

RETROUVER L'ENFANT EN SOI

par

JOHN BRADSHAW

Les Éditions de l'Homme, 1992, 2004

Comment l'enfant intérieur blessé contamine votre vie

Très tôt, l'enfant naturel s'est adapté aux pressions et au stress de la vie familiale. L'enfant **naturel** ou **doué** est présent lorsque vous rencontrez un vieil ami; quand vous riez de bon cœur; quand vous êtes créatif et spontané; quand vous vous émerveillez devant un paysage grandiose. L'enfant **adapté** ou **blessé** est présent quand vous refusez de passer à un feu rouge alors qu'il est de toute évidence bloqué, ou lorsque, pensant vous en tirer à bon compte, vous en grillez un parce que personne ne vous voit faire. Se laisser dominer par la colère, être excessivement poli ou obéissant, s'exprimer avec une petite voix enfantine, manipuler ou bouder sont aussi des comportements typiques de l'enfant blessé. (p. 16-17)

Lorsque le développement d'un enfant est arrêté, que ses émotions — et plus particulièrement sa colère et son chagrin — sont réprimées, celui-ci arrive à l'âge adulte en portant au-dedans de lui un enfant blessé et en colère. Or, inévitablement, cet enfant contaminera son comportement de grande personne. A première vue, l'idée qu'un petit enfant puisse continuer de vivre dans un corps d'adulte peut sembler absurde ; il n'empêche que c'est exactement cela que je soutiens. Je crois que cet enfant d'autrefois, blessé et négligé, est en grande partie à l'origine de la misère humaine. Tant que nous n'aurons pas apprivoisé cet enfant et résolument pris sa défense, il continuera de se manifester et d'empoisonner notre vie adulte (p. 31).

Choix d'extraits et présentation graphique par

Jean-Charles Guindon

<http://www.eveildelaconscience.ca>

TABLE DES MATIÈRES

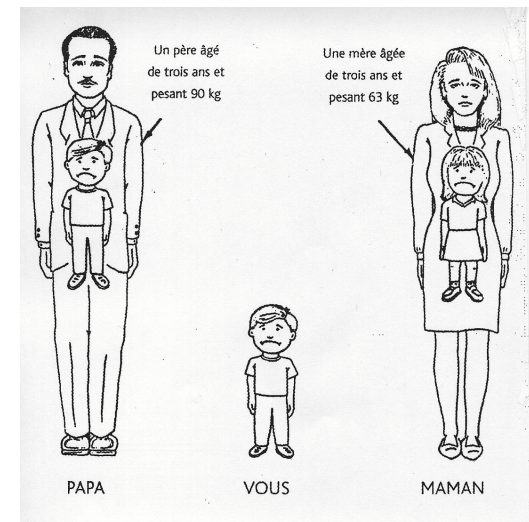
La famille dysfonctionnelle	3
Questionnaire relatif à l'enfant blessé	4
L'enfant intérieur	9
Attributs de l'enfant naturel ou doué	9
Blessures de l'enfant intérieur	10
Effets des blessures sur l'enfant intérieur	11
Evolution normale et troubles de croissance	12
Le nourrisson.	12
Le bambin	16
L'enfant d'âge pré-scolaire	20
L'enfant d'âge scolaire	24
L'adolescent.	28
Renouer avec son enfant intérieur	31
Le pardon.	32
Règles pour enseigner à son enfant intérieur	33
L'expansion de l'être	34
Conclusion	35

La famille dysfonctionnelle

L'enfant intérieur blessé est plein d'une énergie en suspens qui provient de la tristesse causée par un traumatisme infantile. Lorsque nous pouvons l'exprimer, la tristesse nous sert notamment à boucler les douloureux événements du passé, de sorte que notre énergie puisse être utilisable dans le présent. Mais lorsqu'il nous est interdit de nous désoler, notre énergie reste bloquée.

L'une des règles des familles dysfonctionnelles, *l'interdiction d'éprouver*, empêche l'enfant intérieur de simplement savoir ce qu'il ressent. Dans ces mêmes familles, une autre règle, celle du *silence*, prohibe l'expression des émotions. Dans certains cas, cela signifie que certaines émotions seulement peuvent être exprimées, car la règle du silence varie d'une famille à l'autre...

L'enfant issu d'une famille dysfonctionnelle n'a habituellement aucun allié, personne vers qui se tourner pour exprimer ses émotions. Aussi les exprime-t-il par le biais de l'acting out ou de l'acting in, les seules manières qu'il connaisse. Plus le refoulement s'effectue précocement, plus les émotions refoulées s'avéreront destructives. (p.118 et 130.)



QUESTIONNAIRE RELATIF À L'ENFANT BLESSÉ

Les questions ici posées vous donneront un aperçu de l'ampleur des blessures que votre enfant intérieur a subies (p. 58-62).

A. L'identité

- | | OUI | NON |
|--|-------|-------|
| 1. J'éprouve de l'anxiété et de la peur chaque fois que j'envisage de faire quelque chose de nouveau. | _____ | _____ |
| 2. Je cherche à plaire à tout le monde (à être un gentil garçon/une bonne fille) et je n'ai pas d'identité propre. | _____ | _____ |
| 3. Je suis un rebelle. Je me sens en vie lorsque je suis en conflit avec quelqu'un. | _____ | _____ |
| 4. Au plus profond de mon moi secret, je sens qu'il y a quelque chose qui cloche. | _____ | _____ |
| 5. J'accumule tout et ne jette rien; j'ai du mal à me départir de quoi que ce soit. | _____ | _____ |
| 6. Je ne me sens pas à la hauteur en tant qu'homme/que femme. | _____ | _____ |
| 7. Je suis perplexe en ce qui a trait à mon identité sexuelle. | _____ | _____ |
| 8. Je me sens coupable quand je défends mes propres intérêts; je préférerais plutôt me soumettre aux décisions et attentes des autres. | _____ | _____ |
| 9. J'ai du mal à commencer quelque chose. | _____ | _____ |
| 10. J'ai de la difficulté à terminer quelque chose. | _____ | _____ |
| 11. J'ai rarement une pensée ou une idée qui me soit propre. | _____ | _____ |
| 12. Je me reproche continuellement mes défauts et déficiences. | _____ | _____ |

- | | OUI | NON |
|---|------------|------------|
| 13. Je me considère comme un épouvantable pécheur/une effroyable pécheresse et j'ai peur d'aller en enfer. | _____ | _____ |
| 14. Je suis rigide et perfectionniste. | _____ | _____ |
| 15. Je ne me sens jamais à la hauteur; je n'arrive à rien de bon. | _____ | _____ |
| 16. J'ai l'impression de ne vraiment pas savoir ce que je veux. | _____ | _____ |
| 17. Je me sens poussé à démontrer des compétences exceptionnelles. | _____ | _____ |
| 18. Je crois que je ne suis pas vraiment important, sauf dans les relations sexuelles. | _____ | _____ |
| 19. J'ai peur d'être rejeté et abandonné si je ne suis pas un bon amant/une bonne maîtresse. | _____ | _____ |
| 20. Ma vie est vide; je suis déprimé la plupart du temps. | _____ | _____ |
| 21. Je ne sais pas vraiment qui je suis. Je ne saurais dire avec certitude quelles sont mes valeurs ni ce que je pense de ceci ou cela. | _____ | _____ |

B. Les besoins fondamentaux

- | | OUI | NON |
|--|------------|------------|
| 1. Je ne suis pas sensible à mes besoins physiques. Je ne parviens pas à repérer les moments où je suis fatigué, ceux où j'ai faim et ceux où je suis excité sexuellement. | _____ | _____ |
| 2. Je n'aime pas être touché. | _____ | _____ |
| 3. J'accepte souvent d'avoir des relations sexuelles alors que je n'en ai pas vraiment envie. | _____ | _____ |
| 4. J'ai déjà souffert de troubles de l'alimentation, ou j'en souffre actuellement. | _____ | _____ |
| 5. Je suis «accroché» aux relations sexuelles bucco-génitales. | _____ | _____ |

	OUI	NON
6. J'ai rarement conscience de ce que j'éprouve.	_____	_____
7. J'ai honte chaque fois que je m'emporte contre quelqu'un.	_____	_____
8. Je me fâche rarement mais quand cela arrive, je deviens vite une vraie furie.	_____	_____
9. Je redoute la colère des autres et je ferais n'importe quoi pour l'apaiser.	_____	_____
10. J'ai honte de moi quand je pleure.	_____	_____
11. J'ai honte de moi quand je suis effrayé.	_____	_____
12. Je n'exprime pratiquement jamais des émotions désagréables.	_____	_____
13. Je suis obsédé par les relations sexuelles anales.	_____	_____
14. Je suis obsédé par les relations sexuelles sadomasochistes.	_____	_____
15. J'ai honte de mes fonctions physiologiques.	_____	_____
16. Je souffre de troubles du sommeil.	_____	_____
17. Je consacre un temps excessif à la pornographie.	_____	_____
18. Je me suis déjà exhibé sexuellement d'une manière outrageante pour les autres.	_____	_____
19. Je suis attiré sexuellement par les enfants et je crains de passer aux actes.	_____	_____
20. Je crois que parmi mes besoins, celui que je ressens le plus vivement est le besoin de nourriture ou de rapports sexuels.	_____	_____

