusieurs dimensions ! Pour comprendre chaque dimension, ça prend de la maturité, de la sagesse, des échecs et des réussites. Ça nécessite beaucoup de questionnements et d'apprentissages. On ne peut donc pas y arriver seul et on doit être en forme pour le faire. Il faut savoir s'entourer de gens qui nous ressemblent et d'autres qui nous provoquent. Il faut comprendre que nous sommes unique dans cet Univers mais qu'il y a des milliers d'autres personnes qui ressentent la même chose que nous. Il faut aussi être réaliste et admettre qu'on ne sera jamais guéri totalement de nos blessures, c'est pareil pour tout le monde. Il faut donc les nommer d'abord, puis essayer de les comprendre pour mieux les accepter et les intégrer de manière à mieux les gérer lorsqu'elles réapparaîtront. Il faut aussi savoir que ces blessures peuvent réapparaître autant lors de moments de tristesse que lors de moments de grand bonheur. Il faut faire preuve d'humilité envers soi-même et les autres et accepter qui nous sommes.

« Il faut aussi être réaliste et admettre qu'on ne sera jamais guéri totalement de nos blessures, c'est pareil pour tout le monde. »

Depuis deux ans, je me suis entourée de coachs de vie qui m'accompagnent virtuellement et qui me permettent de garder le cap au quotidien puisque c'était ça mon défi – mieux vivre les petits défis de la vie quotidienne. Voici comment je fais :

- ❖ établir mes priorités, mes valeurs et mes objectifs de vie grâce à deux coaching audio en programmation neurolinguistique (PNL) ;
- ❖ saisir les occasions lorsqu'elles se présentent et qu'elles sont en lien avec mes priorités établies et mes valeurs de vie ;
- ❖ être responsable de mes actes et de mes décisions et surtout les assumer jusqu'au bout ;
- ❖ reconnaître rapidement les personnes clés qui pourront m'aider dans mon développement personnel ;
- ❖ apprendre de mes échecs ;
- ❖ si quelque chose de négatif m'arrive, je ne vois plus cela comme une épreuve, mais comme un défi à relever. J'ai toujours adoré relever des défis alors que je me suis toujours trouvée faible devant une épreuve ;
- ❖ je m'inspire de gens qui ont réussi là où j'échoue ;
- ❖ j'ai lu sur l'intelligence émotionnelle car c'était une lacune chez moi ;
- ❖ j'accueille le mouvement de la vie dans ma vie quotidienne et je suis consciente que pour l'instant, cela nécessite beaucoup d'énergie. J'adopte, par conséquent, une routine qui me permet d'avoir cette énergie. Je me couche plus tôt, je fais plus d'exercices, je mange bien, bois plus d'eau, etc. Il faut être en forme pour vivre la vie que l'on désire !
- ❖ être abandonné peut être perçu comme une tragédie mais avoir été adopté est un cadeau – c'est une deuxième chance de se bâtir tel qu'on le souhaite – il ne faut pas gaspiller ce cadeau - certains n'ont pas cette chance ;

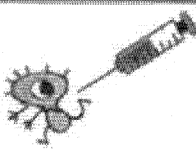
- ❖ une vérité difficile à dire sera très certainement difficile à entendre mais il ne faut jamais oublier que les liens de confiance se solidifient dans les moments difficiles ;
- ❖ être une personne sensible et empathique aux autres est formidable mais être hypersensible et en symbiose avec les autres et leurs émotions cachent une douleur profonde qui mérite qu'on lui accorde de l'attention et de l'amour. Il faut avoir le courage de vivre sa propre vie et ne pas se cacher derrière celle des autres ;
- ❖ être victime de certains événements de la vie et sentir qu'elle est injuste envers nous est tout à fait louable si c'est ce que l'on a vécu, mais jouer à la victime éternellement parce qu'on n'a pas le courage d'affronter la douleur associée à notre victimisation peut être mortel pour notre âme.

Voici deux citations qui ont une influence majeure dans la prise de mes décisions au quotidien :

« Dans un an, vous souhaiterez avoir commencé aujourd'hui. » et « Vous êtes les réalisateurs et sculpteurs de votre vie. Chaque jour est une page vierge qui peut être écrite. »

« Être abandonné peut être perçu comme une tragédie mais avoir été adopté est un cadeau – c'est une deuxième chance de se bâtir tel qu'on le souhaite – il ne faut pas gaspiller ce cadeau – certains n'ont pas cette chance. »






damava

Dépistage du diabète gratuit

Venez rencontrer notre équipe de pharmacienne/infirmier pour une consultation gratuite concernant le diabète!


Nous offrons à la pharmacie un suivi professionnel individualisé pour les diabétiques les lundis.

Notre nouveau partenaire, la nouvelle agence 

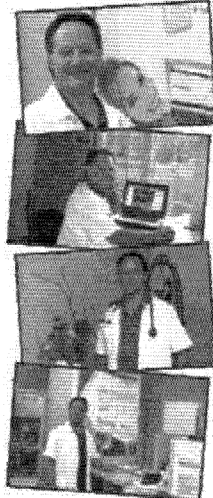
Aussi, nous sommes fiers de vous présenter nos nouveaux produits orthopédiques **Maxmotion**, en promotion!!!!


**VACCINATION
CONTRE LE ZONA
(ZOSTAVAX)
&
VACCINATION
VOYAGE**

Aussi disponible:
Vaccin contre pneumonie
(PNEUMOVAX)



Alain Laplante infirmier et
Cathy Lacroix pharmacienne propriétaire



Pharmacie DVORAK, LACROIX et HENG (Affiliée à )
4886 St-Charles Blvd, Pierrefonds (coin Boulevard Pierrefonds)
514-626-3838



Mon adoption, ma vie, mes peurs, mes doutes, mes questions

Jade-Hong Richebé, 22 ans, Paris Octobre 2014

Tout d'abord, je tiens à vous remercier de me permettre de m'exprimer ici, sans tabou, avec mon cœur.

Je m'appelle Jade, j'ai 22 ans, je vis à Paris (France) et j'ai été adoptée au Vietnam en 1993 par une maman célibataire.

La femme qui m'a mise au monde s'appelle Thi Ha et elle avait 28 ans à l'époque. Elle m'a eue hors des liens du mariage et a été très mal vue par sa famille pour ne pas dire rejetée, à la suite de l'annonce de ma naissance. Elle était très pauvre et ne pouvait pas me garder avec elle. Elle a alors décidé de me confier aux religieuses de Pleiku, ma ville natale, religieuses qui m'ont prise en charge à l'orphelinat. J'y suis restée 9 mois, sans nouvelle de Maman.

Le 9 novembre 1993, une Maman de France me rencontrait pour m'adopter. Nous nous sommes très rapidement entendues et sommes vite devenues inséparables. Je pleurais quand elle me confiait à ses amis à l'hôtel, des parents adoptants, pour faire les papiers d'administration. Suite à cela, Maman a compris qu'il fallait qu'elle m'emmène partout avec elle pour terminer toutes les démarches. Je raconte cela pour parler de cette accroche, de ce besoin de présence, de cette peur d'être à nouveau abandonnée et de ce besoin constant d'amour.

Les années ont passé, j'ai eu une très belle enfance, pour ne pas dire une merveilleuse enfance. Une bonne famille, de bons amis, une maman très câline, pleine d'amour mais assez stricte sur l'éducation.

Pour mes 11 ans, nous sommes parties pendant deux semaines au Vietnam, aux vacances de la Toussaint. Je n'en ai pas de grands souvenirs car j'étais jeune et pour moi, c'était un voyage comme les autres. Je ne prenais pas pleinement conscience de la situation et n'éprouvais pas forcément l'envie de retourner dans mon pays d'origine. J'ai des flashes, des moments qui me reviennent en tête, mais c'est tout. Heureusement que les photos sont là.

À partir de mes 13 ans, j'ai commencé à m'affirmer avec mon caractère et lorsque j'étais en conflit avec Maman, il m'arrivait de lui dire : "Ma vraie maman, elle, je suis sûre qu'elle ne me dirait pas ça et ne me parlerait pas comme ça". En quelque sorte, je provoquais ma Maman adoptive, sûrement parce que je cherchais une réponse, un

« À force de côtoyer ce petit monde fermé, je me suis moi-même fermée à mon adoption, à mon histoire au point d'en avoir honte. »

quelque chose. N'ayant pas de Papa, Maman devait jouer deux rôles : celui de la mère et celui du père. Pas toujours simple mais Maman a plutôt bien réussi à gérer les deux. Quand je me disputais avec Maman, j'écrivais à ma maman du Vietnam et lui demandais pourquoi moi, j'avais été mise en adoption et pas quelqu'un d'autre. Je lui en voulais de m'avoir mise en adoption et de ne pas m'avoir gardée à ses côtés. Beaucoup d'adultes me disaient que j'avais de la chance d'avoir été adoptée et d'être dans cette famille. Aujourd'hui, à ces adultes, à tous ceux qui m'ont dit ça, j'ai envie de dire : "Mais quelle chance ? La chance de ne pas avoir pu connaître le fait de vivre avec sa Maman du Ventre ? La chance de ne pas pouvoir écrire à sa Maman parce qu'on ne connaît pas son adresse ni sa langue ? La chance d'avoir l'impression qu'il manque un petit quelque chose à sa vie ? "

L'adoption est-elle une chance ? Si je devais y répondre, je répondrais OUI... et NON. C'est vrai que j'aurais pu mourir de faim ou mourir dans la rue ou à la campagne comme on me l'a souvent dit ici en France, mais peut-être que j'aurais préféré cela, mourir dans mon pays près de mes racines plutôt que d'en être éloignée.

