

Cette fiche est coupée en 2 parties afin de pouvoir aborder l'ensemble des notions

 2<sup>ème</sup> partie

## Principe

Lorsque un parent a une réaction « **démesurée** » par rapport à l'acte d'un enfant, c'est très souvent le **signe d'une blessure « latente »** chez le parent. Cette blessure est le plus souvent **issue de l'enfance** et l'adulte, sans en avoir conscience, l'aura conservé en lui jusqu'à sa vie d'adulte.

Pour mieux comprendre ce principe, prenons l'exemple d'un **enfant qui montre son insatisfaction** à ses parents sans réussir à gérer sa colère. Les parents pourront réagir de **deux manières différentes**: D'un côté, ils pourront, en observant la colère de leur enfant, décider **d'attendre que son émotion « redescende »** pour lui demander ensuite de s'excuser, ou ils pourront **se mettre en colère immédiatement** en réaction au comportement de leur enfant.

Dans les deux cas, il y a une réaction des parents qui permettra à l'enfant de comprendre qu'il doit **apprendre à gérer ses émotions**. Toutefois, dans le cas où les parents se mettent en colère, et si celle-ci est « démesurée », c'est-à-dire bien **au-delà de ce qu'il serait nécessaire** pour que l'enfant comprenne qu'il n'a pas à se mettre lui-même en colère, on peut légitimement supposer qu'il y a une blessure qui se cache derrière cette colère et qui la **décuple**, voire la rend **incontrôlable**.

## Important

Prendre conscience de ces blessures permet de prendre ses propres responsabilités face à ses émotions et à ne pas rejeter toute la responsabilité sur l'enfant..



## Quelles sont ces blessures, failles de notre autorité?

Il est évident que nous avons tous des blessures dû à toutes les expériences que nous avons vécu et qui ont participé à forger notre identité. Il semble pourtant que 5 blessures spécifiques de notre enfance interfèrent avec notre capacité à contrôler nos émotions.

1. La **peur de l'abandon** (peur que notre enfant nous délaisse, se désintéresse de nous)
2. La **peur du rejet** (peur que notre enfant nous repousse, alors que nous souhaitons être proche de lui)
3. **L'humiliation** (Dévalorisation de l'image de soi)
4. La **trahison** ou la  **Crainte de faire confiance** (la surprise de la réaction colérique de l'enfant alors que nous ne le méritons pas)
5. **L'injustice** (incompréhension de la réaction au vue de tout ce qui est fait pour l'enfant)

Pour l'exemple cité plus haut, vous pouvez constater que n'importe laquelle de ces blessures peut être à l'origine de la perte du contrôle émotionnel.

## Et vous?

Prenez-vous la responsabilité de vos blessures?

## Pourquoi est-ce une faille dans notre autorité

Lorsqu'une de nos réactions est incontrôlée, cela peut:

- créer chez l'enfant un **sentiment de peur** physique, contraire au besoin de survie de l'enfant.
- créer un **sentiment d'incompréhension** et **d'injustice**, négatif au maintien de la relation d'autorité.
- Révéler un écart entre ce que l'enfant croit de l'autorité et ce qu'il voit chez vous. Cet écart est le début d'une faille qui grandira avec le temps et la récurrence de vos réactions.