



HIBISCUS

ÉTÉ 2024

Bonjour chers membres,

L'été est bien amorcé et nous espérons que vous en profitez grandement en famille ou avec des amis. D'ailleurs notre pique-nique annuel aura lieu en fin de semaine samedi 3 août au Camping municipale de Beauport. La fondation partenaire à cet événement auront des articles et hotdogs à vous offrir à petits prix Nous vous y attendons avec plaisir!

Bonne nouvelle! L'institut du bien-être social et de recherche en Haïti (IBESR) a émis sous forme de circulaire et annonce qu'il reprenne les activités. Nous n'avons pas encore toutes les informations concernant la récupération des dossiers non-apparentés à la suite du vandalisme au bureau de l'IBESR en mars dernier. Soyez assurés que le personnel prendra les mesures nécessaires pour terminer l'archivage des dossiers. Maintenant nous attendons la décision qui sera prise par le ministère de la santé et des services sociaux pour reprendre nos activités. Quelles seront les conditions pour la réouverture de nouveaux dossiers, pour la finalisation des dossiers en préparation, le dépôt des dossiers et l'acceptation de nouveaux jumelages? Nous vous tiendrons informé de tous changements dans les décisions des autorités centrales du Québec et d'Haïti.

Voici les administrateurs du conseil d'administration à la suite de l'assemblée générale annuelle de la corporation qui a eu lieu le 14 juin 2024 :

Nancy Couture (réélue), membre depuis 13 ans,
Marie-Émo Fonrose, membre depuis 5 ans
Karine Gendron, membre depuis 5 ans
Emilie Lapierre Pintal, membre depuis 3 ans
Martin Lessard, membre depuis 1 ans

Karine Harvey (réélue), membre depuis 6 ans
Marc Thibault, membre depuis 21 ans
Maria Lopez, membre depuis 5 ans
Adriana De Souza, membre depuis 1 ans
Joanne Jean resp. Administrative depuis 16 ans

Nos officiers/es seront nommés au prochain conseil d'administration en septembre 2024.

À vos agendas :

- Une formation avec Mme Johanne Lemieux aura lieu samedi le 23 novembre. Vous recevrez les informations nécessaires au début de l'automne.
- Nous sommes à préparer présentement un café/rencontre virtuel pour septembre si nous avons assez de personnes pour y participer. Quels sont les sujets que vous aimeriez discuter?

Pour ceux et celles qui désirent raconter et partager leurs histoires d'adoption, il nous fera un plaisir de le publier dans les prochaines parutions de l'Hibiscus.

L'équipe d'Accueillons un enfant
4600, boul. Henri-Bourassa bureau 226
Québec (Québec) G1H 3A5
418-651-2608
accueillons@hotmail.com
www.accueillons.ca/aue



Mot de la Fondation

Bonjour,

Les beaux jours nous font apprécier les joies de cette belle saison estivale. Je vous souhaite d'en profiter au maximum.



Je veux tout de suite vous présenter cette belle jeune fille, Sentia Nelson que la fondation parraine depuis le début de son écolage. Elle entreprend sa dernière année de médecine. C'est une fierté pour nous de la soutenir tout au long de son parcours scolaire.

Tous nos étudiants ont terminé les cours, les plus vieux sont aux examens de l'État ou le seront bientôt. Malgré les embûches de toutes sortes, le parrainage reste notre mission première. Nous sommes toujours à la recherche de nouveaux parrains et nouvelles marraines. Parlez-en autour de vous.

Nous aurons fin septembre, une conférence bénéfice dans le cadre des Petits Explorateurs. Surveillez notre Facebook, vous y trouverez bientôt les détails. Avis aux intéressés qui aimeraient organiser dans son coin une activité au profit de la Fondation, vous pouvez nous contacter, il nous fera plaisir d'en jaser avec vous.

Bon été !

Marie-France

Fgaue.parrainage@hotmail.com

4600, boul. Henri-Bourassa bureau 226

Québec (Québec) G1H 3A5

418-651-2608

NOUS SOMMES À LA RECHERCHE DE NOUVEAUX PARRAINS ET MARRAINES

La recherche de nouveaux parrains et marraines fait toujours partie de DE LA PRIORITÉ de la Fondation québécoise aidons un enfant. Les enfants ont une telle envie d'aller à l'école, même s'ils ont souvent une heure de marche à faire matin et soir. Pour moins de 1\$ par jour, offrez la possibilité à un enfant haïtien de s'éduquer, d'avoir tous les livres nécessaires, un sac d'école ainsi que son habit d'écolier. 418-651-2608



1-Chilanca sanon.2- Lourenda Bonheur.3 - Menolson Arthur. 4-Kenia Sanon



MarthaThelismond



Mackently Destin 10 ans



Monica Matellus

Les trouvailles

✚ L'Hybridé Pour les personnes adoptées à l'international
www.lhybridé.com

✚ Institut des troubles d'apprentissage
[Ressources d'aide pour parents - Institut des troubles d'apprentissage \(institutta.com\)](http://ressources.d'aide.pour.parents.institutta.com)



Parents d'Enfants présentant des Troubles de l'Attachement
Ligue d'Entraide et de Soutien (www.petalesquebec.org)



418-628-9888

enoya.qc.ca/services/0-18ans/specifiques/adoption-internationale/



<https://www.rais-ressource-adoption.org/>



**Les formations
Complètement TDAH**
de la Fondation Philippe Laprise

<https://www.fondationphilippelaprise.com/vivre-avec-le-tdah/>

[SOINS DES CHEVEUX BOUCLÉS SERRÉS : 6 secrets ancestraux africains pour prendre soin de ses cheveux crépus \(nappynko.com\)](http://soins.des.cheveux.bouclés.serrés.6.secrets.ancestraux.africains.pour.prendre.soin.de.ses.cheveux.crépus.nappynko.com)