De mes 14 ans à mes 19 ans, j'ai refusé de parler d'adoption et d'en connaître davantage sur la mienne. Mes amis de l'époque ne s'y intéressaient pas, alors pourquoi en aurais-je parlé ? Je viens de Tours, une ville provinciale de la France où l'adoption est taboue, où il faut être une vraie famille : un papa, une maman et 4-5 enfants, voire plus, par famille. Maman et moi n'étions pas comme cela. À force de côtoyer ce petit monde fermé, je me suis moi-même fermée à mon adoption, à mon histoire au point d'en avoir honte. J'ai été rejetée au collège par certaines filles car je n'avais pas de particule ou pas de papa, ni frères et sœurs. J'en ai beaucoup souffert. J'ai développé une

phobie de l'école. J'avais des migraines ou en prétextais pour ne pas aller en cours afin de ne pas être la victime de personnes très méchantes. J'ai détesté le collège à cause d'elles. Dans ma famille, ils disaient tous que c'était psychologique sans savoir pourquoi. C'était limite anormal que j'aie des problèmes psychologiques pour eux. Ma famille adoptive est assez fermée aussi. J'ai évolué dans un monde fermé et coincé. Oui, coincé, je n'ai pas honte de le dire. À cause d'un léger problème auditif, j'ai un léger défaut de prononciation et j'ai subi des moqueries méchantes et fortes au collège et au lycée. Dans ma famille, certains me considéraient carrément comme sourde alors que ce n'est pas le cas. J'entends très bien sauf quand on parle tout bas. Rien de plus. Je me suis faite à cela et j'avance avec ces histoires vécues dans mon adolescence.

En 2012, j'ai rencontré une fille qui est devenue au fil du temps une amie et qui m'a questionnée sur mon adoption. Nous étions en train de déjeuner. Je ne m'attendais vraiment pas, ni à ses questions ni à son intérêt. Je me suis mise à pleurer toutes les larmes de mon corps et je ne comprenais même pas pourquoi je pleurais. Je lui ai alors tout raconté de mon adoption et j'ai insisté sur pourquoi moi, j'avais été adoptée. J'avais gardé cela pour moi si longtemps.

Quelques mois plus tard, je réussissais mon entrée dans une école de Puériculture où il y avait des naissances tous les jours et des enfants en bas âge. Le fait de voir des naissances me faisait plus de mal qu'autre

« Même à 22 ans, j'ai toujours un sentiment de peur : peur d'être rejetée, peur de ne pas être assez aimée, peur de ne pas être assez bien... Tout cela serait dû à mon abandon. »

chose. Elles me ramenaient à ma propre naissance, une naissance dont je ne connaissais rien. Dans ma promotion, il y avait une Vietnamiennne de 45 ans qui vit en France depuis plus de 20 ans. Je ne crois normalement pas aux hasards des rencontres, mais si nous nous étions retrouvées dans la même formation, la même école, je me disais que ce n'était pas pour rien. Cécile m'a aidée, m'a soutenue et encouragée à faire des démarches pour retrouver ma famille biologique mais aussi pour admettre mon adoption. Je pleurais à chaque fois que nous évoquions le sujet. Toutes les larmes que j'ai pu verser !!! En février, j'ai fait un burn-out, une dépression, et me suis retrouvée en clinique pendant deux mois. Je n'arrivais plus à vivre car cela m'était insupportable ; peut-être qu'un chagrin d'amour était aussi en cause dans cette dépression... En tout cas, lors de mes thérapies, j'ai évoqué sans cesse mon abandon mais aussi mon adoption, bien que j'aie eu une Maman très aimante et formidable.

« J'ai pu rencontrer ma maman biologique avec mes deux demi-sœurs. Nous nous ressemblons, c'est fou ! Je suis fière de la famille que nous aurions pu être. »

Je suis sorti de la clinique deux mois plus tard avec l'idée de retourner au Vietnam pour retrouver mes racines, ressentir le Vietnam, mais aussi pour rencontrer ma famille biologique. J'avais besoin de mettre un visage sur cette femme qui m'avait mise au monde et confiée aux religieuses. J'ai alors rencontré Gilles à qui j'ai raconté ma vie. En septembre 2013, nous avons pris deux billets pour le Vietnam, et en décembre, nous y sommes allés pour un mois et demi. Ce voyage fut le plus beau, le plus riche et le plus intense. Noël aussi

d'ailleurs. Le 24 décembre, nous sommes retournés à l'orphelinat où j'ai passé les neuf premiers mois de ma vie et j'ai eu la chance d'avoir comme cadeau des photos de moi tout bébé, des photos de mon baptême et de ma vie là-bas. Joli cadeau de Noël ! Le 15 janvier, j'ai pu rencontrer ma maman biologique avec mes deux demi-sœurs. Nous nous ressemblons, c'est fou ! Je suis fière de la famille que nous aurions pu être.

Le retour en France a été très difficile pour moi. Je n'ai pas été bien car j'étais en manque cruel du Vietnam, de ses odeurs, des Vietnamiens, du scooter, de tant de choses. Suite à cela, j'ai décidé de voir une psychothérapeute spécialisée en adoption. J'ai enfin réussi à trouver la psy qu'il me fallait. Elle m'aide à comprendre pourquoi j'ai toujours peur de perdre des amis ou de ne pas être aimée. Même à 22 ans, j'ai toujours un sentiment de peur : peur d'être rejetée, peur de ne pas être assez aimée, peur de ne pas être assez bien... Tout cela serait dû à mon abandon. J'ai rencontré des enfants adoptés du Vietnam qui ont entre 18 ans et 50 ans et quel que soit leur âge, ils connaissent les mêmes peurs que les miennes. Une amie adoptée qui a perdu sa Maman adoptive, et dont le Papa est âgé et ne sera bientôt plus de ce monde, m'a dit qu'elle allait redevenir orpheline. Sa phrase m'a frappée au cœur, car c'est vrai, quand nous aurons perdu nos parents adoptifs, nous serons à nouveau orphelins et ce, même si nous avons nos enfants autour de nous.

J'ai quitté la maison quand j'avais 18 ans et demi. À chaque fois que je revenais voir Maman et que je repartais, je pleurais à chaudes larmes, j'avais la boule au ventre. Ce sentiment d'abandon une fois de plus. Ce sentiment me hante et me hantera toujours. Dans mes relations sentimentales, je l'ai aussi. C'en est parfois insupportable, aussi bien pour moi que pour mon compagnon. Quand mon compagnon s'absente quelques

jours pour le travail ou autres, je n'aime pas ça parce que je me sens abandonnée et du coup, mon moral est au plus bas. Je broie du noir et je me sens seule avec l'envie de ne voir personne. J'ai constamment besoin d'être rassurée et aimée.

J'ai 22 ans et j'ai envie de retourner à la maison, mais je ne peux pas car je dois grandir. Être à nouveau couvée et choyée ne serait pas forcément bon car il faut que je grandisse... J'ai constamment besoin de ma Maman et de son avis sur plein de choses bien que l'on ait des goûts différents. Ma Maman, c'est mon repère dans la vie. J'ai peur de grandir et peur de devoir assumer seule ma vie d'adulte. Je me sens femme-enfant mais je pense qu'il ne faut pas nécessairement être adoptée pour avoir ce sentiment.

Pour finir, je suis très fière de mon histoire, très fière de ma Maman adoptive qui m'a offert une très belle enfance et qui me soutient encore et encore aujourd'hui. Je suis

fière de dire que j'ai été adoptée et que je viens du Vietnam car je trouve ce pays magnifique. Les Vietnamiens sentent la joie de vivre et c'est ce que j'aime chez eux : leur joie, leur sourire. J'aimerais tant être

« Ma Maman, c'est mon repère dans la vie. J'ai peur de grandir et peur de devoir assumer seule ma vie d'adulte. Je me sens femme-enfant mais je pense qu'il ne faut pas nécessairement être adoptée pour avoir ce sentiment »

comme eux avec un sourire à toutes les heures et à tous les jours.

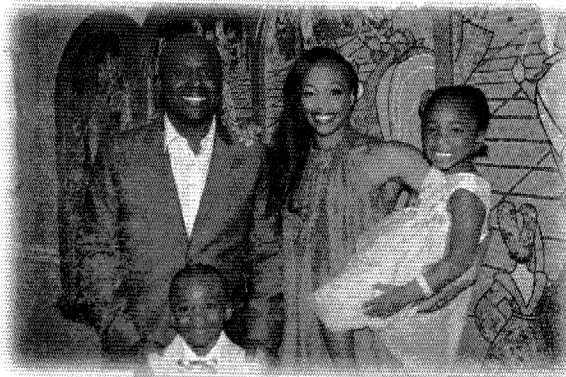
Je continue ma thérapie sur l'abandon, sur l'adoption encore et encore et cela pour quelques mois, voire des années... Je continue à croire en la vie, en l'adoption, en l'Amour et remercie tous ces parents qui adoptent et qui offrent une nouvelle vie aux enfants abandonnés comme nous.



