



# P'TITES BULLES D'INFO

## ÉDITO

EFA10 poursuit sa route avec autant de réussite dans ses activités en soutenant les familles et les postulants, et en continuant à faire vivre une culture de l'adoption respectueuse des histoires de chacun.

Ce deuxième semestre 2025 est illuminé par une magnifique nouvelle que l'association est heureuse de partager : l'adoption d'Esmée. Après un long chemin fait de démarches, d'attente et de rencontres, une nouvelle famille s'est construite, rappelant à chacun que, derrière les chiffres parfois décourageants de l'adoption, des histoires de vie continuent de s'écrire. Au nom du conseil d'administration et de l'ensemble des bénévoles d'EFA10, tous les vœux de bonheur accompagnent Esmée et ses parents dans cette aventure familiale qui commence.

Un nouvel engagement : Complices d'Avenir avec L'UDAF de l'Aube: un engagement solidaire pour les enfants et jeunes suivis par l'ASE. Tournée vers demain, notre participation à ce projet vient renforcer cette dynamique en ouvrant un espace de réflexion et d'actions sur le long terme.

Plus que jamais, EFA10 rappelle que chaque rencontre, chaque atelier, chaque projet partagé contribue à faire grandir une communauté attentive aux besoins des enfants, des adolescents et des familles.

ESTELLE GAILLARD  
Présidente EFA10

## SOMMAIRE

**Article : Théorie de l'attachement.....p 2**

**Retour sur nos activités.....p 4**

**Adhésion 2026 et nouveau planning...p 5**

**KIOSQUE/LUDOACTUALITÉS..... p 6**



# ARTICLE

## THÉORIE DE L'ATTACHEMENT

Suite à notre conférence du 14 octobre dernier, nous vous proposons cet article pour venir étayer le contenu sur la théorie de l'attachement.

## L'attachement : comprendre le lien pour mieux accompagner son enfant

L'adoption est une aventure unique, remplie de joies, de défis et de découvertes. Parmi les aspects les plus importants de cette expérience, la construction du lien d'attachement entre l'enfant et ses nouveaux parents occupe une place centrale. Mais comment se crée ce lien ? Quels sont les défis spécifiques liés à l'adoption ? Et comment accompagner au mieux son enfant dans cette aventure ?

### 1. Qu'est-ce que l'attachement ?

L'attachement est un lien émotionnel profond qui se développe entre un enfant et ses figures parentales. Ce lien, étudié par des psychologues comme John Bowlby, est essentiel pour le développement émotionnel, social et cognitif de l'enfant. Dans le cadre de l'adoption, ce lien ne se crée pas toujours instantanément : il se construit progressivement, à travers des interactions quotidiennes, des soins, et une présence stable et aimante.

- Quand le lien sécurise... ou fragilise

Si les réponses de l'entourage sont cohérentes et adaptées, l'enfant développe un sentiment de sécurité intérieure. À l'inverse, lorsque l'environnement est instable ou imprévisible, l'enfant s'adapte en développant des stratégies pour se protéger ou maintenir le lien. Ces adaptations peuvent influencer durablement sa manière d'entrer en relation.

- Les principaux styles d'attachement

On distingue quatre grands styles d'attachement :

- **L'attachement sécure** : l'enfant se sent en sécurité et explore librement.
- **L'attachement évitant** : l'enfant apprend à ne pas exprimer ses émotions.
- **L'attachement anxieux** : l'enfant craint la séparation et recherche constamment l'attention.
- **L'attachement désorganisé** : l'enfant vit la relation comme source de peur.

Ces styles ne sont ni des étiquettes ni des fatalités.

### 2. Les spécificités de l'attachement en adoption

Contrairement à un enfant biologique, un enfant adopté a souvent vécu des ruptures ou des traumatismes précoces (abandon, placement, changements de famille, etc.). Ces expériences peuvent influencer sa capacité à faire confiance et à s'attacher.

Voici quelques points clés à garder en tête :

- **Le temps est un allié** : L'attachement ne se force pas. Il peut prendre des semaines, des mois, voire des années à se créer, à se consolider.



- **Les comportements d'attachement peuvent varier** : Certains enfants adoptés peuvent montrer des signes d'attachement sécurisant rapidement, tandis que d'autres peuvent manifester des comportements de méfiance, de repli, ou au contraire, une recherche excessive de contact.
- **L'importance de la stabilité** : La régularité des routines, la cohérence des réponses parentales, et la sécurité affective sont des piliers pour aider l'enfant à se sentir en confiance.

### 3. Comment favoriser l'attachement ?

- **Être à l'écoute des émotions** : Accueillir les colères, les peurs ou les questions de l'enfant sans jugement, et lui montrer qu'il peut compter sur vous.
- **Privilégier le contact physique** : Les câlins, le portage, ou simplement tenir la main de son enfant aident à renforcer le sentiment de sécurité.
- **Se former et s'entourer** : Lire des ouvrages sur l'attachement en adoption, échanger avec d'autres parents adoptifs, ou consulter des professionnels (psychologues, pédopsychiatres) peut être d'une grande aide.