<https://cqjdc.org/ressources-informatives>

<https://virinieeducatricelarochelle.com/2021/12/29/outils-a-telecharger/>

<https://www.miditrente.ca/fr/blogue/5-choses-a-savoir-sur-le-trauma-complexe>

[Comprendre le comportement de mon enfant | Consortium Canadien sur le trauma chez les enfants et adolescents - Consortium Canadien sur le trauma chez les enfants & adolescents \(traumaconsortium.com\)](http://comprendre.le.comportement.de.mon.enfant.consortium.canadien.sur.le.trauma.chez.les.enfants.et.adolescents.consortium.canadien.sur.le.trauma.chez.les.enfants.amp.adolescents.traumaconsortium.com)

Avez-vous un enfant impatient à la maison? (Mais quelle question... 😊)

Pour de nombreuses familles au Québec, les cocos sont à la maison.... Il se pourrait que votre jarre à patience soit donc un peu (ou beaucoup) plus basse qu'à l'habitude et que vos jeunes soient très impatients! Télétravail... changement de routine, c'est difficile pour tout le monde! Voici quelques trucs pour vos enfants IMPATIENTS!



😡 Est-ce qu'il se met en colère dès qu'il doit attendre?

Vous savez quoi? La patience ne s'attrape pas, elle se développe de façon progressive comme toute autre chose que les enfants apprennent!

Mais comment au juste se développe la patience chez l'enfant? C'est très simple...

C'est justement le sujet de cette vidéo !! Voici 2 trucs simples qui vous permettrons d'aider votre enfant à développer sa patience! (Quand même pas mal utile !!)

» TRUC #1 : Lui apprendre à exprimer ses besoins de façon claire et cesser de chercher à deviner ses propres besoins avant qu'il ne vous les exprime.

» TRUC #2 : Le faire attendre plus souvent, plus longtemps et ce de façon progressive, en utilisant l'humour et la légèreté.



Pour davantage d'outils GRATUITS en parentalité:

👥 GROUPE DE SOUTIEN @hérosdenosenfants

<https://www.facebook.com/groups/herosdenosenfants/>

🎥 Abonnez-vous à ma CHAÎNE YOUTUBE! Vous aurez accès à une foule de capsules éducatives pour les parents, aussi bien que pour les intervenants!

<https://www.youtube.com/@NancyDoyonSOSNancy>

★ VÔUTE ÉDUCATIVE (outils PDF, affiches, guides, etc)

<https://go.institutcoachingfamilial.com/voute-educative>

[#sosnancy](#) [#nancydoyon](#) [#parentalité](#) [#fermetébienvellante](#) [#responsabilisation](#) [#parentresp
onsabilisant](#)

Des délais éprouvants



Anne-Marie Morel avec son conjoint François Thibault et leurs enfants Laurianne, 12 ans, Jérémie, 5 ans, et Liam, 3 ans

Le 13 mars 2020, jour où le Québec a déclaré l'état d'urgence sanitaire, Anne-Marie Morel et son conjoint François Thibault ont reçu l'autorisation d'aller chercher Liam aux Philippines. Au départ, ils pensaient que c'était une question de semaines avant de pouvoir faire le voyage.

« Jamais on n'aurait pu imaginer qu'il aurait fallu pousser, se battre, tenter de trouver des plans B, C, D... », raconte Anne-Marie Morel, qui est aussi présidente de la Fédération des parents adoptants du Québec.

Alors que le plan initial était d'aller chercher Liam en famille, grands-parents compris, Anne-Marie Morel a dû y aller seule lorsqu'une fenêtre s'est présentée. « Peu important les risques et l'incertitude, j'allais chercher notre bébé », résume-t-elle.

L'« accouchement » de Liam a été « particulier », confie Anne-Marie, qui ne compte plus les fois où on a pris sa température et où on l'a aspergée de désinfectant. Elle a dû être confinée huit jours à l'hôtel avec Liam dans l'attente du vol du retour. « On s'est collés assez intensément, c'était ma job à temps plein. »



Anne-Marie Morel et Liam

Les processus d'adoption internationale ont été ralentis par la crise sanitaire, tant au Québec que dans les pays d'origine des enfants. La pandémie a aussi eu un impact sur les délais de traitement.

Alors que 129 enfants ont été adoptés au Québec en 2019, seuls 61 l'ont été en 2020, et 13 cette année (jusqu'à la mi-avril), selon les chiffres du Secrétariat à l'adoption internationale. De plus, 26 familles ayant déjà accepté un dossier d'enfant sont en attente. La Chine n'a toujours pas rouvert ses frontières aux adoptants.

Quand les parents adoptants reçoivent le dossier de leur enfant, avec un nom et une photo, ça devient leur enfant, souligne Anne-Marie Morel, qui a une fille de 12 ans adoptée aux Philippines et un garçon biologique de 5 ans.

C'est une attente terrible, parce qu'on ne sait pas quand elle finit. Et ce sont les humains qui décident et qui ne comprennent pas toujours l'importance de nous faire un corridor pour aller chercher notre enfant.

Anne-Marie ressent beaucoup de frustration lorsque le Canada est responsable des délais.

Liam, un enfant aussi attachant que téméraire, s'adapte bien, lui aussi. « L'intensité de créer un lien avec un enfant à partir de zéro... ça nous manquait », conclut Anne-Marie.



Bonjour chère communauté,

C'est avec beaucoup d'émotions que nous vous partageons une triste nouvelle ce matin : RAIS - Ressource Adoption ferme ses portes.

Nous cesserons toutes nos activités dès le 15 juillet.

Comme vous le savez, notre organisme est dans une situation financière précaire depuis plusieurs mois. Cette réalité a évidemment un impact majeur sur notre capacité à assurer une permanence à la direction et le maintien de nos services. Grâce à votre participation à nos campagnes de financement, vous nous avez aidés à perdurer dans le temps. Toutefois, nos efforts pour obtenir des subventions et des dons substantiels ont malheureusement été vains.

L'organisme aura vécu 5 ans. Nous sommes fiers.ères et heureux.ses de tout ce que nous avons accompli et du soutien que nous avons pu apporter, toujours en accord avec notre mission, notre vision de l'adoption, notre volonté de sensibilisation et notre désir de créer une communauté solidaire !

