

Nous souhaitons tous être des Supers Parents pour nos enfants... mais parfois, devant certains comportements de nos enfants, dans certaines situations de la vie quotidienne, le stress, la colère, nous emporte et nous dérapons. Les comportements de nos enfants qui nous posent problèmes, les difficultés que nous rencontrons pour gérer une situation, une émotion, nous renvoient directement à notre passé. Plus précisément à nos blessures émotionnelles d'enfance, avec un parent, un grand parent, un ami, un professeur. **Il est temps de prendre un peu de temps pour s'observer et comprendre notre propre fonctionnement en lien avec notre histoire.** Nos blessures d'enfance, nos émotions réprimées, notre conditionnement «social, sociétal et familial» nous abîment au quotidien et nous emprisonnent dans un schéma de peur (colère, réactions excessives, jugements, culpabilité, croyances limitantes..).

**Bienveillance bien ordonnée commence par soi-même**, alors pour pouvoir être le parent que nous aimerions être, commençons d'abord par prendre soin de nous, par réparer nos blessures d'enfance, et pas à pas, guérir notre enfant intérieur.



### Nos émotions refoulées à l'origine de notre stress

Une émotion comporte trois étapes: **charge, tension et décharge**. Si nous n'avons pas osé décharger, verbaliser l'émotion que nous éprouvons, alors nous sommes restés en charge, en tension, et cela provoque une **réactivité émotionnelle excessive**.

C'est pourquoi, face au même comportement de notre enfant, nous sommes parfois très patients et accueillants, et parfois, nous explosons! **Ce n'est pas le comportement de l'enfant qui est à l'origine de notre colère, la cause est dans l'émotion que nous réprimons.** Le comportement de l'enfant n'est que le déclencheur.

**Quand j'ai une réaction excessive, je m'interroge:**

«*A qui est-ce que je n'ai pas osé exprimer mon émotion?*» A mon conjoint, une amie, mon patron, ma mère?

«*Est ce que cette situation me ramène à mon enfance?*» Les cris, la violence, certains comportements de nos enfants, peuvent engendrer du stress, si nous n'avons pas reçu enfant, l'accueil et les compétences nécessaires pour gérer ces situations.

«*Est ce que je viens de vivre un événement traumatisant?* Deuil, séparation, déménagement, maladie.. Il y a souvent des émotions que nous n'osons même pas ressentir.

### Les blessures de vie

Une blessure d'enfance se crée quand nous découvrons que nous ne pouvons **être nous-mêmes**, car notre comportement **ne convient pas** aux adultes (souvent à nos parents), aux personnes qui nous entourent. Alors, **malgré la colère**, la détresse intérieure que nous ressentons, **nous nous résignons, et créons un masque** (façade, carapace..) pour ne pas décevoir la personne. Ce masque nous protège, nous permet de ne pas revivre la souffrance qui résulte du fait de ne pas avoir été accepté lorsque nous étions nous-même.

Nos souffrances sont **multiples, et parfois bien enfouies**.. notre mental nous protège! **Les grandes blessures de l'âme** (le rejet, l'abandon, l'humiliation, la trahison et l'injustice), **les blessures corporelles** (accouchement, handicap, sexualité..), **les événements traumatisants, les violences physiques et psychologiques...**

Ces blessures, fondées sur des croyances limitantes, sont propres à la perception et le vécu des faits de chacun.

Face à une même situation, deux enfants peuvent réagir complètement différemment: Face à un parent qui crie beaucoup, un enfant peut se dire «*c'est à cause de moi, parce que je suis nul et méchant, je vais essayer de lui faire plaisir pour qu'elle m'aime*», et l'autre enfant «*elle est folle, on dirait un dragon, je préfère m'isoler*».