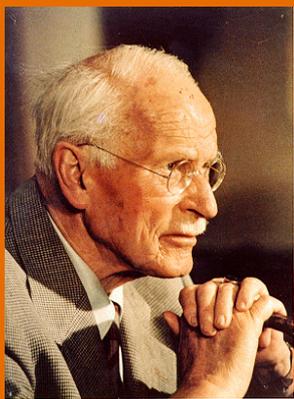




Ψ *Psychothérapeute - Psychanalyste*
Psychogénéalogiste

Enfant Intérieur



Carl Gustav
Jung

L'ENFANT EN MOI

Le terme d'enfant intérieur est un terme à l'origine issu de la psychanalyse jungienne, mieux nommée psychologie analytique.

La paternité de ce terme est néanmoins attribuée à Carl Gustav Jung en 1940. Pour Carl Gustav Jung, l'enfant intérieur (ou enfant divin) est, dans ce cadre théorique, la part enfantine de l'homme et de la femme.

Il s'agit d'un archétype et donc d'une formation de l'inconscient collectif.

Mais c'est dans les années 1960 que les prémices de l'Enfant intérieur voient le jour dans le monde de la psy.

D'abord sous sa forme la plus "simple" : la partie de notre personnalité qui garde la sensibilité d'un enfant, et qui nous amène parfois à nous comporter de façon puérile.

Quel est cet enfant qui me hante ?

Affectivement, on ne devient jamais « adulte ». Nos sentiments ne mûrissent pas. La colère ou la peine d'un enfant de deux ans sont les mêmes que celle d'un adulte.

La façon dont nous exprimons nos sentiments peut être mûre ou immature, mais les émotions elles-mêmes ne sont pas affectées par le temps.

On peut se représenter l'enfant intérieur comme le magasinier de l'entrepôt qui contient nos émotions, un magasinier que nous n'avons pas choisi nous-mêmes.

C'est lui qui règne sur nos émotions et sur nos besoins tant que ne reconnaissons pas les premières ni ne satisfaisons les seconds.



C'est sur soi-même qu'il faut oeuvrer, c'est sur soi-même qu'il faut chercher

L'enfant intérieur ne remet pas les clés de l'entrepôt à l'adulte que nous sommes tant qu'il ne se sent pas « maternel ».

Et quel est le contenu de cet entrepôt régenté par l'enfant intérieur ?

Toute la souffrance, tous les rejets, toute la solitude, tous les abandons et toutes les peurs de notre vie.

Chacune de nos souffrances est soigneusement stockée par l'enfant

intérieur.

Comment apprenons-nous l'existence de celui-ci ?

Au fait que nous réagissons de façon démesurée à certains événements ; chaque fois que notre réaction est disproportionnée, on peut être sûr que c'est l'enfant intérieur qui fait son numéro.

L'enfant en moi (suite 2)



**NOTRE CORPS GARDE
EN MEMOIRE TOUTES
NOS FRUSTRATIONS
ET ELLES SE
CRISTALLISENT**

Les scénarios nous conduisent à reproduire les mêmes schémas à vivre les mêmes histoires avec les mêmes personnes ...

**« Il peut y
avoir
plusieurs
raisons pour
qu'un adulte
se sente
redevenir
enfant »**

Chaque fois que nous nous sentons dépassés ou sans ressource, c'est l'enfant intérieur qui a pris en main notre comportement.

Chaque fois que nos besoins guident aveuglément notre conduite, c'est que l'enfant intérieur exige que l'on s'occupe de lui.

Chaque fois que nous nous sentons démunis, désespérés ou complètement accablés, chaque fois que nos sentiments sont inadaptés à la situation réelle, c'est l'enfant intérieur qui hurle son besoin d'attention.

Tout le monde abrite-t-il un enfant intérieur en soi ?

- Oui.

Tous autant que nous sommes, nous avons jadis perçu le monde par les yeux d'un enfant. Et nous avons tous quelques souvenirs de ces perceptions.

L'enfant en nous se souvient de son impuissance, de son incapacité à maîtriser le cours des choses. Cet enfant garde en mémoire d'innombrables injustices ; il sait, par expérience personnelle, combien il est difficile de s'y retrouver dans ce monde incompréhensible.

L'enfant intérieur connaît les solutions à court terme : il sait crier, pleurer et exiger de l'attention ou au contraire devenir passif, se recroqueviller sur lui-même et attendre, les bras ballants, que l'on vienne à son secours.

Si les secours n'arrivent pas, c'est le désespoir. L'enfant intérieur, qu'il réagisse trop ou pas assez, sait qu'il n'a pas la maîtrise de ce qui va arriver. Un enfant intérieur en bonne santé a la certitude que l'on répondra tôt ou tard à ses besoins, et il est capable de patienter avant d'obtenir satisfaction ; nombre d'entre nous, hélas, n'ont pas un enfant intérieur en bonne santé.

