





5 Les blessures de l'âme

GUIDE À L'USAGE
DES PARENTS
D'UN PETIT GARÇON



*Parce qu'un enfant qui se sent aimé,
entendu et respecté construit
les racines de l'adulte
qu'il deviendra.*



*Aimer, écouter, accompagner :
les racines d'une vie heureuse.*

Qui suis-je ?

Je suis une mamie passionnée, inspirée et profondément transformée par l'arrivée de *mon petit-fils* dans ma vie.

Son sourire, sa confiance, sa pureté m'ont rappelé l'essentiel :

chaque enfant mérite d'être aimé, écouté et compris pour grandir heureux.

Ma mission

Accompagner les parents à comprendre les blessures émotionnelles de l'enfant pour les aider à lui offrir un environnement sécurisant, bienveillant et aimant.



Tout a commencé avec lui...



L'arrivée de mon petit-fils a bouleversé ma vie. Il m'a appris à voir le monde avec des yeux nouveaux, à être plus présente, plus douce et plus patiente.

C'est grâce à lui que j'ai commencé ce chemin de compréhension et d'amour.

Aujourd'hui, je souhaite transmettre tout ce que j'ai appris pour aider d'autres enfants à grandir avec confiance et sérénité.

Mon petit-fils, ma plus belle source d'inspiration

Il m'a appris que chaque geste compte, chaque mot laisse une empreinte, et que l'amour inconditionnel est la plus belle des sécurités.

C'est pour lui, et pour tous les enfants, que j'ai créé ce guide.



Comment je peux aider ses parents (ma fille)



Comprendre pour mieux aimer

Je partage des clés de compréhension sur les blessures émotionnelles pour aider ma fille à mieux répondre aux besoins de son enfant.



Être à l'écoute et sans jugement

Je suis là pour elle, pour l'écouter, la soutenir et l'encourager dans son rôle de maman, sans jamais la juger.



Lui donner confiance dans son intuition

Je l'aide à faire confiance à son ressenti, à croire en ses capacités et à se rappeler qu'elle fait de son mieux.



Partager des outils simples et concrets

Je lui propose des outils pratiques et bienveillants pour accompagner son enfant au quotidien avec plus de sérénité.



Rappeler l'essentiel : l'amour

Je lui rappelle que l'amour, la présence et la bienveillance sont les plus beaux cadeaux qu'elle puisse offrir à son enfant.

À tous les parents...

Vous n'avez pas besoin d'être parfaits pour être les meilleurs parents pour votre enfant. Soyez présents, soyez aimants, soyez vous-mêmes.



Ensemble, créons un monde où chaque enfant se sent aimé, respecté et en sécurité.

Avant de commencer

♥ **Nous vivons une époque particulière.**

Pour la première fois dans l'histoire de nombreuses familles, nous avons accès à des outils, des connaissances et des espaces de réflexion qui permettent de mieux comprendre l'être humain, ses émotions et les traces laissées par certaines expériences de vie.

♥ **Nos parents, nos grands-parents et parfois même nos arrière-grands-parents** ont souvent traversé la guerre, l'après-guerre, les séparations, les difficultés matérielles ou émotionnelles, avec peu de soutien et peu de ressources pour comprendre ce qu'ils vivaient intérieurement.

Ils ont fait du mieux qu'ils pouvaient avec ce qu'ils avaient.

♥ Aujourd'hui, grâce aux thérapies, aux constellations familiales, aux recherches sur l'attachement, au développement personnel et à de nombreux enseignements sur l'enfance, nous pouvons porter un regard nouveau sur notre histoire familiale et sur celle de nos enfants.

♥ **Ce guide est né de cette intention.**

Je l'ai d'abord imaginé pour mes propres enfants, puis pour leurs enfants à venir, afin que certaines prises de conscience puissent être transmises d'une génération à l'autre.

♥ **Non pour chercher des fautes ou des responsables.**

Mais pour comprendre.
Comprendre comment certaines expériences de l'enfance peuvent parfois laisser des empreintes qui nous accompagnent jusque dans notre vie d'adulte.
Comprendre aussi qu'avec davantage de présence, d'écoute et de conscience, nous pouvons contribuer à offrir à nos enfants des racines toujours plus solides.

♥ **Les cinq blessures de l'âme décrites par Lise Bourbeau ne sont ni une fatalité ni un jugement.**

Elles sont simplement des clés de compréhension qui nous invitent à regarder l'enfant avec un regard plus tendre et plus conscient.

♥ **Car aucun parent n'est parfait.
Et aucun enfant n'a besoin de parents parfaits.**

Il a simplement besoin de grandir dans un environnement où l'amour, l'écoute, le respect et la sécurité émotionnelle ont leur place.