C. Les relations sociales

OUI NON

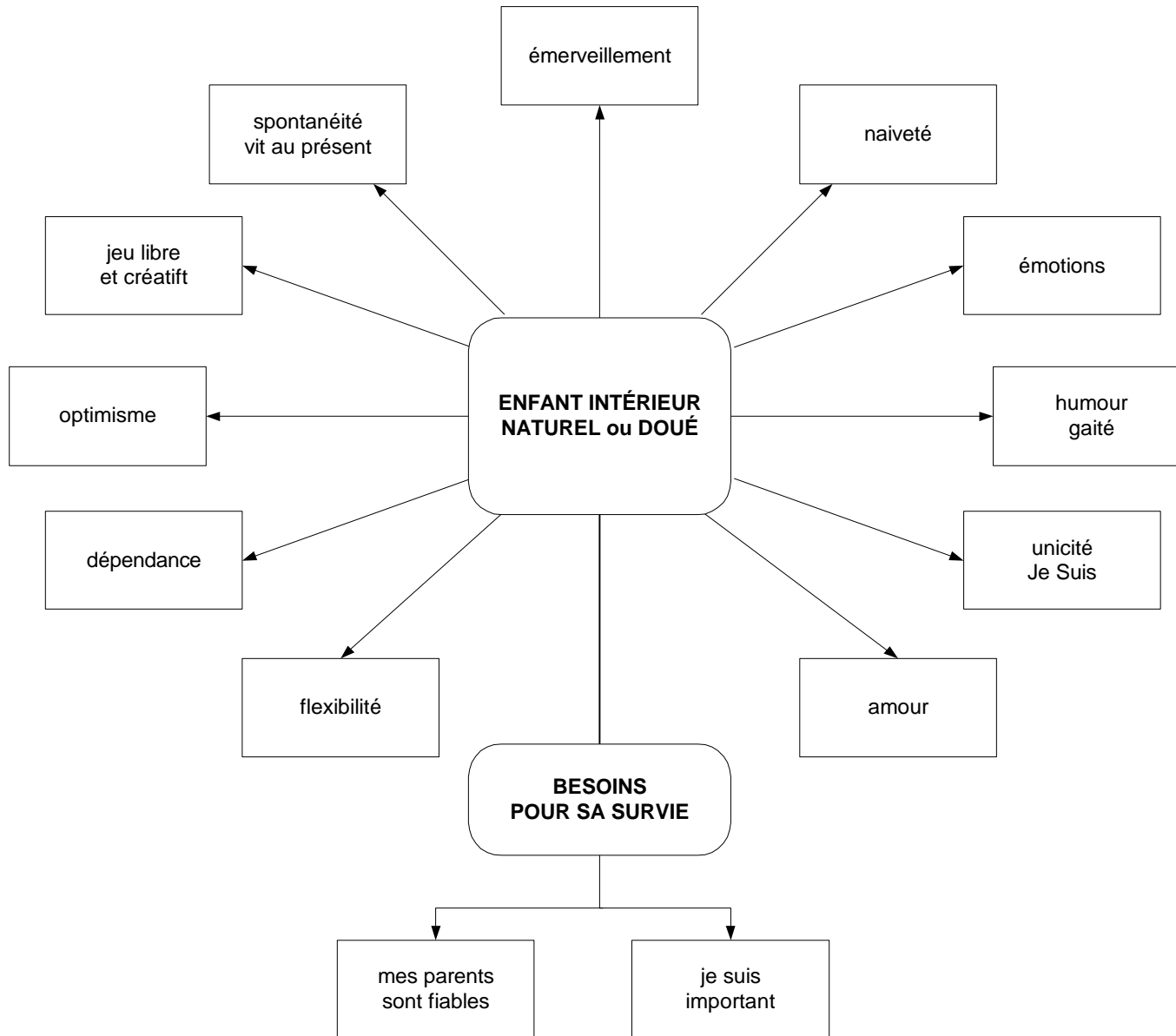
- | | | |
|--|-------|-------|
| 1. Au fond, je me méfie de tout le monde, y compris de moi-même. | _____ | _____ |
| 2. J'ai été ou je suis actuellement marié avec une personne souffrant d'un problème de dépendance. | _____ | _____ |
| 3. Je suis obsessionnel dans mes relations et fort soucieux de les contrôler. | _____ | _____ |
| 4. Je souffre d'un problème de dépendance. | _____ | _____ |
| 5. Je suis isolé et j'ai peur des gens, plus particulièrement des figures d'autorité. | _____ | _____ |
| 6. Je déteste être seul et je ferais n'importe quoi pour éviter la solitude. | _____ | _____ |
| 7. Je me retrouve souvent en train de faire ce que je crois que les autres attendent de moi. | _____ | _____ |
| 8. J'évite les conflits à tout prix. | _____ | _____ |
| 9. Je m'oppose rarement aux suggestions de quelqu'un et je les perçois presque comme des ordres auxquels je dois obéir. | _____ | _____ |
| 10. J'ai un sens des responsabilités excessivement développé. Il m'est plus facile de m'occuper des autres que de moi-même. | _____ | _____ |
| 11. Souvent, je ne dis pas «non» directement; ensuite, je refuse d'accéder aux demandes de quelqu'un en utilisant divers moyens indirects, passifs et manipulateurs. | _____ | _____ |
| 12. J'ignore comment résoudre mes conflits avec les autres. Soit que j'écrase mes «adversaires», soit que je m'éloigne complètement d'eux. | _____ | _____ |
| 13. Je demande rarement à quelqu'un de clarifier ses propos lorsque je ne les comprends pas. | _____ | _____ |

	OUI	NON
14. J'essaie fréquemment de deviner le sens des propos d'autrui et j'y réagis en me basant sur cet à-peu-près.	_____	_____
15. Je ne me suis jamais senti proche de ma mère, de mon père ou des deux.	_____	_____
16. Je confonds amour et pitié, et j'ai tendance à aimer les personnes sur qui je peux m'apitoyer.	_____	_____
17. Je me tourne en ridicule lorsque je commets une erreur, tout comme je ridiculise les autres lorsqu'ils se trompent.	_____	_____
18. Je plie facilement et cherche généralement à me conformer à mon entourage.	_____	_____
19. Je suis féroce ment compétitif et mauvais perdant.	_____	_____
20. Ma peur la plus profonde, c'est la peur d'être abandonné; je suis prêt à tout pour m'accrocher à une relation.	_____	_____
TOTAL	_____	_____

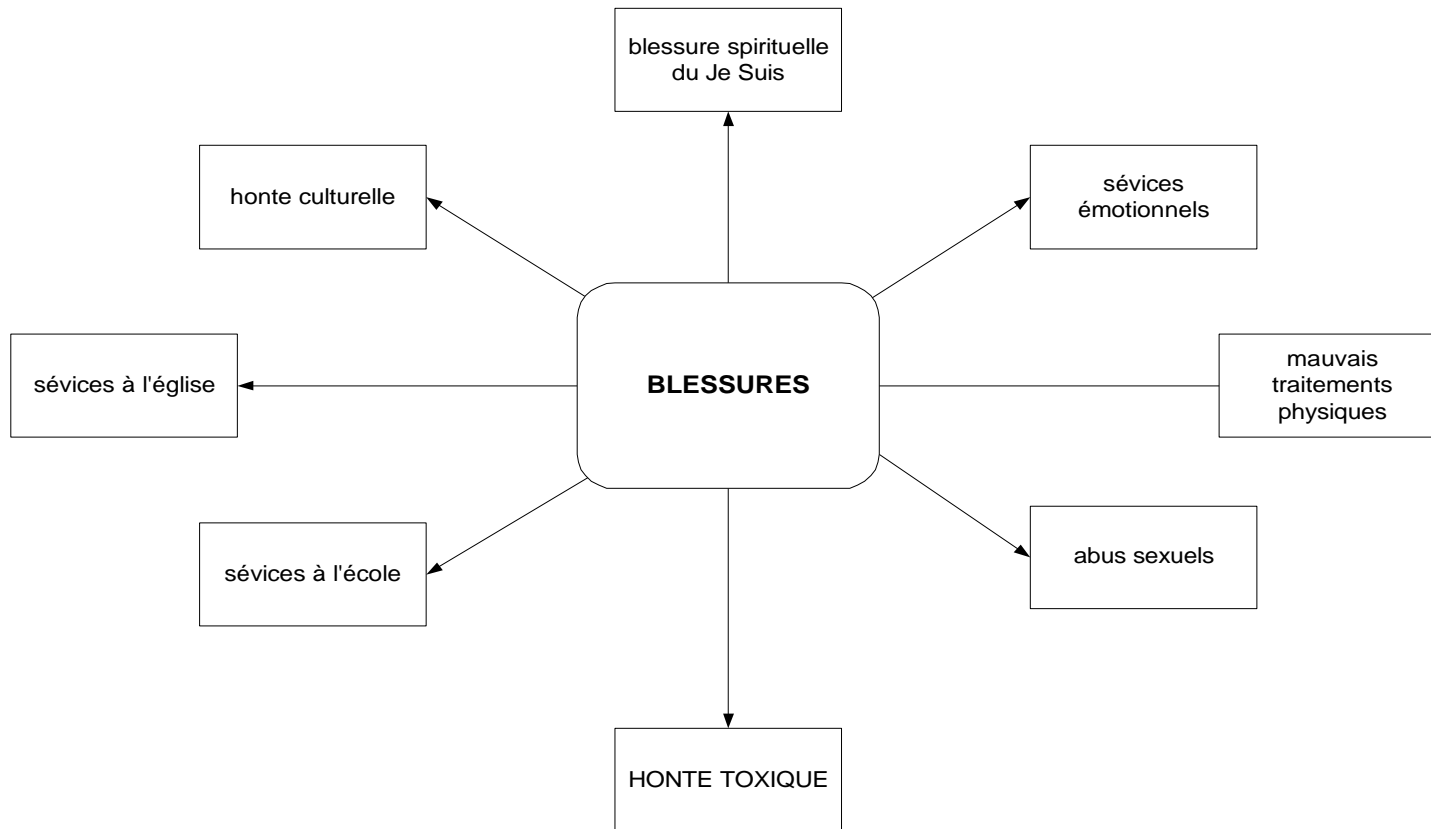
Si vous avez répondu « oui » à dix (ou plus) de ces questions, vous avez besoin de faire un sérieux travail sur vous-même.

