

Les messages du bon parent

POUR ENTENDRE ET INTÉGRER CE QUI A MANQUÉ



Les messages du bon parent

Comme on l'a vu, nous n'avons pas toujours pu être accompagnée de façon idéale quand nous étions bébé, puis enfant. Et aujourd'hui, très souvent, nous avons des difficultés à accueillir réellement l'enfant en nous, nous ne savons pas comment lui parler de façon bienveillante et accueillante. C'est pourtant la seule chose dont elle a besoin pour vivre le présent et s'apaiser.

Nous avons aujourd'hui le pouvoir et peut-être même le devoir de devenir une mère bienveillante et accueillante pour la petite fille qui sommeille en nous, sans quoi nous traverserons la vie sans avoir ce bonheur incomparable de nous aimer inconditionnellement.

Des messages appropriés peuvent vous aider à développer et à entretenir cette position parentale intérieure, comme : « Je t'aime telle que tu es » ; « Tu as le droit d'être différente de moi », etc.

Prends le temps de trouver parmi ceux ci-dessous ceux qui ont du sens pour toi, transforme-les pour les adapter à tes besoins et utilise-les avec bienveillance envers toi. Au départ, tu ne trouveras peut-être pas d'écho si tu n'as pas l'habitude d'entrer en contact avec ton système intérieur, mais tu verras qu'au fil du temps, ça deviendra de plus en plus automatique.

N'hésite pas créer les tiens, ceux qui feraient encore plus sens pour toi. Réécris-les dans ton journal et poste-les un peu partout chez toi (moi j'en ai plusieurs à côté de mon miroir de salle-de-bain).

Ces messages sont issus de la thérapie PCI



Tu peux me faire confiance

L'amour et la confiance... Les deux parties lumineuses d'une relation...
Quelle confiance vas-tu offrir aux différentes parties de toi ? Comment faire confiance à cette partie qui veut prendre soin de toi. Comment faire confiance quand on a été blessée de façon si forte et/ou si fréquente... Petit à petit, en prenant soin de chaque partie qui pleure, la confiance reviendra, pas-à-pas.



Je désire que tu sois là

As-tu vécu et ressenti le désir de tes parents que tu sois là ? Telle que tu es ?
Peut-être. Peut-être pas. Alors, comment peux-tu te donner toute cette tendresse? Comment peux-tu nommer ce désir à toutes les parties intérieures de toi? Les assurer de ta volonté de prendre soin d'elles, toutes, quelles que soient leurs stratégies...



Je suis là pour toi.

Je serai là, même à l'heure de ta mort

S'accompagner, du début à la fin.
Rendre cette sérénité à chaque instant de notre vie... Intégrer en soi la confiance et la sérénité que les êtres proches restent là, présents, même dans l'absence.



Tu peux être égale à moi, moins que moi ou plus que moi

Ce message, tout le monde ne le reçoit pas... Ça peut nous entraver, nous empêcher de grandir, de devenir qui on a envie d'être... Par peur de faire de l'ombre, pas crainte de jalousie de ses parents, de ses proches. Et si on laissait aux autres leur regard, leur avis, leurs croyances, leurs désirs. Reprenons les rênes de nos choix, de nos envies...



Je t'aime et je te donne la permission d'être différente de moi

Pas simple de s'autoriser à se différencier de nos parents parfois... Ai-je le droit de faire autrement qu'eux ? De ne pas être d'accord ? De ne plus garder des choses qu'ils m'ont transmises ? Comment te situes-tu là-dedans ? Tu gardes tous les petits paquets qu'on t'a donnés ou peux-tu lâcher certaines choses sans rancœur mais avec assertivité...



Tu peux faire confiance en ta voix intérieure

Comment faire des choix ? Comment être sûre d'être dans le bon ? Comment ne pas se tromper... Tu le sais, il n'y a pas de bon ou de mauvais, mais simplement des choses qui sont ajustées pour toi à un moment. Parfois ça change et c'est heureux ! C'est le flow de la vie. Laisse-toi prendre le temps d'écouter ta voix intérieure...



Je vais prendre soin de toi

Comment peux-tu prendre soin de toi?
Comment peu-tu laisser de plus en plus de place à cette partie de toi, bienveillante? Peut-être en t'autorisant à prendre du temps ? En te bottant gentiment les fesses ? En te permettant de penser à toi? En te poussant à faire confiance? Note ce qui te parle dans ton carnet...



Je t'aime

Quoi de plus nourrissant, de plus simple et de plus complet, tout à la fois... Je t'aime.

Juste comme ça, comme tu es.
Simplement et tendrement, sans rien te demander d'autre. Je t'aime.
Pour toi.



