

QU'EST-CE QUE LE PARENT INTÉRIEUR ?

Le définir concrètement

Nous croyons toujours que nous pensons par nous-mêmes quand nous disons « je » dans notre tête. « J'ai peur, j'ai l'impression que je suis bloquée, je ne suis pas à ma place, je ne vais pas y arriver, c'est trop risqué pour moi... »

Nous vivons avec un dialogue intérieur négatif, nous répétons parfois 10 fois ou 100 fois par jour les mêmes phrases qui tournent en boucle sans nous en rendre compte. Tout se passe comme si nous cohabitons avec cette petite voix dans la tête, comme si tout allait de soi, comme si tout était normal. Nous avons tellement cette habitude depuis l'enfance ou l'adolescence de l'entendre, de vivre avec elle que nous ne la remettons plus en cause. Parfois, elle nous gêne, nous pollue, nous insécurise, nous rabaisse, et pourtant, nous continuons à l'écouter et à batailler avec elle.

Pourquoi ? Parce que nous n'avons jamais appris à savoir comment fonctionnaient notre esprit et nos pensées. Nous n'avons jamais appris à nous poser pour comprendre ce qui se

passé en nous pour vivre cette vie. Nous le faisons pourtant pour une voiture ou des biens matériels. Par exemple, quand nous voulons conduire, nous apprenons d'abord le Code de la route, puis le fonctionnement de la voiture, ses possibilités, l'importance de l'accélération ou du frein, l'écoute, le ronronnement du moteur pour savoir si tout se passe bien en démarrant. Et puis, nous commençons alors à prendre la route et aller où nous voulons, tout en restant encore une fois très attentifs sur le chemin. Cela nous paraît évident, alors pourquoi ne le faisons-nous pas pour notre mental ? Pourquoi ne prenons-nous pas le temps d'apprivoiser notre esprit pour cheminer dans la vie ? C'est ce que nous allons apprendre ensemble dans cet ouvrage, tout particulièrement sous l'angle de ce parent intérieur, c'est-à-dire faire l'état des lieux des principes qui nous commandent dans la vie, faire le tri et regarder si cela nous correspond toujours à l'âge adulte, si cela nous sert ou nous dessert.

Le parent intérieur a deux facettes : bienveillance et jugement

Il y a deux types de parents en nous :

- celui qui nous contraint, nous dévalorise ;
- celui qui prend le pouvoir sur nous et celui, qui nous porte et qui nous valorise.

Comme toute figure parentale, nos parents nous ont tout donné : le meilleur comme le plus douloureux, consciemment ou non. C'est-à-dire que nos parents nous ont donné ce qu'ils pouvaient nous donner en fonction de ce qu'ils ont

reçu à l'instant T. Certains ont été remplis d'amour, d'écoute, de bienveillance et de communication par leurs propres parents, et ont choisi de transmettre ces mêmes valeurs à leurs enfants, et d'autres ont vécu des situations douloureuses, de non-amour, de violence, de non-sens, d'autoritarisme, de deuil et autres qui les ont coupés dans leurs capacités à être véritablement en lien avec l'autre. Leurs seuls types de communication, leurs seuls repères, leurs seuls liens d'amour restent ceux du modèle parental qu'ils reproduisent sur leurs propres enfants, pensant bien faire : « Si je te dis cela, peu importe la forme, c'est pour ton bien, c'est pour ton bonheur et pour que tu réussisses dans la vie ». Il y a donc une méconnaissance de ce qu'ils sont en train de transmettre à leur progéniture. Et c'est d'ailleurs pour cela que c'est parfois si compliqué de faire entendre raison à nos parents quand nous abordons le sujet des manques que nous avons eus étant enfants, ou des problèmes de communication, car ils n'en ont absolument pas conscience, pour la plupart. En parler vient mettre en branle leur système de valeurs et, bien sûr, ils s'en défendent pour ne pas être trop perturbés en disant que ce que nous affirmons est infondé ou que nous manquons de reconnaissance à leur égard.

