

L enfant intérieur définition

Mais alors qui est l'Enfant Intérieur ?

Il est nécessaire de comprendre que l'enfant intérieur n'est pas l'enfant que j'ai été dans mon passé.

L'enfant intérieur est toujours présent à l'intérieur de chacun de nous, dans notre présent, quel que soit notre âge. Il se peut, effectivement, que cet enfant intérieur soit aujourd'hui blessé, pour des raisons liées à notre passé. Parfois, quand notre enfant intérieur est blessé, nous pouvons avoir tendance à ne plus vouloir l'écouter, car c'est trop

douloureux. Et comme on ne lui accorde plus d'attention, il fait en sorte de prendre encore plus de place, pour qu'on

le voie enfin ! Il se sent seul, il a peur, et comme les vrais enfants, notre enfant intérieur ne peut pas être laissé à

l'abandon, il souffre s'il se sent ignoré.

Cependant, l'enfant intérieur (et ça on l'aborde beaucoup moins) peut être aussi sain, en pleine forme, pas blessé.

D'ailleurs, ça c'est son état naturel. Il est très important de comprendre que cet état-là reste présent en cet enfant,

quoi qu'il arrive. La nature de cet enfant intérieur (donc la nôtre) est joyeuse, spontanée, confiante, généreuse, sociable...

La discussion entre l'enfant et l'adulte peut donc apporter beaucoup. L'adulte peut consoler, cajoler, rassurer cet enfant blessé. C'est des belles retrouvailles avec soi-même et un nouveau départ où cet adulte promet qu'il va désormais s'occuper de son enfant. Parfois c'est l'enfant qui va parler à l'adulte et lui rappeler qu'il n'est pas obligé d'être tout le temps sérieux, qu'il peut se lâcher, qu'il peut être spontané, qu'il peut laisser libre cours à son élan d'aller vers les autres.

Cet enfant va aider l'adulte à retrouver sa vraie nature, parfois oubliée, camouflée sous le poids des soucis, du stress, de la douleur.