Puisse ces quelques pages vous accompagner sur ce merveilleux chemin qu'est la parentalité.

Aux parents

Être parent est l'une des plus belles aventures de la vie.
C'est un chemin fait d'amour, d'apprentissages, de découvertes et parfois aussi de questionnements.

Chaque enfant est unique. Chaque famille est unique.

Ce guide n'a pas pour vocation de rechercher des erreurs ou des fautes. Il est simplement une invitation à mieux comprendre le monde intérieur de votre enfant et à cultiver, jour après jour, un climat d'amour, de confiance et de sécurité.

Car ce ne sont pas les gestes parfaits qui nourrissent un enfant.
Ce sont les gestes sincères.

La blessure du REJET



PARENT CONCERNÉ

PÈRE

Pour un petit garçon, la blessure de rejet est principalement liée à son père ou à la figure paternelle de référence.



ÂGE CRITIQUE

De la conception à 1 an



QUAND L'ENFANT PEUT RESSENTIR

- ♥ qu'il n'est pas désiré
- ♥ qu'il dérange ou prend trop de place
- ♥ qu'il n'est pas accueilli tel qu'il est
- ♥ qu'il doit mériter l'amour de son père
- ♥ qu'il n'est pas suffisamment important



SIGNES POSSIBLES À L'ÂGE ADULTE

- ♥ manque d'estime de soi
- ♥ difficulté à prendre sa place
- ♥ peur du jugement ou de la critique
- ♥ tendance à l'isolement
- ♥ besoin constant d'approbation
- ♥ difficulté à recevoir l'amour



CETTE BLESSURE SE VIT

dans la vie avec les personnes du même sexe.

Elle peut entraîner :

- un sentiment de ne pas être à la hauteur ;
- une difficulté à s'affirmer ;
- la peur d'être rejeté ou exclu ;
- un besoin excessif de reconnaissance.

Le rejet survient
quand l'amour
de l'enfant dépend
de ses comportements
ou de ses qualités.

COMMENT AIDER VOTRE ENFANT



Lui montrer qu'il est aimé inconditionnellement.



Répondre à ses besoins affectifs.



Lui accorder du temps de qualité.



L'encourager et croire en lui.



Lui montrer qu'il a sa place dans la famille.

À ÉVITER



EXEMPLES CONCRETS

À FAIRE



- ♥ Ignorer ses besoins émotionnels.
- ♥ Le repousser lorsqu'il cherche de l'affection.
- ♥ Le comparer aux autres enfants.
- ♥ Le critiquer constamment.
- ♥ Le faire sentir indésirable ou encombrant.



- ♥ Le prendre dans ses bras.
- ♥ Lui parler avec douceur.
- ♥ Lui montrer de l'affection régulièrement.
- ♥ Valoriser ses qualités et ses efforts.
- ♥ Partager des moments privilégiés avec lui.

Un enfant qui se sent aimé pour qui il est
développe la confiance nécessaire pour
prendre sa place dans le monde.



La blessure de L'ABANDON

PARENT CONCERNÉ

MÈRE



Pour un petit garçon, la blessure d'abandon est principalement liée à sa mère ou à la figure maternelle qui prend soin de lui.



ÂGE CRITIQUE

De la naissance à 3 ans



QUAND L'ENFANT PEUT RESSENTIR :

- qu'on le laisse seul sans explication
- qu'il n'est pas important
- que ses besoins affectifs ne sont pas entendus
- qu'il doit se débrouiller seul
- que les personnes qu'il aime ne sont pas disponibles pour lui

SIGNES POSSIBLES
À L'ÂGE ADULTE

- peur d'être abandonné
- dépendance affective
- difficulté à être seul
- besoin constant d'être rassuré
- tristesse intérieure
- difficulté à demander de l'aide



CETTE BLESSURE SE VIT

dans la vie avec les personnes du sexe opposé. Elle peut entraîner une dépendance affective et une recherche constante de sécurité émotionnelle (affection, nourriture, sucre, alcool, etc.).

Quand un enfant se sent laissé seul, sans présence ni attention, il croit qu'il n'est pas important et il souffre en silence.



COMMENT AIDER VOTRE ENFANT



Être présent physiquement et émotionnellement.



Tenir ses promesses et ses engagements.



Créer des moments privilégiés et de qualité.



Offrir des repères stables et rassurants.



Montrer à son enfant qu'il compte et qu'il est important pour vous.

À ÉVITER ❌



- Le laisser seul pendant de longues périodes sans explication.
- Faire des promesses qui ne sont pas tenues.
- Annuler constamment les moments prévus avec lui.
- Minimiser son besoin de présence ou d'affection.
- Être absent émotionnellement.

