



# Les 5 blessures de l'âme

Guide à l'usage des parents  
d'une petite fille

Comprendre les 5 blessures de l'âme  
pour accompagner votre fille  
*avec amour, conscience et bienveillance.*

Chaque enfant  
a besoin de racines  
pour grandir  
et s'épanouir.



Les 5 blessures de l'âme  
et leurs impacts sur l'enfant



Les périodes sensibles et les besoins  
émotionnels de votre fille



Les comportements à éviter  
et ceux à privilégier



Des pistes concrètes et bienveillantes  
pour l'accompagner au quotidien



Les répercussions possibles  
à l'âge adulte

Un guide du cœur  
pour aujourd'hui  
et pour demain.

Sandrine Lauret

Le Rêve de Kenja'Ma



# 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

## Pourquoi ce guide est si important ?

Chaque enfant porte en lui un monde sensible, délicat et merveilleux. Son cœur est comme une terre fertile : tout ce qu'il reçoit – à travers nos paroles, nos gestes, notre présence ou notre absence – y laisse une empreinte profonde.

En comprenant les 5 blessures de l'âme, vous pourrez identifier ce qui peut fragiliser l'estime d'elle-même, la confiance, la sécurité intérieure et la capacité à s'aimer.

Ce guide n'est pas là pour pointer du doigt, mais pour éclairer, soutenir et inspirer.

Parce qu'un parent conscient aujourd'hui offre à sa fille un avenir plus libre et plus lumineux.



## Ce que vous allez découvrir dans ce guide



Les 5 blessures de l'âme et leurs impacts sur l'enfant



Les périodes sensibles et les besoins émotionnels de votre fille



Les comportements à éviter et ceux à privilégier



Des pistes concrètes et bienveillantes pour l'accompagner au quotidien



Les répercussions possibles à l'âge adulte

“

*Les plus belles racines ne poussent pas dans la perfection. Elles poussent dans l'amour, la présence et l'écoute.*

”

Vous faites déjà de votre mieux, avec votre cœur. Ce guide est là pour vous offrir des clés supplémentaires, en douceur, pour avancer avec plus de confiance et de sérénité.



*Sandrine Lauret*

Le Rêve de Kenja'Ma



# Le rejet



## Âge critique

De la conception à 1 an



### Comportements à éviter

- Ne pas ignorer les besoins émotionnels de votre enfant.
- Éviter les critiques constantes et les comparaisons négatives.
- Ne pas repousser votre enfant lorsqu'il cherche de l'affection ou de l'attention.



## Rôle des parents

- **Mère** : Une absence émotionnelle ou physique peut être perçue comme un rejet.
- **Conséquences** : Cette blessure est vécue dans la vie avec les personnes du même sexe.



## Exemples concrets

### À éviter



Une mère qui ne prend pas sa fille dans ses bras ou qui ne lui parle pas affectueusement.



### À faire



Une mère qui passe du temps de qualité avec sa fille, lui montre de l'affection et l'encourage.



“ Chaque enfant a besoin de sentir qu'il compte, qu'il est important et aimé pour ce qu'il est. ”



# L'abandon



## Âge critique

De la naissance à 3 ans



### Comportements à éviter

- ♥ Ne pas laisser votre enfant seul pendant de longues périodes sans explication.
- ♥ Éviter les promesses non tenues et les absences imprévues.
- ♥ Ne pas négliger les moments de qualité et de présence affective.



## Rôle des parents

- ♥ **Père** : Une absence émotionnelle ou physique peut créer un sentiment d'abandon.
- ♥ **Conséquences** : Cette blessure est vécue dans la vie avec les personnes du sexe opposé, provoquant une dépendance affective et des comportements de dépendance (sucre, alcool, affection, etc.).



## Exemples concrets

### À éviter



Un père qui promet de jouer avec sa fille mais ne le fait jamais.



