

# PARENTALITÉ

## L'ORIGINE ÉMOTIONNELLE DE LA PARENTALITÉ

---

***La parentalité n'est pas seulement un rôle social ou biologique, c'est aussi une expérience profondément émotionnelle et psychique, influencée par :***

- 1. Notre propre histoire d'enfant.***
- 2. Les transmissions familiales et transgénérationnelles.***
- 3. Nos blessures et nos besoins inconscients.***



### ***1. La parentalité comme miroir de notre enfance***

Avant d'être parent, on a d'abord été enfant. Et notre façon d'élever nos enfants est souvent influencée par l'éducation qu'on a reçue :

- Si nous avons reçu amour et sécurité, nous avons plus de facilité à les transmettre.
- Si nous avons manqué d'écoute ou de reconnaissance, nous pouvons soit chercher à faire l'inverse, soit, inconsciemment, reproduire ce qu'on a connu.
- Si nous avons souffert de rejet ou d'abandon, nous pouvons surprotéger nos enfants par peur qu'ils ressentent la même chose.



#### ***💡 Exercice d'introspection :***

- Quels souvenirs de ton enfance remontent quand tu es en difficulté avec ton enfant ?
- Y a-t-il des situations où tu réagis « malgré toi », comme tes parents le faisaient ?
- Quels schémas éducatifs veux-tu consciemment garder ou transformer ?

## 2. L'impact des transmissions familiales

Nos familles transmettent bien plus que des valeurs ou des traditions : elles véhiculent aussi des peurs, des injonctions et des schémas inconscients.

### Exemples de croyances transmises :

- « Un bon parent se sacrifie pour ses enfants. »
- « Il faut être strict pour que l'enfant réussisse. »
- « Un enfant doit être sage et obéissant. »

### Exemples de croyances transmises :

- « Un bon parent se sacrifie pour ses enfants. »
- « Il faut être strict pour que l'enfant réussisse. »
- « Un enfant doit être sage et obéissant. »

Ces croyances influencent nos choix et peuvent créer des tensions internes entre ce que l'on voudrait être et ce qu'on croit devoir être.

💡 *Prends un moment pour te demander :*

- Quels messages ai-je reçus sur la parentalité ?
- Est-ce qu'ils me conviennent ou est-ce que je veux les déconstruire ?

## 3. La parentalité comme chemin de guérison

*Devenir parent, c'est souvent voir ressurgir nos blessures d'enfant :*

- Le manque de reconnaissance → peut créer un besoin excessif d'être un « parent parfait ».
- La peur de l'abandon → peut pousser à trop protéger son enfant.
- L'absence d'un modèle parental → peut créer un sentiment d'insécurité dans son rôle.

💡 **La clé ?**

**Ne pas chercher à être un parent parfait, mais un parent conscient. Plus on guérit ses propres blessures, plus on élève un enfant libre.**

### 💡 Exercice d'introspection :

- Quels souvenirs de ton enfance remontent quand tu es en difficulté avec ton enfant ?
- Y a-t-il des situations où tu réagis « malgré toi », comme tes parents le faisaient ?
- Quels schémas éducatifs veux-tu consciemment garder ou transformer ?



## ***Conclusion : La parentalité, un voyage intérieur***

### Exemples de croyances transmises :

- « Un bon parent se sacrifie pour ses enfants. »
- « Il faut être strict pour que l'enfant réussisse. »
- « Un enfant doit être sage et obéissant. »

*Être parent, c'est bien plus que transmettre la vie : C'est un travail sur soi, une reconnexion à son passé et une opportunité de transformation. Si tu veux aller plus loin, aimerais-tu des exercices pratiques pour identifier et transformer ces schémas ?*

**Pour ne pas rater, mon prochain article "Les blessures émotionnelles et leur impact sur la parentalité", n'hésitez pas à vous inscrire à ma newsletter! A bientôt!**

**L'AP ratée, ML.**

