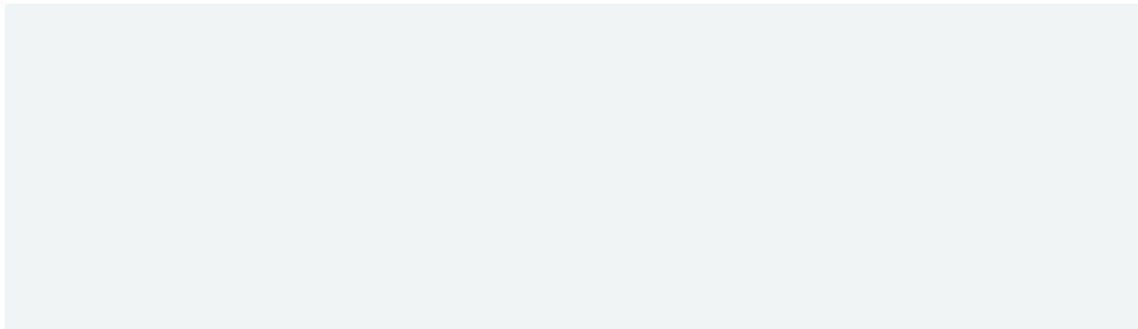


Affronter nos défenses

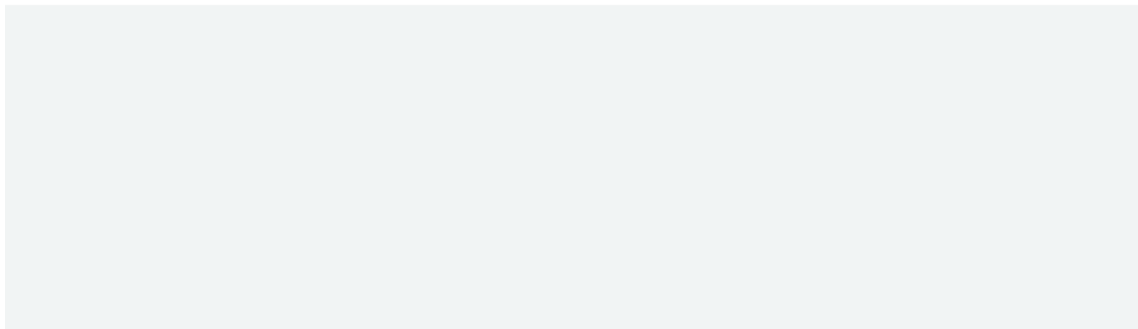
Il est essentiel de confronter ce qui vous retient et fait dérailler le processus de guérison de l'enfant intérieur (Jackman, 2020).

Utilisez les questions suivantes pour susciter une réflexion sur les obstacles auto-imposés, puis fournissez une et une réponse honnête dans les cases ci-dessous :

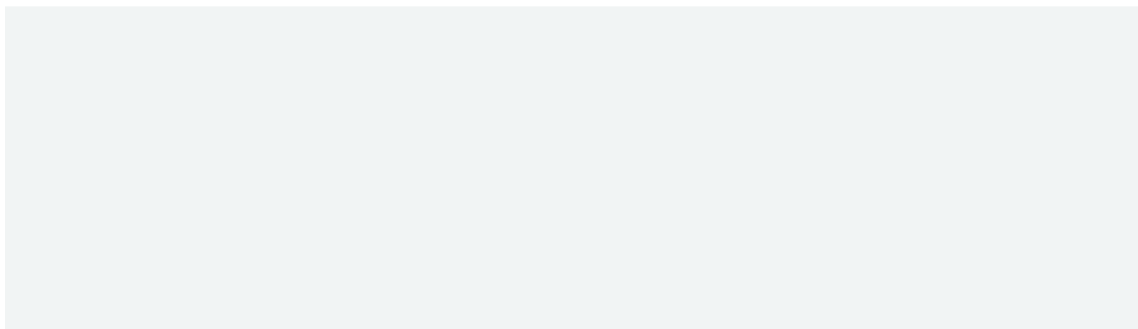
Est-ce que vous minimisez ou minimisez les expériences difficiles et traumatisantes que vous avez vécues dans votre enfance ?