LE PARENT INTÉRIEUR EST DONC LA
VOIX DE NOS PARENTS, QUE NOUS AVONS
GARDÉE EN MÉMOIRE AU FIL DES ANNÉES
POUR EN FAIRE NOTRE PROPRE
PETITE VOIX INTÉRIEURE.

Tout se passe comme si nos parents, peu importe notre âge, 20 ans, 40 ans, 60 ans, étaient encore là, près de nous, dans notre tête, à nous souffler les mêmes réflexions que quand nous étions petits :

- « Tu as vu ton niveau en maths, tu n'arriveras jamais à faire le métier que tu veux si tu continues comme ça ! »
- « Tu as vu comme ta sœur est calme, mais qu'est-ce qu'on va faire de toi ? »
- « Tu ne feras jamais rien dans la vie si tu n'es pas capable de suivre un cadre. »
- « Tu n'es pas aimable ! Que tu es emmerdante ! »

Nous les cultivons en nous-mêmes, en les prenant pour nous. Nous continuons à faire vivre nos parents en nous, et cela devient un principe de vie et, bien sûr, nous ne nous en rendons pas compte, c'est pour cela que nous ne cherchons pas, dans un premier temps, à nous changer.

- « Je ne suis pas capable d'accéder au métier que je veux. »
- « Ma sœur est parfaite, alors que je suis le mouton noir de la famille. »
- « Je suis un incapable, je n'arrive pas à m'adapter au système. »
- « Je ne vois pas qui pourrait m'aimer. »

Nous insistons ici sur les paroles marquantes et négatives, car ce sont les plus difficiles à travailler, mais évidemment que nos parents, si dysfonctionnants qu'ils soient parfois, nous ont aussi donné de belles valeurs et des paroles recon-

fortantes qui sont aussi marquées en nous, sous la forme du parent intérieur bienveillant. Le mécanisme est d'ailleurs le même : du TU au JE, il n'y a qu'un pas et, là encore, nous croyons toujours qu'il s'agit de nos pensées, de notre petite voix intérieure, alors que bien souvent, il s'agit de celle de nos parents ou de notre famille élargie.

- « Tu es vraiment doué(e) pour la musique ! Ça te change des mathématiques. »
- « Tu m'épates ! Tu as des mains en or, je ne sais pas de qui tu tiens ça ! »
- « Tu es toujours là quand il faut, c'est rare. »
- « Tu nous fais tellement rire. »

Deviennent avec le temps :

- « J'adore la musique, c'est ce qui me rend le plus heureux au monde. »
- « Je suis très doué(e) de mes mains, je sais tout faire et rien ne me fait peur ! »
- « Je suis quelqu'un de confiance, on peut compter sur moi. »
- « Je suis un boute-en-train et toujours de bonne humeur. »

De la même manière, nous pensons nous définir par rapport à nous-mêmes, en nous trouvant des qualités qui sont, pour la plupart, définies au bon vouloir de nos parents. Mais comme celles-ci sont positives, nous ne nous posons pas la question de savoir si cela nous dessert au pas.

Par exemple, nous pouvons faire de la musique parce que cela nous rend joyeux, mais aussi parce que nous savons, dans notre for intérieur, combien cela nous donnait de la reconnaissance ou de la fierté auprès de nos parents. Notre motivation est donc ailleurs que dans la musique et le plaisir qu'elle procure, mais dans l'identité qu'elle nous donne.

Nous allons donc travailler sur cette petite voix pour apprendre à reconnaître toutes les injonctions exprimées et non exprimées que nous avons captées de nos parents tout au long de notre enfance pour nous construire une identité.

Des exemples de formules qui peuvent marquer notre enfance

Le type 1 : les agressions directes et franches

Cette partie est la plus simple à comprendre, puisqu'il s'agit de souvenirs très précis de mots, de situations, de répétitions entendues depuis l'enfance. Des mots qui sont parfois lourds de sens et qui vous ont blessé(e) à peine prononcés.

