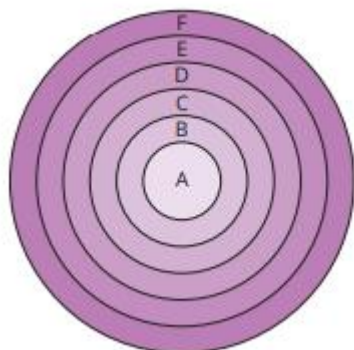


1. Un modèle concentrique à la manière d'un arbre qui garde en son cœur ses différents âges repérables par des cernes.



- A. Nourrisson intérieur (de 0 à 9 mois)
- B. Bambin intérieur (de 9 mois à 3 ans)
- C. Enfant préscolaire intérieur (de 3 à 6 ans)
- D. Enfant scolaire intérieur (de 6 à 13 ans)
- E. Adolescent intérieur (de 13 à 18 ans)
- F. Jeune adulte (de 18 à 26 ans)

2. Index des peurs.

A	Angoisse 7-9, 16, 20, 23, 29, 32-35, 68, 73, 75, 77, 101, 102	Peur
	Animaux 71	de blesser ou de faire de la peine 183
	Anxiété 9, 16, 23, 33, 36, 41, 189	de décevoir mon parent 182
B	Blessure physique 71	de dépasser ses limites 35, 167
C	Craindre de blesser l'autre 181	de désobéir 144, 145
	Crise d'angoisse 9, 36, 41, 189	de désobéir à ses parents 144
J		de dire non 182
	Jalousie 54	de disparaître 118, 134, 135, 167
M		de franchir une frontière irrévocable 185
	Mort 71	de la confrontation 178
O		de la différence 109-111, 167
	Obscurité 71	de l'affirmation de soi 147
P		de la liberté 154
	Peur	de la mort 185
	alliée 6, 131, 193	de la réussite 193, 194
	apprentissage 70	de l'autorité 145
	d'adaptation 10, 40, 47, 52, 53, 61, 166, 167	de l'autre 68, 90, 92, 95, 99, 110, 111
	d'aggraver les choses 184	de la vie 146
	d'agir 62	de l'eau 26, 27, 68
	d'avoir mal fait 144	de l'échec 129, 193, 194
	d'avoir peur 195	de l'inconnu 47, 48, 54, 167, 185
		de l'intimité 108, 124, 147
		de l'ombre 80, 167
		de me mettre en colère 182
		de mourir 30, 118, 135
		de ne pas être accepté comme je suis 56

<p>Peur de ne pas être à la hauteur 143 de ne pas être assez aimant 180 de ne pas être assez bien 54 de ne pas être "comme il faut" 53 de ne pas obtenir 154 de ne pas oser 54 de ne pas y arriver 129, 143 de ne plus être 133 de perdre 53, 154 de perdre l'amour 52, 54, 167 de perdre l'autre 54, 56 de perdre le contrôle 11, 22, 23, 32, 167 de perdre son père 180, 181 de revivre sa souffrance d'enfant 31, 32, 167 de sa puissance 185 de se dévoiler 146, 147 de ses peurs 174 de ses propres fragilités et faiblesses 80 de se trahir 195 des monstres 74, 81 de son désir 108 des petites bêtes 119 des serpents 120 d'être forcé 182 d'être heureux 157 d'être humilié 143 d'être jugé 99, 111, 167 d'être "moche" 53 d'être nul 143 d'être rejeté 10, 94, 95, 111, 167, 182 d'être séparé 10, 118, 123-125, 135, 167</p>	<p>Peur d'être séparée des autres 122 d'être seule 122 d'être trahi 54, 56 d'être une victime 157 de vivre 165, 166 de vivre pleinement 184, 193 du changement 118, 128, 130, 135, 167 du danger 175 du désir de l'autre 108 du grenier 68 du loup 68 du monstre 167 du noir 10, 72, 76, 167 du ridicule 10, 53, 54, 167 enfantine 10, 66-72, 77, 166, 167 fondamentale 10, 102, 118, 124, 130, 134, 135, 166, 167 muette 19 objet 188 phobique 119, 122 relationnelle 10, 90, 94, 95, 99, 109, 166, 167 saine 10 souterraine 5, 10, 41, 165-167, 184 verrou 10, 16, 22, 31, 32, 35, 61, 166, 167 Phobie 10, 16, 22, 26-28, 68, 122 de l'eau 30</p> <p>S Séparation d'avec les parents 71 Stress 8, 10, 22, 23, 41-43, 45, 47, 128</p> <p>T Timidité 156 Trouble obsessionnel compulsif (TOC) 16, 20-22</p>
---	---