Parfois, le lien de naissance ne cicatrise pas ou très mal (deuil impossible à élaborer, ruptures multiples, troubles graves de la personnalité, etc.). Cela entrave ou fragilise la construction du lien d'adoption. À l'adolescence, si le lien de naissance n'est pas bien cicatrisé, les tensions relationnelles risquent de provoquer à nouveau sa rupture ou d'aggraver la plaie relationnelle jamais cicatrisée.

Daniel Gorans, pédopsychiatre.





C'est grâce à mon père

Lionel Perron, publié dans *The Star*, le 13 juin 2014

Traduit de l'anglais par Nina n'Diaye

Ce que je fais ou ce que je refuse de faire en tant que père tire sa source de mes plus tendres souvenirs d'enfance. La paternité représente tout pour moi grâce à mon père.

Cela fait partie de ma routine du matin de demander à mes enfants ce qu'ils veulent pour le déjeuner et de leur proposer plusieurs possibilités. Est-ce que ce sera des crêpes avec du Nutella et des fruits à côté ? Du gruau de maïs ? Du pain doré avec du sirop d'érable et des bleuets ? Des œufs au bacon ou de simples flocons d'avoine ? Étant de nature économe, j'ai l'habitude de finir les restes. Puis je brosse leurs dents, nettoie leur visage, les habille, les installe dans leur siège d'auto et je conduis Eva, qui a 4 ans, à la garderie et Sidney, qui en a 6, à l'école avant de me rendre au travail.

Ma femme Tracy, me demande souvent pourquoi je me complique la vie le matin en jouant au chef cuisinier. La réponse est simple : Je veux être le père que j'aurais aimé avoir.

« Je veux être le père que j'aurais aimé avoir. »

Mon père était mon protecteur, mon ami, mon héros et il est à l'origine de mon adoption en Haïti. Ironie du sort, nous devions partir pour un voyage de pêche le jour où il est décédé des suites d'un accident de travail en 1981. J'avais tout juste 8 ans, mais ce jour-là, j'ai tiré plusieurs leçons sur les vicissitudes de la vie et de la nature humaine. Ce que je fais ou ce que je refuse faire en tant que père tire sa source de ces souvenirs d'enfance.

Mes parents étaient tous les deux d'accord pour m'adopter. Il y a eu bien des années de discussions avant qu'ils aient le feu vert pour me ramener à Shawinigan. Mais, dès que ma mère a reçu une indemnisation conséquente de l'usine où mon père a été tué, son engagement maternel a diminué, et c'est peu dire. Je passais la plupart de mes journées, anxieux à attendre qu'elle explose dans une sorte de brutalité sauvage. En fait, le plus clair de mon temps, je dormais chez des amis, des voisins et des membres de la famille. Le côté positif, c'était que j'échappais aux mauvais traitements. Quand j'ai eu 12 ans, elle a resurgi avec un stratagème astucieux pour mettre de côté son statut de mère célibataire afin de devenir une femme indépendante et libre. Avant de partir en vacances en 1985, elle a demandé à ses beaux-parents – mes grands-parents québécois – de me garder pendant deux semaines. Mais, elle n'est jamais revenue....

C'est pour cette raison que je serai toujours très présent dans la vie de mes enfants. Ma femme appelle ça de la surcompensation attribuable aux bouleversements que j'ai connus dans mon

enfance, et je suis d'accord avec son interprétation. Malgré tout, j'ai toujours rêvé de fonder une famille. Il a fallu près de 25 ans pour que ce rêve se réalise. J'ai rapidement constaté que ce n'est pas une mince affaire que d'élever des enfants ! Chaque fois qu'un voisin me voyait promener Sidney en poussette après une nuit difficile, il disait : "Profitez-en parce qu'ils grandissent si vite !" La plupart du temps, je voulais relever les yeux au ciel. Maintenant, ces paroles me paraissent prophétiques. Tous les parents vous diront que lorsque les enfants sont petits, chaque jour semble être une éternité. Mais, ils vous diront aussi que le temps file vraiment très vite.

Je commence à entrevoir la sagesse du conseil de ce voisin. C'est comme si c'était hier : je revois Sidney avec ses petites cuisses musclées sortant de son cache-couche, se tenant debout et secouant son berceau comme s'il était la personnification de la star du championnat de lutte "Ultimate Warrior", sa bouche pleine de bave émettant de petits miaulements. La semaine dernière, après avoir regardé une publicité d'Apple à la télévision, il m'a dit vouloir écouter un album des Pixies. Le lendemain, il voulait se faire couper les cheveux à la Mohawk. C'est une façon de me rappeler qu'il grandit et qu'il forge peu à peu sa propre identité. Alors qu'Eva, qui a fini par quitter les couches, ne comprend toujours pas pourquoi elle ne peut pas faire pipi debout comme son frère. Les dégâts qu'elle cause à chaque tentative nous rendent fous, mais en même temps, chaque étape de leur vie passe si vite.

« Ma femme appelle ça de la surcompensation attribuable aux bouleversements que j'ai connus dans mon enfance. »

Quand j'y pense, je réalise à quel point l'existence de mes enfants est à des années-lumière de la mienne.

Il y a quelques semaines, nous nous sommes réveillés dans une chambre luxueuse à bord du bateau de croisière *Disney Fantasy*. Je croyais rêver lorsque nous voguions à travers les Caraïbes. Ma femme, Tracy Moore, qui anime l'émission de télévision *Cityline* sur *City*, avait quitté rapidement la chambre pour aller enregistrer un volet de son émission. Les enfants m'ont alors supplié de les amener faire une baignade sur le pont supérieur.

Et là, je me suis dit à moi-même : WOW ! Ça dépasse mes rêves les plus fous ! J'ai une femme qui m'aime et deux enfants en bonne santé.

Sidney et Eva m'ont aidé à laisser le passé derrière moi en m'obligeant à vivre le moment présent tout en gardant un œil tourné vers l'avenir.

@Lio Perron est directeur de LP Media Inc. www.tracymoore.me. Vous pouvez communiquer avec lui sur Instagram, Twitter ou Facebook.

Lutte ou Fuite



Les mécanismes de défense pour la survie chez les jeunes enfants

Nathalie St-Hilaire

Ma fille adoptée qui a maintenant 6 ans et demi a vécu l'année dernière un gros accident. Elle a subi un traumatisme crânien et plusieurs douleurs corporelles. À la suite de cet accident, les spécialistes en commotion cérébrale ont recommandé qu'elle rencontre un psychologue pour assurer le suivi au choc post-traumatique. Cet accident a réveillé chez elle plusieurs blessures associées à son passé.

J'ai trouvé intéressant de constater tout ce qu'elle devait détricoter afin de pouvoir obtenir une vision claire de ce qui c'était réellement passé. Voici les mécanismes de défense qu'elle a dû revoir :

- Victimation : c'est de ma faute – je suis pas bonne ;
- Injustice : la vie est injuste – pourquoi moi ? ;
- Culpabilité : c'est de ta faute, maman – pourquoi tu n'es pas capable de me protéger ? Dans ton travail, tu protèges les poissons, mais moi, tu es incapable de me protéger ;
- Colère : crises de colère et gestes de violence envers elle et envers moi ;
- Confiance : remettre totalement en question la confiance qu'elle m'accordait en me traitant de menteuse ;
- Droit à l'amour : elle disait que j'accordais davantage d'importance et d'amour aux autres qu'à elle – pourquoi avais-je pris autant de temps pour la sauver de cet accident ?

Eh oui malheureusement, ma fille a adopté des mécanismes de survie qui la font se replier sur elle-même et qui l'isolent des personnes qui lui sont chères. Elle avait ce même pattern à la crèche.

J'ai su le déceler parce que j'ai suivi des formations avec Johanne Lemieux (NDLR : travailleuse sociale spécialisée en attachement) et parce que je suis moi-même une enfant adoptée qui a travaillé fort pour déceler ses mécanismes de défense pour me sentir mieux. La psychologue a pu faire le pont entre le passé et le présent, ainsi qu'entre ma fille et moi. Ma fille a pu vider son sac afin d'y voir plus clair, de prendre du recul, d'augmenter sa confiance en elle et de m'accorder à nouveau sa confiance.

« Ma fille a adopté des mécanismes de survie qui la font se replier sur elle-même et qui l'isolent des personnes qui lui sont chères. Elle avait ce même pattern à la crèche. »

Il est certain qu'éventuellement, elle devra affronter de nouveaux défis et que ces mécanismes de défense réapparaîtront. Et c'est seulement à ce moment précis que nous pourrons réellement mesurer les effets de la thérapie et la profondeur de ses blessures. Panser nos blessures de l'âme, c'est l'histoire d'une vie ! À suivre...



