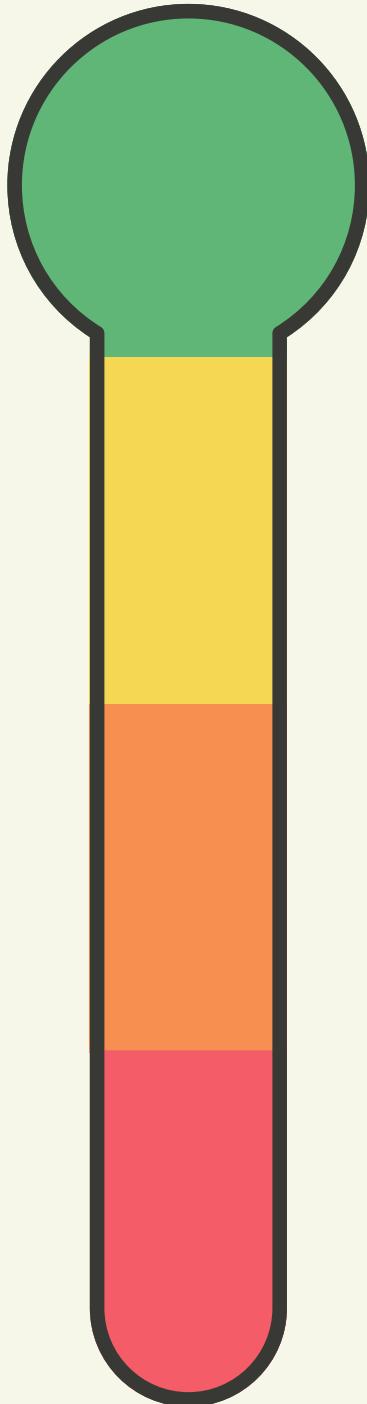


BAROMÈTRE

Violences systémiques dans l'adoption transraciale

***Comment les reconnaître et
prendre soin de ses besoins ?***



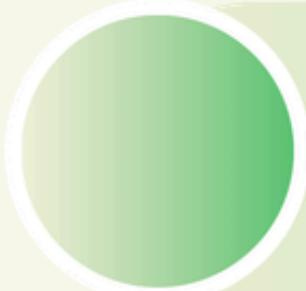
Cet outil est un support de réflexion et d'autoévaluation pensé par et pour les personnes adoptées dans un contexte transracial pour situer et conscientiser différentes formes de violences vécues, normalisées, tues, psychologisées, minimisées.

L'échelle peut être différente pour chaque personne et ne prétend pas couvrir toutes les expériences.

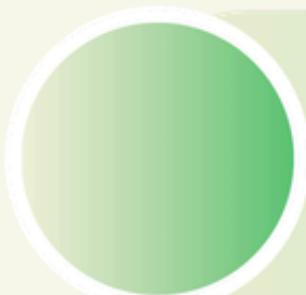
L'outil ne remplace ni un soin psychologique, ni une justice réparatrice, mais permet de poser des mots sur des expériences vécues afin de reconnaître ce qui fait violence, ce qui isole, ou ce qui soutient.

BIENTRAITANCE

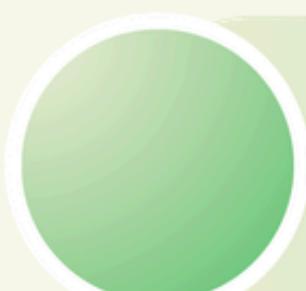
Ce qui soutient, relie, respecte



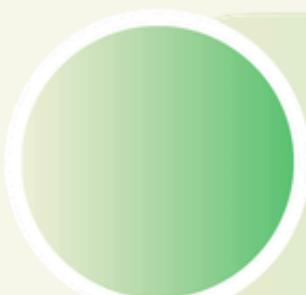
Je suis encouragé·e à explorer mes origines,
langue, culture d'origine



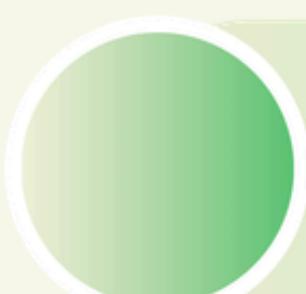
Je reçois des réponses sincères, même
partielles, à mes questions sur l'adoption



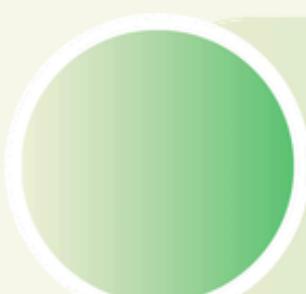
Je suis vu·e comme une personne entière,
avec une histoire avant mon adoption



J'ai accès à des espaces de parole ou
d'expression non jugeants



Je suis soutenu·e dans mes expériences de
racisme, de rejet, de trauma, de vulnérabilité



