

L'enfant blessé et la quête de réconciliation intérieure

La réconciliation avec l'enfant blessé

- L'importance de l'acceptation inconditionnelle**
 - L'enfant blessé a besoin d'entendre « Je t'aime parce que tu es tel que tu es ».
 - Cette acceptation inconditionnelle amorce un processus de réconciliation intérieure.
- Le processus de réconciliation**
 - Elle permet de guérir les blessures émotionnelles et de retrouver l'estime de soi.
 - La réconciliation avec l'enfant intérieur ne nécessite ni effort ni formation.
 - Elle commence par la reconnaissance et l'acceptation de ses propres blessures.
 - Ce processus est accessible à tous et peut être amorcé à tout moment.
- Les bénéfices de la réconciliation**
 - La réconciliation permet de se libérer des croyances limitantes et de retrouver sa confiance en soi.
 - Elle favorise une relation plus saine avec soi-même et avec les autres.
 - En acceptant l'enfant intérieur, on peut vivre de manière plus authentique et épanouissante.

Le conflit intérieur et ses conséquences

- La dualité des opinions**
 - L'enfant est déchiré entre sa propre perception de lui-même et celle des autres.
 - Cette dualité crée une douleur comparable à une douleur physique, selon la neurobiologie.
 - L'enfant cherche à rétablir l'équilibre en modifiant son opinion de lui-même.
- L'adaptation et la transformation**
 - Incapable de changer l'opinion des autres, l'enfant transforme sa propre perception.
 - Il finit par adopter les jugements extérieurs, apaisant ainsi sa douleur intérieure.
 - Cette adaptation entraîne une perte de confiance en ses capacités innées.
- Les croyances limitantes**
 - L'enfant intègre des croyances limitantes telles que « Je suis nul » ou « Je ne suis pas sportif ».
 - Ces croyances persistent à l'âge adulte, influençant les choix et les comportements.
 - Elles empêchent l'individu de réaliser pleinement son potentiel.

La blessure de l'enfant intérieur

- La perception de l'imperfection**
 - Chaque individu porte en lui un enfant blessé, marqué par l'idée qu'il doit être différent pour être aimé.
 - Cette perception d'imperfection est souvent inculquée très tôt dans la vie, influençant durablement l'image de soi.
- L'impact du regard des autres**
 - L'enfant apprend à se conformer aux attentes des adultes, perdant ainsi le temps d'être lui-même.
 - Le regard que les adultes posent sur l'enfant définit la manière dont il se perçoit.
 - Ce regard influence également la façon dont nous voyons nos propres enfants et les enfants en général.
- La fin de l'enfance authentique**
 - L'enfant est poussé à changer pour correspondre à une image idéalisée de l'enfance.
 - L'enfant renonce à son potentiel inné pour se conformer aux attentes extérieures.
 - Il abandonne l'idée d'être la bonne personne au bon moment et au bon endroit.
 - Cette transformation marque la fin de l'enfance authentique, remplacée par une quête de validation extérieure.