

LUMIERE SUR...

Barbara Médium – www.barbaramedium-channeling.com

Newsletter mensuelle

Juillet 2025

L'enfant intérieur



Qu'est-ce que l'enfant intérieur (en psychologie) ?

L'enfant intérieur désigne cette part de nous qui se manifeste à l'âge adulte, en continuant de ressentir et de réagir comme nous le faisons durant notre enfance. Ce concept, bien que métaphorique, est essentiel pour comprendre comment nos premières années influencent notre vie adulte.

Il faut voir la notion d'enfant intérieur suivant deux dimensions :

- Il s'agit des mémoires de toutes les expériences vécues lors de la première période de notre vie.
- C'est cette facette de nous-même, riieuse, joueuse et capable de s'émerveiller devant un arc-en-ciel.

Sur quels aspects de notre personnalité influe l'enfant intérieur ?

L'enfant intérieur englobe à la fois nos souvenirs d'enfance, nos besoins affectifs non satisfaits et nos blessures émotionnelles précoces. Il s'agit d'une dimension de notre psyché qui maintient vivants les ressentis et les expériences de notre jeunesse, souvent enfouis dans notre inconscient.

Nous pouvons imaginer l'enfant intérieur comme une sous-personnalité qui conserve les comportements et les croyances développés durant notre enfance. Ces éléments peuvent continuer à influencer notre comportement et nos émotions de manière automatique et souvent inconsciente. Par exemple, des réactions émotionnelles disproportionnées face à certaines situations peuvent indiquer que

notre enfant intérieur est à l'œuvre, réagissant à des blessures émotionnelles non résolues ou des besoins non comblés.

On y découvre la notion de trauma émotionnel vécu durant l'enfance. Il peut s'agir par exemple de l'absence d'un parent, de la maladie d'un proche ou de la morsure d'un chien. Qu'il soit petit ou grand, il impacte l'adulte que nous devenons en créant des blocages ou des comportements destructeurs tels que l'autocritique. Ces traumatismes de l'enfance peuvent également nous mener à reproduire des schémas familiaux même s'ils ne nous correspondent pas.

Un exemple pour mieux comprendre

Vous avez vécu un événement à 2 ans qui a laissé une empreinte émotionnelle de peur. Votre maman est tombée malade, elle a dû être hospitalisée, et donc partir à l'hôpital. Vous avez pu vous sentir abandonné(e) et avoir peur de la perdre. Cela s'est cristallisé dans votre cerveau et vous avez développé des comportements d'adaptation par défaut pour survivre, ne plus ressentir la douleur du ressenti, celle de l'abandon.

Vous êtes aujourd'hui adulte et à chaque fois qu'une personne que vous aimez part, vous êtes face à une angoisse terrible sans comprendre pourquoi. Vous allez donc peut-être avoir des difficultés à vous engager dans les relations pour ne pas ressentir la douleur de cette séparation et la peur qu'elles disparaissent. À l'inverse, vous allez entrer en relation avec des personnes qui vont disparaître, ou qui sont toxiques pour vous... Jusqu'au jour, où vous acceptez de traverser cette douleur et que vous disiez à votre cerveau qu'il est possible de faire autrement.

Guérir son enfant intérieur en prenant soin de lui

La bienveillance à l'égard de votre part enfantine s'exprime en vous accordant ce dont vous aviez besoin, enfant : De la douceur, du confort, être valorisé, réconforté, etc... Soyez un parent pour cet enfant. Voici des méthodes parmi d'autres :

- Écoutez ce qu'exprime votre enfant intérieur à travers vos sensations, impressions, appréhensions, peur, excitations, envies, etc...
- Rassurez-le comme on rassure un enfant
- Communiquer avec lui par le dialogue intérieur
- Partagez avec lui vos joies et réussites

Vous pouvez également avoir recours à des stages pour partir à sa rencontre et apaiser votre enfant intérieur. Des méditations guidées ou diverses pratiques énergétiques permettent aussi la guérison de l'enfant intérieur de toutes les blessures émotionnelles vécues durant l'enfance.