Un immense merci à tous ceux et celles qui ont joué un rôle important dans la vitalité de l'organisme, qui ont investi de leur cœur et de leur temps. Que vous ayez contribué de près ou de loin, sachez que nous vous en sommes sincèrement reconnaissants.es.

Au cours des années, nous avons eu le privilège d'avoir des professionnels.les passionnés.es, compétents.es et généreux.ses qui ont partagé leurs connaissances et leurs compétences à travers des webinaires et des formations, avec bienveillance et sans jugement. Ils.elles ont apporté une grande valeur, une grande richesse et de la crédibilité à notre organisme.

Merci aux acteurs de l'adoption avec qui nous avons eu le plaisir de collaborer, à tous ceux et celles qui ont siégé sur le conseil d'administration, à nos bénévoles, à nos ambassadeurs.ices. Nous tenons aussi à souligner l'implication d'Esteban Orlando Fleurant Pacheco qui a assuré la codirection pendant plus de 3 ans.

Nous saluons et remercions, le Regroupement des personnes adoptées à l'international sans frontières (RAISF) sans qui RAIS - Ressource Adoption n'aurait pu voir le jour.

Enfin, **MERCI À VOUS, NOS MEMBRES**, qui avez fait vivre l'organisme pendant toutes ces années en participant à des webinaires, en nous contactant via la ligne d'écoute ou par courriel, en participant à nos événements, en offrant des témoignages, etc. Merci pour votre confiance. Vous avez été une grande source d'inspiration.

Ce fut un plaisir d'être là pour vous, avec vous ♥

Nous vous souhaitons le meilleur pour la suite de votre chemin !

Toute l'équipe de RAIS - Ressource Adoption



La Fédération des parents adoptants du Québec devient l'Association des parents adoptants du Québec



Ensemble, c'est juste du + !

- + DE SERVICES ET D'OUTILS
- + DE PARENTS-RESSOURCES
- + DE REPRÉSENTATIONS

parentsadoptants.org

T É M O I G N A G E



Je suis maman banque-mixte, le dernier des tabous.

Je mets mon cœur et mon âme sur la table chaque matin, ne sachant pas s'il est possible, ultimement, de les récupérer dans leur intégralité.

Tu avais besoin d'un ancrage, je t'ai offert mon cœur pour que tu t'y plantes. Tu y fleuris désormais, inconscient du cadre légal qui perdure et qui nous désunie. Tu n'as pas attendu l'accord du juge pour m'appeler Maman, ni moi pour t'aimer plus que tout.



T É M O I G N A G E



« J'ai 103 ans, 104 le mois prochain. Il y a 68 ans, j'ai consenti à l'adoption pour ma fille. Aujourd'hui, nous partageons un repas avec elle et sa famille. Je me sens heureuse de ce moment partagé.

Enfin, après avoir conservé un secret pendant presque 40 ans, je suis reçue dans la bienveillance et la compréhension sur ce choix. Je n'ai jamais regretté ma décision. J'ai offert à ma fille de grandir auprès de gens qui ont su l'aimer et lui offrir des opportunités. J'ai gardé ce secret, mais j'ai pensé à elle tous les jours.

Aujourd'hui je suis enrichie de connaître cette grande famille qui l'a aimé »



T É M O I G N A G E



Avoir un réseau de soutien composé d'autres parents adoptants m'a beaucoup aidé à naviguer à travers tout le processus d'adoption. Que ce soit dans l'angoisse de l'attente, dans les premiers moments avec notre enfant ou dans la rencontre de difficultés, je pouvais me sentir comprise et accueillie de façon authentique, sachant que les conseils reçus provenaient d'une expérience similaire.





17 faits que vous ne connaissez peut-être pas sur Haïti :

1. Haïti fut la première république noire indépendante, obtenant l'indépendance de la France en 1804.
2. La révolution haïtienne a été la seule révolte d'esclaves réussie de l'histoire.
3. Haïti partage l'île d'Hispaniola avec la République dominicaine.
4. Le pays est sujet aux catastrophes naturelles, dont les tremblements de terre et les ouragans.
5. Le créole haïtien et le français sont les langues officielles.
6. Haïti possède un riche patrimoine culturel, influencé par les éléments taïno africains, français et indigènes.
7. Vodou (souvent écrit vaudou) est une religion officiellement reconnue en Haïti.
8. La Citadelle Laferrière est la plus grande forteresse des Amériques.
9. L'art haïtien est réputé pour ses couleurs et ses thèmes vibrants.
10. Haïti a une population jeune, avec un âge médian d'environ 23 ans.
11. Le pays est célèbre pour sa célébration annuelle du carnaval, connue sous le nom de « Kanaval. »
12. Haïti a une cuisine diversifiée et savoureuse, comprenant des plats comme le griot (porc frit) et le riz et les haricots.
13. Le pays a l'un des niveaux les plus élevés de biodiversité des Caraïbes.
14. La boisson nationale haïtienne est le rhum, et le pays produit une variété de boissons à base de rhum.
15. Haïti a une forte tradition de narration orale et de folklore.
16. Le pays travaille au reboisement après des décennies de déforestation.
17. La musique haïtienne, y compris des genres comme compas et rara, est une part importante de la culture nationale.

Mes enfants adoptés m'ont faite mère

D'aussi loin que je me souviens, j'ai toujours voulu devenir mère. À l'adolescence, quand on joue à se faire peur avec dès « *Qu'est-ce qui pourrait m'arriver de pire dans la vie ?* », je répondais : « *Ne jamais avoir d'enfant* ».

D'où vient cette envie que l'on a ou pas, est-ce le fruit de notre éducation, est-ce dans nos gènes, dans notre caractère, est-ce un instinct ? Je ne le sais pas.

Pour moi, c'était certain, je serais mère.

Je n'y avait jamais réfléchi, c'était comme une évidence : je rencontrerai quelqu'un, on se marierait, ou pas, et on aurait des enfants. Au moins trois, des filles comme des garçons.