ATTRIBUTS DE L'ENFANT NATUREL OU DOUÉ

p.64 à 77 et 388 à 389



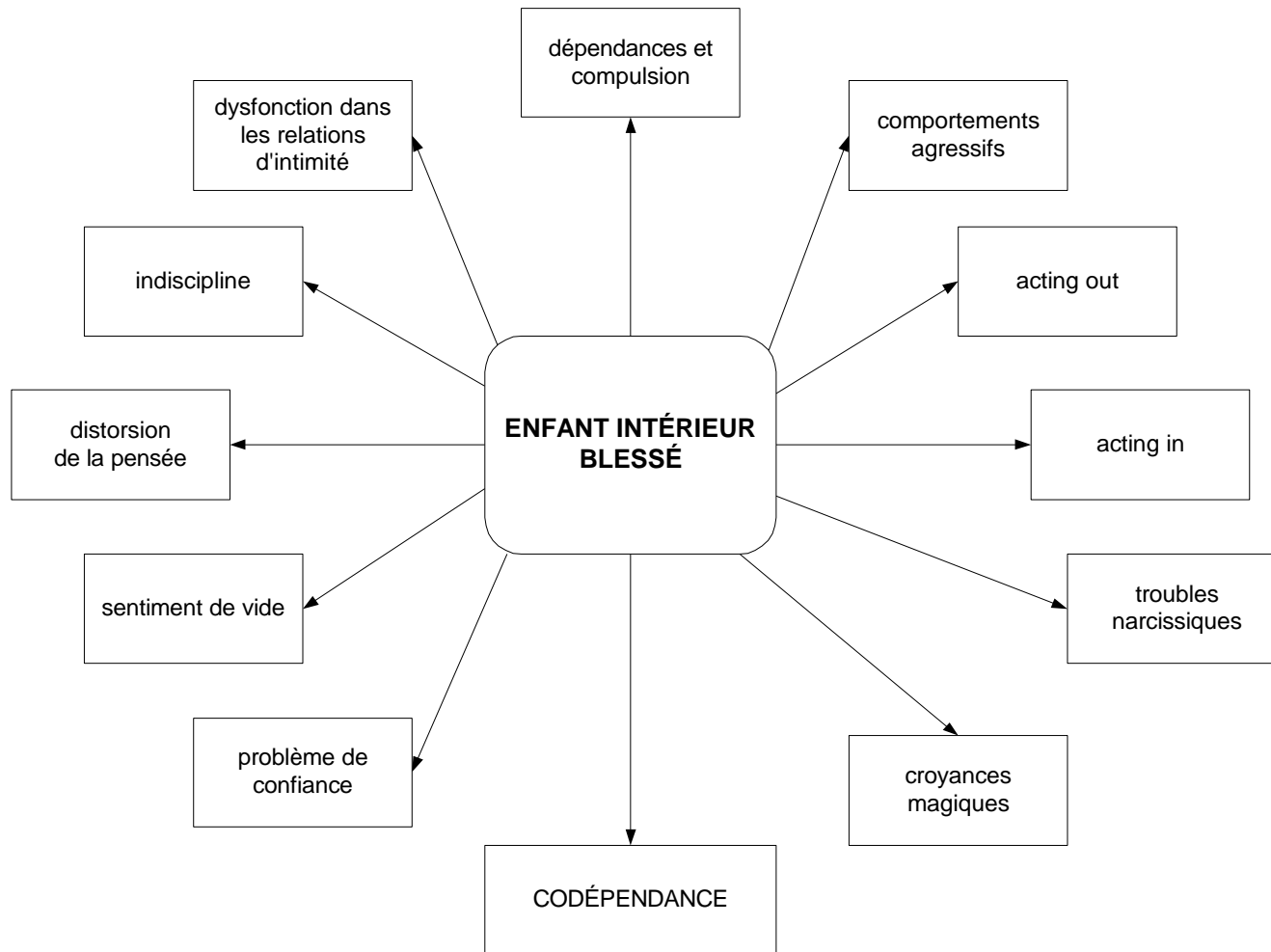
BLESSURES DE L'ENFANT INTÉRIEUR
p.77-92



Tous les types de sévices ... engendrent la honte toxique: le sentiment d'être taré, diminué, jamais à la hauteur. La honte toxique se révèle pire que la culpabilité. Quand on éprouve de la culpabilité, c'est que l'on a fait quelque chose de mal; cependant, il est possible d'agir, de faire quelque chose pour réparer sa faute. La honte toxique, par contre, donne le sentiment que quelque chose cloche en soi-même et que l'on n'y peut rien; on est insuffisant et en dessous de tout. La honte toxique est au cœur de l'enfant blessé. (p. 87-88)

EFFETS DES BLESSURES SUR L'ENFANT INTÉRIEUR

p.31-57



La codépendance est un mal(aise) caractérisé par une *perte d'identité*. Être codépendant, c'est être incapable d'éprouver ses propres sentiments, besoins et désirs. (31) La codépendance trouve son terrain le plus propice dans un système familial malsain... Quand l'environnement familial baigne dans la violence (affective, physique, sexuelle ou causée par certaines substances chimiques), l'enfant (33) ... devient incapable de se bâtir une estime de soi qui vienne de l'intérieur de lui-même.

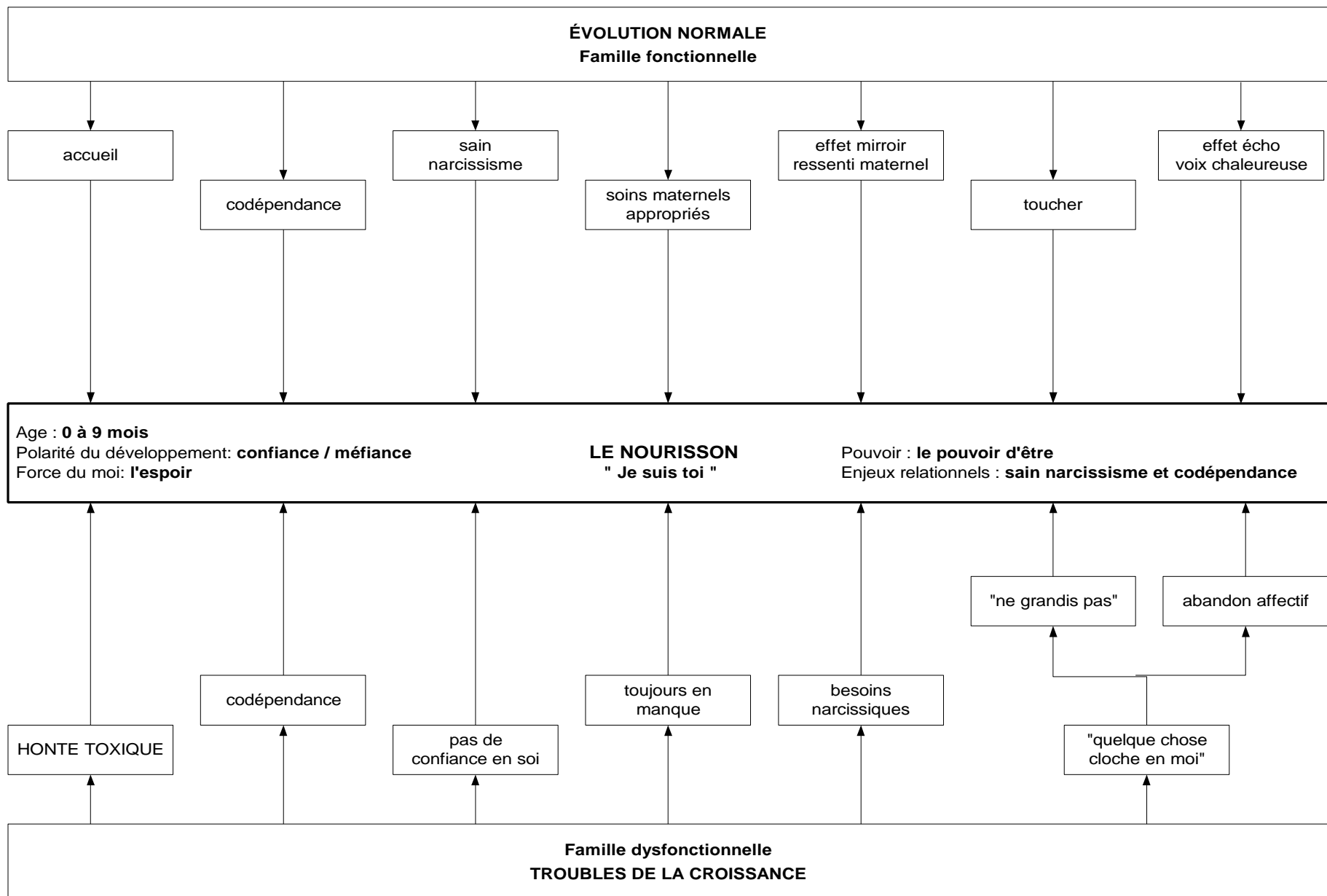
LE NOURRISSON

Signes suspects (p. 137 à 139)

