

L'ENFANT INTERIEUR

En chacun de nous se trouve un enfant qui souffre, qui est blessé et qui pleure dans nos cœurs. Nous avons tous connu des périodes difficiles et beaucoup d'entre nous ont été fortement perturbés durant leur enfance (source du livre : Thich Nhat Hanh, prendre soin de l'enfant intérieur)

Nous avons encore certains souvenirs de nos souffrances, mais surtout celles qui sont restées emmagasinées en nous de façon inconscientes. (

Exemple :

Un seul regard sévère de notre père suffisait parfois à nous plonger dans une profonde tristesse, une douleur.

Un mot dur de notre mère pouvait creuser une profonde blessure dans notre cœur.

- Nous ressentions diverses émotions
- Des sentiments (tels que le rejet, l'abandon, l'humiliation) mais nous pouvions difficilement les exprimer.
- Parfois, même les adultes ne pouvaient nous entendre : ils ne nous **ECOUTAIENT** pas.
- Il est un fait que, même les parents les plus aimants et les plus à l'écoute ne peuvent entièrement combler le manque d'amour de leurs enfants.

Ainsi commence notre quête insatiable de nourriture affective. On peut avoir tendance à revenir sans cesse au passé et à revivre nos souvenirs douloureux, nous replongeons alors dans le passé avec notre enfant intérieur expérimentant à nouveau la peur.

Aujourd'hui encore, quel que soit notre âge, le petit enfant qui est en nous reste inquiet, apeuré, et pourtant l'instant présent ne représente aucune menace.

Ces blessures : vos souffrances ont besoin que vous les reconnaissiez.

Notre peur est née en même temps que nous ; or, au cours des neuf mois où nous avons vécu dans le ventre de notre maman, nous nous sentions en grande sécurité.

A LA NAISSANCE, la sécurité s'est modifiée car lorsque le cordon ombilical a été rompu,

- nous avons dû apprendre à respirer par nous-même,

et avant de prendre notre première respiration

- nous avons dû faire l'effort d'expulser le liquide encore présent dans nos poumons.

Notre **SURVIE** dépendait de ces premières respirations et c'est précisément de ce moment là que provient ce que l'on nomme la **PEUR ORIGINELLE**. (source du livre : Thich Nhat Hanh prendre soin de l'enfant intérieur)

Cette peur est toujours assortie d'un désir ; Il y a d'une part la peur d'être abandonné et d'autre part le désir de survivre ; Et tous deux nous habitent encore aujourd'hui, même à l'âge adulte ce qui crée en nous cette si grande insécurité.

« Tous nos désirs sont issus de notre besoin initial d'être en sécurité »

En fait, peur et désir ont la même origine et c'est parce que nous craignons tous de mourir que nous éprouvons du désir.

Chacune de nos attentes se trouve dans le prolongement du désir originel.

C'est précisément parce que nous n'avons pas identifié le désir de notre enfant intérieur que notre désir actuel est impossible à satisfaire. Nous voulons une nouvelle relation, un nouveau travail ou davantage d'argent, mais une fois que nous les obtenons, nous ne parvenons pas à nous réjouir.

Désir après Désir nous restons insatiables.

Notre enfant intérieur est une clef de guérison : en nous invitant à écouter nos souffrances, nos émotions et à ne pas les fuir, mais les accueillir dans **L'AMOUR**.

L'enfant intérieur est aussi cette partie de nous qui est **pure, innocente, créative, remplie d'enthousiasme et de joie de vivre qui se trouve dans chacune de nos cellules et de notre cœur**.

Contacté et s'occuper de son enfant intérieur, est un moyen de réactiver notre vérité, plus de joie, plus de confiance, plus de naturel, retrouver nos ressources intérieures.

C'est une magnifique réconciliation, c'est exprimer son cœur d'enfant ? c'est-à-dire notre essence spirituelle située au-delà de toutes influences extérieures.

Source de ce texte : *livre de THICH NHAT HANH* (prendre soin de l'enfant intérieur)

Avec la pratique de redécouvrir son enfant intérieur, de le reconnaître, celui-ci va se sentir de plus en plus en sécurité, ce qui va permettre de se libérer de toutes peurs conscientes et inconscientes, de trouver la sécurité, l'estime de soi et l'amour de soi.

Je vous propose un atelier d'une journée :

FAIRE CONNAISSANCE AVEC SON ENFANT INTERIEUR