

Les premiers jours

À quoi s'attendre et comment se préparer

Vous rêvez probablement depuis des années du jour où vous rentrerez à la maison avec votre enfant et commencerez une nouvelle vie familiale. Toutefois, votre enfant n'a pas eu cette chance. Un jour, l'enfant est à l'orphelinat et le lendemain, un étranger vient soudainement le chercher. Tout sera différent pour l'enfant : les visages, les odeurs, les sons, la langue. Tout ce qui lui était familier disparaît soudainement. Pour un adulte, il s'agirait d'une transition très difficile. Imaginez alors comment cela peut être accablant, déroutant et terrifiant pour un enfant.

Prenez le temps de réfléchir aux changements importants que votre enfant vivra et de vous y préparer. Vous devez connaître les réactions possibles de l'enfant et savoir quoi faire pour faciliter cette période de transition.

Comment mon enfant peut-il réagir les premiers jours après son départ de l'orphelinat?

Les enfants peuvent avoir de nombreuses réactions, qui varient selon leur âge, leur tempérament, leur personnalité et leurs expériences passées.

- Certains enfants auront l'air heureux, même si certaines habitudes (comme le sommeil et l'alimentation) sont perturbées (voir plus bas).
- D'autres enfants exprimeront leur peur, leur colère ou leur peine par des crises de colère ou d'autres comportements de mal-être.
- D'autres encore seront si effrayés et auront tant de peine qu'ils se fermeront complètement. Ils deviendront extrêmement passifs et vous serez incapable d'attirer leur attention. Il s'agit d'une réaction à la suite à un traumatisme. Le retrait est la seule façon qui permet à l'enfant de se sentir en sécurité. Il s'agit d'un mécanisme de survie. Si votre enfant réagit ainsi, ne paniquez pas. Votre enfant a besoin de temps pour s'adapter. Soyez doux, aimant et patient et votre enfant s'ouvrira lentement à vous, probablement en quelques jours. Si vous avez des inquiétudes, parlez-en à un médecin recommandé par TDH.

Comment puis-je aider mon enfant dans cette période de transition?

Ne soyez pas bouleversé ni déçu si votre enfant ne réagit pas comme vous l'espérez. Vous pensiez peut-être que votre enfant serait heureux d'avoir enfin une famille. En réalité, l'enfant est trop jeune pour comprendre ce qui se passe. Un enfant plus âgé, qui a passé un certain temps en orphelinat, ne sait absolument pas ce qu'est une famille. Soyez patient et souvenez-vous continuellement que l'amour ne se gagne pas en une nuit. Devenir une famille, dans le vrai sens du mot, prend beaucoup de temps.

Lisez sur l'attachement

<http://www.comeunity.com/adoption/health/attachment-links.html>

C'est en répondant aux besoins de votre enfant que vous développerez un attachement sain. Au fil du temps, votre enfant comprendra que vous pouvez répondre à ses besoins et qu'il est dans un endroit sécuritaire.

L'attachement est un sujet complexe. Voici tout de même quelques stratégies que vous pouvez utiliser dès le premier contact avec votre enfant :

- Répondez toujours aux pleurs de votre enfant et comblez toujours ses besoins, peu importe l'heure, le moment ou l'endroit.
- Toucher, bercer, câliner, embrasser, et crémér le corps de votre enfant vous permettra de créer un rapprochement physique. Pensez à utiliser un porte-bébé pour que votre enfant soit près de vous en tout temps.
- Le contact visuel est important, particulièrement quand vous nourrissez votre enfant. Assurez-vous de tenir l'enfant dans vos bras pour maintenir le contact visuel.
- Il est possible d'allaiter l'enfant (puisque la femme peut produire du lait maternel sans grossesse). Pour en apprendre davantage sur le sujet, lisez le feuillet « Allaiter son enfant adopté » de TDH.

Si votre enfant montre un comportement de mal-être, soyez patient, doux et rassurant. Rejeter le comportement négatif ne fera qu'empirer les choses. En montrant à l'enfant que vous êtes là pour lui, peu importe son comportement, vous favoriserez l'attachement et l'aidez à se calmer.

À quoi d'autre puis-je m'attendre?

Le sommeil

Les enfants adoptés à l'international ont souvent un sommeil perturbé, déclenché par l'anxiété et l'insécurité. Les cauchemars et les terreurs nocturnes peuvent se produire, et se calmeront habituellement après quelques semaines. Souvenez-vous que votre enfant n'a probablement jamais dormi seul et encore moins seul dans une chambre. Vous pouvez considérer le co-dodo, du moins pour les premières semaines ou les premiers mois, pour réduire l'anxiété de votre enfant.

L'alimentation

Votre enfant sera peut-être sensible à tout changement de lait maternisé durant la période de transition. Au Viêt-Nam, il serait prudent d'acheter le même lait maternisé que celui de l'orphelinat. Vous pourrez ensuite introduire graduellement votre lait maternisé une fois à la maison.

De nombreux orphelinats utilisent des tétines à débit rapide (pour accélérer l'alimentation). Votre enfant pourrait avoir de la difficulté à faire une succion suffisante à l'aide d'une tétine traditionnelle. Amenez une variété de tétines au Viêt-Nam. Vous pourrez ainsi choisir celle qui convient le mieux à votre enfant.

Si votre enfant est assez âgé pour manger des aliments solides, il pourrait ne pas tolérer de nouvelles textures ou de nouveaux goûts. La nourriture de l'orphelinat est souvent fade. Votre enfant pourrait donc être peu disposé à goûter à de nouveaux aliments, particulièrement durant la période de transition.

Le bain

Votre enfant sera peut-être effrayé au moment du bain. Souvenez-vous qu'à l'orphelinat, le bain pouvait signifier eau froide et serviettes rugueuses. Une expérience des plus déplaisantes. Allez-y

en douceur. Par exemple, utilisez d'abord une éponge de bain. Votre enfant apprendra à la longue que le bain est une expérience chaleureuse, apaisante et amusante.

La propreté et les couches

Dans certains orphelinats, des enfants de 6 mois et plus sont placés sur un pot après les repas. On vous dira peut-être que votre enfant est propre. Toutefois, il est beaucoup plus facile d'utiliser des couches, tout particulièrement pendant la période de transition. Vous pourrez enseigner la propreté à votre enfant (à l'âge approprié) une fois de retour à la maison, quand une routine sera établie.

De nombreux enfants semblent effrayés pendant le changement de couche. Cela peut s'expliquer par plusieurs facteurs : l'enfant a peur quand il est sur le dos ou qu'on lui enlève des vêtements ou la nouvelle technique de changement de couche l'effraie. Souvenez-vous que cette peur disparaîtra en peu de temps.