La plupart des gens sont conscients du fait que leur personnalité comporte un certain nombre de facettes correspondant à autant de rôles : l'adulte, l'enfant, le papa (ou la maman), le professionnel, etc. en tant qu'adultes,

nous avons tendance à n'apprécier que notre côté mûr, et nous nions ou ignorons notre côté puéril, surtout quand les foudrues de l'enfant intérieur nous font honte. On nous a en général inculqué que nous devons nous comporter en adultes et réprimer l'enfant qui survit en nous.

Nous parvenons en général assez bien à inhiber le côté négatif de l'enfant, capricieux et excessif, mais, ce faisant, nous inhibons aussi son côté positif, spontané, gai et joueur. De surcroît, notre enfant intérieur ne se laissera étouffer que momentanément. Il ressurgira plus fort que jamais au moment où nous ne l'attendons pas, et se comportera souvent de façon choquante. C'est un peu comme s'il prenait sa revanche du fait que nous ne lui avons pas accordé l'attention dont il a besoin.

C'est ainsi que la plupart d'entre nous font un éternel bras de fer avec leur enfant intérieur, sans comprendre cette évidence : l'enfant intérieur règne sans partage sur nos émotions tandis que nous nous acharnons à maîtriser notre pensée logique. Or nous savons bien, grâce à des expériences parfois cuisantes, que les émotions ont toujours le dernier mot sur la logique. L'enfant intérieur n'a de pouvoir que dans la mesure où sa véritable importance n'est pas reconnue, c'est-à-dire où nous ne tenons pas compte de nos souffrances : c'est là le secret de l'enfant intérieur.

Atelier Enfant Intérieur

Redécouvrir son Enfant Intérieur; révéler son parent intérieur; assister à la naissance de l'enfant magique.

Utiliser sa main non dominante pour dessiner et laisser ainsi s'exprimer l'enfant intérieur.

Dépasser nos **conflits internes et comportements inadaptés.**

(1 après-midi par mois de 13h30 à 18 h).

Restriction : Pour que l'atelier ait lieu, il faut un minimum de 5 personnes, car l'énergie du groupe est un facteur important.

L'enfant en moi (suite 3)

Que puis-je faire pour mon enfant intérieur ?

Je dois commencer par en admettre l'existence ; ensuite, reconnaître qu'il souffre, même si je ne comprends pas toutes ses souffrances. Il faut que je me souvienne de ce que je ressent un enfant quand il est plongé dans la douleur.

Il faut que je permette à mon enfant intérieur de se mettre en colère contre moi. Il faut aussi que je sache que ma personnalité ne se limite pas à celle de mon enfant intérieur, et que je suis le seul à pouvoir m'occuper de cet enfant.

A quoi reconnaîtrez-vous votre enfant intérieur ?

Il peut être utile que vous feuilletiez vos albums de famille, si vous en avez, et que vous y trouviez une photo de vous âgé de moins de 5 ans. Décollez-la, mettez-la en évidence dans un endroit où vous aurez l'occasion de la voir souvent. Si possible, portez-la sur vous et regardez-la plusieurs fois par jour. Familiarisez-vous avec la physionomie de votre enfant intérieur. Il n'est pas facile de nier ou d'ignorer quelque chose que vous voyez tous les jours.

Essayez de vous remémorer ce qui vivait vraiment cet enfant. Replongez-vous dans les sentiments qu'il éprouvait pendant son enfance. Remémorez-vous le passé avec les yeux de l'enfant. Souvenez-vous que vous n'êtes plus cet enfant, et que vous ne risquez pas de retrouver prisonnier du passé comme l'est l'enfant intérieur.

Avant de pouvoir faire quoi que ce soit pour cet enfant, il faut le connaître le mieux possible. La prochaine fois que vous réagirez de façon disproportionnée à un événement quelconque ou que vous vous sentirez impuissant ou dépassé par une situation donnée, ce sera le signal ; l'enfant intérieur essaie d'entrer en communication. Il tente d'attirer votre attention en se servant d'émotions violentes.

Ne vous mettez pas en colère contre vous-même (c'est-à-dire contre votre enfant intérieur) quand vous éprouvez ces sentiments incontrôlables. Votre colère ne peut qu'ajouter aux souffrances de l'enfant intérieur, et c'est précisément à la souffrance qu'il réagit si fort.



Mettre des mots
sur ses maux...