LE REGROUPEMENT DES ADOPTÉ(E)S À L'INTERNATIONAL SANS FRONTIÈRES

Le **RAIS** est un lieu d'échanges pour les personnes adoptées à l'international. Depuis avril 2009, nous organisons des rencontres pour échanger sur notre vécu d'adopté(e) dans une atmosphère détendue et propice à la discussion. Le RAIS vise à ce que toutes ses activités soient faites dans la compréhension et dans le respect du vécu de l'autre puisque les histoires d'adoption comportent toutes un caractère unique. Ainsi, le RAIS prône l'ouverture et le dialogue afin que chaque personne puisse s'exprimer librement et être écoutée dans un climat de tolérance et de respect mutuels.

Le **RAIS** a pour objectif de devenir une voix pour les personnes adoptées afin que les enseignements de nos histoires singulières ne soient pas perdus. On espère que le partage de celles-ci pourra aider les futures générations d'enfants adoptés. Ultimement, le **RAIS** aimerait devenir une ressource en adoption internationale.

Le RAIS travaille en partenariat avec des organismes ayant pour mandat l'adoption et est en lien avec d'autres associations de personnes adoptées à travers le monde.

Pour participer aux rencontres, il n'y a pas de restriction au niveau de l'âge. Il faut avoir été adopté à l'international et être ouvert à échanger sur son adoption avec d'autres personnes ou disposé à écouter les échanges des participants. Vous pouvez tout simplement dans un premier temps assister aux rencontres en tant qu'observateur. Vous êtes les bienvenus, si vous souhaitez vous impliquer bénévolement au sein du **RAIS**.

Nous avons une page Facebook et un site internet www.rais-adoption.org. Pour des questions ou des commentaires, vous pouvez contacter **Alexandrine Ubiera-Joncas** au **514-835-8010** ou écrire au info@rais-adoption.org

Courriel : ubicra9@hotmail.com

Blog : www.rais-adoption.org/blog.html



Voyage au Vietnam, mon pays d'origine

Léa-Thien Desautels

Je m'appelle Léa-Thien Desautels et j'ai 12 ans. Je suis en secondaire 1.

L'hiver et le printemps derniers, quand j'étais en sixième année, ma mère, ma sœur et moi, nous sommes allées passer quatre mois en Asie. Nous avons visité le Cambodge, le Vietnam, la Chine et le Sri Lanka.

Je suis née au Vietnam, dans la ville de Vung Tau. Ma mère m'a adoptée quand j'avais trois mois et demi. Nous sommes retournées visiter le Vietnam en 2008, quand j'avais six ans et ma sœur, quatre ans. C'était donc la deuxième fois que je retournais au Vietnam depuis mon adoption.

Cette fois-ci, j'avais onze ans, donc, c'était assez différent. Je saisissais davantage la vie que j'aurais eue si j'étais restée là, surtout à l'orphelinat. Les gens nous disaient souvent, à ma sœur et moi, « lucky baby » (même si on n'est plus des bébés !). Ils voulaient dire qu'ils nous trouvaient chanceuses d'avoir été adoptées plutôt que de vivre à l'orphelinat. C'est ce que je pense, moi aussi.

Je suis quand même très attachée à mon pays d'origine et j'aimerais y retourner encore. Nous avons passé quatre jours à Vung Tau, pour visiter mon orphelinat et « aider » avec les bébés et les enfants plus âgés. J'ai beaucoup aimé ça et je voudrais y retourner faire du bénévolat plus tard. Plusieurs

enfants avaient des handicaps visibles, mais ça ne me dérangeait pas trop. Je les prenais dans mes bras et je m'amusais avec eux. La visite de mon orphelinat a été une de mes parties préférées de notre voyage au Vietnam.

Les autres endroits que nous avons visités sont : Saigon (mon oncle, ma tante et ma cousine y habitent), Kontum, dans les Hauts Plateaux du centre, Hoi An (sur le bord de la Mer de Chine), Phong Nha (où il y a d'énormes grottes à visiter), Hanoi et Bac Ha, dans le Nord (ma mère fait dire que c'est la plus belle place du monde !)

J'ai beaucoup aimé visiter les pagodes et allumer de l'encens. J'ai adoré faire de la moto, surtout à Phong Nha. Petite anecdote : au Vietnam, les enfants de moins de 12 ans ne sont pas obligés de mettre des casques, contrairement aux adultes (pour nous, notre mère ne nous a pas laissé le choix !)

J'ai aimé Saigon, parce qu'il y avait plein d'activités à faire et en plus, c'était décoré pour le Têt. J'ai apprécié suivre un cours de cuisine à Hoi An et le spectacle de marionnettes d'eau à Hanoi.

Ce que j'ai moins aimé, c'est de me faire toucher par les gens (ou un de nos guides, qui me donnait des bisous sur la tête...), mais je sentais que c'était parce qu'ils étaient curieux et contents de nous

croiser. J'ai eu peur des fois lorsque tout le monde nous regardait dans la rue ou lorsque nous sommes allées dans des écoles et que les élèves regardaient la Québécoise (ma mère), ma sœur et moi avec des regards curieux. Ils devaient trouver bizarre de me voir avec ma mère blanche.


Au Vietnam, tous les gens me reconnaissent tout de suite comme Vietnamienne, mais ils n'étaient pas sûrs pour ma sœur. Par contre, c'est évident que ma mère ne nous ressemble pas et les adoptions sont plutôt rares dans ce pays. Des fois, ça leur prenait du temps à comprendre le lien entre nous trois !

« J'étais contente qu'ils sachent que ce n'est pas parce que je suis une Québécoise que je ne suis pas « comme eux » aussi. »

Ça m'irritait parfois que des personnes me disent : « She looks like Asian », sauf que j'étais contente qu'ils sachent que ce n'est pas parce que je suis une Québécoise que je ne suis pas « comme eux » aussi. Je me disais qu'ils m'enviaient d'avoir été adoptée par Maman, car ils voient le Canada et le Québec comme un pays très riche comparé au leur, donc, ils me voient dans la joie, dans la richesse, avec la chance de faire des voyages. Souvent, les Vietnamiens n'ont pas les moyens de voyager, même dans leur propre pays.

J'ai adoré le mois qu'on a passé à découvrir mon pays de naissance. J'espère y retourner bientôt et y rester plus longtemps pour faire du bénévolat.

Tam biet Vietnam !




Maman, quand je deviens difficile, frustrant, c'est souvent parce que je ne sais pas quoi faire de mes sentiments. Je n'ai pas de stratégie pour les contrôler. J'ai besoin de toi pour prendre les choses en main, j'ai besoin de toi pour me reconforter.

Robert Marvin

On se dépasse dans le regard positif de l'autre. On se dégrade dans le regard négatif de l'autre.

Karine Marot





Voyage de retour dans mon pays natal

Clara-Mei Desautels

Je m'appelle Clara-Mei Desautels et j'ai 10 ans. Le printemps dernier, avec ma famille, j'ai voyagé quatre mois en Asie, dont six semaines en Chine.

Je suis née en Chine, mais je suis Québécoise. Ma mère m'a adoptée quand j'avais 15 mois, alors j'ai passé presque toute ma vie au Québec. C'est la première fois que je retournais en Chine depuis mon adoption.

Nous avons visité plusieurs endroits en Chine et fait des activités très différentes. L'endroit que j'ai préféré est la Grande Muraille. J'ai trouvé ça très impressionnant, plus que je l'imaginais. C'est tellement gros que c'est presque irréel.

J'ai beaucoup aimé la visite de l'armée de terre cuite de l'empereur Qin, à Xian. Tous les 7 000 soldats ont été sculptés avec un visage différent. L'empereur Qin a été enterré avec son armée, après sa mort, pour être encore plus puissant dans sa deuxième vie. Je crois qu'il était un peu fou !

Nous avons pris un cours de cuisine chinoise à Yangshuo, visité des rizières en paliers à Longji Titian, dormi chez l'habitant à Ma'an, vu les pandas à Chengdu, fait un trek dans la Gorge du Saut du Tigre dans le Yunnan..... et plein d'autres aventures ! Je me trouve très chanceuse d'avoir vu tout ça ! La Chine, c'est vraiment grand. Même en six semaines nous n'avons vu qu'une petite partie de cet immense pays.

Il y a des choses que j'ai trouvées plus difficiles pendant le voyage. Au début de notre séjour, nous avons visité mon orphelinat dans le Guangdong. J'ai trouvé ça difficile et triste de voir tous les enfants qui étaient là, dont plusieurs étaient handicapés. Ça m'a mise un peu à l'envers, mais je suis quand même contente d'y être allée et de voir où j'étais quand j'étais bébé.

« Ça faisait drôle de me retrouver avec plein de gens qui me ressemblent physiquement. Pour une fois, c'est ma mère qui était différente des autres ! »

Il y aussi certains comportements des Chinois qui m'ont énervée, comme parler très fort (surtout au cellulaire), bousculer les autres, faire exploser des pétards tout le temps (même très tôt le matin !) et cracher par terre. À la fin, j'étais un peu tannée !

