

« Je suis l'enfant, pas le parent de mes parents »

Remettre l'ordre dans les liens transgénérationnels

Dans de nombreuses familles, il arrive qu'un enfant prenne, consciemment ou inconsciemment, une **place qui ne lui revient pas**. Il devient **le confident de sa mère, le soutien émotionnel de son père, le médiateur des conflits**, voire **le pilier du foyer**. Ce phénomène porte un nom en thérapie systémique : **l'inversion des rôles** ou **parentification**.

Ce que cela signifie :

Quand un enfant endosse un rôle de parent pour ses propres parents, il porte un **fardeau trop lourd** pour lui. Il renonce à une part de son insouciance, de sa spontanéité, de ses besoins. Il devient « grand » trop tôt, parfois pour survivre émotionnellement ou pour sauver l'équilibre familial.

L'enfant perçoit les blessures non dites, les manques, les peurs de ses parents. Par amour — un amour pur et instinctif — il cherche à réparer, combler, soutenir. Mais **ce n'est pas sa place**.

Les signes possibles de cette inversion :

- Un sentiment de responsabilité démesurée dans la famille
- Une grande maturité dès l'enfance, mais au prix de l'innocence
- Des difficultés à poser des limites, à recevoir, à être vulnérable
- Des schémas de vie où l'on attire des partenaires à « réparer »
- Une grande culpabilité à se choisir soi-même ou à se détacher du clan

Conséquences à l'âge adulte :

Ce déséquilibre initial peut engendrer :

- **Épuisement affectif**
- **Difficulté à recevoir de l'aide ou à demander du soutien**
- **Relations déséquilibrées** où l'on donne trop ou où l'on cherche à “sauver” l'autre
- **Blocages dans la réalisation personnelle**, comme si avancer trahissait la famille

Ce que la constellation familiale permet :

Dans une séance de constellation, ce thème apparaît souvent sous la forme d'un enfant **qui regarde ses parents de haut**, ou qui se tient **devant eux pour les protéger**, alors que sa juste place serait **derrière eux, en tant qu'enfant**.

Le travail thérapeutique va alors consister à **rendre à chacun sa place** :

- Honorer les parents pour ce qu'ils ont pu donner, même si c'est peu
- Reconnaître les blessures sans les porter
- Dire intérieurement :

« Je suis ton enfant, tu es mon parent. Ce que tu as vécu t'appartient. Je te rends ce fardeau avec respect. »

Cela libère l'énergie de l'enfant intérieur, qui peut enfin :
Jouer, créer, recevoir, respirer, vivre pour lui-même.

Mantra inspiré à intégrer :

*« Je me replace dans ma juste position d'enfant.
Je rends ce qui ne m'appartient pas.
Je fais confiance à mes parents pour leur propre destin.
Je choisis aujourd'hui de vivre pleinement ma vie. »*

Vous n'avez pas à porter l'histoire de vos parents. Offrez-vous l'espace pour guérir. Réservez votre séance

Merci de votre écoute et remercie toi de lire ce texte car tu te libères.....

NATURA 3 – Boutique de pierres naturelles

Patricia BARBIER

Ateliers & séances individuelles

www.natura-3.com | ☎ 06 33 13 74 92

81 Avenue Gallieni, 10300 Sainte Savine

Constellations familiales • Pierres naturelles • Rituels lunaires