Reconnaissez alors que votre enfant intérieur souffre, même si vous ne comprenez pas toutes ses souffrances. Votre enfant intérieur est furieux, triste, effrayé ou tout cela à la fois, et beaucoup de ses sentiments sont dirigés contre vous. L'enfant sait que vous êtes la seule personne à même de l'aider, il est triste et furieux que vous persistiez à l'ignorer. Il est terrifié à l'idée que vous ne viendrez jamais à son secours, que vous ne l'aimerez jamais de la façon dont il en ressent le besoin. Souvenez-vous du fait que votre enfant intérieur n'est qu'un petit enfant dépourvu des compétences et ressources que vous avez acquises ; et ce petit enfant porte des souffrances bien trop lourdes pour son âge.

Distanciez-vous de votre enfant intérieur. C'est vous l'adulte, le sage, le papa ou la maman ; et vous avez tout ce qu'il faut pour « materner » l'enfant. N'ayez pas peur de lui. Rappelez-vous : il n'a de pouvoir sur vous que dans la mesure où vous l'ignorez, où vous niez son existence. Or, il n'en demande pas plus que les autres enfants : il a besoin d'amour, de protection et de sécurité. Vous et vous seul pouvez lui fournir ce dont il a besoin. Si cela vous pose un problème, c'est peut-être le moment de demander de l'aide. Beaucoup de psychologues, psychanalystes, connaissent le concept de l'enfant intérieur, et peuvent vous aider à le « materner ». Il y a sur le sujet plusieurs livres excellents susceptibles de vous aider. Vous pouvez apprendre par l'observation ; si vous avez des enfants et que vous élevez de façon plus au moins correcte (nul n'est parfait...), observez la façon dont vous y prenez avec vos véritables enfants. Si vous n'avez pas d'enfant, regardez faire ceux qui en ont.

Que font-ils quand un enfant se fait mal ?

Quand il a besoin d'être rassuré ?

Quand il fait un caprice ?

Que disent-ils pour calmer l'enfant ?

Comment lui expriment-ils leur amour ?

L'enfant en moi (suite 4)

Commencez à parler à votre enfant. Dites-lui par exemple :

« Je suis là. Je t'écoute. Je sais que ça ne va pas. Je veux t'aider. Tu n'as pas à t'en faire, je m'occupe de toi. Je ne suis pas en colère contre toi. Je comprends. Tout va s'arranger. Tu es un bon petit. Je t'aime. »

Ne vous attendez pas à ce que l'enfant vous accorde sa confiance d'entrée de jeu ; voilà maintenant bien longtemps qu'il vous attend : il va vous mettre à l'épreuve avant de s'abandonner.

Cette mise à l'épreuve peut correspondre à une aggravation des symptômes qui vous déplaisent. Peut-être vos émotions vont-elles vous trahir plus souvent que naguère ; peut-être encore croirez-vous que votre enfant intérieur n'existe pas car il est complètement prostré, passif et recroquevillé sur lui-même. Continuez à lui prodiguer douceur et attention ; il commencera à vous prêter l'oreille.

Soyez disposé à vous comporter comme le papa ou la maman « modèle » qu'il a toujours désiré mais jamais obtenu. Même si vous avez eu des parents modèles qui vous ont comblé d'attention et d'amour sans faillir, peut-être votre enfant intérieur trouve-t-il encore quelque chose à redire à votre comportement.

Mais vous avez un avantage décisif sur vos vrais parents : du fait que votre enfant intérieur fait partie de vous, vous saurez exactement quels sont ses besoins, quand et comment les satisfaire jusqu'au dernier. Vous êtes le papa (ou la maman) idéal pour votre enfant intérieur, et celui-ci est le seul pour qui vous puissiez être le parent idéal.

La perfection n'existe pas dans le domaine des relations humaines, mais vos relations avec votre enfant intérieur peuvent réellement approcher la perfection.

Il ne suffit pas de reconnaître ni d'accepter votre enfant intérieur. Pour qu'il guérisse, il a besoin d'amour et, comme vous êtes la seule personne qui compte à ses yeux, c'est vous qui devez le lui prodiguer. Ce petit monstre tapi au fond de vous-même, qui ne vous donne que des problèmes, qui vous fait des scènes et vous ridiculise aux pires moments, qui vous donne l'impression d'être impuissant, faible et immature, il faut que vous appreniez à l'aimer ; pour cela, renoncez à toute acrimonie à son égard, cessez de le critiquer et de le punir.

Acceptez-le, accordez-lui votre attention chaque fois que c'est nécessaire. Donnez-lui ce qu'il veut quand il veut, et non pas quand cela vous arrange ; comprenez qu'il vous en veut mais cette rancœur disparaîtra un jour. Admettez que ce n'est pas de votre faute s'il souffre.