Et puis je suis devenue adulte, j'ai rencontré quelqu'un, on s'est marié et on a fait des enfants. Beaucoup d'enfants. **Mais je ne les ai jamais portés que quelques semaines chacun et ils ne sont jamais nés.** Certains m'ont même conduites aux urgences avec engagement de mon pronostic vital.

Les médecins continuaient à garantir une grossesse en augmentant encore et encore les doses d'hormones de synthèse. Mon corps et mon moral, en overdose de ces drogues, se dégradaient lentement.

Autour de nous, nos amis nous annonçaient fièrement des grossesses, nous présentaient leurs enfants. Nous restions discrets car notre douleur était difficile à expliquer et nous ne voulions pas de leur pitié. Nous avons eu notre lot de :

- « *Vous ne devriez pas privilégier votre carrière ainsi, c'est magique d'avoir des enfants* »,
- « *Tu ne devrais pas attendre, ça ne marchera peut-être pas du premier coup* »,
- « *Prends mon fils dans les bras, ça te donnera peut-être envie !* »,
- « *Vous voulez le mode d'emploi ?* »
- ...

Toutes ces remarques maladroitement comme autant de coups de poignard.

Alors il a finalement fallu y réfléchir.

- Pourquoi voulais-je être mère ?
- Qu'est-ce que cela voulait dire pour moi ?
- Quel prix étais-je prête à payer pour porter un enfant ?
- Jusqu'à quel point étais-je prête à mettre ma santé physique et mentale en péril avant de réagir ?

Il m'a fallu beaucoup de courage pour aller chercher de l'aide hors du corps médical. Et grâce à une femme formidable, j'ai affronté ces questions. **Trouver les réponses m'a pris plusieurs années.**

J'avais un besoin viscéral d'être mère...

...de donner un amour inconditionnel à mes enfants et de recevoir le leur, de les accompagner dans leurs apprentissages et leurs découvertes, de faire d'eux des adultes épanouis et responsables. J'avais envie de porter mes enfants dans mon ventre, qu'ils me ressemblent ainsi qu'à leur père, qu'ils aient nos gènes. **Différencier ce dont j'avais besoin de ce dont j'avais envie a été le plus difficile.**

Bien des années après notre mariage, nous sommes allés chercher nos enfants au bout du monde. Des enfants avec un début de vie compliqué qui avaient besoin d'une famille.

Des enfants qui m'ont faite mère, mes enfants.

Quel mystère, ce lien mère-enfant qui semble lui aussi une évidence mais ne l'est pas. Ce lien, dit-on, qui se crée au plus profond de nous lorsque l'on porte notre enfant. Comment alors expliquer ces mères désemparées face à un petit inconnu au lendemain de l'accouchement, ou l'existence de ce lien même lorsque l'on n'a pas porté l'enfant ? Je ne parle pas de l'instinct mammifère qui nous fait prendre soin d'un petit, mais bien du lien d'amour maternel.

Mon sentiment est que ce lien se crée en partie pendant l'attente de l'enfant, comme on anticipe un rendez-vous galant ou un événement attendu. Une partie de ce lien vient de la conception – et le mot n'est pas anodin – de l'enfant dans notre esprit. L'autre partie se crée dans la rencontre et les jours qui suivent, parfois rapidement, parfois plus lentement. Cela dépend de cette conception « spirituelle » qui a précédé, de sa durée et de sa maturité.

Pour notre premier enfant, nous avons su de nombreux mois à l'avance quand nous le rencontrerions. **Nous avons eu le temps de le "concevoir" avant de le rencontrer.** Le jour tant attendu, la rencontre a été magique et le lien d'amour s'est forgé au premier regard.

Pour notre second enfant, ce fut différent.

Nous pensions devoir attendre encore plusieurs années quand on nous a annoncé qu'il nous attendait. Nous l'avons rencontré un mois plus tard sans avoir vraiment eu le temps de nous préparer. **Cette rencontre a été très différente. Ce bébé était encore un étranger.** Nous avons bien sûr pris soin de cet enfant. Dans les premiers jours, ce soin était bienveillant et attentif, mais comme le soin que l'on donne à l'enfant de quelqu'un d'autre qui vous est confié. **Notre lien d'amour s'est créé et nourri des petits gestes tendres, des regards et des sourires échangés.**

Le lien d'amour maternel avec mes enfants n'est pas génétique, il se nourrit et se renforce à chaque instant passé ensemble. Quand on joue ensemble, quand on fait les devoirs, quand je change leurs draps au milieu de la nuit, quand je leur offre un cadeau ou que je les réprimande, quand ils se glissent dans mon lit au petit matin pour sentir mon odeur...

Mes enfants me ressemblent.

Ils partagent mes valeurs, mon sens de l'humour, ma répartie, mes habitudes, mes mimiques, ma vie. Mes enfants m'ont faite mère. Notre lien est profond, instinctif et viscéral. Notre amour est inconditionnel.

Plusieurs outils pour tous les âges (même les adultes!) sur une variété de sujets :
émotions, sommeil, anxiété, estime de soi...

Nos cartes éducatives ! 🍷👉👉👉👉👉👉



Carol-Anne Veilleux, Psychoéducatrice

Saviez-vous que...

- Tous les outils sont présentement à 30% de rabais sur notre boutique en ligne,

<https://soutiensolutions.com/boutique/> 🍷👉

- Notre boutique en ligne contient plus de 200 outils d'intervention, dont plus de 70 gratuits ! 🍷👉

- Nous avons plus de 270 000 téléchargements depuis l'ouverture de notre boutique en ligne ! 📈100

- Nous acceptons maintenant les bons de commande de vos organismes, vos écoles ou de vos entreprises ! 🏠📚📄

--

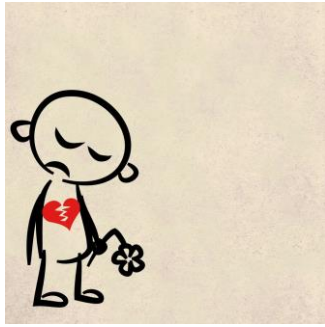
Voici les liens pour se procurer les outils que vous voyez sur les images :

Les cartes de la gestion du stress, <https://soutiensolutions.com/.../8-cartes-gestion-du-stress/> 🍷

Les cartes de la pleine conscience, <https://soutiensolutions.com/.../cartes-pleine-conscience/> 🍷

Les cartes pour questionner ses pensées anxieuses,

<https://soutiensolutions.com/.../questionner-les-pensees.../> 🍷



Le besoin de plaire comme réponse de survie

L'histoire personnelle, le style d'attachement et la façon dont on a réagi à un événement traumatique dans le passé vont largement influencer le type de réaction au stress plus tard dans la vie.

