

## Johanne LEMIEUX - Conférence sur l'attachement – 5 avril 2011



L'attachement est un sujet qui intéresse toutes les familles, quel que soit le mode de filiation, biologique ou adoptif. Mais il prend une dimension particulière pour les familles adoptantes. Car si l'adoption est un acte d'amour, il se construit sur une histoire d'abandon ou de rupture. Les enfants malmenés par la vie peuvent avoir du mal à accorder leur confiance à leurs nouveaux parents et à établir un lien d'attachement.

Johanne Lemieux, travailleuse sociale québécoise et mère adoptive de trois enfants, est une spécialiste de ce lien d'attachement. Elle va nous parler ce soir des enjeux de l'attachement dans la relation adoptive, pour les comprendre, les décoder, et augmenter nos compétences comme parents adoptants.



## Exemple :

Un père vient consulter car son enfant adopté s'oppose beaucoup à ses parents et le père s'énerve sur lui, il l'a frappé. Le plus surprenant, c'est qu'après l'enfant a souri.

## Décryptage :

### A. Evénement

**B. Lunettes** : la façon dont le parent « lit » l'événement

**C. Emotion** : dans le cas de ce parent, honte colère, frustration. Quel message envoie cette émotion ? J'ai besoin de me sentir un bon papa compétent (réaction normale).

### D. Besoin

**E. Action** : le parent crie, répète.

J. Lemieux a aidé le parent à **changer de lunettes**, d'émotions et le comportement opposant de l'enfant a progressivement diminué.

**Lunettes de J. Lemieux** : l'enfant est arrivé avec **un grand défi d'attachement**. Les liens d'attachement avaient été sectionnés à force de ruptures, de désillusions. L'enfant voulait vérifier si cet adulte (son nouveau parent) serait comme les autres. L'enfant se fait une idée générale des adultes : ils ne sont pas dignes de confiance; l'enfant sait qu'il a besoin d'eux mais ne se sent pas en sécurité, ne fait pas confiance. Le parent pensait que cet enfant ne l'aimait pas mais l'enfant était dans **une normalité adoptive**. Les défis d'attachement n'ont rien à voir avec l'amour. **L'amour est le résultat du processus mutuel d'attachement**. Au début, le bébé n'aime pas son parent, il a besoin que celui-ci le mette en sécurité et réponde à ses besoins de façon rapide et efficace, l'enfant va alors se sentir aimable. Le sentiment d'amour ne précède pas: il est le résultat d'un processus.

Le parent a eu de la compassion pour l'enfant, voyant qu'il était polytraumatisé par les adultes qui l'avaient trahi. La compassion est différente de la pitié.

Compassion : je te comprends mais je ne m'écroule pas, je crois en tes ressources. Tu es un survivant d'abandon, tu n'as pas été victime d'abandon.

J. Lemieux a enseigné au parent les méthodes éducatives qui aident à l'attachement: le père ne frappait plus, ne criait plus.

**Première année de l'adoption** : utile et importante pour l'adoption, **fenêtre d'opportunité**.

J. Lemieux espère ajuster les lunettes de l'auditoire.

Son objectif : répondre au besoin des parents. Elle évalue l'enfant, conseille les parents puis rencontre la famille. Son travail : favoriser l'attachement avec la famille. Dans un 4<sup>ème</sup> temps, elle peut voir enfant seul mais lorsque celui-ci a compris qu'il est en sécurité avec son parent même s'il ne l'aime pas encore.

## Spécificités de l'adoption

**Image de la plante. Parent : jardinier de la plante. Mais autre facteur : la météo.**

**La réussite de l'attachement** va dépendre de la particularité de la plante, de la particularité du jardinier et de la météo. L'attachement est quelque chose qui se passe entre les deux (parent - enfant). Champ symbolique de l'attachement.

Attention : la météo peut venir tout arracher bien que la plante soit OK et le jardinier compétent.

Ce qui aide ou nuit à l'attachement : **les ressources**. Les Africains disent que cela « prend un village pour élever un enfant ».

Depuis quelques temps, au Québec, il existe des services pour les enfants par adoption : une infirmière pour offrir de l'aide. Car le besoin d'un suivi postnatal dans la maternité et la paternité adoptives existe. Il faut considérer ce besoin dans une normalité et non pas dans une pathologie. Devenir parent n'est pas une pathologie.