Je suis écouté·e et respectée quand je remets
en question des récits biaisés, idéalisés de
l'adoption

VIGILANCE

Ce qui minimise, invisibilise, infantilise

J'entends à propos de mon adoption : « Tu devrais être reconnaissant·e », « Tu as eu de la chance »

Je ne suis pas cru·e lorsque je parle de racisme, je suis considéré·e comme excessive, "trop sensible"

Je suis appelé·e par des surnoms exotiques ou étiquetant mon origine ethnique

Je reçois une image figée ou fantasmée de mon pays d'origine par mon entourage

J'entends « la couleur de peau n'a pas d'importance » la différence de mon vécu n'est pas prise en compte

Je me sens seul·e avec des émotions complexes autour de l'adoption

MALTRAITANCE

Ce qui blesse, isole, nie l'histoire vécue

Je suis rejetée, réprimée ou moqué·e lorsque j'exprime de la colère, de la tristesse ou du doute

Je n'ai pas accès à mes papiers ou à mon dossier d'adoption

Je suis empêché·e ou découragé·e de rechercher mes origines

J'entends des propos racistes ou stéréotypés dans ma famille adoptive et mon entourage

Je suis comparé·e aux enfants biologiques ou perçu·e comme différent·e de par mon adoption

Je me fais diagnostiqué·e ou pathologisé ·e sans prise en compte du contexte racisé et du trauma d'abandon, d'arrachement familial, culturel, social

MALTRAITANCE

Ce qui opprime, déshumanise, détruit

J'ai été adopté·e dans un contexte d'abus, de corruption ou de trafic d'enfants

J'ai été coupé·e de la culture liée à mon origine (prénom, langue, culture, contact)

J'ai subi des violences physiques, psychologiques ou sexuelles dans la famille adoptive

J'ai été utilisé·e comme "preuve" de la bonté ou de l'ouverture d'esprit de ma famille (tokenisation)

J'ai entendu "ce n'est pas ta vraie famille là-bas", "c'est nous ta vraie famille maintenant"

Je suis rejeté·e ou exclu·e en cas de retour aux origines, de changement de prénom, de révolte ou de prise de position politique

Prendre soin de ses besoins

Autoévaluation de situations

- Est-ce que j'ai vécu cette situation?
- Est-ce que je vis encore cette situation aujourd'hui?
- Quel est son impact sur moi ? (1 = léger, 10 = très fort)

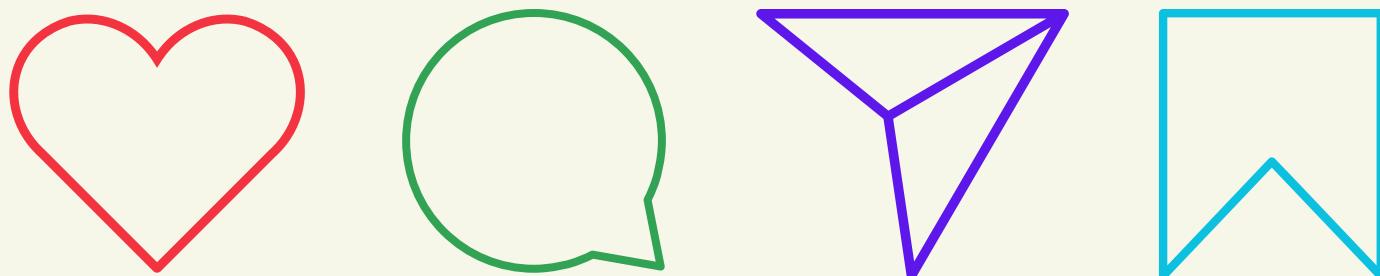
Interprétation et pistes

- **Plusieurs dans la zone rouge**
peut refléter un besoin de reconnaissance, protection, réparation.
- **Plusieurs dans la zone jaune-orange**
peut indiquer une violence sourde, internalisée, à explorer en sécurité avec une ou plusieurs personne.s ressource.s.
- **Plusieurs absences dans la zone verte**
peut refléter une absence de soutien ou de validation – un besoin fondamental non nourri.

Questions de soutien

- De quoi j'aurais besoin maintenant ?
- À qui je pourrais parler en confiance ? Est-ce que je connais des professionnel·les formé·es à l'approche des traumas, décoloniale, anti-validiste
- Est-ce que nourrir un espace collectif, un projet narratif, artistique pourrait soutenir un processus de résilience relationnel et systémique ?

**Si tu apprécies ce post,
tu peux te le réapproprier,
le soutenir avec un partage,
un commentaire, un like et l'enregistrer
pour y revenir plus tard.**



Un grand MERCI !

@sooah_nadoarts

<https://nadoarts.org>