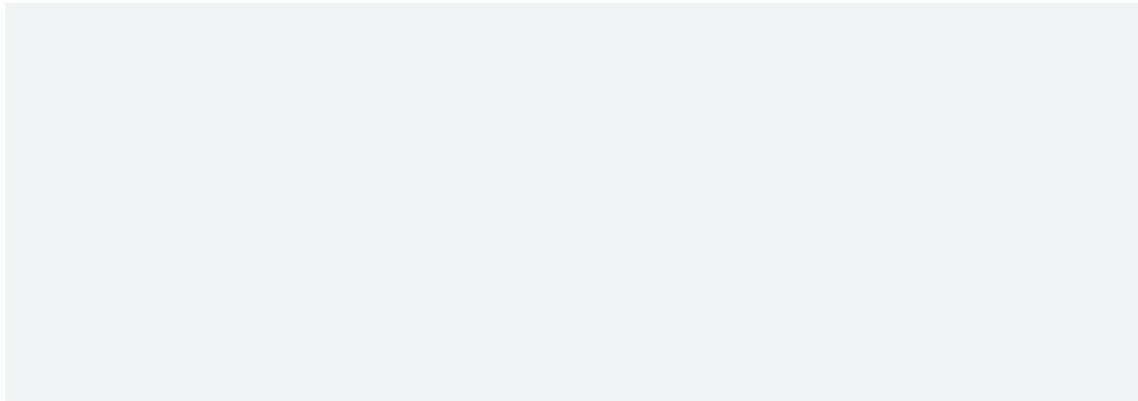
Rendez-vous normal ce qui était anormal ?



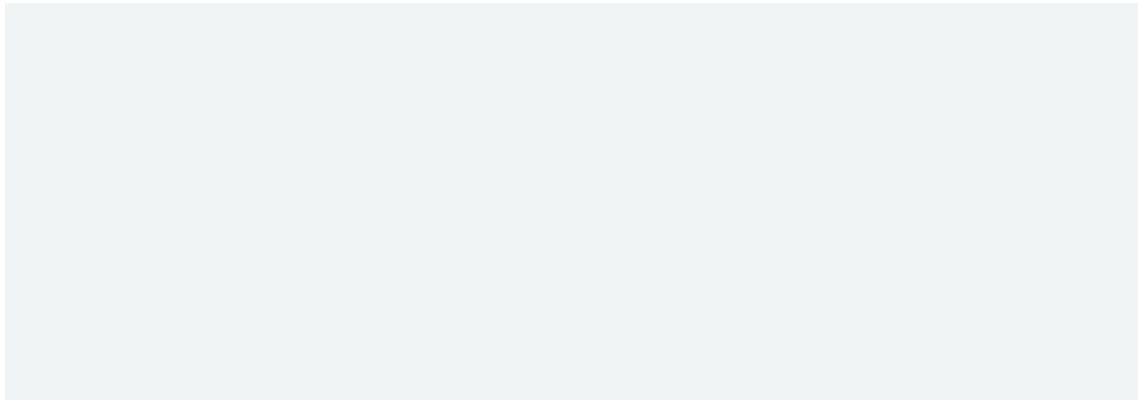
Protégez-vous ceux qui ont pris soin de vous par embarras, honneur ou culpabilité ?



Niez-vous que la guérison soit possible ?



Évitez-vous les mauvais souvenirs que vous avez le plus besoin d'affronter et d'explorer ?



Ce n'est que par l'ouverture, l'honnêteté et la compassion que vous pourrez vraiment affronter votre passé et commencer à trouver la guérison.

Références

- Jackman, R. (2020). *Healing your lost inner child: How to stop impulsive reactions, set healthy boundaries and embrace an authentic life*. New York: Practical Wisdom Press.