

L'enfant intérieur,

Savoir repérer son enfant blessé ou là il y a un comportement induit par une blessure infantile chez un adulte est très important dans le processus thérapeutique car il permet de repérer là où les besoins de l'enfant n'ont pas été assouvis et donc, là où l'adulte aura des comportements déformés.

Rencontrer son enfant intérieur est donc essentiel dans tout travail de développement personnel. Pour cela, il faut entrer en communication avec lui. D'abord, le reconnaître, se souvenir de lui, se replonger dans qui il était, quel était sa posture. Puis l'approche en confiance peut s'effectuer par une demande de pardon. Pour enfin pouvoir mettre des mots, lui rendre ses mots, pour pouvoir recontacter ses maux à travers des émotions...

La reconnaissance de l'enfant intérieur permet à l'adulte d'approcher, d'appivoiser les endroits à l'intérieur de soi où ça a fait mal, où nous avons le souvenir d'une blessure.

Puis de façon plus globale, nous pouvons doucement pointer les BESOINS qui n'ont pas été assouvis par les parents et mettre aussi le doigt sur la blessure primitive qui induisent nos comportements souffrants à l'âge adulte.

Pour nous aider dès lors à guérir de nos blessures, il va falloir traverser un processus de guérison. Celui-ci va passer par une remise en confiance de cet enfant, par la reconnaissance profonde de la véracité de cette blessure, par les phases de choc, de dépression et de déni, par la traversée de sa colère, de sa tristesse et par l'acceptation finale de ce qui est, pour que l'enfant blessé ne s'enferme pas dans le remords ou la solitude.

C'est au prix de ce travail que l'enfant intérieur blessé va pouvoir être doucement un meilleur parent, puis un bon parent pour lui-même. Savoir être une bonne mère et un bon père pour son enfant va le conduire à la guérison. Savoir prendre son enfant par la main, savoir le rassurer, savoir lui donner tout l'amour et l'attention qu'il n'a pas eu, mais qu'il méritait d'avoir, va lui permettre à l'enfant intérieur, d'être un enfant guéri, pour que nous devenions des êtres libres et autonomes, qui n'attendent plus de leurs parents.

Ces adultes qui peuvent en confiance, s'éveiller à eux-mêmes, évoluer en paix et enfin être en paix avec le monde.

Avec la conscience du chemin et dans la gratitude de la Vie.

Aurélie Macarez