Les 4F : Fight, Flight, Freeze, Fawn

Ce qu'on appelle "réponse de survie" correspond à l'adaptation du corps à une situation qui comporte un danger. Le système nerveux détecte de façon instantanée et automatique la meilleure option entre ces différentes possibilités physiologiques : on connaît bien le trio "Fight, Flight, Freeze" (*Combat, Fuite, Immobilisation ou Figement*).

Une quatrième réponse le complète, "Fawn" qui peut se traduire comme une *réponse de Soumission*.

Ces trois premières réponses sont mobilisées face à un danger physique (attaque, accident, catastrophe naturelle etc.) mais aussi – et c'est ce qui nous intéresse ici – face à au danger perçu par le petit enfant, que sa figure d'attachement n'est peut-être pas en mesure de répondre de façon adaptée à ses besoins émotionnels. *Fawn*, la quatrième réponse, est quant à elle purement relationnelle.

Le système nerveux "choisit" sa réponse en fonction de ce qui lui est familier

Une personne qui a grandi dans une famille "sécurisée", aura une bonne souplesse par rapport à ces quatre réponses et pourra naviguer facilement de l'une à l'autre, assurant une bonne protection générale de son intégrité physique et psychique face à un danger : l'accès à la réponse de Combat permet de se défendre avec la mobilisation d'une **agressivité saine** et transitoire ; la Fuite sera utilisée dans le cas où la confrontation ne ferait qu'aggraver le danger et qu'il vaut mieux se **désengager** ; et puis le Figement, qui conduit à **ne pas réagir** dans une situation "sans solution". Enfin, la réponse de Flatterie génère un besoin d'entrer dans un espace de **compromis, d'écoute, d'aide et d'effacement de soi**.

Les enfants régulièrement exposés au stress dans leur relations d'attachement apprennent à survivre en utilisant de façon excessive une ou deux de ces réponses, souvent associées – notamment *Freeze* et *Fawn*. Le modèle utilisé a tendance à se rigidifier avec le temps dans une sorte de fonctionnement par défaut. C'est dans ce contexte que se mettent en place des types d'attachement insécures : l'enfant qui est totalement dépendant de ses parents doit adapter son comportement et l'expression de ses besoins à ce qui est (in)disponible chez ses parents. Ainsi, cet aménagement extrêmement coûteux lui permet de préserver le maximum de proximité avec eux – **et donc, de survivre**.

On peut alors hésiter et se dire qu'il ne faut tout de même pas exagérer, que le temps a passé, qu'il faut passer à autre chose ! Hé bien non, bien souvent on ne peut pas : les réponses de survie comportant une charge traumatique très forte, le contenu reste imprimé dans la mémoire implicite et colore la perception qu'on a des relations à l'âge adulte.

Il donc est essentiel de comprendre qu'aussi paradoxal cela puisse paraître, si des réactions délétères se manifestent dans les relations à soi ou aux autres aujourd'hui – et que cela semble disproportionné, inadapté et douloureux – cela signifie qu'à un moment donné dans la vie de l'individu, ce comportement s'est avéré nécessaire.

Plaire pour être en sécurité

Pour me sentir en sécurité je dois me fondre dans les envies, les souhaits et les opinions des autres.

Le besoin de plaire et de satisfaire est une nécessité vitale lorsque cela permet d'éviter le risque d'être retraumatisé. Le moteur de cette problématique est la *peur* : de l'abandon, du rejet, de la violence.

A l'origine de ce fonctionnement, l'enfant est souvent placé dans une obligation de satisfaire ses parents. Faire plaisir, devancer les besoins, écouter longuement, sécher les larmes, en un mot, s'effacer au bénéfice de l'adulte. En contrepartie il recevra un peu d'affection, un regard positif, un trait d'humour, un apaisement de la figure d'attachement. L'enfant doit faire un effort pour obtenir de la connexion émotionnelle – et donc un sentiment de sécurité. L'amour inconditionnel ne fait pas partie de sa vie.

Ce mécanisme peut aussi se mettre en place dans des contextes de violence face à laquelle l'enfant essaie de se frayer un chemin vers la sortie en "flattant" son bourreau, en trouvant les mots justes : parler gentiment, expliquer qu'on comprend que ce n'est pas facile pour lui, qu'il souffre, qu'on sait bien qu'il ne ferait pas de mal à une mouche, que ses intentions sont pures etc. car les autres options de préservation ne sont pas crédibles. Cela le conduit à anticiper l'insécurité et à s'adapter en permanence...

Conflit, opposition, différenciation : des situations insupportables

Puisque je ne peux pas me défendre, que je ne peux pas m'enfuir et que je suis totalement dépendant.e de ma famille : qu'est-ce que je dois faire ? qu'attends-tu de moi ? qu'est-ce qui te ferait plaisir ? comment puis-je être parfait.e et préserver le maximum de connexion positive avec toi ?

Typiquement, ce qui est activement mis en place dans cette configuration, c'est l'évitement du conflit. Ainsi, la personne s'engage dans un exercice de caméléon qui donne l'apparence d'une adhésion totale à ce qu'elle pense être l'opinion de son interlocuteur et à surtout éviter d'exprimer quoi que ce soit qui fasse entrevoir un avis différent. Elle se fond dans les goûts, la personnalité, les préférences des autres, même si cela va à l'encontre de ses propres valeurs. Cela demande beaucoup d'énergie et de temps passé à observer les mimiques, les réflexions et les avis des autres ; à écouter attentivement des conversations afin de savoir s'il est risqué d'émettre une opinion – qui sera en réalité conforme aux attentes supposées de l'interlocuteur.