Histoire d'une famille qui avait déjà adopté. Un an plus tard, cette famille adopte une petite chinoise qui était un peu mal en point. Le père meurt deux mois après. La famille de la mère habitait très loin. La « météo » était mauvaise: la mère avait disposé de peu de « ressources » à l'arrivée de la petite fille. Lorsqu'elle vint consulter J. Lemieux, la petite de 5 ans n'allait pas bien.

Quand on accouche d'un enfant, on ne contrôle pas tout. La petite plante va avoir des besoins physiques, il faudra aussi la protéger du stress. Tous les enfants ont des « particularités » : des trésors. **Les enfants ont des ressources**.

Quand on décide d'être parent, tous nos besoins ont généralement été satisfaits. On adopte pour combler un dernier besoin : celui de trouver un sens à sa vie. On va y engager nos besoins et nos ressources.

Chez tout adulte « normal » de 25-30 ans, la vie aura installé des petites « **mines antipersonnel** » : épreuves, blessures, déceptions.... (On parle de mine antipersonnel car cette mine n'apparaît pas à la surface). La vie est injuste.

Quand J. Lemieux évalue le jardinier, elle évalue les besoins, les trésors, les mines. Pas pour refuser l'agrément mais pour prévenir. « Les enfants existent pour finir d'élever les parents. »

**Quand on devient parents par adoption, les enfants ont aussi des mines. Mais les mines se déminent.**

Une des mines : avoir été trahi de multiples fois par des adultes. On ne choisit pas d'être traumatisé.

Des mines (celles des enfants) attirent d'autres mines (celles des parents).

## **Attachement**

Un lien d'attachement est comme un câble invisible wi-fi.

L'attachement ne se fait pas dans les bons moments : jeux, bons repas.

**L'attachement se crée lorsque l'enfant ne va pas bien:** lorsqu'il a froid, faim, ou encore lorsqu'il est en colère...

**La réponse du parent à la détresse de l'enfant crée l'attachement.**

Quand l'enfant est stressé, il voit le danger, a besoin du parent.

**Beaucoup de colères d'enfants par adoption sont dues au stress.**

Quand le parent gronde l'enfant en colère, c'est mauvais pour l'attachement car cela montre qu'il n'a pas compris le stress de son enfant. **Il faut rester calme** mais c'est difficile car d'instinct, le stress répond au stress.

**L'attachement se fait selon la façon dont le parent décode et répond aux besoins de l'enfant.**

En France, on croit que la parole, les mots vont tout résoudre. Mais ce n'est pas parce qu'on a compris que notre comportement change. Il faut agir.

J. Lemieux connaît nos enfants car, au Québec, il y a plein de petits russes adoptés.

Quand la maman est enceinte, elle est sur pilote automatique d'attachement. Le cordon ombilical est le lien physique d'attachement. Dès que bébé naît, on coupe le cordon, bébé est en danger: c'est l'être le plus fragile de la création. Son cerveau n'a pas encore fini de se développer. Le bébé envoie des messages mais on ne sait pas trop ce qu'il veut. Il faut plusieurs jours, des semaines, des mois pour que le câble d'attachement se tisse.

Cette phase est **la phase d'accordage** : on se regarde dans les yeux. Par essais, erreurs, le lien se construit : l'enfant fait confiance aux adultes.

Comment faire la différence entre un caprice et un besoin ? Plus le lien d'attachement est fort, plus c'est clair pour le parent.

**Attention aux grands-parents** qui peuvent parfois être des « saboteurs d'attachement ». Les grands-parents doivent encourager les parents et non pas faire à leur place.

**Le lien d'attachement ne constitue pas l'objectif mais le moyen.** Le parent va être capable de transmettre le modèle opérationnel interne : entre moins de 9 mois et 3 ans, l'enfant se construit son modèle opérationnel interne. Dans le cerveau, il y a des choses automatiques mais aussi des choses à programmer : les valeurs, la vision de l'homme et du monde. Le parent ne peut pas programmer le cerveau du bébé.

Idéalement quand l'enfant est sécurisé, il a besoin d'un parent « assez bon », pas parfait (cf Winnicott : « a good enough parent »).

### **Le parent peut transmettre à l'enfant :**

- 1) Je suis **une chose précieuse**, importante, valable, j'ai ma place: c'est la base de l'estime de soi. Quand l'enfant crie la nuit, le parent arrive, il n'ignore pas l'enfant.