	OUI	NON
1. Souffrez-vous ou avez-vous déjà souffert dans le passé d'une assuétude ayant trait à l'ingestion (manger, boire ou se droguer à l'excès)?	_____	_____
2. Avez-vous de la difficulté à croire en votre capacité de combler vos besoins? Croyez-vous qu'il vous faut trouver quelqu'un pour les satisfaire?	_____	_____
3. Vous est-il difficile de faire confiance aux gens? Vous sentez-vous toujours obligé de tout contrôler?	_____	_____
4. Êtes-vous incapable de reconnaître les signaux que vous envoie votre corps en ce qui concerne vos besoins physiques? Par exemple, mangez-vous lorsque vous n'avez pas faim? Ou êtes-vous le plus souvent inconscient du degré de fatigue que vous avez atteint?	_____	_____
5. Négligez-vous vos besoins physiques? Feignez-vous d'ignorer les principes d'une saine alimentation? Négligez-vous le fait que vous devriez faire plus d'exercice? N'allez-vous consulter un médecin ou un dentiste qu'en cas d'urgence?	_____	_____
6. Éprouvez-vous des peurs profondes à l'idée d'être abandonné? Vous êtes-vous déjà senti ou vous sentez-vous actuellement désespéré en raison de la perte d'une relation amoureuse?	_____	_____
7. Avez-vous déjà envisagé de vous suicider parce qu'une relation amoureuse avait pris fin (rupture entre amants ou procédure de divorce entamée par l'un des conjoints)?	_____	_____
8. Avez-vous souvent l'impression, où que vous soyez, de n'être pas à votre place ou de n'avoir aucun sentiment d'appartenance? Avez-vous le sentiment que les gens ne sont pas vraiment heureux de vous voir ou qu'ils ne désirent pas votre présence?	_____	_____
9. En société, tâchez-vous de vous rendre invisible en espérant que personne ne remarquera votre présence?	_____	_____

	OUI	NON
10. Dans vos relations amoureuses ou affectueuses, vous efforcez-vous d'être serviable (et même indispensable) au point que l'autre personne (ami, amoureux, époux, enfant, parent) ne pourrait vous quitter ?	_____	_____
11. La sexualité bucco-génitale est-elle, par-dessus tout, l'objet de vos désirs et de vos fantasmes?	_____	_____
12. Eprenez-vous un grand besoin d'être touché et serré dans les bras de quelqu'un? (Cela se manifeste habituellement par un besoin de toucher ou d'étreindre les autres, souvent sans leur demander s'ils en ont envie.)	_____	_____
13. Avez-vous besoin, constamment et de manière obsessionnelle, d'être valorisé et estimé?	_____	_____
14. Vous montrez-vous souvent mordant et sarcastique avec les autres?	_____	_____
15. Avez-vous tendance à vous replier sur vous-même et à passer beaucoup de temps seul? Avez-vous souvent le sentiment que ça ne vaut pas la peine de chercher à établir des relations interpersonnelles?	_____	_____
16. Vous montrez-vous souvent crédule? Acceptez-vous les opinions des autres ou « avalez-vous tout rond » n'importe quelle histoire, sans y réfléchir?	_____	_____
TOTAL	_____	_____

Plus les questions auxquelles vous vous sentez poussé à répondre affirmativement sont nombreuses, plus la blessure dont souffre votre « moi » de nourrisson est grande.



Affirmations destinées au nourrisson en soi

Des messages positifs répétés constituent une nourriture émotionnelle. Si vous en aviez entendu, cela aurait favorisé la croissance et le développement de votre enfant intérieur. Mais vous allez désormais en entendre et vous apercevoir que la répétition de tels messages est maintenant capable de produire en vous des transformations profondes, viscérales, et d'atteindre les couches les plus primitives de votre première souffrance... Voici les mots affectueux que vous pouvez dire à votre nouveau-né intérieur au cours de la méditation ; il les recevra comme si c'était un vieux magicien doux et sage qui lui parlait. Utilisez les affirmations que vous préférez. (p. 152)

Tu es le bienvenu en ce monde, je t'attendais.

Je suis si heureux que tu sois là.

Je t'ai ménagé une place spéciale où tu pourras vivre.

Je t'aime exactement tel que tu es.

Je ne te quitterai pas, quoi qu'il arrive.

Tes besoins me conviennent tout à fait.

Je vais te consacrer tout le temps qu'il te faudra de manière à combler parfaitement tous tes besoins.

Je suis si heureux que tu sois un garçon (ou une fille).

Je veux prendre bien soin de toi et je suis préparé à le faire.

J'aime bien te nourrir, te donner ton bain, te changer et passer du temps avec toi.

Dans le monde entier, il n'a jamais existé quelqu'un comme toi.

Dieu a souri lorsque tu es né.

LE BAMBIN
de neuf mois à trois ans

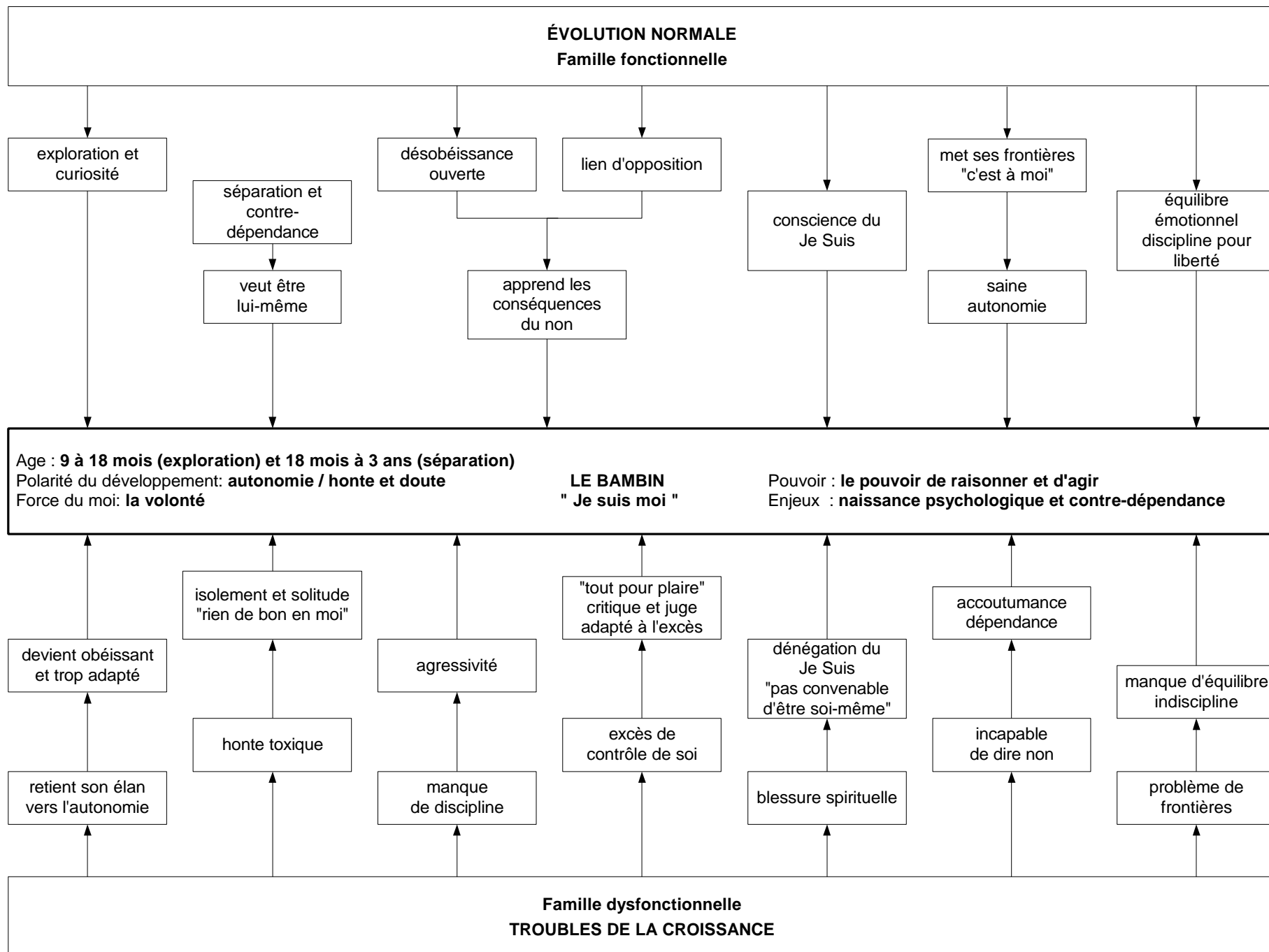
Répondez par oui ou par non aux questions suivantes. Plus les questions auxquelles vous sentez le besoin de répondre affirmativement sont nombreuses, plus votre « moi » de bambin a été blessé. p. 170-172

Signes suspects

OUI NON

- | | | |
|--|-------|-------|
| 1. Lorsque vous allez dans un endroit que vous ne connaissez pas, avez-vous peur d'explorer les lieux? | _____ | _____ |
| 2. Craignez-vous de tenter de nouvelles expériences? Et lorsque vous le faites, attendez-vous toujours que quelqu'un d'autre s'y soit risqué avant vous? | _____ | _____ |
| 3. Avez-vous profondément peur de l'abandon? | _____ | _____ |
| 4. Lorsque vous vivez des moments difficiles, désirez-vous ardemment que quelqu'un vous dise quoi faire? | _____ | _____ |
| 5. Si quelqu'un vous fait une suggestion, vous sentez-vous obligé de la suivre à la lettre ? | _____ | _____ |
| 6. Eprenez-vous des difficultés à être vraiment présent à ce que vous vivez? Supposons, par exemple, que vous soyez en vacances et que vous contempriez un magnifique paysage; pendant ce temps, craindriez-vous que l'autobus nolisé qui vous a amené jusque-là ne parte sans vous? | _____ | _____ |
| 7. Etes-vous un « grand inquiet » ? | _____ | _____ |
| 8. Avez-vous du mal à être spontané? Seriez- vous gêné de chanter devant quelques personnes simplement parce que vous êtes heureux, par exemple? | _____ | _____ |

