

Son enfant intérieur

Une bonne estime de soi se construit sur l'impression de se sentir digne d'être aimé. Si, pendant notre enfance, on n'a pas été suffisamment aimé ou valorisé, on continue à l'âge adulte, de porter en soi cet enfant mal aimé. Effectivement nous avons tous en nous un **Enfant Intérieur**. C'est le siège de nos émotions, qui nous jouent bien des tours et que nous avons du mal à gérer ! On pourrait dire qu'au niveau émotionnel, nous réagissons souvent comme un enfant de 3-4 ans.

Quand vous n'êtes pas conscient de l'existence de votre Enfant Intérieur, vous essayez de vivre dans ce monde d'adultes mais avec les émotions d'un enfant. Vous vous sentez seul, en ayant peur du monde menaçant extérieur, ne sachant pas quoi faire, où demander de l'aide, comment vous protéger. Vous vous sentez anxieux, effrayé, fatigué et plein de doutes, vous vous sentez irrité, angoissé et perdu.

Pourquoi? Parce que personne ne s'occupe de ce Petit Enfant à l'intérieur de vous! Pendant que, dans le monde extérieur, vous vous occupez d'autres gens, de vos affaires, de mille choses chaque jour, la petite fille /garçon se sent abandonné(e). Vous courez toute la journée, vous aidez les autres, vous vous assurez que leurs besoins soient comblés, et vous êtes épuisé chaque soir. Vous avez des sauts d'humeur, vous vous sentez souvent furieux sans en connaître la raison...

Toutes ces intenses émotions sont des tentatives de votre Enfant Intérieur pour capter votre attention.

Imaginez que vous avez en plus de vos enfants, mari/épouse, collègues, parents, amis... un petit enfant de 4 ans, dont personne ne s'occupe. Chaque fois qu'il essaie de dire quelque chose et d'obtenir un peu d'attention, vous le faites taire ! Vous lui dites que vous devez vous occuper de vos parents, de votre travail, de votre conjoint, de vos amis, de vos autres enfants, de votre maison, de vos papiers...

Alors qu'est-ce qui se passe ? D'abord l'enfant essaie de capter votre attention en montrant de grandes émotions. Vous criez, vous devenez agressif... Vous croyez que vous êtes en révolte contre le monde extérieur, mais c'est votre Enfant Intérieur qui est en colère contre VOUS! Il est triste et furieux parce que vous ne vous souciez pas de lui, vous agissez comme s'il n'existait pas!

Chaque fois que vous choisissez le désir de l'autre avant le vôtre, vous ignorez votre Enfant Intérieur, une partie de vous-même, et vous vous trahissez.

Quand votre Enfant Intérieur constate que ses tentatives pour attirer votre attention sont vaines, il renonce : déçu, fatigué, il se dit : « Je n'ai pas d'importance, je n'en vauds pas la peine ». Alors vous déprimez. Evidemment vous croyez que vous êtes déprimé à cause des autres, à cause de votre travail, à cause de vos enfants, à cause de votre conjoint ou de vos parents... Ce n'est la faute de personne.

Vous pourriez simplement apprendre à vous occuper de cet Enfant Intérieur qui, lui, souffre de votre manque d'attention, et plus précisément apprendre à donner la parole à toutes les parties de vous et à les harmoniser !

L'amour pour vous-même consiste donc à prendre vos émotions au sérieux, et à agir en fonction de vos besoins intérieurs. **S'aimer soi-même c'est construire une forte connexion intérieure avec vous-même.**

C'est créer votre propre famille d'amour, à l'intérieur de vous. Et vous ne vous sentez plus seul(e).

Marie-Claire Jelen

Votre coach.

Coaching personnel & professionnel

Pour une démarche de changement, résoudre un problème ponctuel, retrouver du sens ou faire un point sur votre vie.

Marie-Claire Jelen

06 73 44 13 43

marie-claire.jelen@hotmail.fr

www.coaching-ardeche.fr