À FAIRE ✅



- Passer du temps de qualité avec lui.
- Tenir ses engagements et ses promesses.
- Être présent lorsqu'il a besoin de réconfort.
- Lui montrer qu'il est important et aimé.
- Créer des rituels sécurisants et rassurants.

Un enfant qui se sent vu, aimé et important apprend à faire confiance à la vie et à ceux qui l'entourent.



La blessure de L'HUMILIATION



PARENT CONCERNÉ

PÈRE OU MÈRE

Pour un petit garçon, la blessure d'humiliation peut être vécue avec l'un ou l'autre de ses parents.



ÂGE CRITIQUE

De 1 à 3 ans



COMPORTEMENTS À ÉVITER

- Ne pas ridiculiser ou se moquer de votre enfant, surtout en public.
- Éviter les punitions humiliantes ou dégradantes.
- Ne pas utiliser de langage blessant ou dévalorisant.



RÔLE DES PARENTS

- Réprimer toute forme de plaisir physique peut causer de l'humiliation.
- Conséquence : sentiment de brimade dans la liberté de connaître le plaisir physique.



CONSÉQUENCES POSSIBLES

- Perte d'estime de soi
- Sentiment de honte et de culpabilité
- Peur du jugement des autres
- Difficulté à s'exprimer et à être soi-même
- Brimade dans la liberté de vivre ses émotions et son corps



COMMENT AIDER VOTRE ENFANT



Accueillir ses émotions sans jugement.



Respecter sa pudeur et son intimité.



L'accompagner dans ses découvertes.



Valoriser ses efforts plutôt que ses résultats.



Lui parler avec douceur et bienveillance.

EXEMPLES CONCRETS

À ÉVITER ❌

- Un parent qui se moque de son fils parce qu'il pleure ou parce qu'il s'est sali en jouant.
- Des phrases comme : "Tu es nul !", "Quelle honte !", "Regarde-toi !".
- Le punir sévèrement pour avoir exploré son environnement ou pour avoir du plaisir.



À FAIRE ✅

- Accueillir ses émotions et lui montrer qu'il a le droit de les exprimer.
- Encourager son fils à explorer, jouer, découvrir et apprendre.
- Le valoriser, le féliciter et lui faire confiance.
- Lui apprendre avec respect et bienveillance.



*Un enfant qui se sent respecté dans son corps,
ses émotions et ses découvertes grandit
avec confiance et dignité.*



La blessure de la TRAHISON



La trahison survient quand la confiance de l'enfant est brisée par des paroles ou des actions qui ne sont pas respectées.

PARENT CONCERNÉ

MÈRE

Pour un petit garçon, la blessure de trahison est liée à sa mère.



ÂGE CRITIQUE

De 2 à 4 ans



QUAND L'ENFANT PEUT RESSENTIR

- ♥ qu'on ne tient pas ses promesses
- ♥ qu'on lui ment ou qu'on lui cache la vérité
- ♥ qu'il ne peut pas faire confiance
- ♥ qu'il se sent déçu ou abandonné émotionnellement



SIGNES POSSIBLES À L'ÂGE ADULTE

- ♥ difficulté à faire confiance
- ♥ peur d'être trahi ou abandonné
- ♥ perspective négative dans les relations
- ♥ besoin de tout contrôler
- ♥ sentiment d'insécurité affective



CETTE BLESSURE SE VIT

dans la vie avec les personnes du **sexé opposé**.

Elle peut entraîner :

- peur d'être trompé ou manipulé ;
- méfiance dans les relations amoureuses ;
- besoin de preuves constantes ;
- difficulté à lâcher prise.

COMMENT AIDER VOTRE ENFANT



Tenir ses promesses même les plus petites.



Être honnête avec son enfant, simples et bienveillants.



Passer du temps de qualité et être vraiment présent.



Rassurer votre enfant de votre amour chaque jour.



Écouter ses émotions et respecter ses ressentis.

À ÉVITER



EXEMPLES CONCRETS

À FAIRE



Je viendrai te voir au match.

Je n'ai pas le temps aujourd'hui.

C'est notre petit secret.

Ne le dis surtout à personne.

- ♥ Promettre et ne pas tenir.
- ♥ Mentir ou cacher la vérité.
- ♥ Dire « Je n'ai pas le temps pour toi. »
- ♥ Se moquer lorsqu'il exprime sa déception.
- ♥ Utiliser des secrets ou des manipulations.