Johanne Lemieux met en garde contre certains « shows » des nounous dans les orphelinats. Parfois les bébés passent la majorité de leur temps dans leur lit. Elle cite le cas d'un enfant qu'elle voit en consultation et qui dessine un lit vide.

Le parent doit décoder, rassurer.

- 2) **Les adultes sont dignes de confiance**, s'occupent correctement de moi, ne m'ont pas humilié. Quand l'enfant voit un inconnu, il regarde le parent pour vérifier si l'adulte est OK. D'où ce conseil : si l'enfant va dans les bras de tout le monde, les parents doivent lui dire de d'abord regarder ses parents pour savoir si l'adulte est OK.
- 3) **L'univers** est en général **intéressant**, stimulant et sécuritaire.
- 4) Se montrer **vulnérable**, malade, faible ou ne pas savoir quelque chose n'est **pas dangereux**.

Certains enfants adoptés disent qu'ils savent tout car ils pensent qu'il est dangereux de ne pas savoir.

**Exercice** : quelqu'un qui a eu un jardinier correct devrait avoir un style d'attachement plutôt sécurisé.

Echelle de 0 à 10 (10 : style d'attachement très sécurisé).

Version adulte du 2) : je fais confiance aux nouvelles personnes jusqu'à preuve du contraire. Important pour sécuriser l'enfant à l'école, à la garderie.

Si, pour nous, l'univers est plutôt sûr, on va l'explorer avec enfant, sinon, on va le surprotéger.

Si réponse 10, on ira consulter plus vite, en cas de problème.

Si en tant qu'enfant, on a pu avoir une figure d'attachement, on a pu se construire une personnalité et un style d'attachement sécurisés. Si on est en bas (au-dessous de 5), il faut s'occuper de faire déminer ses propres mines car, sinon, les enfants feront sauter nos mines.

### **Statistiques aux Etats-Unis :**

- 60 % des adultes ont un style attachement sécurisé : ce sont « **les pianos** ».

- 10% des adultes ont un **style « solo »** : style d'attachement évitant. Evitement: on ne montre pas trop ses émotions, on règle ses problèmes soi-même. Enfants solo : comment puis-je faire pour me passer le plus des autres ? L'enfer, c'est les autres. Solo : j'attends que l'autre devine que j'ai un besoin. Pour les solo, « non » = rejet. Les solos sont tristes. Devant le stress, ils se retirent.
- 10 % des adultes sont « **velcro** », ont besoin d'être rassurés, ce sont des gens serviables, gentils, mais collants: très anxieux. Ces adultes ont une pauvre estime d'eux-mêmes, syndrome de l'imposteur. Devant le stress, ils s'accrochent.

Maman velcro avec enfant solo : problème.

Parents velcro avec enfant velcro : symbiose. Tout le monde est comblé mais les problèmes surgiront quelques années plus tard.

- 10% des adultes sont « **sumo** » : attachement ambivalent, stressé, maladroit Ces adultes veulent que les gens pensent qu'ils sont invulnérables: si on s'éloigne, ils se rapprochent, si on se rapproche, ils s'éloignent. Devant le stress, ils se mettent en colère.
- 10% ont des **pathologies de l'attachement** qui, adultes, deviennent des troubles graves de la personnalité

### **Les styles d'attachement ne sont pas innés, ils sont construits.**

Enfant biologique : à la naissance, l'enfant est vierge au niveau du style d'attachement.

J. Lemieux observe le style d'attachement des parents lors de l'évaluation pour l'agrément. Plus on est sécurisé et plus on va pouvoir faire face au style d'attachement de l'enfant. Plus on sera capable de décoder les besoins de l'enfant et plus l'enfant va devenir confiant envers ses parents.

### **Les styles d'attachement sont des stratégies de survie.**

La personne sécurisée évalue la nouvelle situation puis utilise la stratégie adaptée.

Plus on est Sumo, Velcro, Solo et plus on agit de la même façon, même si ce n'est pas nécessaire.

**Les enfants adoptés n'attaquent pas les parents, ils se défendent des adultes**, ils n'ont pas encore changé de lunettes, c'est pourquoi ils ne regardent pas beaucoup dans les yeux. « En regardant l'enfant, on le met au monde.» Les nounous des orphelinats ne regardent pas beaucoup les bébés car elles ont peur de s'attacher. C'est aussi la raison pour laquelle l'enfant ne développe pas non plus son attachement.

Première urgence : que l'enfant se persuade qu'il peut compter sur ses parents.