- | | OUI | NON |
|--|------------|------------|
| 9. Vous retrouvez-vous souvent en conflit avec des personnes qui sont en position d'autorité? | _____ | _____ |
| 10. Utilisez-vous souvent des mots qui font allusion au fait d'uriner ou de déféquer (comme trou du c..., chier ou pisser)? Votre répertoire humoristique est-il essentiellement constitué de blagues à caractère catologique? | _____ | _____ |
| 11. Etes-vous obsédé par les fesses des femmes ou des hommes ? Avez-vous une nette préférence pour les relations anales-génitales, réelles ou fantasmées, plus que pour tout autre genre de relations sexuelles? | _____ | _____ |
| 12. Vous accuse-t-on souvent d'être mesquin en matière d'argent ou d'amour ou quand il s'agit d'exprimer vos émotions ou votre affection? | _____ | _____ |
| 13. Avez-vous tendance à être obsédé par l'ordre et la propreté? | _____ | _____ |
| 14. Redoutez-vous la colère des autres? Avez-vous peur de la vôtre? | _____ | _____ |
| 15. Feriez-vous presque n'importe quoi pour éviter un conflit? | _____ | _____ |
| 16. Vous sentez-vous coupable lorsque vous dites « non » à quelqu'un? | _____ | _____ |
| 17. Evitez-vous de dire «non» directement, puis refusez-vous de faire ce que vous deviez en utilisant divers moyens détournés et passifs visant à manipuler? | _____ | _____ |
| 18. Devenez-vous parfois « fou furieux » et perdez-vous inopinément toute maîtrise de vous-même? | _____ | _____ |
| 19. Etes-vous souvent excessivement critique face aux gens? | _____ | _____ |
| 20. Vous montrez-vous gentil envers les gens pendant que vous êtes en leur présence pour ensuite cancaner à leur sujet et les critiquer quand ils ne sont plus là? | _____ | _____ |
| 21. Lorsque vous avez du succès, éprouvez-vous de la difficulté à vous en réjouir ou même à croire à votre réussite? | _____ | _____ |



Affirmations destinées au bambin en soi

Encore une fois, je vais vous demander de retourner fouiller votre passé pour découvrir votre bambin intérieur et lui communiquer les affirmations qu'il avait besoin d'entendre. Les affirmations suivantes sont différentes de celles destinées à votre nourrisson intérieur. Votre moi de bambin a besoin d'entendre ceci. (p. 186-187)

C'est bien d'être curieux, de désirer, de regarder, de toucher et de goûter les choses. Je vais veiller sur toi pour que tu puisses explorer en toute sécurité.

Je t'aime tel que tu es.

Je suis là pour combler tes besoins. Tu n'as pas à satisfaire les miens.

Tu as besoin que je m'occupe de toi et c'est très bien.

J'accepte que tu dises «non». Je suis heureux que tu veuilles être toi-même.

Nous avons tous deux le droit d'être furieux. Nous allons régler nos problèmes.

C'est normal que tu sois effrayé quand tu agis comme tu l'entends.

C'est normal que tu sois triste quand les choses ne se passent pas comme tu le voudrais.

Je ne te quitterai pas quoi qu'il arrive !

Tu peux être toi-même et toujours compter sur moi : je serai là.

J'aime te voir apprendre à marcher et à parler. J'aime te voir te séparer d'autrui et commencer à grandir.

Je t'aime et je t'apprécie.

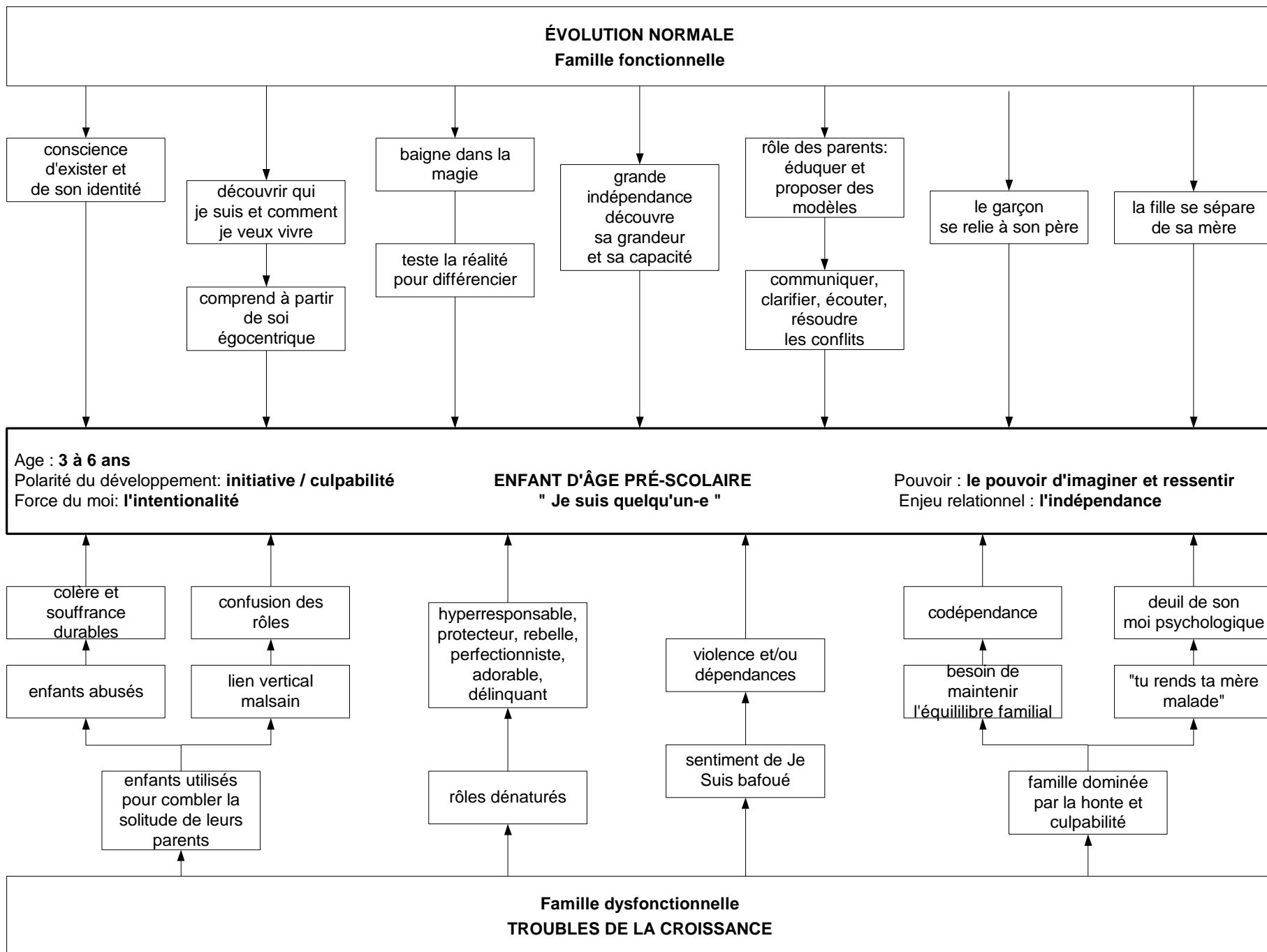
L'ENFANT D'ÂGE PRÉ-SCOLAIRE

Signes suspects (193-194)

OUI NON

1. Souffrez-vous de sérieux problèmes d'identité ? Pour mieux répondre, réfléchissez aux questions suivantes. Qui êtes-vous? Est-ce qu'une réponse vous vient facilement ? Indépendamment de votre orientation sexuelle, vous sentez-vous vraiment un homme ? Vous sentez-vous vraiment une femme ? Affichez-vous exagérément votre identité sexuelle (en vous appliquant à être macho ou sexy)? _____
2. Vous sentez-vous coupable d'avoir des relations sexuelles même lorsque cela se produit dans un contexte tout à fait légitime? _____
3. Avez-vous du mal à identifier ce que vous éprouvez à tout moment? _____
4. Avez-vous des problèmes de communication avec les gens qui sont près de vous (conjoint, enfants, amis, patron)? _____
5. Cherchez-vous la plupart du temps à dominer vos émotions? _____
6. Essayez-vous de contrôler les émotions des membres de votre entourage? _____
7. Pleurez-vous lorsque vous êtes en colère? _____
8. Etes-vous furieux quand vous ressentez de la peur ou de la peine? _____
9. Éprouvez-vous de la difficulté à exprimer vos sentiments? _____
10. Vous tenez-vous pour responsable du comportement ou des sentiments des autres? (Par exemple, avez-vous l'impression que vous pouvez rendre quelqu'un triste ou furieux?) En outre, vous sentez-vous coupable des mésaventures arrivées aux membres de votre famille? _____

- | | OUI | NON |
|---|-------|-------|
| 11. Croyez-vous que si vous adoptez simplement tel ou tel comportement, vous serez capable de changer une autre personne ? | _____ | _____ |
| 12. Croyez-vous que le fait de souhaiter ou d'éprouver quelque chose puisse amener cette chose à se concrétiser ? | _____ | _____ |
| 13. Acceptez-vous souvent des messages qui vous plongent dans la confusion ou des renseignements contradictoires sans demander des éclaircissements ? | _____ | _____ |
| 14. Agissez-vous en vous fondant sur des suppositions ou des hypothèses non confirmées que vous tenez pour de vraies informations? | _____ | _____ |
| 15. Vous sentez-vous responsable du divorce ou des problèmes conjugaux de vos parents? | _____ | _____ |
| 16. Vous évertuez-vous à obtenir de bons résultats afin qu'ainsi vos parents puissent être satisfaits d'eux-mêmes? | _____ | _____ |



Affirmations destinées à l'enfant d'âge pré-scolaire en soi
(p. 211)

J'aime te voir grandir.

Je serai là pour toi, afin que tu puisses tester tes frontières et découvrir tes limites.

C'est bien que tu puisses penser par toi-même. Tu es capable de penser tes sentiments et d'éprouver tes pensées.

J'aime ton énergie vitale ; j'aime ta curiosité à l'égard de la sexualité.

C'est bien de chercher la différence entre les garçons et les filles.

Je vais établir des limites pour toi, car je veux t'aider à découvrir qui tu es.

Je t'aime tel que tu es.

C'est bien que tu sois différent, que tu aies tes propres opinions.