ENFANCE

- « Avec tes notes, tu ne feras jamais rien dans la vie ! »
- « Mais qu'est-ce que j'ai fait pour avoir un enfant pareil ? »

- « Débrouille-toi tout seul, tu sais bien que je ne peux pas t'aider ! »
- « J'aurais tellement préféré avoir un petit garçon/une petite fille ! »
- « Malheureusement, tu es le portrait craché de ton père/ de ta mère ! »
- « Tu ne comprends vraiment jamais rien ! Petit imbécile ! »
- « Si tu ne travailles pas, tu videras les pots de chambre plus tard ! »
- « Tu as vu comme ton frère est sage ! Et pourquoi tu ne veux pas faire comme lui ? »
- « J'en ai vraiment marre de toi ! J'abandonne ! »
- « Arrête de pleurer, avec tout ce que l'on fait pour toi, tu n'as pas le droit de te plaindre ! »
- « Tu te crois plus intelligent que tout le monde ! Eh bien, vis tes expériences et quand tu te seras planté, tu n'iras pas te plaindre. »
- « Tu n'es vraiment qu'un bon à rien ! »
- « Mais aide ta mère/ton père, au lieu de ne jamais rien faire ! »
- « Tu as vraiment un poil dans la main, moins j'en fais, mieux je me porte ! »
- « J'attendais mieux de ta part ! »
- « Je suis vraiment déçu(e) par ton attitude. »

Se libérer de son parent intérieur

- « Comporte-toi en homme ! »
- « C'est tout ? Tu aurais pu avoir une meilleure note ! Tu aurais pu faire mieux. »
- « Tu as vraiment une tête à claques. »
- « Il y a des jours où j'ai envie de t'étrangler, sors de ma vue ! »

ADOLESCENCE

- « Tu ne coucheras pas avec ce garçon ! Tu n'es qu'une petite pute, à ton âge ! »
- « Tout est ta faute ! »
- « On ne peut jamais te faire confiance. »
- « De toute façon, tu es né(e) par surprise, je ne t'avais pas désiré(e). »
- « Mais qu'est-ce que tu es grosse ! Arrête de bouffer ! »
- « Habille-toi mieux que ça, on dirait un sac ! »
- « Dommage qu'on ne se ressemble pas ! »
- « Tu n'as vraiment aucune grâce, aucune prestance, ma pauvre ! »
- « Qui va vouloir de toi ? »
- « Avec ton sale caractère, tu n'auras jamais d'amis. »
- « Je ne veux pas de gay dans cette maison ! »
- « Tu me fais honte ! »

- « Tu n'es plus mon fils/ma fille. »
- « Si tu choisis de faire du théâtre, tu quittes la maison ! »
- « Je ne paierai pas tes études pour que tu gâches tout comme d'habitude. »
- « Je ne veux pas d'une petite pute sous mon toit ! »
- « Si je te reprends à me mentir, je n'aurai plus jamais confiance en toi. »
- « Tu n'as même pas été capable d'avoir un peu de reconnaissance, après tout ce que l'on fait pour toi ! »
- « Fais ce que tu veux, mais sache que je ne t'aiderai pas si tu te plantes ! »
- « Je vais te couper les vivres, on verra si tu es si autonome que tu le prétends ! »
- « Tu en reprends encore ? Mais tu as vu ton poids ? »
- « Arrête de faire ton drama queen, tu es vraiment trop sensible. »
- « À 18 ans, tu partiras de la maison, tu te débrouilleras seul(e). »
- « Tu ne veux même pas t'occuper de ta mère malade ? Petit ingrat ! Tu ne l'emporteras pas au paradis. »
- « Tu es vraiment sans cœur, tu as le diable au corps ! »
- « Tu te crois supérieur(e) à moi ? »
- « Avec toi, c'est sans issue. »

LE TON ET L'INTENTION

Souvent, nous avons une idée très précise de ce qui a été dit. Et ces phrases ont été dites avec une telle intention, une telle intensité de colère, de déception ou d'indifférence qu'elles sont arrivées comme une flèche empoisonnée en plein cœur de l'enfant, qui a tout pris pour argent comptant.