- ✓ Tenir ses engagements.
- ✓ Expliquer quand quelque chose ne pourra pas être fait.
- ✓ Lui montrer qu'il peut compter sur vous.
- ✓ Accueillir ses émotions sans minimiser sa peine.
- ✓ Être cohérent entre vos paroles et vos actes.

La confiance se construit chaque jour par la cohérence entre vos paroles et vos actes.



La blessure de L'INJUSTICE



L'injustice survient quand l'enfant se sent traité différemment, comparé ou privé de ce qui lui revient légitimement.



PARENT CONCERNÉ
PÈRE

Pour un petit garçon, la blessure d'injustice est liée à son père.



ÂGE CRITIQUE

De 4 à 6 ans



QUAND L'ENFANT PEUT RESSENTIR

- ♥ qu'on le compare à ses frères ou à d'autres
- ♥ qu'on ne l'écoute pas ou ne prend pas ses émotions au sérieux
- ♥ qu'il n'est pas traité de façon équitable
- ♥ qu'on lui impose des règles différentes sans explication



SIGNES POSSIBLES À L'ÂGE ADULTE

- ♥ sentiment de révolte ou d'amertume
- ♥ besoin de se battre pour être reconnu
- ♥ difficulté à accepter l'autorité
- ♥ tendance à se sentir victime
- ♥ colère ou injustice intérieure fréquente



CETTE BLESSURE SE VIT

dans la vie avec les personnes du même sexe.

Elle peut entraîner :

- ♥ compétition et rivalité excessives
- ♥ besoin de toujours prouver sa valeur
- ♥ jugement sévère envers soi et les autres
- ♥ difficulté à vivre l'équité et l'harmonie

COMMENT AIDER VOTRE ENFANT



Traiter votre enfant avec équité et respect.



Écouter ses émotions sans les minimiser.



Éviter les comparaisons : chaque enfant est unique.



Expliquer les règles et les décisions avec bienveillance.



Valoriser ses efforts et ses qualités uniques.

À ÉVITER



EXEMPLES CONCRETS

À FAIRE



- ♥ Comparer avec d'autres enfants.
- ♥ Dire : "Pourquoi n'es-tu pas comme ton frère ?"
- ♥ Ne pas écouter ses émotions.
- ♥ Imposer des règles différentes sans explication.
- ♥ Punir sévèrement sans explication.



- ♥ Le traiter avec équité et justice.
- ♥ Écouter son point de vue.
- ♥ Expliquer les décisions et les règles.
- ♥ Reconnaître ses efforts et ses réussites.
- ♥ Être cohérent dans les règles pour tous.

L'équité et le respect permettent à votre fils de grandir avec confiance et intégrité.



Grandir avec des RACINES SOLIDES



Les enfants grandissent au contact de leur famille, de leurs amis, de l'école, mais aussi du monde qui les entoure.
Chaque expérience participe à leur construction.
 Nous ne pouvons pas leur éviter toutes les blessures de la vie.
Mais nous pouvons leur offrir des racines suffisamment solides
 pour les traverser avec confiance.



CE QUI NOURRIT UN ENFANT

- ♥ Être aimé pour ce qu'il est
- ♥ Être écouté avec respect
- ♥ Se sentir en sécurité
- ♥ Avoir le droit de se tromper
- ♥ Pouvoir exprimer ses émotions



RÉSEAUX SOCIAUX ET ENVIRONNEMENT

Les écrans, les réseaux sociaux et l'entourage influencent également le développement de l'enfant.

L'accompagner avec bienveillance, dialoguer avec lui et rester présent dans son quotidien lui permettront de développer son discernement et sa confiance en lui.



ENVIRONNEMENT FAMILIAL

Un enfant a besoin de se sentir en sécurité pour grandir sereinement. Il n'a pas besoin d'une famille parfaite. Il a besoin d'un lieu où :

- ♥ ses émotions peuvent être entendues
- ♥ il peut poser des questions
- ♥ il est respecté dans son individualité
- ♥ les conflits peuvent être expliqués et réparés
- ♥ l'amour ne dépend pas de ses résultats ou de son comportement



AUX PARENTS

Nos parents ont fait de leur mieux avec les connaissances de leur époque. Aujourd'hui, nous avons la chance de mieux comprendre les besoins émotionnels de l'enfant.

Ce guide est une invitation à transmettre davantage de conscience, d'écoute et d'amour aux générations qui nous suivent.

Ce ne sont pas les parents parfaits qui construisent les enfants les plus solides. Ce sont les parents qui aiment, qui apprennent, qui se remettent en question et qui continuent d'avancer avec leur cœur.



*Les enfants n'ont pas besoin de parents parfaits.
Ils ont besoin de parents présents, aimants et sincères.*