3. Lexique des notions-clés

LEXIQUE des notions-clés

Élan vital et créatif : Énergie de vie fondamentale en chacun dans sa dimension physiologique et psychique. Toutes les manifestations vitales et créatrices traduisent la vivance.

Enfant adapté : Masque qui dissimule l'enfant intérieur. Il concentre toutes les stratégies de survie et d'adaptation mises en place dès le plus jeune âge.

Enfant intérieur : L'enfant intérieur symbolise les besoins fondamentaux et les pouvoirs créatifs de l'être humain. Il représente le Moi véritable et authentique dans son expression naturelle (enfant créatif) et entravée (enfant blessé).

Faux-moi : Identité fictive, partie la plus inauthentique de la personnalité dominée secrètement par l'enfant adapté.

Futurisation : Transe hypnotique où l'on transfère le passé sur le futur en imaginant le pire ou un meilleur irréaliste et idéalisé.

Parties ou sous-personnalités : Individualités intérieures qui possèdent leur propre autonomie et volonté. Elles sont souvent figées sous le poids de fardeaux anciens (émotions, sentiments, rôles, croyances et comportements rigides).

Peur souterraine : Peur qui limite la vitalité et la liberté d'un individu et dont les racines ne sont pas éclairées.

Régression : Transe hypnotique où l'on redevient comme un enfant face à une autre personne ou dans une situation particulière.

Reparentage : Apprentissage pour devenir son propre parent en prenant soin de son enfant intérieur. Le bon parent en soi est aimant, bienveillant, protecteur et structurant.

Soi (ou pilote intérieur) : À la fois, la totalité psychique (consciente et inconsciente) et le cœur spirituel de chacun, le centre au-delà de toute atteinte extérieure.

Trances hypnotiques : Situations où l'adulte est hypnotisé par son passé, perd subtilement la conscience de la réalité et rejoue les scénarios dysfonctionnels de son enfance. Il n'est plus présent, ici et maintenant.

Vivance : Dynamisation du potentiel de vie. Elle se cultive dans la conscience, la sensation et la joie de la vie qui circule en soi.

