

BRÈVE INCURSION DANS UN GROUPE DE SOUTIEN

Les rapports de recherche le démontrent, un groupe de soutien est une activité complémentaire indispensable dans le cadre de services en adoption internationale. Il se veut une continuité des ateliers pré ou postadoption où les participants peuvent poursuivre leur démarche de réflexion. C'est pourquoi le CSSS Jeanne-Mance a répondu à la demande des parents en mettant sur pied un groupe de soutien, dès le tout début de son service d'adoption.

Les objectifs poursuivis par ce groupe sont d'amener les participants à :

- approfondir les concepts expliqués lors des ateliers de groupe en pré ou post adoption;
- créer des liens;
- briser l'isolement;
- partager des outils, des idées, etc.;
- recevoir et partager de l'information;
- se créer un réseau, se soutenir mutuellement lors de périodes difficiles;
- se donner un lieu de rassemblement et d'échange spécifique à la réalité des familles adoptantes.

Le groupe de soutien fonctionne de la façon suivante :

- il se réunit une fois par mois et fait relâche durant la saison estivale;
- si une conférence n'est pas à l'horaire, le groupe débute la rencontre par le 411, « les petites annonces », qui permet aux participants d'échanger des renseignements concernant le monde de l'adoption internationale. Ensuite, il y a le 911, « les urgences », qui permet aux participants qui en sentent le besoin de profiter des conseils et du soutien du groupe. Puis, un thème prédéterminé est approfondi;
- un comité ad-hoc, constitué de participants volontaires et des intervenantes, prépare le programme pour l'année à venir et ce, au mois de juin.

Dans le cadre de cet article, nous partagerons avec vous les réflexions de parents adoptants qui se sont réunis à l'automne passé dans le groupe de soutien. Cette soirée réunissait plus d'une trentaine de personnes. Le sujet à l'ordre du jour était la gestion des émotions exprimées par les enfants et l'objectif était l'entraide et le partage. Il n'y avait pas de conférence de la part des intervenantes ce soir-là, leur rôle étant plutôt d'animer la discussion afin de favoriser une prise de conscience et un échange enrichissant.

Dans un premier temps, les parents ont ciblé les émotions exprimées par leur enfant qui sont les plus difficiles à gérer pour eux en général.

Ils ont nommé, entre autres :

- les émotions inconscientes qui relèvent du vécu avant l'adoption;
- les sautes d'humeur qui mènent souvent jusqu'à la crise;
- la fermeture de l'enfant au dialogue;
- la provocation de l'enfant.

Ces éléments confirment, dans un premier temps, la compréhension de la part des participants que l'inconscient et le vécu avant l'adoption sont des facteurs importants à considérer et qui ont un impact sur l'enfant adopté. De plus, la colère, la provocation et l'opposition sont des réactions souvent reliées à l'anxiété et au stress que l'enfant accumule et qu'il a besoin d'évacuer. Le dosage adéquat de stimulation, d'excitation, de changements, d'émotions doit demeurer une priorité pour les parents adoptants même après plusieurs années. En ce qui concerne l'enfant qui a de la difficulté à communiquer, il est important que le parent détermine s'il s'agit d'un mécanisme de défense développé avant ou après l'adoption. Tout est dans la façon de gérer la proximité du lien d'attachement. Parfois, il est de mise que le parent demeure accessible tout en offrant à l'enfant l'espace et la possibilité que ce soit lui qui prenne les devants.

Les stratégies qui ont été partagées ce soir-là ont permis de créer ce petit bijou de banque d'outils et d'idées. Peut-être pourrez-vous y puiser une inspiration, une réflexion ou encore une piste d'intervention à mettre en pratique.