C'est bien d'imaginer des choses sans avoir peur qu'elles n'arrivent pour de vrai. Je vais t'aider à distinguer le réel de l'imaginaire.

C'est bien d'explorer qui tu es.

Je suis heureux(se) que tu sois un garçon/une fille.

Ça me plaît que tu sois homosexuel, même si tes parents ne l'étaient pas.

C'est bien de pleurer, même si tu es en train de devenir grand.

C'est bon pour toi de découvrir les conséquences de ton comportement.

Tu peux demander ce que tu veux.

Tu peux poser des questions si tu te sens confus ou troublé.

Tu n'es pas responsable du couple que forment tes parents.

Tu n'es pas responsable de ton papa.

Tu n'es pas responsable de ta maman.

Tu n'es pas responsable des problèmes de la famille.

Tu n'es pas responsable du divorce de tes parents.

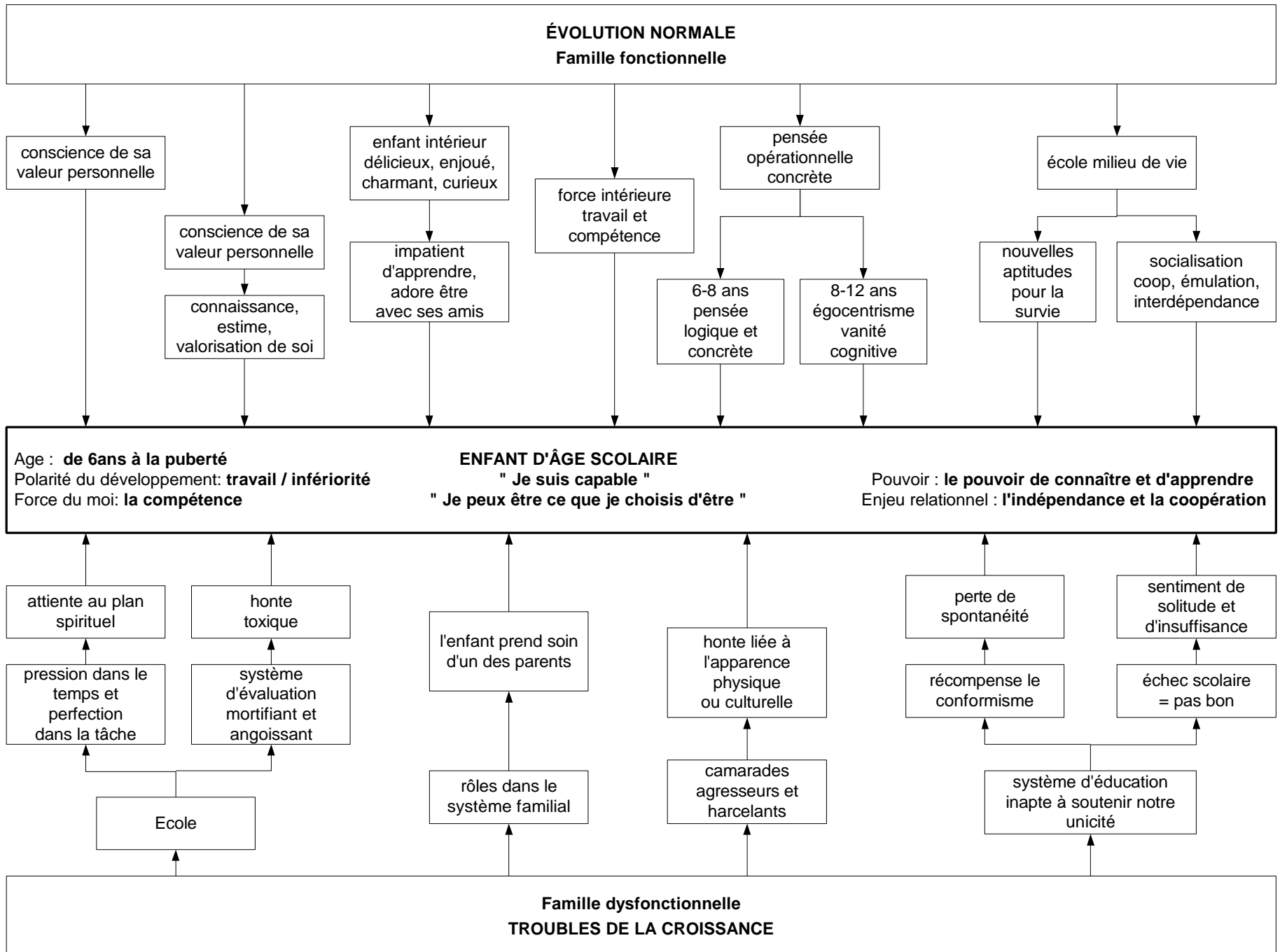
L'ENFANT D'ÂGE SCOLAIRE

Signes suspects (p. 216-218)

OUI NON

- | | | |
|---|-------|-------|
| 1. Vous comparez-vous souvent aux autres pour finir par vous trouver inférieur à eux ? | _____ | _____ |
| 2. Souhaiteriez-vous avoir plus d'amis des deux sexes? | _____ | _____ |
| 3. Vous sentez-vous souvent mal à l'aise en société? | _____ | _____ |
| 4. Vous sentez-vous mal à l'aise lorsque vous faites partie d'un groupe? Vous sentez-vous plus à votre aise lorsque vous êtes seul? | _____ | _____ |
| 5. Vous faites-vous souvent dire que vous êtes compétitif à l'extrême? Avez-vous le sentiment que vous devez absolument gagner ? | _____ | _____ |
| 6. Entrez-vous souvent en conflit avec vos collègues de travail? Avec les membres de votre famille? | _____ | _____ |
| 7. Dans une négociation quelconque, êtes-vous porté soit à céder d'emblée sur tout, soit à insister pour imposer vos propres conditions? Vous faites-vous une gloire d'être sévère, prosaïque et de suivre la lettre de la loi? | _____ | _____ |
| 8. Remettez-vous souvent les choses au lendemain? | _____ | _____ |
| 9. Avez-vous du mal à terminer quoi que ce soit? | _____ | _____ |
| 10. Croyez-vous que vous devriez pouvoir tout faire sans directives? | _____ | _____ |
| 11. Avez-vous très peur de vous tromper? Eprenez-vous une grande humiliation lorsque vous êtes obligé de reconnaître vos erreurs? | _____ | _____ |
| 12. Etes-vous souvent en colère et critique envers les gens? | _____ | _____ |

- | | OUI | NON |
|--|-------|-------|
| 13. Passez-vous beaucoup de temps à ruminer obsessionnellement ou à analyser ce que quelqu'un vous a dit? | _____ | _____ |
| 14. Vos apprentissages de base sont-ils insuffisants (capacité de lire, capacité de s'exprimer, oralement ou par écrit, en respectant le code grammatical, capacité d'effectuer les opérations mathématiques courantes)? | _____ | _____ |
| 15. Vous sentez-vous laid et inférieur? Si tel est le cas, vous rabattez-vous sur les vêtements, les objets, l'argent ou le maquillage pour dissimuler ce sentiment? | _____ | _____ |
| 16. Mentez-vous souvent à vous-même ou aux autres? | _____ | _____ |
| 17. Croyez-vous que, quoi que vous fassiez, ce n'est jamais assez bon? | _____ | _____ |



Affirmations destinées à l'enfant d'âge scolaire en soi
(p. 234)

Tu peux être qui tu es à l'école. Tu peux te tenir debout et je t'appuierai.

C'est bien que tu apprennes à faire les choses à ta manière.

C'est bien que tu aies toutes sortes d'idées, que tu y réfléchisses et que tu les expérimentes avant de les faire tiennes.

Tu peux te fier à ton propre jugement; tu dois seulement assumer les conséquences de tes choix.

Tu peux faire les choses à ta façon et tu as parfaitement le droit de ne pas être d'accord.

Je t'aime tel que tu es.

Tu peux te fier à tes sentiments. Si tu as peur, dis-le-moi.

C'est normal que tu aies peur parfois. Nous pouvons en parler.

Tu peux choisir tes propres amis.

Tu peux t'habiller comme les autres enfants ou bien à ta manière à toi.

Tu mérites d'avoir ce que tu veux.

Je suis entièrement disposé à rester avec toi, quoi qu'il arrive.

Je t'aime.

