

Guérir son enfant intérieur

- ✓ Parfois, si je sur-réagis aujourd'hui en tant qu'adulte, c'est parce qu'enfant, dans mon passé, j'ai eu peur, j'ai eu honte, j'ai eu mal.. alors d'abord **STOP à la culpabilité**. Une personne en colère est une personne qui souffre. Nous ne pouvons donner à notre enfant ce que nous n'avons pas reçu, nous faisons tous au mieux, avec nos ressources intérieures.
- ✓ Guérir certaines blessures peut prendre du temps, alors commençons par trouver un moyen d'**apaiser notre stress**, souvent à l'origine de nos réactions excessives. Testez plusieurs techniques de retour au calme, afin d'acquérir de nouvelles compétences dans la gestion du stress et aussi de développer la conscience de votre corps. (Et enseignez les à vos enfants!). Il existe des techniques énergétiques de libération émotionnelle très efficaces dans le quotidien comme l'EFT.
- ✓ **Observez** vos comportements, vos réactions, votre émotions afin d'**identifier les scénarios de vie que vous rejouez**. «*Quel comportement de mon enfant (ou autre) me pose le plus de problèmes? Qu'est ce qui déclenche mes réactions excessives?*» Identifiez ce qui se passe dans le corps face au déclencheur. «*Qu'est ce que je ressens physiquement? Quelle est la peur qui se réveille en moi? A quel besoin non comblé cela me ramène? Qu'est ce que je répète dans mon histoire ?*»
- ✓ Il n'y a pas de recette magique, c'est **un chemin propre à chacun**. Nous avons à **reconnaître et aimer cette partie de nous, qui nous protège** en utilisant la colère, la tristesse.. et **accepter et exprimer nos blessures**, nos émotions refoulées, nos peurs niées, nos souffrances...
- ✓ **Revivre l'événement traumatisant** en tant qu'adulte, permet **de re-coder l'information dans l'ADN** en :
 - ➔ **libérant** l'émotion cristallisée,
 - ➔ **donnant** à son enfant intérieur, **la compassion et la tendresse** dont il avait besoin à ce moment là. Vous pouvez alors sentir combien les choses auraient pu être différentes si vous aviez reçu l'attachement dont vous aviez besoin...Même si la réalité extérieure ne change pas, notre perception de l'événement change. Nous avons restauré notre sentiment d'identité, et devenons capables de donner une réponse pertinente, aidante face à la situation.
- ✓ Il existe de nombreux **moyens d'expression permettant la libération** de nos fausses croyances et constructions mentales: thérapies en tout genre, hypnose, danse, yoga, chant, écriture, méditation, autre approche énergétique.. A vous de trouver la vôtre!
- ✓ Sur le chemin de guérison du passé, chacune de nos expériences vont nous permettre de nous **libérer pas à pas du poids de notre histoire**, de dégager les couches de souffrances, de croyances, de jugements... Le chemin peut être long et fastidieux, mais **appréciez-le autant que la destination!** Reconnaissez vos efforts, vos changements, vos avancées à leur juste valeur! **Cessez de vous juger, de vous culpabiliser, soyez indulgents avec vous-même !** En choisissant de guérir votre enfant intérieur, vous choisissez de vous libérer, de retrouver du pouvoir sur vos comportements, de re-naître à vous-mêmes... et c'est certainement le plus beau cadeau que vous faites à vos enfants et votre entourage! **Acceptons également que certains masques feront toujours partie de nous**, ils nous ont construit et nous protègent. Guérir son enfant intérieur, c'est aussi accepter et aimer entièrement ce que nous sommes!



Schéma simplifié de notre fonctionnement

Notre histoire a modelé notre cerveau. Et c'est pourquoi, nous avons tous, adultes, face à une même situation, des réactions, comportements, émotions... complètement différentes. Chacun de nous s'est construit :

- ➔ **sur le modèle ses parents:** leurs comportements, leurs émotions, leurs histoires personnelles (les schémas négatifs remontent souvent à plusieurs générations!)
- ➔ **en fonction des ressentis et émotions** éprouvés enfant.

Pour être en capacité d'accompagner ses enfants de façon respectueuse, consciente et bienveillante, nous avons à guérir certaines parties de nous, afin de devenir un adulte de plus en plus respectueux, conscient et bienveillant... c'est à dire:

Notre parent

Adulte

Notre enfant intérieur

- ➔ Non conditionné par les «il faut que», les jugements, les croyances limitantes de nos parents,

- ➔ Non pollué par les émotions et les souffrances de notre enfant intérieur.