Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Expliquer l'adoption à votre enfant

Quand et à quel moment faut-il expliquer à votre enfant qu'il a été adopté? La décision n'est pas toujours facile à prendre. Les opinions et les valeurs de chacun varient, et les enfants ne sont pas tous prêts au même moment à absorber l'information. Les parents adoptifs tout comme les enfants peuvent



n acte d'amour et une source de fierté.

Où commencer?

Apprenez d'abord à vous connaître. Il est important pour vous de bien comprendre vos propres sentiments à propos de l'adoption et de sa divulgation à votre enfant. Êtes-vous nerveux? Avez-vous honte? Vos sentiments sont-ils partagés? La réaction de l'enfant dépendra en grande partie de la façon dont vous lui présenterez la chose. Si vous avez la moindre hésitation, attendez d'être vraiment prêt avant d'en parler. Si vous pensez avoir besoin d'aide pour vous préparer, souvenez-vous qu'il existe de nombreux livres, sites Web et conseillers qui peuvent vous aider à le faire.

Faites confiance à votre enfant

L'adoption peut être un sujet de discussion avec votre enfant, tout comme d'autres questions importantes telles que la sexualité ou la religion. Il y a moyen de lui en parler petit à petit. N'ayez crainte : votre enfant vous dira lui-même s'il comprend ou non et s'il désire obtenir davantage d'information. Il vous en reparlera lui-même et vous posera des questions quand il sera prêt à le faire.

Quel âge mon enfant doit-il avoir pour que je lui parle de l'adoption?

Les enfants en bas âge ne comprennent pas toujours la signification de l'adoption. De quatre à six ans, cependant, les enfants commencent à comprendre l'idée générale d'avoir deux mères et deux pères et celle qu'ils n'ont pas grandi dans le ventre de maman. Selon de nombreux experts, parler d'adoption à votre enfant à ce moment-là lui permettra de développer des idées positives sur l'adoption et de se préparer à la phase suivante de sa vie, c'est-à-dire l'école.

Pour les parents qui ont adopté un enfant de race différente, c'est aussi le moment où l'enfant commence à poser des questions sur la couleur de sa peau, la texture de ses cheveux et ses traits physiques.

Si votre enfant demande : « Pourquoi ai-je été adopté? »

Votre enfant vous posera probablement cette question lorsqu'il sera prêt à entendre la vérité. À ce moment-là, il ne faudrait pas oublier ce qui suit :

- Précisez à votre enfant que ce n'est pas sa faute si ses parents naturels n'ont pas pu le garder.
- Si vous connaissez la raison pour laquelle il a été donné en adoption, dites-la-lui. Donnez à votre enfant tous les renseignements appropriés à son âge et à son degré de curiosité. Essayez d'être précis, mais évitez les stéréotypes comme « ils étaient pauvres ».

- Faites comprendre à votre enfant qu'il y a toujours plus d'une raison pouvant inciter des parents à donner leur enfant en adoption et que, peu importent les circonstances, c'est toujours une décision très difficile à prendre pour les parents.

- Ne dépeignez pas votre famille comme un sauveur pour votre enfant, mais dites-lui à quel point vous êtes reconnaissants d'avoir pu devenir ses parents adoptifs. Si les circonstances s'y prêtent, expliquez à votre enfant comment et pourquoi vous avez opté pour l'adoption.

- Aidez-le à se sentir en sécurité avec vous.

Ce à quoi s'attendre quand les enfants grandiront

De six à onze ans, la plupart des enfants adoptifs commencent à comprendre qu'ils ont été adoptés. Ils se mettent à poser des questions sur leur lieu de naissance, leurs frères et sœurs et leurs « vrais parents ». Il est important de dire la vérité. À cet âge-là, ils commencent à développer une identité personnelle; l'information que vous leur donnez est donc cruciale.

C'est aussi le moment où d'autres enfants risquent de porter des jugements susceptibles de blesser votre enfant. Vous ne pouvez pas toujours l'empêcher d'être blessé et de souffrir, mais vous pouvez être là pour soutenir, aimer et comprendre votre enfant et l'aider à se sentir aimé et apprécié.

Les adolescents

Les adolescents sont capables de se former une opinion et de comprendre plus précisément pourquoi leurs parents naturels n'ont pas pu s'occuper d'eux. Cependant, compte tenu de la fragilité de leur ego, il faut éviter de leur révéler de l'information négative sur les circonstances entourant leur naissance. Mieux vaut attendre la fin de l'adolescence pour le faire, lorsque vous sentirez que votre adolescent est prêt à l'accepter.

Les parents naturels

« Qui sont mes vrais parents? » C'est la question que vous posera vraisemblablement votre enfant dès qu'il aura compris qu'il a été adopté.

Quand vous démêlerez et livrerez vos propres sentiments à ce sujet, il sera important de ne pas juger les parents naturels ou de les présenter comme de mauvaises personnes. Ce sont des êtres en chair et en os qui ont été confrontés à de véritables problèmes et qui ont pris une décision difficile. Si vous pensez être en mesure de le faire, dites à votre enfant que vous pouvez communiquer avec l'agence d'adoption afin d'obtenir de plus amples renseignements concernant ses parents naturels.

Quelques conseils de plus

Pour terminer, voici quelques suggestions pouvant faciliter la conversation que vous aurez avec votre enfant au sujet de son adoption :

- Ne parlez jamais d'adoption lorsque votre enfant ou vous-même êtes en colère ou perturbé; comme pour n'importe quel autre sujet d'importance, choisissez un moment de tranquillité pour le faire.

- Si le moment ne s'y prête pas, dites à votre enfant que vous seriez heureux d'en parler à un autre moment, lorsque vous pourrez tous les deux vous concentrer et en discuter calmement. N'oubliez pas de tenir parole et d'avoir avec lui cette conversation au moment convenu.

- Montez un album à l'intention de votre enfant adoptif. Mettez-y des photos et d'autres souvenirs qui l'aideront à reconstituer son histoire personnelle, à se donner une appartenance et à se sentir en sécurité.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services

- Utilisez autant de ressources que possible pour parler d'adoption avec votre enfant. Les bibliothèques locales, les écoles, les sites Internet et certaines associations ont sans doute des vidéos, des photos, des livres pour enfants et d'autres médias que vous pourriez emprunter ou acheter.

- Il n'est pas impossible que l'adoption suscite chez vous et chez votre enfant des sentiments de tristesse. C'est parfaitement normal. Il est important de faire preuve de franchise et d'honnêteté en ce qui concerne vos sentiments respectifs et de vous en faire part mutuellement. Cet échange renforcera le lien qui vous unit.

En parlant à votre enfant de son adoption, vous l'appuyez dans sa démarche visant à découvrir son histoire personnelle; vous lui livrez également une partie de l'information dont il aura besoin durant sa période de croissance. Même si ce n'est pas toujours facile, le fait d'entretenir avec votre enfant un dialogue franc et honnête au sujet de son adoption contribuera à approfondir et à renforcer vos liens.

décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.