STRATÉGIES GAGNANTES PROPOSÉES PAR LES PARTICIPANTS:

Pour l'enfant :

- tenir compte du vécu de l'enfant adopté et de son âge affectif;
- offrir à l'enfant de le materner : le bercer, le prendre contre soi, etc.;
- en période de stress, lui donner une surdose de maternage;
- mettre des mots sur ce qu'il vit, valider ses émotions : « Tu as l'air très fâché. »
- accompagner l'enfant et non pas essayer de toujours trouver une solution à ce qu'il vit;
- anticiper les besoins de l'enfant : « Quand tu agis de cette façon, ça se termine souvent par une crise alors pourquoi ne pas la faire maintenant, comme ça on pourra plus vite passer à autre chose. » « Je te sens en colère, on va la faire sortir, viens on va aller taper sur le coussin»;
- proposer des défis : « Je compte jusqu'à 10. » « Je mets le sablier ou la minuterie, peut-être que tu vas finir avant que ça sonne? » « Lequel de nous arrivera en premier? »

Les intervenantes étaient rassurées par le fait que les participants ont souligné l'importance de tenir compte de l'âge affectif de l'enfant afin de s'ajuster à son niveau.

Chaque parent, devant un comportement répétitif de son enfant, devrait de questionner sur l'âge affectif qu'il démontre à ce moment-là au lieu de mettre l'emphase sur son âge chronologique et le comportement qu'il devrait démontrer. L'intervention de maternage, rematernage en dosage stratégique est une autre façon de répondre à l'âge affectif, au stress et à l'anxiété afin d'offrir à l'enfant une sécurité de base. Aussi, en anticipant les besoins de son enfant, le parent peut arriver à déprogrammer certains comportements répétitifs et prévenir la désorganisation.

Pour le parent :

- prendre du temps pour soi-même;
- avoir une bonne estime de soi, être solide;
- prendre conscience de ses propres fragilités;
- parler en « je » : « Je t'aime »;
- se donner la permission de ne pas arriver à être toujours stratégique, savoir pardonner ses erreurs;
- savoir s'excuser auprès de son enfant;
- être transparent;
- prendre le temps de s'arrêter, d'observer son enfant et surtout de partager des moments de plaisir avec lui;
- célébrer et exprimer son bonheur à être parent.

Les participants ont eu l'espace et la permission de s'exprimer durant la soirée sans être jugés. En tant que parents adoptants, les attentes de « réussite » de la part de la société en général peuvent peser lourd sur leurs épaules. Ils peuvent ainsi se donner le mandat de réussir à tout prix et tomber dans le piège d'avoir des exigences et attentes élevées envers leur enfant. Il devient alors plus difficile pour eux de se pardonner leurs erreurs et de pardonner celles de leur enfant. Être parent n'est pas une tâche de tout repos et être parent adoptant peut exiger encore une plus grande énergie. Ainsi, il est primordial pour le parent de prendre conscience qu'il ne peut pas aider son enfant s'il ne s'aide pas lui-même. Le parent peut être un modèle pour son enfant en lui apprenant qu'être un individu, une entité avec sa propre identité, ses limites et ses besoins, ne menace en rien le lien d'attachement dans le groupe famille. De plus, il ne faut surtout pas oublier de partager chaque jour des moments de plaisir avec son enfant, ce qui est un critère indispensable au lien d'attachement.

Pour finir, les participants ont trouvé important de nommer les obstacles qui interfèrent le plus dans la capacité parentale :

- Le rythme effréné de la vie.
- La fatigue.
- Les émotions du parent.
- La peur des réactions de l'enfant.
- Les contradictions du couple.

La tâche première de tout parent est d'offrir une sécurité de base à son enfant. Par contre, cela ne se fait pas aussi facilement qu'on pourrait le croire parce que la vie fait en sorte de placer des défis, des épreuves et du stress sur le chemin des familles, ce qui peut les

déstabiliser et les désorganiser. Prendre conscience des facteurs qui peuvent interférer est déjà une étape importante vers la reprise d'un certain contrôle.

Bien sûr, il vous manque toute la partie rigolade de la rencontre, l'atmosphère chaleureuse, la compréhension mutuelle, le sentiment d'être soutenu, de ne pas être seul. Nous espérons tout de même que cette brève incursion dans ce groupe a su vous inspirer, vous insuffler un peu de son pouvoir énergisant et qui sait, peut-être vous donner le goût d'y participer.

Domenica Labasi t.s. et Hélène Duchesneau ps.ed.
Mars 2008