Pete Walker cite entre autres la codépendance, la "servilité", le perfectionnisme et la parentification comme des caractéristiques typiques de ce fonctionnement.*

Il faut que ces personnes comprennent que tant qu'elles choisissent de faire plaisir aux autres à leurs dépens, elles seront piégées. Il faut qu'elles voient la façon dont elles essaient de contrôler la réaction des autres en étant le "gentil garçon" ou la "gentille fille". Elles doivent trouver le courage d'abandonner ce contrôle en étant franc et honnête avec les autres et les laisser répondre comme ils l'entendent"

Lawrence Heller, "Healing developmental Trauma : How Early Trauma Affects Self-Regulation, Self-Image, and the Capacity for Relationship".

Dans cette problématique d'attachement, plus l'interlocuteur est proche ou significatif, plus fort s'exprimera cette contrainte qu'être soi-même – donc différent – n'est pas une option. De même, si l'interlocuteur montre des signes de colère, de déception ou de distance, le besoin de flatter et de faire plaisir s'intensifie : c'est le seul chemin connu pour faire baisser une montée de stress insupportable et retrouver un sentiment de sécurité.

Bien évidemment, il s'agit d'une sécurité illusoire puisqu'au lieu de créer du lien, ce mécanisme isole des autres et de soi-même, de sa vraie personnalité. Il contient l'idée que l'amour ne peut pas être inconditionnel, qu'il faut nécessairement faire beaucoup d'efforts pour recevoir bien peu... et cela nourrit au fond une colère réprimée qui rejaille parfois avec fracas. La grande vulnérabilité face aux relations marquées par l'emprise, la codépendance et la violence est une conséquence fréquemment observée.

Apprendre à dire non, à établir des limites claires, aller à la rencontre de soi-même avec curiosité, chercher à définir ce qui est moi et ce qui appartient aux autres : "Qu'est-ce que j'aime, au fond ? Qu'est-ce qui fait que je suis moi ? Qu'ai-je de spécial qui me différencie des autres ?". Et puis, en repensant à la dynamique familiale dans laquelle s'est installée ce fonctionnement : que pourriez-vous imaginer dire à votre père ou votre mère si c'était sans danger et sans conséquence?

Je ne suis pas ta chose
J'ai des émotions
Je ne t'appartiens pas
Mes goûts me sont personnels
C'est toi l'adulte responsable
Je ne suis pas ta continuité
Je ne suis pas ton anxiolytique
Je suis moi



J.O. 2024 : Gymnastique artistique, Haïti éliminé

Dimanche 28 juillet 2024, Lynnzee Brown, a participé à la phase de qualification des épreuves de gymnastique artistique. Aux Barres asymétriques elle ne s'est pas qualifiée terminant 74ème sur 80 avec un score de 11.500 (difficulté 3.700, exécution 8.100), à la poutre non plus, terminant 70ème sur 78 avec un score de 11.533 (difficulté 3.900, exécution 7.633) et aux exercices au sol elle a terminé 64ème sur 75 avec un score de 12.233 (difficulté 4.800, exécution 7.433). Rappelons que pour chaque discipline seul les 8 meilleures gymnastes (2 maximum par Comité National Olympique) de chaque agrès sont qualifiées pour la finale par agrès.

J.O. 2024 : Judo, Haïti éliminé

Lundi 29 juillet 2024 en judo -73kg hommes éliminatoire 1/16 de finale, Le judoka haïtien Philippe Abel Metellus a combattu ce matin contre le thaïlandais Masayuki Terada. Le combat qui s'est déroulé à l'Arena Champ-de-Mars s'est terminé 11-0 en faveur du thaïlandais avec 1 Ippon et 1 Waza-Ari. Metellus est donc éliminé.

Taekwondo : Ava Soon Lee médaille d'or (Mexique)

« Félicitations à Ava Soon Lee pour avoir remporté la médaille d'or au « Panam Series U22 » de Taekwondo. à Querétaro, au Mexique ! Votre dévouement et votre travail acharné ont vraiment porté leurs fruits. Si fière de vous ! » Fédération Haïtienne de Taekwondo. Après une médaille d'argent gagnée au Championnat panaméricain sénior 2024 au mois de mai de cette année au Brésil et une médaille d'or au championnat national amateur aux États-Unis le 4 juillet dernier, la taekwondoïste haïtienne accumule déjà 3 médailles dont 2 or.

Haïti - Politique : Pluie de nouveaux Directeurs Généraux (Liste)

29/07/2024 09:04:46



L'exécutif a procédé à une purge au niveau des Directeurs généraux. Désormais 14 nouveaux directeurs généraux dont seulement 2 femmes, ont été nommés dans les Ministères.

L'Arrêté rapportant cette décision a été publié dans le numéro spécial du journal officiel Le Moniteur, publiés vendredi 26 juillet 2024.

Liste des Nominations des Directeurs Généraux :

Ruthland Anglade est nommé Directeur Général du Ministère de l'Intérieur et des Collectivités Territoriales ;

Jean Ronel Sistanis est nommé Directeur Général du Ministère de la Défense ;

Jean Bouco Jean-Jacques est nommé Directeur Général du Ministère de l'Économie et des Finances. ;

Gabriel Thimothé est nommé est nommé Directeur Général du Ministère de la Santé publique ;

Yves Roblin est nommé Directeur Général du Ministère de l'Éducation Nationale ;

Mickelson Thomas est nommé Directeur Général du Ministère de la Jeunesse, des Sports et de l'Action Civique ;

Panel Paulémont est nommé Directeur Général du Ministère du Commerce et de l'Industrie ;

Sinedie Saintil Dupuy est nommée Directrice Générale du Ministère du Tourisme ;

Élancié Moïse est nommé Directeur Général du Ministère de l'Agriculture, des Ressources naturelles et du Développement rural ;

Joseph Emmanuel Philippe est nommé Directeur Général du Ministère de l'Environnement ;

Joseph Antoine est nommé Directeur Général du Ministère des Affaires Étrangères ;

Joël Turenne est nommé Directeur Général des Cultes ;

Marie Hérolle Michel est nommé Directeur Général des Affaires sociales et du Travail ;

Sandy François est nommée Directrice Générale du Ministère de la Condition Féminine et des Droits de la Femme.

