

# L'enfant intérieur

Sybille: «Où se trouve votre enfant?»

X: «Dans sa chambre en train de dormir.»

Sybille: «Non... je parle de votre enfant...»

X: «Ha, l'autre... il joue au salon.»

Sybille: «Non j'aimerais parler de l'enfant que vous étiez lorsque vous étiez petit(e): où se trouve-t-il à votre avis?»

X: «Ha... celui-là... cela fait loin maintenant... cela ne nous rajeunit pas. Il se trouve dans le passé.»



### Il est présent

Voilà la réponse que souvent l'on me donne par rapport à l'enfant que nous étions. On me dit que cela est loin. Et bien détrompez-vous l'enfant que vous étiez, et que vous pensez mettre il y a 12, 18 ou 25 ans derrière vous, n'est pas si éloigné de vous. Il est là tout près de vous. Il est au présent avec vous: c'est votre enfant intérieur. Il vous accompagne sans cesse, peut-être sans que vous le sachiez. Aujourd'hui j'aimerais que nous nous penchions sur lui, sur elle.

### Qui est-il?

Votre enfant intérieur est la partie de l'enfance en vous. L'enfant intérieur est très souvent enfoui, oublié. Et pourtant il vous parle, il vous fait prendre des décisions. Vous savez ces décisions qui paraissent parfois irrationnelles, pas très logiques, un peu peureuses ou carrément trop gonflées. C'est aussi lui qui déborde d'émotions dans une situation qui apparemment ne mérite pas autant d'effusions. Il peut être très joyeux, exubérant, spontané, mais aussi très triste, très en colère ou avoir très peur. Toujours cela paraît disproportionné, un peu étrange comme réaction. Et pourtant c'est bien vous.



### **Que fait-il?**

Si vous ne prenez pas contact avec votre enfant intérieur, il restera «pendu à vos jupes» comme un enfant qui cherche sans cesse à attirer votre attention et il vous dérangera. Alors que si vous savez l'écouter, le reconnaître, l'encourager, et l'aimer tel qu'il est alors il vous rendra la vie bien plus belle. Car autant il peut vous embêter, vous retenir... autant il peut faire preuve de spontanéité, de joie de vivre et même de confiance.

### **Que demande-t-il?**

Trop souvent aussi nous cherchons à l'extérieur de nous ce qui nous manque et que nous avons pourtant en nous pour prendre soin de nos besoins. Notre enfant intérieur a besoin d'être écouté, d'être compris, d'être cajolé, d'être aimé. Souvent nous entendons ces besoins comme des appels. C'est notre enfant intérieur qui demande et nous sommes bien maladroits pour nous donner tout cela alors nous attendons des autres qu'ils le fassent à notre place.

C'est notre conjoint(e), nos parents, nos enfants, notre patron ou notre entourage qui ne nous écoute(nt) pas... si nous avons de meilleur(e)s partenaire(s) autant dans notre vie privée que professionnelle nous serions plus heureux(se) pensons-nous

### **La responsabilité**

Pourtant nous sommes la seule personne responsable de notre bonheur... ou de notre malheur. Et si nous écoutions cette petite voix tapie au fond de nous-mêmes, qui est notre enfant intérieur et qui essaie d'attirer notre attention? Et si nous donnions à cet enfant intérieur qui est une partie importante de nous-mêmes toute l'attention qu'il demande, tout l'amour dont il a besoin? Devenons responsables de nous, de notre enfant intérieur: prenons soin de lui, de nous.

Pour ce mois, je vous invite à découvrir votre enfant intérieur, peut-être est-il encore comme un étranger pour vous. Je vous invite à le reconnaître, à vous mettre à son écoute, puis à être avec lui aussi prévenant(e), aussi compréhensif(ve), aussi aimant(e) que vous l'êtes avec votre propre enfant, celui qui dort dans l'autre chambre ou celui qui joue dans le salon.

Belle rencontre avec vous-même... ainsi la vie est Sybelle!

Sybille Luginbühl  
[www.lavieestsybelle.ch](http://www.lavieestsybelle.ch)