



Il y a six ans, mon mari et moi avons adopté Maël, un petit garçon de 4 ans. Je pensais que j'étais stérile et que nous n'aurions jamais d'enfant « naturel ». Or, je suis actuellement enceinte de cinq mois et je sens Maël de plus en plus en retrait vis-à-vis de cette naissance. Que puis-je faire ?



LA PEUR D'UN SECOND ABANDON

Le rassurer encore et toujours. Plus encore qu'un enfant naturel, un enfant adopté grandit avec un besoin de sécurité patent. Après avoir perdu sa famille originelle, Maël peut conserver en lui une angoisse latente que l'annonce de votre grossesse a pu raviver. Il a peur. Peur de vous perdre comme il a déjà perdu sa première famille. Maël a besoin de stabilité et d'être rassuré sur la place qu'il occupe dans votre foyer. Le nouvel enfant sera de votre chair et de votre sang, et cela peut, peut-être, affecter également Maël. Même si vous êtes certaine que cela ne changera rien à l'amour que vous lui portez et que vous ne ferez aucune différence de traitement, Maël, lui, peut le craindre. Il est même possible que votre soutien ne suffise pas et qu'un accompagnement thérapeutique soit nécessaire.

Écoutez-le

Quand la famille s'agrandit, certains enfants sautent de joie, d'autres ont une attitude plus mesurée, alors que quelques-uns encore grincent des dents. Quoi qu'il en soit, tous ont besoin d'être entendus dans leurs émotions. Que ce soit de la joie, de la tristesse, de la colère ou de la peur, il est essentiel d'autoriser votre aîné à exprimer ce qu'il ressent.

Une naissance n'implique pas les mêmes inquiétudes pour chaque enfant. Certains peuvent craindre d'être moins aimés, d'autres d'être délaissés, alors que quelques-uns ne veulent simplement pas être obligés de partager leurs jouets. Les adolescents peuvent aussi redouter de devoir s'occuper du bébé pour décharger leurs parents.





Mettre des mots sur les maux



Voici quelques conseils pour apprendre à mieux écouter votre enfant.

Laissez-le parler sans l'interrompre (pour éviter de lui faire perdre le fil de sa pensée).

Aidez-le à reformuler ou à affiner ses propos (pour plus de clarté).

Laissez les silences s'installer (pour lui permettre de réfléchir au calme).

Évitez de le conseiller, de le juger ou de lui parler de vos propres ressentis (pour ne rester concentré que sur LUI).

En aidant votre enfant à mettre des mots sur ses maux, vous lui permettrez d'y voir plus clair sur ce qui l'affecte. Se sentant écouté, il en sera instinctivement soulagé. Vous pourrez également, dans un second temps, trouver des solutions sécurisantes.

Lorsque vous souhaitez recueillir les impressions de votre enfant, posez des questions ouvertes du type «Comment te sens-tu à l'idée d'accueillir un bébé dans la maison?», «Que penses-tu du fait d'avoir un petit frère à tes côtés?». Elles permettront à l'enfant de réfléchir aux émotions qu'il éprouve et aux éventuelles inquiétudes qui l'interpellent. L'interrogation «Es-tu content d'accueillir bientôt une petite sœur?» est à éviter. Cette question fermée n'offre que peu de possibilités à l'aîné, oui ou non. Elle l'empêche d'être mitigé et d'exprimer une possible ambivalence.

Que vous posiez une question ouverte ou fermée, il est parfois compliqué – voire impossible – pour certains enfants de vous avouer ce qu'ils ressentent. Ce peut être par pudeur ou par crainte de vous décevoir. Si vous voyez que votre aîné a besoin de se confier mais qu'il n'y arrive pas auprès de vous, n'hésitez pas à solliciter un soutien extérieur. Vous pouvez demander de l'aide à un autre membre de la famille, à un ami ou bien encore à un psychologue.

Les plus petits auront parfois des difficultés à vous dire ce qu'ils pensent, tout simplement car ils ne possèdent pas encore le vocabulaire affectif suffisant. Heureusement, les moyens d'expression ne se réduisent pas à la parole. Votre aîné peut dessiner, peindre, chanter, écrire, jouer, mimer... les sentiments qu'il éprouve. À vous de trouver ce qui correspond le mieux à votre enfant en fonction de son âge et de ses affinités. Soyez également attentif aux dessins qu'il vous rapporte ou aux jeux qu'il organise suite à l'annonce de votre grossesse, ils vous aiguilleront peut-être sur ses ressentis. Enfin, si





votre aîné est scolarisé, pensez à évoquer votre grossesse auprès de son enseignant. Il pourra ainsi rester vigilant et surveiller d'éventuels changements de comportement chez votre enfant.

Acceptez TOUTES ses émotions

Que votre aîné soit heureux, inquiet, triste ou en colère à l'annonce de votre grossesse, l'essentiel est d'accueillir TOUT ce qu'il vous dit. Dans les cas les plus extrêmes, votre aîné peut se fâcher, pleurer, crier et dire vous détester à l'annonce de votre grossesse. Même si la situation est douloureuse et que vous auriez préféré que votre aîné partage votre bonheur, acceptez-la. Votre enfant a besoin d'être entendu et accompagné dans ses **émotions**, quelles qu'elles soient, pour aller mieux et s'accommoder du changement.

◀ BON À SAVOIR ▶

UNE ÉMOTION

Une émotion est un message transmis par notre corps à la suite d'un stimulus extérieur. Elle n'est ni positive ni négative, elle est, tout simplement. Elle se déroule en quatre étapes: **1. La charge.** Un élément extérieur que nous ne maîtrisons pas nous interpelle (un chien qui aboie, un chat qui traverse la route juste devant notre voiture, l'annonce d'une bonne nouvelle...) **2. La tension.** Notre corps réagit face à cet événement (mal au ventre, la nuque qui se raidit, une douce chaleur qui arrive...) **3. La décharge.** Il s'agit de notre réaction face à l'émotion (on tape, on hurle, on crie, on saute...) **4. La récupération.** La tension dans notre corps s'abaisse (tremblements, rires, pleurs...). Une émotion «accueillie» est une émotion qui a pu terminer son voyage en passant par ces quatre étapes successives. Lorsque l'on bloque une émotion, en détournant le regard, en serrant les dents, en bloquant sa respiration par exemple, on laisse le corps en tension (phase 2). Une accumulation d'émotions ainsi refoulées peut avoir des incidences sur notre quotidien (répercussions physiques, fuite vers une addiction...). Il est donc essentiel d'**accueillir** toutes les émotions, les siennes et celles des autres.