HL/ HaïtiLibre



Mon trèfle à 4 feuilles

En lisant “Mon trèfle à 4 feuilles” de Dominique Busque, on se trouve chanceux de faire face à autant d’authenticité quant aux stress, bonheurs et défis parfois intenses - douloureux même - de l’adoption. 🍀

Depuis 2015, Dominique et Marquis ont adopté une fratrie de trois enfants en Ukraine et une fille au Vietnam. Leurs enfants avaient entre 4 et 8 ans au moment de leurs adoptions.



Pour un survol de leur histoire, voir le récent article de Mylène Moisan dans Le Soleil :

<https://www.lesoleil.com/chroniques/mylene-moisin/2024/07/15/ladoption-nest-pas-un-prix-de-consolation-NIUQMUKGQNBH5F35NSU4JSHXZ4/>

Pour obtenir votre copie du livre ou le commander à votre bibliothèque:

<https://distribulivre.com/.../mon-trefle-a-quatre.../>

Adoption et procréation assistée: comment en parler à son enfant?



« Dis maman : c'est qui ma maman? » Cette phrase, Catherine l'a toujours en tête et elle se souvient très bien du jour où son enfant lui a posé cette question.

« J'étais à l'épicerie. Je m'y étais pourtant préparée, mais elle m'a complètement prise au dépourvu. Je ne savais plus quoi répondre », confie la maman de deux enfants adoptés. Expliquer l'adoption à son enfant, ce n'est en effet pas facile.

De même, expliquer sa naissance à un enfant conçu par don de sperme ou d'ovule, par exemple, peut faire peur à certains parents. Comment le dire? À quel moment? Il faut savoir trouver les bons mots, ne pas brusquer, et rassurer, soutient D^{re} Marie-Alexia Allard, psychologue. Mais surtout, elle conseille « d'être le plus transparent possible ».

Avant tout, par contre, les parents doivent s'appropriier l'histoire de la naissance de leur enfant et se la raconter avant de la raconter, ajoute-t-elle. Ils n'ont pas non plus à attendre que l'enfant pose des questions sur sa conception ou son identité, ils peuvent commencer très tôt à en parler. « On peut raconter sa véritable histoire, même à un bébé. En choisissant des mots simples, des histoires courtes. "Nous sommes allés te chercher à tel endroit..." », affirme la psychologue.

Trouver les bons mots

Une démarche qu'encourage également Anne-Marie Morel, présidente de la Fédération des parents adoptifs du Québec : « Il faut en parler, sans nécessairement donner toute l'information au début. Expliquer que l'on a attendu longtemps l'enfant, qu'on était heureux d'aller le chercher. »

Ce conseil peut aussi s'appliquer aux familles monoparentales, homoparentales et hétéroparentales qui ont recours à un don de sperme ou d'ovule pour devenir parents. « Dans tous les cas, il est possible de raconter une histoire rassurante, dit Marie-Alexia Allard. Lorsque l'enfant est tout petit, l'utilisation d'images facilite sa compréhension. On peut dire, par exemple, "qu'un docteur nous a aidés à mettre des billes d'or ou des graines de vie dans le ventre de maman." »

« Quand l'enfant grandit, on peut expliquer "qu'il a été conçu grâce à quelqu'un qui voulait aider des personnes à devenir parents", poursuit la psychologue. Vers 7 ou 8 ans, on peut parler de "géniteur" à un enfant, car l'image des graines de vie n'est plus utile à cet âge-là. »

Pour sa part, Catherine a recours à des photos avec ses deux enfants adoptés. « Pour chacun, nous avons réalisé un album photo avec des images du voyage et du jour où nous avons été les chercher. On les regarde souvent ensemble. J'ai l'impression que ça les rassure. »

À éviter

Ne rien dire, ne pas répondre aux questions ou parfois même mentir peut sembler, sur le coup, plus simple pour certains parents, mais Marie-Alexia Allard et Anne-Marie Morel le déconseillent fortement. « Aujourd'hui, toutes les études montrent que ce n'est pas un bon choix. Le secret, c'est toujours lourd dans une famille », explique la psychologue, qui plaide pour un maximum de transparence.

« Pour l'adoption, l'enjeu le plus crucial, c'est l'attachement, précise de son côté la présidente de la Fédération des parents adoptifs du Québec. Ces enfants ont déjà perdu un parent, parfois des nounous... Il ne faut pas trahir le lien de confiance qui s'est recréé, c'est primordial. »

Prendre du recul

« C'est de ta faute! » « Tu n'es pas mon papa! » Même si on est bien préparé, certaines paroles prononcées par un enfant peuvent faire mal. Comme l'explique Anne-Marie Morel, les parents doivent apprendre à se détacher de leurs souffrances d'adultes pour « accueillir la colère de l'enfant ». Pas toujours facile, convient-elle toutefois.

« En tant que parents, nous sommes impliqués émotionnellement. C'est pour cela qu'il est conseillé de se faire aider », ajoute Anne-Marie Morel. Elle conseille particulièrement aux parents d'enfants victimes de violence ou de traumatismes de se faire accompagner par des professionnels.

Chercher des réponses

Selon son stade de développement, l'enfant peut aussi poser des questions qui peuvent être déstabilisantes. « En tant qu'adultes, il est alors possible de dire : "C'est une bonne question, je te réponds plus tard", si on n'est pas très à l'aise », estime la psychologue.

Plus tard, vers 8 ans, les parents peuvent faire évoluer l'histoire qu'ils ont commencé à raconter à l'enfant. « Au début, on raconte en fonction de ce que l'enfant peut comprendre et avec le temps, on peut apporter plus de détails », explique Marie-Alexia Allard. Pour s'aider, les couples peuvent se tourner vers la littérature jeunesse, très riche sur ces sujets, ajoute la psychologue.