Comme si la colère avait pu transpercer le corps et s'implanter pour un bon moment. L'enfant ressent alors une telle sincérité au moment où la phrase a été dite qu'il ne peut s'en défaire si facilement. Il est comme piégé malgré lui, à croire ce que lui dit son parent. Il n'a aucune possibilité de prendre du recul. Une phrase peut alors devenir assassine, avec le pouvoir de tuer un sentiment ou un espoir chez l'enfant.

Cela est peut-être difficile à entendre, et pourtant, pour le psychisme, c'est comme cela que cela se joue et il est important d'en avoir connaissance. En revanche, cela ne signifie pas que tout est gravé dans le marbre. Cela signifie simplement que si nous ne décidons pas consciemment d'enlever cette flèche empoisonnée, elle continue à distiller son poison en nous et maintenir son pouvoir. Pouvoir repérer la flèche, c'est déjà un premier pas pour l'enlever et se guérir pour panser ses blessures.

Alors, peu importe la violence du propos que nous avons reçu, nous pouvons nous en défendre au moment voulu et placer une intention, cette fois-ci douce et positive, comme nous le verrons par la suite.

Je prends un temps pour moi

Notez tous les souvenirs qui vous reviennent en mémoire au cours de votre enfance, votre adolescence et votre vie de jeune adulte. Prenez un temps calme où vous ne serez pas dérangé(e). Entrer à l'intérieur de soi demande du courage et un climat de sécurité. Trouvez-en au moins 5 pour commencer.

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Le type 2 : les mots ambivalents, les messages indirects et insidieux

Ce sont des mots qui sonnent à la fois comme percutants et protecteurs. Une sorte de chaud/froid quand l'enfant les reçoit. Nous pouvons ressentir cette ambivalence dès le plus jeune âge, en la conscientisant une première fois : « Si mon parent me dit cela, je dois l'écouter, car c'est pour mon bien, même si cela me pince le cœur en l'écoutant ». Quel autre choix avons-nous que celui d'écouter nos parents ? Notre vision du monde à peine construite depuis tout petit n'a pas d'autres solutions que d'écouter celui qui le protège

et qui l'a mis au monde. Les parents, qui que l'on soit, enfant timide ou téméraire, sont toujours ceux qui sont le plus à même de nous protéger et de nous faire du mal à la fois. Il n'y a aucun jugement là-dessus. Simplement, il est normal, et cela fait partie de la vie d'avoir, en chacun de nos parents et en nous également, cette part d'ambivalence : entre l'amour et la haine. Entre l'envie de protéger et celle de détruire. Entre suivre son parent ou suivre son propre chemin. Alors, peu importe les phrases et les injonctions qui peuvent vous revenir en tête en lisant ces pages, peu importe la colère ou l'incompréhension qui remonte de votre propre histoire, notez ces précieux souvenirs dans un coin pour les travailler par la suite.

Par exemple, entendre son parent dire : « **Ne te marie pas si tu ne veux pas finir comme moi ! Je vis l'enfer avec ton père !** »

À L'ÉTAT D'ENFANT

À la fois, l'enfant comprend que sa mère veut le sauver de quelque chose, de la douleur qu'elle vit, de son envie d'être libre et sans engagement. Et par fidélité à son parent, parce qu'il entend dans son message ce cri de désespoir, il choisit de le croire et l'écouter. L'enfant va donc grandir avec ce sentiment en lui qu'il vaut mieux vivre seul que mal accompagné, ou que le mariage est un danger, ou encore que les hommes ne sont pas fiables.

À L'ÉTAT ADULTE

Devenu adulte, pour suivre cette injonction parentale « Ne te marie pas », il restera peut-être célibataire et finira