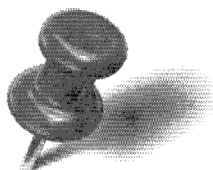
À cause de mon apparence, les gens me parlaient en chinois. Je ne comprenais rien ! Ça faisait drôle de me retrouver avec plein de gens qui me ressemblent physiquement. Pour une fois, c'est ma mère qui était différente des autres !

Si vous voulez en savoir plus sur notre voyage, nous avons fait un blog, qui est toujours en ligne. Pour trouver les messages sur la Chine, vous pouvez y aller par le calendrier à droite de la page : nous y étions du 26 février au 9 avril, ou par catégorie (Chine). Il y a plein de photos et d'informations intéressantes.

www.notregrandeaventureenasie.ca



À propos du conte « Un pavot parmi les marguerites » :



Ce n'est pas un outil juste pour les intervenants auprès des enfants en voie d'adoption mais aussi auprès des enfants avec qui nous avons clarifié un projet de vie et qui sont confiés à une famille d'accueil ou à une personne significative. Ce livre est un bijou pour tous les parents substitués et même pour le parent biologique qui veut partager à son enfant, sa décision, son incapacité à assumer sa responsabilité parentale auprès de lui. D'ailleurs dans l'histoire, le petit pavot est aussi un enfant qui vit en famille d'accueil.

Je trouve cet outil, MERVEILLEUX.



La **FPAQ** vous offre de télécharger gratuitement le conte pour enfant : **Un pavot parmi les marguerites** de Lucie Bourassa. L'auteure a choisi de l'offrir gratuitement en version pdf.

Vous pouvez donc le télécharger via la page principale de la FPAQ à l'adresse suivante : www.fpaq.quebecadoption.net.

L'histoire de ce conte nous aide à ouvrir des portes afin de favoriser la discussion et ainsi créer des liens avec la propre histoire de l'enfant adopté. Les personnages et le contexte peuvent facilement être mis en relation avec les situations que ces enfants ont vécues et les gens qu'ils ont côtoyés durant leur petite enfance. Ce conte peut intéresser tout autant les familles d'accueil qui un jour, doivent raconter leur cheminement de vie à ces enfants. Des enseignants de la maternelle à la troisième année en ont aussi fait la lecture en classe. Cette lecture a permis aux enfants de prendre conscience d'une certaine réalité vécue par un enfant adopté ou en famille d'accueil.

Un grand merci à Lucie Bourassa de nous faire partager son conte via le site de la FPAQ.

LE SABRE ET LES AILES

Barbara Martel

J'ai réécrit cette chronique huit fois : une lettre d'amour pour El Magnifico, à quatre mains avec Monsieur Ladouceur, une chronique sur le mythe fondateur de l'adoption et notre passé de colonisé, un parallèle entre les échos sociaux de l'adoption, les lumières fermées à l'Halloween et notre individualisme dénigrant l'accueil, un papier sur la beauté transcendante du don de soi, et j'en passe... Des mots suspendus, des chroniques inachevées pour gagner du temps, pour tenter de vous dire que vous me manquez déjà. Le deuil ne sera pas facile. Existe-t-il des deuils légers ?

*« Certains critiquaient la Grande Noirceur
dépeinte dans ma saga, d'autres m'ont remerciée
d'avoir fait voler en éclats leur solitude. »*

Ma première chronique a pris naissance dans mes récits électroniques que j'envoyais, fébrile, depuis la Colombie, lors de ma première adoption en 2005. Une odyssée d'une décennie, en tout point comparable avec celle d'Ulysse et j'ose croire que j'apercevrai

bientôt Ithaque, mon bercaïl. Un temps de vie apaisé où El Magnifico se sentira bien avec lui, avec nous et nous, avec lui et avec notre nouveau Nous. Une grande paix enveloppante qui rend flou l'acéré de notre vie. J'y crois, vraiment. Certains appelleront cela la foi; quelle que soit la notion qui colore cette force, j'y adhère avec toute mon émotion et j'y laisse une bonne partie de ma raison étant donné le risque tapi de la perdre au complet.

Cesser d'écrire mes chroniques, je tente de me projeter. Ne plus recevoir les avertissements toujours doux et pressants de Claire-Marie qui rythmaient ma créativité avec ce petit claquement de fouet qui fait chavirer une conclusion. Imaginer aussi Chantal cherchant ces images qui donnent un supplément d'âme à mes textes. Se sentir entourée de personnes exceptionnelles, dédiées à un projet commun qui a tant fait. L'inscription dans un héritage, un projet qui signifie tant historiquement que humainement. Et mes chroniques, cet exutoire qui m'a permis de prendre recul, distance, jambes à mon cou dans tant de



situations intenable. Plusieurs lecteurs et lectrices m'ont rejointe au fil des années ; certains critiquaient la Grande Noirceur dépeinte dans ma saga, d'autres m'ont remerciée d'avoir fait voler en éclats leur solitude, comme on dit en psychologie populaire « d'avoir mis des mots sur des maux ». Ou peut-être l'inverse...

Chaque grand deuil cependant donne l'élan d'un commencement, impulse un nouveau projet, fabrique des ailes en refondant inlassablement la cire. Je souffle sur les braises, ça me réchauffe pour vous dire que je vous ai véritablement aimé(e)s. J'ai craché mon désespoir, j'ai hurlé mon indignation, j'ai chanté les progrès, j'ai construit nos éternelles adaptations, jamais en abandonnant l'espérance et votre présence silencieuse, mais si prégnante. Deux mains qui dansent sur le clavier mais d'innombrables regards par-dessus mes épaules. Ces chroniques, ce sont des trésors d'inspiration où l'adoption est une quête d'inclusion et de communauté en reconnaissant nos différences et nos souffrances.

En définitive, ce n'est pas tant de cesser d'écrire dans *La Cigogne* que de ne plus vous imaginer penché(e)s sur mon texte, communiant avec moi... Un moment, vous et moi, où vous m'insufflez de la force, de l'élan. Le courant qui revient en force pour contrer la dérive. Vous avez tant remué sans le savoir !


« Ces chroniques, ce sont des trésors d'inspiration où l'adoption est une quête d'inclusion et de communauté en reconnaissant nos différences et nos souffrances. »

Comment dire merci après une décennie ? Dans une avant-dernière chronique ? En vous confiant la compassion, l'espérance et la fougue qui nous habitent au terme de ce périple chroniqué.

Je travaille la cire de mes ailes, qui sait vers où elles nous dirigeront, qui sait de quoi sera fait notre prochaine envolée. Chose certaine, ce sera toujours en redressant la tête que vous m'apercevrez.


À bientôt !

Barbara



De savoir que ma mère m'aide et que je peux en parler avec elle, je fais face. De savoir qu'elle m'aime, de savoir qu'elle est là, derrière moi pour me défendre, pour me soutenir, ça m'aide beaucoup.

*Cécile Février adoptée à l'âge de deux ans en Colombie,
psychologue à La voix des adoptés.*





Une chance qu'on s'a

Le Petit Prince et le Jedi

Bia Krieger

Notre Petit Prince est un enfant heureux. Il serait difficile aujourd'hui, à l'œil nu, de déceler chez lui les résidus des épreuves du passé. C'est en le connaissant profondément que l'on peut repérer ses défis, tribut de carences oubliées, enfouies dans une nuit obscure au plus profond de sa psyché.

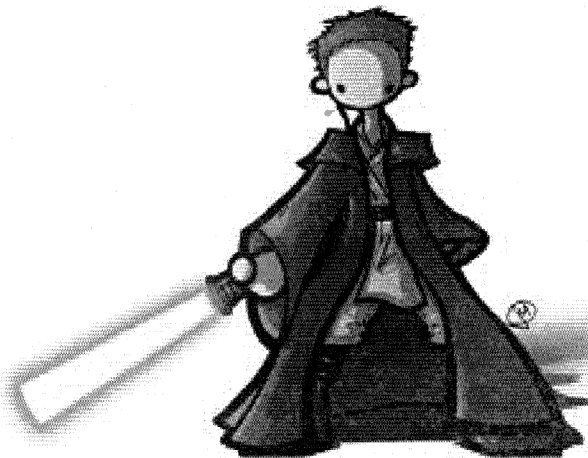
Les difficultés de concentration, par exemple, qui se manifestent seulement en groupe car la distraction est facile. La tendance à être influençable, une très grande porosité face à l'énergie ambiante : avec des amis calmes, il est calme. Avec des diabolins, il entre en transe et son immense énergie est mise en branle. Heureusement que le sport est là pour canaliser tout ça !

Je l'ai vu au fil des ans dominer ses peurs, exprimer ses sentiments, supporter les remontrances avec de plus en plus d'aisance. Au début, à 4 ans, le moindre « non » dit avec un peu d'emphase provoquait chez lui un repli immédiat, des larmes jaillissant dans un silence obstiné, entrecoupé de sanglots, le corps refusant tout contact, plié en boule, caché, visiblement tourmenté, vexé, meurtri. Avec le temps – et assez vite, quelques mois seulement – il s'est dénoué, et s'il pouvait encore se montrer bien vexé lors d'un reproche, surtout venu de moi, il a mis des mots sur sa peine :

-Tu as chicané ton fiston ! Ce n'est pas gentil de se fâcher après ton fiston ! Je suis triste !