### **La mission de la maman est de donner à l'enfant un camp de base.**

## **La mission du papa : lui faire explorer le monde**

Cet équilibre entre camp de base et exploration de l'univers fait le lien.

**Exemple** : un petit singe sécurisé peut être à terre, les parents dans l'arbre, le petit singe garde un œil sur sa maman et la maman garde un œil sur le petit singe. Dès qu'un prédateur arrive, le petit singe va s'accrocher à la fourrure de la maman singe.

Petit singe velcro : il veut être à côté de sa mère singe, même quand le prédateur est loin. Le petit singe continue de trembler: il n'est pas sûr de sa maman.

Singe sumo : il va trop loin et veut combattre le prédateur

Singe solo : il se cache, ne va pas aller vers la maman.

**Papa adoptant a les mêmes outils que papa bio** (aucun des deux n'a porté l'enfant): l'attachement est plus facile avec papa pour l'enfant adopté. Le papa par adoption n'a pas été privé d'outils biologiques.

La maman biologique a des outils biologiques qui favorisent l'attachement : elle porte l'enfant le temps de la grossesse. **Une Maman qui adopte est privée d'outils bio.** Quand une femme attend un enfant, elle sécrète de l'ocytocine (l'hormone de « l'instinct maternel »). Parfois la maman adoptive peut connaître cette sécrétion.

L'enfant adopté a une idée « épeurante » des mamans, pas des papas. De plus, la compétence d'attachement des papas, c'est d'explorer l'univers. Or la plupart des adoptions se font au minimum vers 6-7 mois quand l'enfant est déjà un peu capable d'explorer l'univers, **ce qui explique pourquoi le papa a des compétences d'attachement.**

La maman par adoption n'a pu faire le chapitre 1, celui du maternage où on dit toujours oui au bébé, où on ne le gronde pas.

Le besoin d'autorité parentale se manifeste quand l'enfant commence à bouger. **Papa est capable de dire non** à l'enfant adopté car le chapitre 1 des papas commence quand l'enfant est mobile.

Pour Maman, il est plus difficile de dire « non » car pendant les premiers 6 mois, on ne dit pas non.

Il faut un équilibre entre la nourriture affective et l'autorité parentale (structure). En parentalité biologique, on commence par la nourriture affective puis on passe à l'autorité parentale, ce n'est pas le cas en parentalité adoptive.

Vouloir materner n'est pas narcissique: c'est biologique, on est programmées pour ça. Il existe des **techniques de rematernage** mais il faut rematerner en même temps qu'on dit non.

Dans l'idéal, pour un bon attachement de l'enfant adopté, **une hiérarchie dans l'attachement est nécessaire: pendant les 3 premiers mois de l'adoption, seuls les parents devraient répondre aux besoins fondamentaux**, ensuite on peut ajouter d'autres personnes.

Ainsi l'enfant comprend que le lien d'attachement avec la maman est unique, irremplaçable, que le lien avec le papa est unique, que le lien avec mamie également... On crée des rubans invisibles uniques pas interchangeables donc l'attachement est sécurisé.

L'enfant qui a un attachement sécurisé sait que chaque attachement est unique.

**L'enfant par adoption ne sait pas que chacune des relations est unique.** Il a l'impression qu'il n'existe qu'un seul câble et ne sent la relation que lorsque le câble est utilisé. Il a donc peur que la relation disparaisse. Quand l'enfant n'est pas sécurisé, si le parent fait autre chose que de s'occuper de lui, l'enfant se précipite pour être sûr que la relation existe (il envoie un message dont le contenu importe peu). Car il a l'impression que la relation a disparu alors qu'elle est seulement sur « pause ».

**Solution** : prendre des photos de l'enfant et des personnes significatives, acheter des rubans de couleur et, à chaque extrémité, mettre une photo de l'enfant et une photo de la personne ou des photos de deux personnes (exemple : père et mère pour symboliser l'attachement entre les 2 parents). Expliquer à l'enfant que le ruban, i.e. l'attachement, est là pour toujours.

Quand on a perdu ses parents, le lien n'a pas disparu, il est sur pause: il est là pour toujours. La relation est là, même quand elle n'est pas utilisée. Attention à ne pas changer de couleur et à ne pas se tromper.

Exercice sur les cinq sens. La relation d'attachement est sensorielle, imprimée au plus profond de nous. Chaque relation est sensoriellement unique.

**Les enfants ont besoin d'objets pour comprendre la relation et l'intégrer.**