L'ADOLESCENT

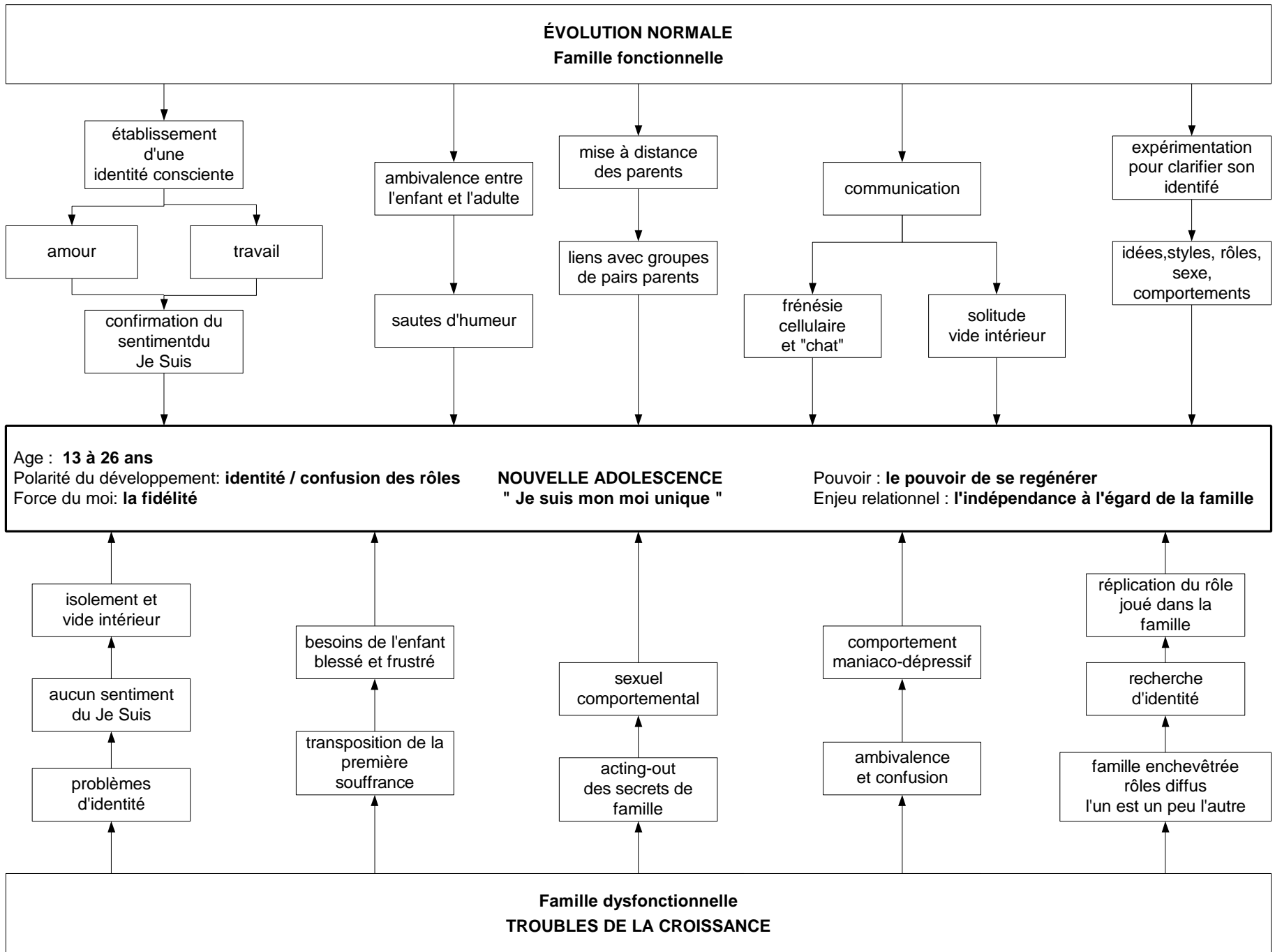
Plus les questions auxquels vous ressentez le besoin de répondre affirmativement sont nombreuses, plus votre « moi » d'adolescent a été blessé.

Signes suspects (238-240)

OUI NON

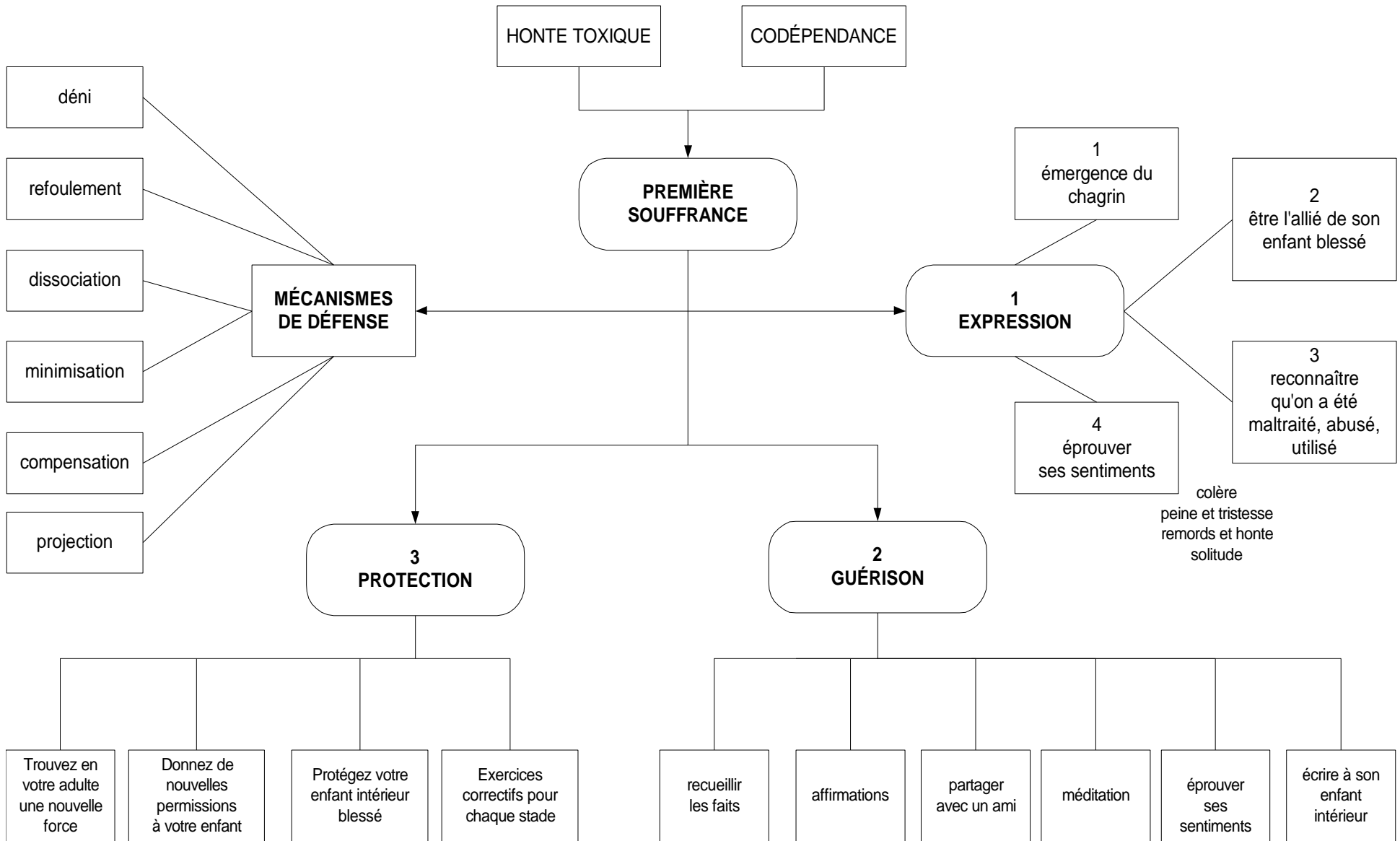
- | | | |
|--|-------|-------|
| 1. Éprouvez-vous encore des difficultés face à l'autorité parentale? | _____ | _____ |
| 2. Avez-vous encore besoin d'expérimenter différents emplois, n'ayant jamais le sentiment de trouver votre place? | _____ | _____ |
| 3. Vous sentez-vous embrouillé en ce qui a trait à votre identité — ignorez-vous qui vous êtes vraiment? | _____ | _____ |
| 4. Vous en remettez-vous à un groupe ou à une cause? | _____ | _____ |
| 5. Vous percevez-vous comme quelqu'un de déloyal? | _____ | _____ |
| 6. Vous sentez-vous supérieur aux autres parce que votre façon de vivre est originale et non conformiste? | _____ | _____ |
| 7. Croyez-vous que vous ne pourrez jamais obtenir un poste clé par vous-même? | _____ | _____ |
| 8. Êtes-vous dépourvu de vrais amis du même sexe que vous? | _____ | _____ |
| 9. Êtes-vous dépourvu d'amis du sexe opposé? | _____ | _____ |
| 10. Êtes-vous un rêveur, préférant lire des romans d'amour et de science-fiction plutôt que de passer à l'action dans votre vie? | _____ | _____ |

	OUI	NON
11. Quelqu'un vous a-t-il déjà dit que vous manquiez de maturité?	_____	_____
12. Etes-vous une personne stricte et conformiste?	_____	_____
13. Evitez-vous de mettre en question les croyances religieuses que vous avez depuis votre jeunesse?	_____	_____
14. Modelez-vous votre conduite sur celle d'un genre de gourou ou de héros?	_____	_____
15. Parlez-vous abondamment des choses formidables que vous allez faire, sans jamais les entreprendre vraiment?	_____	_____
16. Croyez-vous sincèrement que personne d'autre que vous n'a jamais affronté ce que vous avez affronté ou que personne ne peut vraiment comprendre votre souffrance unique?	_____	_____



RENOUER AVEC SON ENFANT INTÉRIEUR

p. 99-115 et 261-365



Le pardon

Le processus de retrouvailles avec votre enfant intérieur blessé est un processus de pardon. Le pardon nous permet de donner comme auparavant. Il nous guérit du passé et libère notre énergie pour le présent... On nous a réellement fait du mal et cela doit être légitimé et reconnu dans toute sa réalité. Quand nous reconnaissons le tort réel que nous avons subi, nous démythifions nos parents. Nous les voyons comme les vrais êtres humains blessés qu'ils sont (ou étaient) en réalité. Nous nous apercevons qu'ils étaient des adultes enfants reproduisant par le biais de *l'acting out* les contaminations dont ils souffraient eux-mêmes... Epruver nos douloureux sentiments refoulés depuis notre enfance, c'est exprimer notre première souffrance...

Le seul bénéfice que nous retirons de notre enfant blessé réside en ce que nous n'avons jamais à nous séparer de nos parents. Tant que nous dépensons notre énergie à les haïr secrètement, nous restons attachés à eux, et cela nous évite de grandir. Le pardon nous libère de notre ressentiment envers eux et agit de telle sorte que notre enfant doué naturel puisse en finir avec les voix mortifiantes des figures parentales que nous avons intériorisées. Le pardon, c'est une façon de quitter la maison intérieurement.

