

APPROCHE DE LA MÉDITATION

À l'écoute de l'enfant blessé

THIERRY THOUVENOT



ette méditation est une rencontre avec votre « enfant blessé », cette part de vous-même qui, encore aujourd'hui, réagit de façon immature quand vous vous sentez rejeté, abandonné, trahi, jugé... Cet enfant garde le souvenir de blessures réelles qui se sont produites pendant la petite enfance et reproduit les mêmes mécanismes de défense qu'à l'époque quand des situations ou des événements traumatisants se représentent.

Installez-vous confortablement dans un endroit tranquille, isolé :

- Choisissez un événement blessant ou une situation douloureuse qui se répétait régulièrement, dans votre enfance, de préférence avant l'âge de cinq ans.
- Visualisez l'enfant que vous étiez à cet âge : comment est-il habillé ? Quel est son aspect physique, sa taille, sa coupe de cheveux ?
- Y a-t-il quelque chose dans son comportement qui indique une souffrance : est-il renfermé ? Éteint ? Agité ? Confus ? sur la défensive ?
- Au fond de lui, comment cet enfant se sent-il : triste ? Apeuré ? Frustré ? En colère ? Jaloux ?
- De quoi a-t-il besoin : d'être écouté ? Pris dans les bras ? A-t-il besoin de joie, d'insouciance, de réconfort, de liberté, de bienveillance ? Câliné ? Consolé ? Qu'on lui fiche la paix ?
- Proposez à l'enfant de se rapprocher de vous, imaginez que vous le prenez dans les bras, puis demandez-lui ce qui le fait souffrir, ce qui l'a blessé : écoutez ce qu'il a envie de vous dire.
- S'est-il senti rejeté ? Abandonné ? Trahi ? Mal-aimé ? Jugé ? Humilié ? Envahi ? Manipulé ?
- Comment a-t-il réagi à l'époque ? S'est-il replié sur lui-même, s'est-il rebellé ? S'est-il jugé coupable, honteux ? S'est-il coupé de lui-même ? Quelles conclusions en a-t-il tiré sur lui-même et sur les adultes ?
- Comme avec un enfant réel, prenez soin d'accueillir et de légitimer votre enfant intérieur dans tout ce qu'il ressent et exprime : ne le jugez pas, expliquez-lui tout ce qu'il n'a pas pu faire autrement que de réagir comme il a fait, il n'avait pas le choix, *c'était une question de survie*.
- Comment, aujourd'hui, avec votre cœur d'adulte bienveillant, pouvez-vous l'aider ? Que pouvez-vous lui dire pour le rassurer, pour le consoler ?
- Dites-lui par exemple que la situation a changé : *la guerre est finie*, il n'y a plus rien à craindre, vous êtes là pour lui, il peut se tranquilliser.

Qui réalise quoi ?

© J.F. Dupuis www.jfdupuis.com



- Dites-lui aussi que ses réactions à l'époque révèlent aussi ses qualités : sans doute était-il plein de vie, d'énergie, de créativité, de joie de vivre, d'imagination, de gentillesse... Reconnaissez avec lui que toutes ces richesses et ces ressources sont encore là, dans le fond.
- Maintenant, proposez-lui un jeu : « Et si on jouait à imaginer *comment tu pourrais utiliser toutes ces belles qualités aujourd'hui mais de façon différente* ? Par exemple, quand déjà tout petit tu te rebellais contre l'injustice, en quoi la pugnacité dont tu faisais preuve pourrait-elle nous être utile aujourd'hui ? »
- A quoi pouvez-vous vous engager aujourd'hui, auprès de votre enfant intérieur ? Pouvez-vous par exemple lui promettre de l'écouter plus souvent ? De le défendre si on tente de le blesser à nouveau ? Faites-lui, faites-vous, cette promesse solennelle.

A la suite de cette méditation, qui peut se faire seul.e comme ici ou accompagné.e par un.e thérapeute, il est bon de rester en contact régulièrement avec votre enfant intérieur : pour cela, je vous conseille de placer bien en évidence à votre domicile une photo de vous enfant, qui vous rappellera qu'il fait partie de vous maintenant, avec ses blessures, et surtout avec ses immenses richesses.



Extrait de *S'unir au vivant*. Flammarion, 2020.



● **Thierry Thouvenot**, ingénieur de formation, a travaillé en entreprise puis pour l'association environnementale WWF. Auteur de livres sur l'écologie et sur la méditation, il est aujourd'hui praticien en médecine chinoise, thérapeute psychocorporel et enseigne la méditation, le Qi Gong et le Tai Ji Quan. Il propose des consultations, des ateliers et des stages au cours desquels il aime réunir ses deux passions pour la nature, et pour l'exploration intérieure.