Ce n'est pas vous qui l'avez fait souffrir au départ, et vous ne pouviez rien faire pour lui jusqu'à présent. Abstenez-vous de vous traiter avec dureté, autrement l'enfant croira que vous êtes dur avec lui. Sachez que tous les enfants se culpabilisent de la souffrance qu'ils voient autour d'eux ; ils croient que c'est de leur faute, ils s'en sentent responsables. Ils font de leur mieux pour que la situation s'améliore et, si ce n'est pas le cas, ils s'en font le reproche. Votre enfant intérieur croira que c'est de sa faute si vous devenez un papa (ou une maman) déçu ou que vous baissez les bras.

Reprenez son éducation à zéro mais sans lui céder. Quand il vous joue son numéro, vous pouvez l'aider à se maîtriser en faisant preuve d'un amour structuré et d'une discipline douce mais ferme. Vous pouvez apprendre la patience à votre enfant intérieur, à partir du moment où il est sûr qu'il finira par obtenir satisfaction. Si vous sentez qu'il exige votre attention et que les circonstances vous interdisent de tout laisser en plan pour vous occuper de lui, dites-lui : « Je t'entends ». Je sais que tu as besoin de moi. Je vais m'occuper de toi bientôt. Laisse-moi faire un moment ce que j'ai à faire, puis nous verrons ça ensemble. »

Ce faisant, vous accusez réception du message qu'il vous transmet, vous ignorez pas sa présence ; cela aide l'enfant intérieur à savoir que vous avez les choses en main et que vous allez vous occuper de lui dès que possible. Naturellement, il est vital que vous teniez parole, faute de quoi il ne vous croira pas la fois suivante. Soyez ferme et plein d'amour. L'enfant intérieur a besoin d'autorité et de discipline.

Pour aimer votre enfant intérieur, le plus simple est de lui appliquer tout ce que vous avez appris à faire pour vous aimer vous-même. Autrement dit, traite-le de la même façon que vous vous êtes traité pour pratiquer l'estime de vous-même.

Une fois que vous décidez d'aimer votre enfant intérieur, que va-t-il se passer ?

L'enfant en moi (suite 5)

Plusieurs choses, toutes plus merveilleuses les unes que les autres. Votre enfant intérieur se sentira protégé, en sécurité : il cessera de se montrer coléreux et exigeant. Il cessera de gérer votre réserve d'émotions, c'est vous qui aurez la clé de l'entrepôt. Vous cesserez d'essayer les sorties inattendues de votre enfant, et vous maîtriserez en profondeur votre comportement. L'emprise de votre enfant intérieur sur vous-même se relâchera et vous pourrez enfin vous comporter en adulte.

Votre enfant intérieur deviendra ce qu'il est vraiment, juste un tout petit enfant au creux de vous ; quant à vous, vous deviendrez plus adulte, plus aimant et plus maître de vos moyens.

Votre enfant intérieur apprendra que, quand il requiert votre attention, il n'a pas besoin de faire des scènes : il lui suffit de demander, et vous vous occupez de lui. Il ne faut pas grand-chose aux petits enfants pour se sentir comblés. Et votre enfant intérieur, heureux et choyé, et parfois plus rieur et spontané. Il est extrêmement difficile pour un adulte de donner le meilleur de lui-même tout en faisant taire un galopin de deux ans qui trépigne en lui.

Pensez plutôt à toute la joie et à tout l'amour que vous inspire cet enfant, lorsqu'il est rayonnant et vous sourit avec amour.

Votre enfant intérieur mérite, tout comme vous, d'être aimé.

Apprenez à vous aimer tous les deux. La seule chose que vous avez à y perdre, c'est la souffrance de votre passé.

Judy TAIANA
Psychanalyste

**RETROUVER SON
ENFANT INTERIEUR
C'EST aussi accepter ses
blessures**



Les 5 Blessures de l'enfance qui empêchent D'ÊTRE Soi-même

REJET (dans le ventre de la mère)

ABANDON (0 et 1 an)

HUMILIATION (1 et 2 ans)

TRAHISON (2 et 3 ans)

INJUSTICE (3 et 4 ans)

** On trouve aussi ces **blessures combinées**,
donnant d'autres blessures comme la
jalousie malade, la colère...*

Si je vis du **rejet** et que je fuis...

Si je vis de la **trahison**, j'apprends à ne plus avoir une confiance aveugle en tout et en tous,

Si je vis de l'**abandon**, j'apprends à dépendre des autres et à ne pas mourir de faim,

Si je vis de l'**injustice**, j'apprends l'insensibilité, je ne meurs plus de douleur,...

Si je vis de l'**humiliation**, je me prive moi-même de ma beauté, de ma puissance, de ma liberté

Ces blessures ont été réactivées en nous par des événements vécus par nos parents, par des événements rejoués dans le ventre de maman, de la toute petite enfance, de l'enfance..., par les croyances du clan, de la société...