### 4. Les défis possibles et comment les surmonter

Certains enfants adoptés peuvent présenter des troubles de l'attachement (évitement, ambivalence, désorganisation).

Voici quelques conseils pour y faire face:

- **Ne pas prendre les comportements personnellement** : Un enfant qui teste les limites ou semble distant ne rejette pas ses parents. Il exprime souvent une peur de l'abandon ou une difficulté à gérer ses émotions.
- **Consulter un spécialiste** : Un thérapeute formé à l'adoption peut aider à comprendre les comportements de l'enfant et proposer des outils adaptés.
- **Prendre soin de soi** : Être parent adoptif peut être éprouvant émotionnellement. Il est important de ne pas négliger son propre bien-être et de chercher du soutien si nécessaire..

### 5. Ressources utiles

Pour aller plus loin, voici quelques livres :

**L'Attachement, un lien vital** de Boris Cyrulnik,

**L'Adoption, une aventure à partager** de Marie-Josèphe Appell,

**Attachement et perte** de John Bowlby,

**L'attachement : approche clinique et thérapeutique** de Nicole et Antoine Guédeney.

Site internet: <https://www.grandirdanslattachement.com/> de Jeanne Roy

### En conclusion

Construire un lien d'attachement avec un enfant adopté est une aventure qui demande du temps, de la patience et beaucoup d'amour. Chaque enfant est unique, et chaque famille écrit sa propre histoire. L'important est de rester à l'écoute, de s'armer de bienveillance, et de ne pas hésiter à demander de l'aide quand c'est nécessaire.



## RETOUR SUR NOS ACTIVITÉS

### CONFÉRENCE ANNUELLE



Le mardi 14 octobre, le thème de notre conférence annuelle a porté sur le thème de **"L'attachement et ses difficultés, comment favoriser le lien ?"** et s'est déroulée à l'hôtel du Petit Louvre.

Sylvie et Hélène de l'association Pétale France, ont présenté la théorie de l'attachement et notamment, les conséquences d'un attachement sécurisé et insécurisé, les enjeux pour les familles avec un regard particulier sur l'enfant adopté et elles ont animé les débats.

Ouverte à tous, cette soirée a permis de réunir une trentaine de personnes et a été soutenue financièrement par la CAF.



### NOS APÉROS ADOPTION



**Deux apéros adoption** : le 12 septembre à la Sourcery et le 21 novembre à Pause&Vous. Ces 2 événements ont de nouveau rassemblé des postulants à l'adoption ou à l'agrément. Julie et François ont pu partager les moments forts de l'annonce, de l'arrivée de Jérémie et d'Esmée et apporter leurs témoignages des premières semaines d'apparement. Encore toutes nos félicitations aux heureux parents !

### SPECTACLE DE NOËL



Une comédie pleine de rebondissements "Mystères et boules de neige" dans les locaux du Trois fois Plus a été offerte aux enfants le dimanche 13 décembre après-midi. Ce spectacle a été suivi d'un goûter avec remise d'un petit cadeau à chaque enfant.





# ADHÉSION 2026

## HELLOASSO:

<https://www.helloasso.com/associations/enfance-et-familles-d-adoption-aube/adhesions/adhesion-2026-efa10>.



ou formulaire PDF sur demande à [associationefa10@gmail.com](mailto:associationefa10@gmail.com)

avant le 1er octobre 2026

Rappel: pour être membre actif ou associé du conseil d'administration, l'adhésion doit être faite pour l'AG

**Nos prochains événements**  
1er semestre 2026

**10** Janvier | Café adoption: la famille élargie  
34 rue Louis Ulbach à TROYES à 10 h

**08** Février | Crêpe party: débat documentaire et ateliers enfants  
4 rue Charles Foullon à Ste SAVINE à 12 h

**08** Mars | Assemblée générale EFA10 suivi d'un apéritif cocktail gourmand  
4 rue Charles Foullon à Ste SAVINE à 11 h

**12** Avril | Chasse aux oeufs et pique-nique  
Parc des Moulins à TROYES à 11 h

Vous avez un projet d'adoption ? Vous vous posez des questions sur l'adoption ? Vous venez d'avoir votre agrément et vous aimeriez échanger sur la suite des démarches et l'attente ?  
RDV en présentiel avec 2 bénévoles d'EFA10 au 34 rue Louis Ulbach, à TROYES  
RDV téléphonique ou visio via WHATSAPP pour échange avec un membre du CA.