Tu es en sécurité

La base de sécurité est la chose dont a le plus besoin le nourrisson qui vient au monde. C'est ce qu'il va rechercher à tout prix. Parfois, il le recevra naturellement de sa figure d'attachement, parfois il devra batailler pour l'obtenir en partie... Je t'invite à prendre soin de ton enfant intérieure avec ces 4 mots...



Tu es belle et je te donne la permission
d'aimer et de jouir de ta sexualité avec
le partenaire de ton choix, et tu ne me
perdras pas

Les jugements, les conditionnements
ont parfois la vie dure. Peut-être n'as-
tu pas reçu les autorisations
nécessaires (dans ta famille, ton
éducation, ta culture, ta religion) pour
profiter pleinement de ta pulsion de vie
et de ta sexualité. Les messages ont pu
être coinçants, restrictifs. Donne-toi
cette liberté.



Mon amour t'apportera la guérison

Qu'est ce qui peut guérir avec autant
de puissance que l'amour. Juste
comme il est, sans rien de plus. Aimer.
Inconditionnellement. Comment
t'aimes-tu ? Qu'est ce que tu aurais
envie de te murmurer, en toute
intimité, pour prendre soin de toi et
partager cet amour avec les
différentes parties de toi, tes autres
toi, que tu as été ou que tu es sur le
point de devenir?



Tu n'as plus à être seule

Tu n'es pas seule. Ton Vrai Self, cette
partie bienveillante (ta conscience)
n'attend qu'une chose pour prendre
soin de toi... Que tu lui laisses un peu de
place. C'est peut-être encore un peu
flou pour toi aujourd'hui, mais ça va
venir... Avec de la bienveillance, de la
persévérance, de l'écoute
Donc laisse-toi le temps...
Fais de ton mieux sans t'accrocher à
un résultat absolu...



J'aime ta vitalité

Oui, il y a des parties intérieures qui sont plus expressives... Nous sommes toutes différentes. Et c'est ok. Il n'y a pas de bonne ou mauvaise façon d'être. On ne devrait pas être différente.

On est bien, juste comme on est.



Ton amour est précieux pour moi

Chaque partie compte, avec ses stratégies, ses douleurs, ses forces et ses fragilités. Chaque amour est précieux, se cultive et se nourrit...



Je t'aime pour ce que tu es et non pour ce que tu fais

Ahhhhh, cette petite phrase qu'on aurait tellement voulu entendre parfois... Ne pas se sentir obligée d'en faire plus chaque jour... Ne pas avoir l'impression qu'on doit faire mieux pour être aimée... Se sentir à sa place, juste assez... Offre-toi ces mots encore et encore...



Je te vois et je t'entends

Je prends le temps de t'écouter, même si ce que tu me dis est difficile, même si parfois j'ai peur de ce que tu vas me dire...

Écouter ses parties demande du temps, de la confiance et de l'amour...
Petit à petit...



Pour moi, tu es unique

Comment dire à chaque partie le bonheur incomparable qu'elle soit là, nous soutienne, nous accompagne, quelle que soit sa nature de partie fragile, gardien, pompier ou conscience...

Chaque partie de nous est unique, à nous de les chérir, de les écouter...



Tu n'as plus à avoir peur

« Là où on s'aime,
il ne fait jamais nuit »

Comment donner assez d'amour et de confiance à nos parties intérieures pour qu'elles puissent être en confiance et ne plus avoir peur. Pour qu'elles puissent exister, vivre, sans contrainte.



Parfois je te dirai "non", et c'est parce que je t'aime

Aimer ne veut pas dire tout accepter. Parfois je t'écouterai et parfois, c'est moi qui parlerai. Je prendrai soin de toi et parfois, je refuserai tes demandes. Parce que je t'aime.

Les limites sont saines dans toutes les relations à partir du moment où elles sont le reflet de nos besoins fondamentaux et qu'elles sont apposées de façon assertive et non violente.



Si tu tombes, je te relèverai

Oui, ça arrive de tomber, ça fait partie de la vie. C'est ok. Il suffit de prendre son souffle et de se relever. Et tu peux rassurer chaque partie de toi, tu seras là pour la relever encore et encore.

Avec le désir de l'aimer et de la protéger.



J'ai confiance en toi, je suis sûre que tu peux réussir

Tu es et j'ai confiance. J'ai confiance en toi, en nous. Cette voie n'est pas toujours facile mais elle te mènera vers une telle sérénité que jamais tu ne regretteras d'avoir eu le courage de prendre soin de toi de cette façon... Je t'invite à garder ces messages du Bon Parent précieusement près de toi, dans ton carnet...