Suggestions de livres sur l'adoption

- La couleur de l'adoption, Manuelle Alix-Surprenant et Renaud Vinet-Houle, éditions Alias, 2018.
- L'adoption : « Pis, comment ça se passe? », Nathalie Goyer, 2017.
- S'appivoiser mutuellement : l'adoption, Gwen Bobbé, 2018.

Suggestions de livres sur la procréation assistée

- Comment on fait les bébés, d'Isabelle Hamesson et Maud Legrand, Les 400 coups, 2019.
- D'où je viens? Le petit livre pour parler de toutes les familles, Serge Hefez, Stéphanie Duval et Isabelle Maroger, éditions Bayard, 2019.
- Le mystère des billes d'or, Jules Asselin et Ninon Pelletier, 2016. (Pour familles hétéroparentales)
- Little Treasure, Anat Georgy et Shahar Leibovich, 2011. (Pour familles monoparentales)
- Ulysse et Alice, Ariane Bertouille et Marie-Claude Favreau, les éditions du remue-ménage, 2006. (Pour familles homoparentales)

Par Agathe Beaudouin

**naître
ET grandir**



TRUCS POUR AJOUTER

DE L'HUMOUR
DE L'HUMOUR
et de la légèreté

DANS LE
QUOTIDIEN

par **Nancy Doyon**
Coach familial, Auteure et Conférencière

Autodidacte de
COACHING
FAMILIAL **SOS**
NANCU

😊 **Sourire** davantage, simplement.

😊 **Accueillir les enfants avec sourire et dynamisme** à leur retour de l'école. 🌟

😊 **Parler aux objets ou faire parler les objets:**

« Pauvre t-shirt! Tu te sens seul? Tu aimerais bien retrouver tes amis dans le tiroir de Louis? Attend, je lui demande. »

🌟 **Intervenir par l'humour:**

« Hum... il y a une drôle d'odeur par ici... Ha! Je crois que c'est Sophie qui ne s'est pas encore brossé les dents! »

😊 **Se raconter des blagues:**

« Pourquoi les plongeurs plongent-ils toujours par en arrière et jamais par en avant ? Parce que sinon, ils tombent dans le bateau! »

😊 **Faire des pitreries**

(comme se mettre un bol sur la tête, porter une couche, etc.)

😊 **Faire des taquineries sympathiques**, donner de petits surnoms drôles:

« Ma petite crotte de nez de babouin! »

😊 **Faire des « mauvais coups »** (plaisanteries) à nos enfants.

😊 **Faire une séance de chatouille** ou de chamaille.

😊 **Mettre de la musique positive et dynamique** (prévoir une playlist), chanter des comptines, donner des consignes en chantant, faire exprès de fausser.

😊 **Initier une bataille d'oreiller** ou de boules de papier.

😊 **Faire un repas à l'envers:** Commencer par le dessert, être habillé à l'envers, tenter de parler en verlan.

😊 **Jouer à des jeux de société rigolos.** 🌟

😊 **Se mettre un nez de clown ou se costumer** pour aller chercher les enfants à la garderie ou pour les accueillir à la maison.

1



30

TRUCS POUR AJOUTER

DE L'HUMOUR
DE L'HUMOUR
et de la légèreté

DANS LE QUOTIDIEN

par Nancy Doyon
Coach familial, Auteure et Conférencière

Institut de
COACHING
FAMILIAL **SOS**
NANCY

☺ **Raconter des histoires** collectives rigolotes.

☺ **Inventer ou déformer des mots:**

On va aller « gamasiner » pour t'acheter des chaussettes et des tongs ».

☺ **Jouer à « inventer une vie »** aux gens qu'on voit.

☺ **Jouer à « je te tiens par la barbichette ».**

☺ **Faire des photos ou vidéos comiques**, utiliser les filtres.

☺ **S'envoyer des trucs rigolos** par messenger.

☺ **Faire des recettes dégoûtantes** et essayer d'y goûter.

☺ **Marcher à cloche-pied** en allant à l'école.

☺ **Faire une cabane** au salon avec des couvertures et manger et \ ou dormir dedans.

☺ **Regarder des vidéos** amusantes.

☺ **Jouer avec des applications** qui déforment la voix.

☺ **Faire des devinettes.**

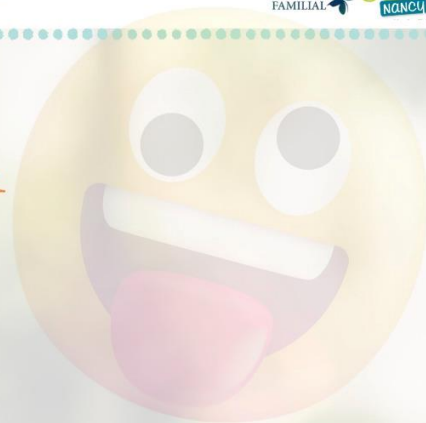
☺ **Faire une bataille** de boules de neige.

☺ **Jouer dans les feuilles.**

☺ **Se « transformer » en un animal** ou un personnage et faire toutes la routine ainsi.

Par exemple, faire semblant d'être une poule ou Cléopâtre pendant toute la routine du matin.

☺ **Faire des repas thématiques.**



2



Vous êtes invités au
Pique-nique annuel de la Corporation Accueillons un enfant 2024

Quand : Samedi 3 août 2024 dès 11 h !

Où : Camping Municipal de Beauport (Aire de jeux & piscine)
95 rue de la Sérénité, Beauport, Québec, Canada G1C 3L1

Voici quelques consignes :

- Apporter votre lunch, des chaises ou couvertures et costumes de bain
- Des sous car la Fondation aura des objets artisanaux variés d'Haïti et autres à vendre à petit prix
- Vous mentionnez à l'accueil que vous venez pour le pique-nique d'Accueillons un enfant et c'est gratuit.

Toute l'équipe du conseil d'administration se fera un plaisir de vous y accueillir !

Merci de nous confirmer votre présence et combien de personnes vous accompagne par courriel s'il vous plaît !