### À faire



Un père qui tient ses promesses et passe du temps de qualité avec sa fille.



“ La présence aimante d'un parent est le plus beau cadeau que l'on puisse offrir à son enfant : elle crée en lui la sécurité dont il a besoin pour grandir. ”



# L'humiliation



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

- ♥ **Père ou Mère** : Réprimer toute forme de plaisir physique peut causer de l'humiliation.
- ♥ **Conséquences** : Sentiment de brimade dans la liberté de connaître le plaisir physique.



## Exemples concrets

### À éviter



Un parent qui se moque de sa fille parce qu'elle pleure ou qui la punit sévèrement pour avoir exploré son environnement.



### À faire



Un parent qui encourage sa fille à explorer et à exprimer ses émotions de manière saine.



“ Respecter et valoriser votre enfant dans chaque étape de sa découverte de la vie, c'est lui offrir la confiance nécessaire pour s'épanouir dans son corps et dans son cœur. ”



# La trahison



La trahison survient quand la confiance de votre fille est brisée par des mensonges, des manipulations ou des promesses non tenues.



## Âge critique

De 2 à 4 ans



## Comportements à éviter

- ♥ Ne pas briser la confiance de votre enfant en ne respectant pas vos engagements.
- ♥ Éviter les mensonges et les manipulations.
- ♥ Ne pas trahir les confidences de votre enfant.



## Rôle des parents

- ♥ **Père** : Ne pas tenir ses promesses ou manipuler peut être perçu comme une trahison.
- ♥ **Conséquences** : Cette blessure est vécue dans la vie avec les personnes du sexe opposé.

## Conséquences si non traitée



- ♥ Un sentiment de trahison peut mener à une méfiance généralisée, des difficultés à établir des relations de confiance, et une tendance à être hypervigilante.



## Exemples concrets

### À éviter



Un père qui promet de venir à un événement important pour sa fille mais ne vient pas.



### À faire



Un père qui respecte ses engagements et est honnête avec sa fille.



## En résumé

La confiance est le fondement d'une relation solide avec votre fille. En étant un parent fiable et intègre, vous l'aidez à construire des relations saines et épanouissantes tout au long de sa vie.



## À retenir

Vos paroles et vos actes façonnent la confiance de votre fille. Chaque promesse tenue est une pierre solide dans l'édifice de son cœur.



# L'injustice



L'injustice survient quand votre fille se sent traitée de manière inéquitable ou quand ses émotions et ses besoins ne sont pas reconnus.



## Âge critique

De 4 à 6 ans



## Comportements à éviter

- ♥ Ne pas être trop strict ou autoritaire sans explication.
- ♥ Éviter les traitements inéquitables entre frères et sœurs.
- ♥ Ne pas minimiser ou ignorer les sentiments et les opinions de votre enfant.



## Rôle des parents

- ♥ **Mère** : Une discipline excessive ou des traitements inéquitables peuvent être perçus comme injustes.
- ♥ **Conséquences** : Cette blessure est vécue dans la vie avec les personnes du même sexe.

## Conséquences si non traitée



- ♥ Un sentiment d'injustice peut mener à une colère refoulée, une difficulté à accepter l'autorité et une tendance à se rebeller contre les règles perçues comme injustes.

## Exemples concrets

### À éviter



Une mère qui punit sévèrement sa fille sans explication ou qui favorise un autre enfant.



### À faire



Une mère qui explique les raisons des règles et des décisions et qui traite tous ses enfants de manière équitable.



## En résumé

Traiter votre fille avec équité et reconnaître ses émotions lui permet de développer un profond sentiment de justice intérieure, d'estime de soi et de respect pour les autres.



## À retenir

Chaque enfant mérite d'être écouté, compris et traité avec équité. Votre bienveillance est la clé de son équilibre émotionnel.



# 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.

*Chaque petite fille a besoin de se sentir aimée, écoutée et respectée pour grandir en confiance.*