La durée du « boudage » s'est raccourcie comme peau de chagrin et de nos jours, à 9 ans, il est très rare qu'il reste accablé plus que quelques minutes pour s'être fait « secouer les puces ».

Son mécanisme de repli est néanmoins toujours là. Il est arrivé qu'il fasse un coup pendable à l'école, ou qu'il y soit mêlé, et qu'on en soit avisés. Interrogé, il a plus d'une fois été quasiment paralysé par une détresse qui se manifeste en affirmant avoir tout oublié de l'épisode, ou que c'est réglé et qu'il ne faut plus en parler et, alors



que nous voulons sa version des faits reportés, refusant obstinément de nous la donner, en larmes, tremblant même, comme jadis. Mais même cette caractéristique très marquée a tendance à s'estomper.

Notre Petit Prince mûrit, il devient un petit homme qui ouvre les portes pour faire passer Maman en premier, en disant : « Les dames d'abord », qui joue aux échecs avec Papa tous les matins et pour ce faire, se lève une demi-heure plus tôt, à 6 h 30. Un petit homme bien dans sa peau. Et il y a quelques jours, il a sauvé la maison en venant nous prévenir, à 5 h 00 du matin, sans crier, qu'il y avait le feu dans la maison. Une lampe du plafond avait eu un court-circuit, une étincelle avait enflammé l'abat-jour en tissu, et le tout était devenu une boule de feu tombée devant la porte de sa chambre, avec un bruit, d'après lui, d'épées de Jedi qui l'a réveillé. Et lui, petit Padawan (apprenti Jedi), sans paniquer, il a contourné le feu et la fumée et nous a avertis !!!

Comme tous les parents, nous avons peur qu'à l'adolescence, notre enfant bascule du « côté sombre de la force ». Qu'il se laisse influencer pour être cool. Qu'il s'autodétruisse. Que nous perdions le contact, que notre amour ne suffise pas. Mon amoureux a plus peur que moi, d'ailleurs, parce que je vis dans le présent et que le présent nous est si doux. Lui, il entrevoit dans les petites entorses au règlement de notre Petit Prince, dans ses boudages de mauvais perdant, ses petites colères à la John McEnroe et ses plans cachottiers, l'adolescent et ses nids de guêpes catégorie de luxe. Moi, je n'ai pas assez d'imagination, je n'aime pas spéculer. En revanche, nous avons commencé à rêver en famille à un grand voyage initiatique pour ses 13 ans : partir quelques mois en Amérique du Sud, en randonnée, pour connaître la Patagonie, le Chili, la Bolivie, Machu Picchu, l'intérieur du Brésil et ses villages historiques... histoire de savoir que le monde ne tourne pas autour d'un quartier montréalais, de ses dealers, de ses rues parallèles. Nous avons hâte, tous les trois !

« Comme tous les parents, nous avons peur qu'à l'adolescence, notre enfant bascule du « côté sombre de la force ».



" Toi, tu es une maman courageuse. Même si c'est souvent difficile avec moi, tu ne baisses jamais les bras, tu mets des règles plus strictes pour m'aider et tu trouves des nouveaux outils. Et pour tout ça, je t'aime beaucoup ! "

Zackary, 9 ans





Rituels pour tisser des liens

Les rituels constituent des repères dans nos vies, contribuent à mettre nos valeurs en relief, à créer un sentiment de sécurité, à forger notre identité tout en cultivant la gratitude. Ils sont l'occasion de moments forts, pour se lier les uns aux autres et traverser les étapes de la vie.

Je vous propose des rituels d'une demi-journée à trois jours dédiés aux familles adoptantes; des moments à la fois doux et intenses pour nouer notre présent et construire l'avenir.

■ Fête d'accueil

Pour célébrer l'arrivée de l'enfant, l'intégrer à notre famille, à notre clan tout en tissant une passerelle avec ses origines afin de faire de ce grand jour un repère de vie.

■ Esprit de famille

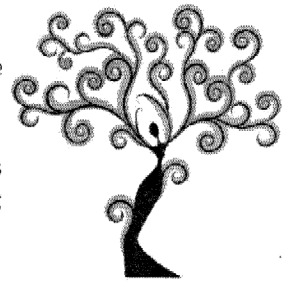
Des moments de spontanéité et de création afin de forger notre identité familiale. Un rituel intense, ludique, émouvant pour créer des liens, prendre conscience de ce qui nous habite et le faire grandir.

■ Le maternage, un rituel de famille

Art de vivre ancestral à l'intérieur duquel on peut retrouver le co-dodo, le portage, le massage, l'apprentissage autonome, le parent à la maison, etc... libre à chacun de choisir ce qui lui convient pour faire grandir le lien, cultiver l'empathie et la compassion, appréhender la notion de besoin avec davantage de confiance que de peur, prodiguer un sentiment de sécurité et de compétence autant chez le parent que chez l'enfant.

■ Lune noire : quand notre désir de maternité est mis à l'épreuve...

Il arrive parfois un diagnostic d'infertilité, une grossesse tant désirée mais qui tarde à se concrétiser. Autant de situations où le corps et le cœur font mal, où l'on se sent dépossédée. Pourtant la lune noire se renouvelle pour jaillir de nouveau en lumière. Un rituel pour se réapproprier sa fertilité, sa créativité et peut-être ... faire la paix.



*"Les fleurs ne poussent pas
sur le chemin où tout le monde marche."*

Création et célébration de rituels
Ateliers, conférences et accompagnement
www.chemins-de-traverse.ca
Laetitia Toanen / (418) 509-1509



*Les parents adoptants n'adoptent réellement leurs enfants
qu'à l'adolescence. C'est en posant des problèmes majeurs
que l'enfant adopté est réellement admis.*

Marcel Rufo



Chemins de traverse

Le passage

Laetitia Toanen



On dit souvent que l'adolescence est un passage. Et je veux croire que justement, les pas que font nos enfants et nos adolescents sont des pas sages, riches d'une expérience, d'une intériorité... même si elle éclabousse. Quelle forme ces pas prennent-ils ? Quelles empreintes ont-ils ? Une forme et une empreinte, certainement aussi variées que le spectre des possibles propre à cette période de vie.

Avec notre fils de 12 ans, nous entendons autant : « Est-ce que papa et toi êtes encore amoureux ? » traduisant une certaine insécurité, un besoin d'une cohésion familiale, de la force du nombre, d'un soutien total et absolu quoi qu'il arrive... Et autant ceci : « Je suis tanné, tu décides toujours tout à ma place. Moi, je veux être libre ! Et à moi, on ne me parle pas comme ça ! » avant de claquer la porte pour sortir dehors, sans oublier de passer par le frigo, histoire de trouver une petite douceur, de préférence sucrée, à se mettre sous la dent ... pour calmer la colère qui gronde, la déferlante qui enfle, le tsunami qui menace, le moment où il ne voit plus clair... où tout l'emporte loin de nous et où, l'espace d'un instant, il est inatteignable. Il ne sait plus, ne voit plus, n'entend plus. À mesure que le sucre fond sur sa langue, que le sang fait des tours et des tours dans son corps, à grandes enjambées de vélo, de coups portés aux objets, la colère s'estompe, la tension s'apaise, le calme revient. Avec lui, le mea culpa, la compréhension de l'autre jusqu'à l'extrême, la négation de soi, la culpabilité ... mon fils est un peu soupe au lait.

« En même temps, ce survivant est vulnérable, traumatisé, le cœur percé, son lien d'attachement est fragile, son estime de lui-même, en miettes. »

La confrontation ne fait qu'un temps. S'ensuit la négociation, l'acceptation ... le pas à faire encore une autre fois pour rejoindre les deux berges du lui et de l'autre. L'écouter lui, rester en lien avec lui, demeurer en contrôle de lui, se faire comprendre, obtenir ce qu'il veut, sans dévaster l'autre ou son entourage, sans regretter la fougue déployée. Ne pas choisir entre lui et

l'autre. Ne pas s'opposer pour mieux se soustraire ensuite. Mais essayer de trouver un équilibre, une rencontre dans le calme, dans le respect, dans la paix intérieure.

Le défi de toute une vie, je crois ...

Le défi de toute une vie pour nous tous.

Le défi de toute une vie, peut-être encore plus grand, pour nos enfants adoptés qui sont des survivants.

Je vois souvent cette dualité chez mes enfants ; le survivant, celui qui veut, celui qui sait, celui qui n'a pas besoin de nous parce qu'il a déjà été capable de se débrouiller seul. Malgré son jeune âge, il a déjà survécu à des choses dont nous, les parents, n'avons même pas idée. Il est déjà plus expérimenté que nous. En même temps, ce survivant est vulnérable, traumatisé, le cœur percé, son lien d'attachement est fragile, son estime de lui-même, en miettes. Souvent à bout de force pour assurer sa survie, il a dû baisser les bras, accepter de se montrer faible au point de faire confiance à des inconnus sortis de nulle part..., sorte de bouée de sauvetage à laquelle il s'est cramponné dans un ultime espoir de survie. La résignation du condamné..., à moins que ce ne soit ça, la résilience ?