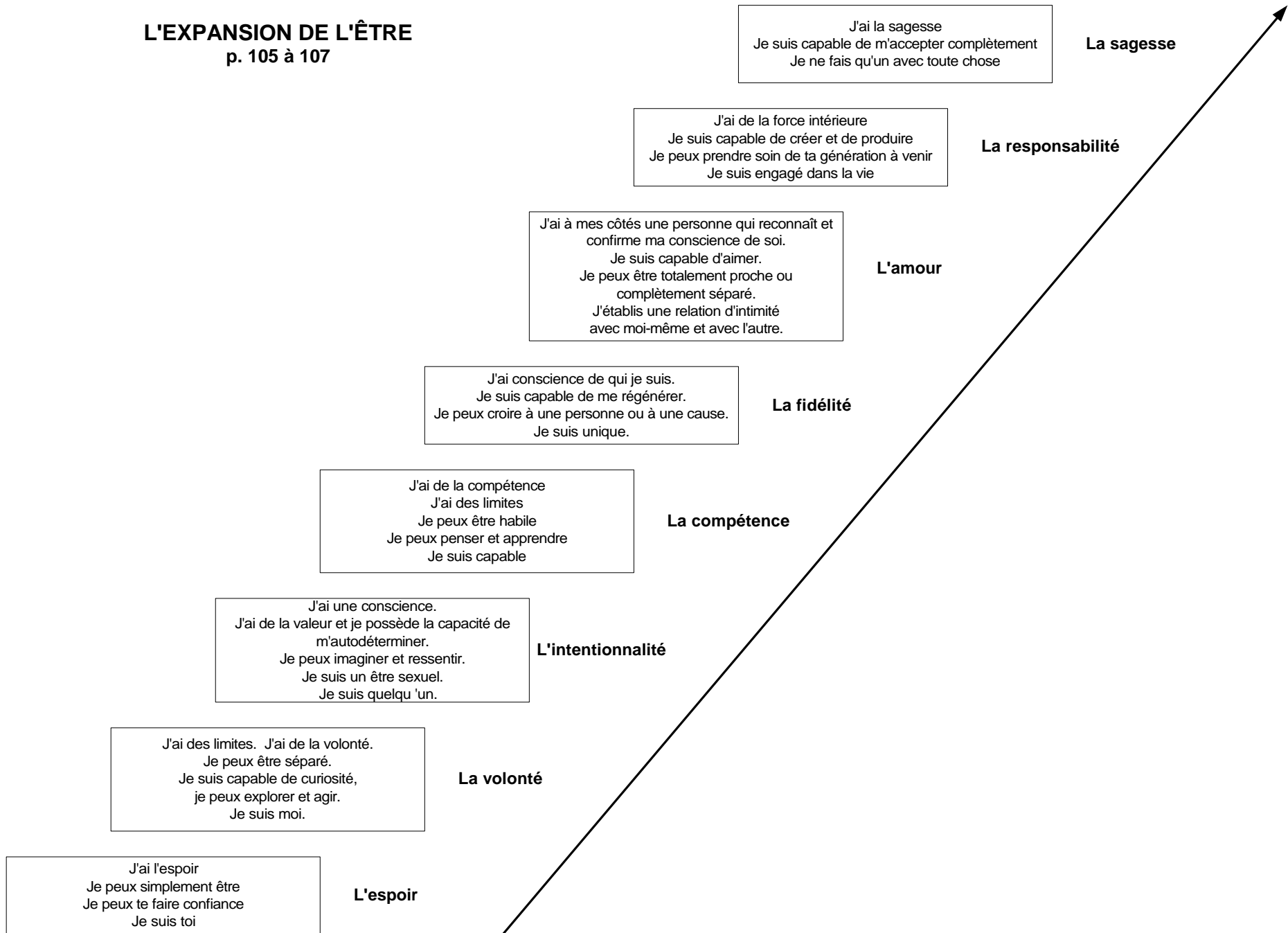
Une fois que vous aurez retrouvé votre enfant blessé, vous devrez prendre une décision au sujet de vos rapports avec vos vrais parents, s'ils sont encore vivants. Quel genre de relation entretiendrez-vous désormais avec eux ? Si vos parents sont toujours des agresseurs, vous devrez vous résoudre à rester loin d'eux. Je vous recommande de les abandonner à leur sort! Je connais de nombreuses personnes qui, parvenues à l'âge adulte, ont ainsi continué de se voir bafouer par leurs parents. Si vos parents refusent d'assumer la responsabilité de leur propre enfant intérieur blessé, vous devez, en ce qui vous concerne, vous rappeler que vous êtes par-dessus tout responsable de votre propre vie. Vous n'êtes pas venu au monde pour prendre soin de vos parents. Je ne parle pas ici de parents infirmes ou invalides. Je parle de parents qui refusent d'assumer la responsabilité de leur propre blessure intérieure...

Pour plusieurs personnes, les retrouvailles avec l'enfant blessé en eux créent un contexte propice à une nouvelle relation, plus riche, avec leurs vrais parents. En devenant le nouveau parent de son enfant intérieur, l'adulte l'aide à boucler la boucle du passé et à combler un vide dans son psychisme. A mesure que cet enfant découvre l'espoir, l'autonomie, l'intentionnalité et la compétence, il acquiert la faculté d'établir sa propre identité. Sitôt cette identité établie, il est apte à entretenir une relation saine avec ses parents. (p. 256-258)

Règles à enseigner à son enfant intérieur

1. C'est bien d'éprouver ce que tu éprouves. Les émotions ne sont ni bien ni mal. Elles existent simplement. Il n'y a personne qui soit en mesure de te dicter ce que tu devrais éprouver. Il est bon et nécessaire de parler des émotions.
2. C'est bien de vouloir ce que tu veux. Il n'y a rien que tu devrais ou ne devrais pas vouloir. Si tu es en contact avec ton énergie vitale, tu voudras croître et te développer. C'est bien et même nécessaire que tu combles tes besoins. C'est bien de demander ce que tu veux.
3. C'est bien de voir et d'entendre ce que tu vois et ce que tu entends. Peu importe la nature de ce que tu as vu et entendu, c'est ce que tu as vu et entendu.
4. C'est bien et nécessaire de jouer et d'avoir beaucoup de plaisir. C'est bien d'aimer le jeu sexuel.
5. Il est essentiel que tu dises toujours la vérité. Cela atténuera la souffrance inhérente à la vie. Le mensonge déforme la réalité. Toutes les formes de distorsions de la pensée doivent être corrigées.
6. Il est important que tu connaisses tes limites et qu'à l'occasion tu diffères les gratifications. Cela amoindrira la souffrance inhérente à la vie.
7. Il est d'une importance décisive que tu développes un sens des responsabilités équilibré. Cela signifie que tu dois assumer les conséquences de tes actes et refuser d'assumer les conséquences des actes d'autrui.
8. C'est bien de commettre des erreurs. Les erreurs sont nos professeurs, puisqu'elles nous aident à apprendre.
9. Les émotions, les besoins et les désirs d'autrui doivent être respectés et valorisés. Le fait de bafouer les autres t'amène à éprouver de la culpabilité et t'oblige à en assumer les conséquences.
10. C'est normal d'avoir des problèmes. Ils doivent être résolus. C'est normal de vivre des conflits. Eux aussi doivent être résolus. (p. 287)

L'EXPANSION DE L'ÊTRE
p. 105 à 107



CONCLUSION

A mesure que vous laisserez votre enfant devenir une partie intégrante de votre vie... un nouveau pouvoir et une nouvelle créativité commenceront à émerger en vous-même. Vous allez vous rattacher à la vision toute neuve de votre enfant, laquelle sera enrichie et approfondie par vos années d'expérience en tant qu'adulte.

L'enfant qui émergera alors sera votre enfant doué. Tandis que vous progresserez dans votre démarche de soutien, votre enfant doué s'épanouira naturellement et s'acheminera vers l'expansion et l'actualisation de son être. L'état naturel de l'enfant doué est la créativité. Le fait d'entrer en relation avec votre créativité est plus qu'un retour au foyer: il s'agit d'une découverte de votre essence, de votre moi le plus profond, le plus unique. (p. 369)

La relation entre votre enfant doué (l'âme) et votre enfant blessé (l'ego) doit être guérie avant que vous ne puissiez vous relier à votre moi essentiel. Une fois que vous avez travaillé votre ego (en exprimant votre première souffrance, ou souffrance légitime), vous êtes mûr pour la pleine actualisation de soi.

Actuellement, c'est votre enfant doué qui vous motive à travailler votre ego. Etant donné que votre enfant doué constitue votre moi authentique, il vous a toujours poussé vers une actualisation de soi fructueuse, même quand votre ego était replié sur lui-même et inconscient parce que préoccupé par ses problèmes de survie. (p. 378)

Des millions de personnes ont aimé le film intitulé E. T., l'extraterrestre... Lorsque E. T. a murmuré «Maison, Elliott, maison! », des millions de gens de tous les âges et de toutes les cultures ont pleuré. Nous avons pleuré parce que nous sommes toujours des petits enfants divins en exil. En dépit de nos plus grands efforts pour retrouver et soutenir notre enfant intérieur, il y a en chacun de nous, jusqu'à un certain point, un sentiment de vide et d'absence — que j'appelle «le cafard métaphysique».

Il y a sûrement quelque chose de réjouissant dans le fait de retrouver son enfant intérieur blessé et de prendre sa défense. Pour plusieurs d'entre nous, retrouver son enfant intérieur équivaut à découvrir son foyer pour la première fois. Mais, quelle que soit ensuite l'intensité de notre sentiment d'être en sécurité et en harmonie avec nous-mêmes, il y a un voyage dans l'inconnu que nous devons tous faire... Je crois que ce sentiment de déception survient parce que nous appartenons tous à une autre maison. Je crois que nous sommes issus de la profondeur de l'être et que l'être nous rappelle à lui. Je crois que nous venons de Dieu et que nous appartenons à Dieu. Que cette maison-ci nous soit plus ou moins agréable importe peu; nous ne sommes pas chez nous. (p. 419-420)