AVEC INSCRIPTION : via mail [associationefa10@gmail.com](mailto:associationefa10@gmail.com) ou via WHATSAPP (lien sur FACEBOOK) ou au 06.01.81.15.62 (Estelle)

Réservé aux adhérents | Ouvert à tous  
(Certaines activités sont soumises à une participation financière des participants)

**Nos prochains événements**  
1er semestre 2026

**21** mai | Soirée PIZZA PAPOTE (à thème)  
34 rue Louis Ulbach à TROYES à 19 h

**19** Juin | SOIRÉE KARAOKE  
Bar LA SOURCERY  
15 rue des Bas Trévois à TROYES à 19 h

**05** Juillet | EFA10 fête ses 40 ans !!!  
Rejoignez-nous pour célébrer ensemble 4 décennies d'engagement et de belles histoires familiales, dans la convivialité et la bonne humeur.  
Un moment simple, joyeux et rempli de partage vous attend  
à 12 h 30

**Vous avez un projet d'adoption et vous engagez des démarches, vous avez besoin d'informations par rapport à votre projet ?**

**Vous venez d'avoir votre agrément et vous aimeriez échanger sur la suite des démarches et l'attente ? EFA 10 peut vous apporter une écoute active et un soutien dans vos démarches.**

**Des membres de l'association formés à l'écoute, animent des échanges ouverts aux postulants sur rendez-vous individuel par visioconférence ou téléphone.**

**RDV à prendre via mail : [associationefa10@gmail.com](mailto:associationefa10@gmail.com)**

**ou téléphone : 06.01.81.15.62**

PLANNING DU 1ER SEMESTRE 2026



# KIOSQUE/ LUDOACTUALITÉS :



- BOURGAIN , Joohee. **L'adoption internationale, mythes et réalités**. EDITIONS Anacaona: 2021, 156 p. Parentalité

Essai percutant qui déconstruit les idées reçues sur l'adoption internationale, en analysant ses enjeux politiques, raciaux et historiques du point de vue des personnes adoptées.



- DE GRANDPRE, Chantal. **Une adoption particulière**. EDITION De La Remanence, 2020, 236 p. Parentalité

Une adoption particulière raconte l'histoire de deux petites filles, Camille et Léa, adoptées à l'âge de dix et huit ans. A leur arrivée en France, elle découvrent un monde nouveau qui les ravit, mais dans lequel elles doivent franchir beaucoup d'obstacles.



- MONIN. Arno et Zidrou. **L'Adoption - Le sourire du plombier : L'Adoption - cycle 3**. EDITIONS Bamboo : 2024, 72 p. Adolescent

Une naissance et des demandes d'adoption qui aboutissent quand on ne s'y attend plus. Puis le deuil qui bouleverse tout. C'est une famille où le papa espagnol a déposé une demande d'adoption en Espagne, et où la maman française a déposé une demande d'adoption en France. Une famille où les deux demandes aboutissent en même temps et comme souvent dans ces cas-là, une famille où la nature se remet en route, et la maman tombe enceinte. C'est aussi une famille où celle qui souffre le plus est celle qui sort du ventre de la maman...



- RACCI CHINI, Alessia .**Maman de cœur, de ventre, d'étoiles** . EDITION De La Remanence , 2025, 32 p. Dès 3 ans

Rien ni personne n'enseigne à être mère, surtout pas un ventre qui grossit. C'est un rôle qui - si on le veut - s'apprend avec le coeur, jour après jour, en regardant autour de soi pour accueillir, tels des rayons de lumière, les différentes façons d'être mère : biologique, adoptive, de substitution, symbolique, faisant partie d'un couple homoparentale... Des mères merveilleuses et accomplies, au-delà de tous les stéréotypes, protagonistes d'histoires parfois simples, parfois épiques. Des mères qui ont mis leurs enfants au monde, ou qui les ont rencontrés, cherchés ou bien trouvés par hasard, et qui les ont accueillis comme un don.



- QUATROMME. France. **Je t'aime Grand !**. EDITIONS Circonflexe : 2025, 32 p. Dès 3 ans

Pélican aime ramasser tout ce qu'il trouve sur son chemin : clé à molette, fourchette, paire de lunettes... pour le mettre dans une poche au fond de son bec. Un jour, il y découvre Piou, un oisillon. Bien malgré lui, Pélican lui apprend à se nourrir, à se laver, et même à voler. Mais le jour où Piou prend vraiment son envol, Pélican se retrouve seul, espérant son retour.



## MEILLEURS VOEUX POUR CETTE ANNEE 2026

EN CE DÉBUT D'ANNÉE 2026, EFAIO ADRESSE À CHACUNE ET CHACUN D'ENTRE VOUS DES VŒUX TRÈS CHALEUREUX DE SANTÉ, DE SÉRÉNITÉ ET D'ESPÉRANCE POUR VOUS, VOS ENFANTS ET VOS PROCHES. QUE CETTE NOUVELLE ANNÉE SOIT JALONNÉE DE PETITES ET GRANDES JOIES, DE RENCONTRES QUI PORTENT ET DE LIENS QUI SE RENFORCENT. PUISSIONS-NOUS VIVRE ENSEMBLE UNE ANNÉE DE CONFIANCE, DE SOLIDARITÉ ET D'ATTENTION RENOUVELÉE AUX HISTOIRES SINGULIÈRES DE CHAQUE ENFANT ET DE CHAQUE FAMILLE.