La force et la fragilité à la fois !

La dignité et la vulnérabilité à la fois.

La certitude et le doute à la fois.

Outre les colères, chez nous les questions pleuvent.

Sitôt les paupières ouvertes, on entend souvent : « J'ai une question. » Et souvent, le soir, on doit mettre « fin » aux questions. Il y en a des centaines de milliers, des nouvelles et des toujours pareilles, des sempiternelles. Encore une fois, une incroyable vaillance et confiance à aller de l'avant, à aborder le monde et d'un autre côté, la nécessité de s'assurer, de bétonner le propos pour minimiser le risque. Le risque d'un changement, d'une instabilité, de quelque chose qui viendrait déranger l'ordre établi, l'infime possibilité d'une quiétude, d'un moment de sérénité où rien ne pourrait arriver.

Il y a aussi l'insomnie, celle qui veille la nuit.

L'oreille aux aguets, le corps tendu, l'hyper vigilance prend ses quartiers. Pas question de fermer l'œil, de se risquer à s'abandonner, non, il faut veiller. Veiller à ce que la porte d'entrée de la maison soit fermée à clef, s'assurer que tout le monde est rentré, épier les conversations des parents pour s'assurer que rien n'y est camouflé, faire craquer les lattes du plancher perché en haut de l'escalier pour veiller sur les choses que la noirceur a enveloppées et qu'elle risque de dérober si nos yeux venaient à se fermer.

Et que dire de l'éternelle remise en question de leur valeur. De leur incroyable manie à retourner les choses contre eux ou contre nous. Égoïsme propre à l'enfance diront certains, mais si on écoute bien, on entendra un autre refrain. Celui de la peur, du doute et du chagrin. Celui de ne pas

avoir été désiré, gardé, celui qui sape leur moral, coupe leurs élans, les empêche de se sentir forts et grands, celui qui les force à se juger, à se comparer, à mettre en doute l'importance de leur présence, leur propre essence.

À observer nos enfants avec ce genre de lunette, forcément, on s'inquiète...

On voit les pièges qui les attendent, ceux que l'on a déjà repérés avant même qu'ils ne se soient pointés, ceux auxquels on n'ose même pas penser, de peur de sombrer, de ne pas avoir la force de se relever. Et pourtant, ils font du chemin, nos enfants ! Ils sont avec nous, toujours debout ! Daniel Pennac a écrit un jour : « Le problème des mères, c'est qu'elles transposent les problèmes d'aujourd'hui, à lorsque leur enfant aura 18 ans. » Cette phrase je me la suis répétée souvent. Parce qu'elle m'aide à profiter du présent et à surmonter mes tourments, à travailler à nous construire plutôt que de redouter l'avenir, à avoir confiance la plupart du temps en mes enfants, à admirer leurs progrès et leur façon de cheminer.

*« La force et la fragilité à la fois !
La dignité et la vulnérabilité à la fois.
La certitude et le doute à la fois. »*

Ainsi, ils pourront laisser peu à peu quelques-uns de leurs monstres en chemin, ils pourront se découvrir plus sereins, plus enclins à accepter leur destin, et même prêts à sculpter la vie qui leur a été donnée, à accepter leur statut d'enfant adopté, mais surtout celui de survivant rempli de talents !



Si l'enfant voit que ses parents ne sont pas capables de le faire obéir, il ne peut pas les penser capables de le protéger.

Claude Halmos

Le rêve est un lieu magique où les actions ne sont plus impossibles, les sommets ne sont plus inaccessibles, les citadelles ne sont plus imprenables.

Marc Grivel





Conseils de votre pharmacienne

Adoption et Santé voyage

Cathy Lacroix et Peter Dvorak, parents de trois enfants adoptés

Pour la majorité des adoptants, le voyage dans le pays de naissance de leur enfant fait partie intégrante du processus d'adoption. Que ce soit pour aller chercher l'enfant ou pour entreprendre un voyage familial de retour aux racines, ce type de séjour apporte des souvenirs inestimables. Malheureusement, ces déplacements ne sont pas sans risque et les voyageurs inadéquatement informés ou protégés peuvent revenir au pays avec d'importants problèmes de santé pouvant affecter leur qualité de vie pour une longue période. Le voyage lui-même peut être gâché ou interrompu par certaines maladies que le voyageur contracte sur place.

Dans la majorité des pays en voie de développement, il existe des maladies inconnues par la plupart des habitants de l'Amérique du Nord. Il y a aussi une recrudescence de certaines maladies qui ont été éradiquées ou contrôlées chez nous par la vaccination, telles que la polio ou la rougeole. La tuberculose connaît aussi une grande progression dans le monde alors qu'ici, on en entend rarement parler. Les pauvres conditions hygiéniques, sanitaires, socio-économiques ainsi que le climat sont des facteurs propices pour le développement de maladies dans les pays du tiers-monde.

Heureusement pour les voyageurs, la grande majorité des maladies peuvent être évitées par la vaccination, par la médication préventive et par de bons conseils préventifs. Afin d'être adéquatement protégé, il est essentiel de prendre rendez-vous dans une clinique de Santé-voyage, idéalement un mois ou plus avant le départ. Vous devez apporter votre itinéraire complet ainsi que toute information sur les vaccins que vous avez reçus. Il n'est jamais trop tôt pour consulter à partir du moment où on connaît sa destination. Il n'est jamais trop tard non plus, parce qu'il vaut mieux être protégé en partie, que pas du tout. Il est suggéré aussi de consulter toutes les sources d'informations possibles qui pourraient vous apprendre un tas de trucs intéressants afin de rendre votre voyage plus sécuritaire et plus agréable.

Commençons par parler de la vaccination. La vaccination n'étant pas obligatoire au Canada, il se peut que notre carnet de vaccination ne soit pas tout à fait à jour. Si on ne voyage pas, ce n'est pas dramatique. Si vous marchez sur un clou rouillé ici, vous irez à la clinique et on vous donnera un vaccin contre le tétanos si nécessaire. Si vous êtes mordu par un animal suspecté d'être porteur de la rage, vous recevrez au Canada tous les soins préventifs nécessaires pour ne pas contracter cette maladie mortelle. Mais s'il vous arrive la même chose en Afrique, en Inde ou en Asie du Sud-Est ? Si on vous vaccine là-bas, il n'est pas garanti que le vaccin corresponde aux mêmes

standards qu'ici, qu'il a été entreposé à la bonne température, ou que la seringue utilisée est stérile.

Un voyage est la meilleure occasion pour mettre sa vaccination à jour. Dans une clinique santé-voyage ou une pharmacie spécialisée en santé-voyage, l'infirmière vous renseignera sur tous les vaccins nécessaires selon votre destination. Vous allez pouvoir faire ainsi un choix éclairé et partir la tête en paix, sachant que vous êtes adéquatement protégés.

Les voyageurs nous posent souvent des questions sur les vaccins Twinrix et Dukoral, car ces vaccins sont annoncés à la télévision. Le vaccin Twinrix protège contre **l'hépatite A et B**. Ces deux hépatites sont des maladies du foie causées par un virus. Elles peuvent causer des complications sévères du foie et même causer la mort. L'hépatite A peut être contractée

« Si on vous vaccine là-bas, il n'est pas garanti que le vaccin corresponde aux mêmes standards qu'ici, qu'il a été entreposé à la bonne température, ou que la seringue utilisée est stérile. »

en mangeant des aliments ou des boissons qui ont été préparés par des personnes porteuses de l'hépatite A, qui n'ont pas suivi les règles d'hygiène. Donc, même si vous séjournez dans un hôtel cinq étoiles au Mexique, vous n'êtes pas à l'abri de cette maladie. L'hépatite A est présente partout sur la planète et très fréquente dans tous les pays en voie de développement. L'hépatite B peut être contractée par des relations sexuelles non protégées, des instruments médicaux ou des seringues contaminées. Moins fréquente que l'hépatite A, elle est aussi présente partout sur la planète et peut avoir sur le foie des complications à long terme. La vaccination contre les deux hépatites est sécuritaire et très efficace, et si vous recevez les doses de rappel, vous aurez une protection qui frôle les 100 % pour les 15 à 20 prochaines années.

Le Dukoral est un vaccin contre **la diarrhée du voyageur, aussi appelée la turista**. C'est la maladie la plus fréquente chez les voyageurs des pays industrialisés et elle touche une personne sur deux. Elle se transmet par l'eau et les aliments contaminés. La meilleure arme contre la *turista* est la prévention. Ne buvez que de l'eau embouteillée et scellée et utilisez cette eau pour rincer votre brosse à dents et vous rincer la bouche. Évitez les glaçons dans vos boissons, même si on vous affirme que l'on utilise de l'eau filtrée. Le vin, la bière, le thé, le café et les jus et boissons gazeuses embouteillés et scellés sont considérés sécuritaires. Mangez des aliments chauds et non simplement réchauffés et des fruits qui peuvent être pelés. Les noix et fruits séchés sont habituellement sûrs. Attention aux vinaigrettes, trempettes et buffets froids ainsi qu'aux légumes qui ont été rincés avec de l'eau du robinet (comme la salade). Le vaccin Dukoral est efficace chez moins de la moitié des personnes vaccinées, et son effet protecteur dure trois mois. Donc, même si on est vacciné, il est très important de respecter les mesures d'hygiène. La clinique de Santé-voyage peut aussi vous prescrire un traitement antibiotique au cas où la diarrhée serait sévère, ainsi qu'une solution de réhydratation.

Nous trouvons important de parler du **paludisme (malaria)** car c'est une maladie sévère, potentiellement mortelle et qui est présente dans les régions qui sont visitées par les adoptants, soit le Sud-Est asiatique, l'Afrique, les Philippines, Haïti, etc. Chaque année, 330 millions de personnes dans le monde sont atteintes du paludisme ; la plupart des cas se trouvent en Afrique sub-saharienne et en Asie du Sud-Est. Comme la maladie est transmise par un moustique qui pique le soir, il faut donc se protéger des piqûres avec des répulsifs et en portant des vêtements

longs et pâles, limiter l'exposition à l'extérieur en soirée et pendant la nuit et parfois dormir sous une moustiquaire imprégnée d'un répulsif. Vous recevrez aussi un traitement de médicaments préventifs à prendre avant, pendant et après votre voyage. Comme aucun traitement préventif du paludisme n'est efficace à 100 %, il faut consulter rapidement un médecin si vous développez une fièvre dans les trois mois suivant votre retour.

Le pharmacien spécialisé en santé-voyage peut vous aider à bâtir **une trousse pour votre voyage**. Chaque trousse doit être personnalisée selon votre destination et vos besoins. Elle contient entre autres des articles de premiers soins, des médicaments pour des affections mineures (acétaminophène, ibuprofène, antibiotique topique et ophtalmique, du lopéramide (Imodium) contre la diarrhée et des sels de réhydratation, un écran solaire et un répulsif contre les moustiques. Il est préférable d'acheter ces produits au Canada, car dans les pays en voie de développement, les produits ne répondent pas toujours aux mêmes standards de fabrication et de conservation qu'ici.

Souvent, pour nos enfants à besoins spéciaux, l'odeur d'un répulsif contre les moustiques, ou une crème solaire trop épaisse, ou simplement un pansement trop adhésif, peut être un problème en soi, lors d'un voyage. Certains produits conseillés par votre pharmacien spécialisé peuvent avoir un usage multiple, afin de ne pas surcharger une trousse de voyage. Il est important de bien choisir vos produits.

Si vous pensez partir en voyage, pour adoption ou agrément, nous serons heureux de vous aider !

Cathy Lacroix et Peter Dvorak. Pharmaciens affiliés à Uniprix
514-626-3838 (Pierrefonds), 514-425-1405 (Pincourt)



Le fait d'être désiré par mes parents adoptifs ne se compare pas au fait de ne pas avoir été désiré par ma mère de naissance.

Un adopté



Élèves, enseignants, parents, dites « **NON** à l'**iN**timidati**ØN** »

Ce bracelet en silicone est l'idée d'un jeune élève de 12 ans, Alexandre Poulin, dans le but de sensibiliser les élèves, les parents, les enseignants et les intervenants à l'importance de dire « Non à l'intimidation ».

Plusieurs écoles à travers la Canada ont développé des programmes de lutte à l'intimidation et ont intégré ces bracelets dans leur programme, certaines les revendant pour leurs levées de fonds.

Plus on parlera d'intimidation, plus les jeunes seront sensibilisés et ainsi, petit à petit, le « fléau » de l'intimidation perdra de sa force.

Pour chaque bracelet vendu, un montant est remis à la Fondation Jasmin Roy dont la mission est de lutter contre la discrimination et l'intimidation en milieu scolaire.

On ne doit jamais, JAMAIS laisser faire!

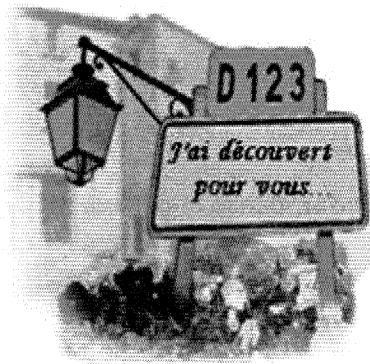


www.bracelet-intimidation.yolasite.com



Le porter, c'est le dire.

Portez-le fièrement !

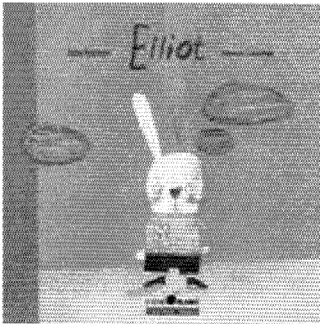


J'ai découvert pour vous...

Nous vous invitons à nous faire part de vos découvertes en tout genre ! Il nous fait très plaisir de lire vos commentaires, vos critiques et nous nous faisons un devoir de les partager avec tous les autres membres.

Bonne lecture ! Chantal Brood

LIVRES POUR ENFANTS



ELLIOT

Auteure : Julie Pearson. Éditions 400 coups. Octobre 2014.

Elliot raconte avec grande finesse l'histoire d'un petit lapin à qui on doit trouver une nouvelle famille parce que ses parents n'arrivent pas à s'occuper de lui adéquatement.

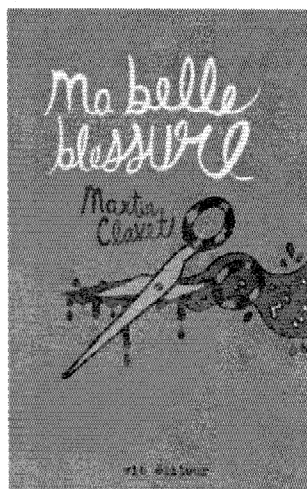


EXPLOMONDE

Octobre 2014

Clara-Mei, née en Chine et adoptée au Québec, nous raconte la visite de son pays natal, qu'elle a découvert au début de 2014. Visitez la Chine avec sa famille. (NDLR : Lisez dans *La Cigogne*, les récits de voyage de Clara-Mei et de sa sœur Léa-Thien).

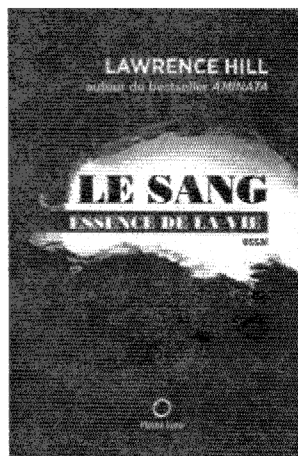
LIVRES POUR ADULTES



MA BELLE BLESSURE

Martin Clavet. VLB éditeur, 2014

« Sur le thème de l'intimidation, ce livre est dur, dense et parfois même terrifiant. C'est le journal d'un jeune garçon de 10 ans, une victime d'intimidation dans un monde qui est plus souvent indifférent à la souffrance pourtant bien réelle étalée devant lui. On se sent interpellé par la loi du silence qui cautionne des comportements violents et inacceptables, et on se surprend à revisiter des scènes que l'on a vues ou sinon vécues intensément. » Maric-Christine Blais, *La Presse*



LE SANG, ESSENCE DE LA VIE

Auteur : Lawrence Hill. Éditions Pleine Lune, 2014

« Ce livre est un essai sur la perception du sang à travers l'histoire. Transfusion, métissage, droits raciaux, royauté, tous ces angles sont couverts pour montrer à quel point les influences de cette perception sont encore nombreuses. » Josée Lapointe, *La Presse*



INSTANTANÉS

Auteure : Géraldine Fur. Août 2014

Magnifique livre de photos d'adoption. Le livre est vendu au profit de *Action Enfance Cambodge*.

FILMS

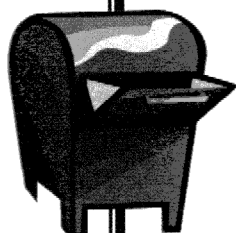


TOUS LES CHATS SONT GRIS

Réalisatrice : Savina Dellicour. Belgique, 2014

« Une jeune adolescente en pleine crise identitaire part à la recherche de son père biologique. Ce dernier est aussi à la recherche de sa fille, alors que la mère est tout à fait contre les retrouvailles père-fille. Le thème tourne autour du fait que même si nous sommes conditionnés par plusieurs facteurs familiaux, sociaux, biologiques,

nous avons aussi la possibilité de choisir notre famille et de récrire notre destin. » André Duchesne, *La Presse*



COURRIER DES LECTEURS

Vos commentaires et suggestions sont toujours bienvenus!

Écrivez-nous : fpaq@sympatico.ca

La Cigogne, c'est un travail absolument énorme, mais elle change des vies. Pour moi, c'est à la fois un espace de réflexion, une école, un reposoir d'angoisses et de doutes et un ressourcement. Et je n'ai même pas adopté encore !

Christine Archambault

Je viens tout juste de lire l'article de Barbara Martel dans La Cigogne et j'en suis émue !!! C'est tellement bien écrit et l'on ressent au plus profond de soi-même sa détresse et son deuil. Bravo.

Anne Landry