4. Les composantes de la peur

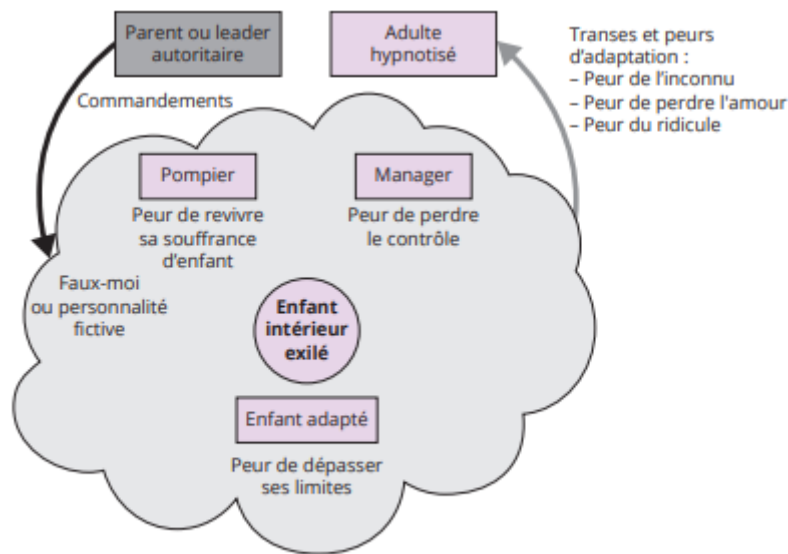
Composante physiologique	
Faible – Moyenne – Forte	
Je ressens dans mon corps :	
<input type="checkbox"/> Gorge serrée	<input type="checkbox"/> Sécheresse de la bouche
<input type="checkbox"/> Mains moites	<input type="checkbox"/> Gêne abdominale
<input type="checkbox"/> Tachycardie (rythme cardiaque rapide)	<input type="checkbox"/> Épuisement
<input type="checkbox"/> Bouffées de chaleur	<input type="checkbox"/> Frissons
<input type="checkbox"/> Envie d'uriner fréquente	<input type="checkbox"/> Étourdissements
<input type="checkbox"/> Tensions musculaires	<input type="checkbox"/> Tremblements
<input type="checkbox"/> Autres : ...	

Composante comportementale	
Faible – Moyenne – Forte	
Mon comportement est le suivant :	
<input type="checkbox"/> Je fuis la personne, l'objet ou la situation	<input type="checkbox"/> Je suis anéanti(e) ou sidéré(e)
<input type="checkbox"/> Je n'arrive pas (ou j'ai du mal) à parler	<input type="checkbox"/> Je n'arrive pas à bouger (ou très difficilement)
<input type="checkbox"/> Je cris ou je sursaute sans me contrôler	<input type="checkbox"/> Je suis terrifié(e)
<input type="checkbox"/> Je suis agressif(ve) en paroles et/ou en actes	<input type="checkbox"/> Je panique
<input type="checkbox"/> Je remets au lendemain (procrastination)	<input type="checkbox"/> Je suis irritable
<input type="checkbox"/> Je bouge beaucoup (mains, bras, jambes, mouvements du corps)	
<input type="checkbox"/> J'accumule des objets et j'encombre mon espace de vie	
<input type="checkbox"/> Autres : ...	

Composante sensitive	
Faible – Moyenne – Forte	
J'ai une sensation :	
<input type="checkbox"/> de vertige	<input type="checkbox"/> d'irréalité
<input type="checkbox"/> d'instabilité	<input type="checkbox"/> de dépersonnalisation
<input type="checkbox"/> d'impatience	<input type="checkbox"/> d'avoir la tête vide
<input type="checkbox"/> de rapidité	<input type="checkbox"/> de perdre le contrôle
<input type="checkbox"/> d'évanouissement	<input type="checkbox"/> de devenir fou/folle
<input type="checkbox"/> d'oppression	<input type="checkbox"/> Autres : ...

Composante psychologique	
Faible – Moyenne – Forte	
J'ai des pensées et des sentiments récurrents :	
<input type="checkbox"/> J'ai honte	<input type="checkbox"/> Je doute de moi
<input type="checkbox"/> Je suis timide	<input type="checkbox"/> Je me sens nul(le), incapable ou incompétent(e)
<input type="checkbox"/> J'imagine des situations inquiétantes	<input type="checkbox"/> J'ai du mal à prendre une décision
<input type="checkbox"/> J'imagine mes réactions face à une personne ou dans une certaine situation	
<input type="checkbox"/> Je focalise ma peur sur le même objet, la même situation, la même chose...	
<input type="checkbox"/> J'attends l'autorisation ou l'approbation des autres	
<input type="checkbox"/> J'ai des manies ou des objets dont je ne peux pas me séparer	
<input type="checkbox"/> Autres : ...	

5. Un modèle du système psychique dysfonctionnel



6. Les peurs enfantines

0-6 mois	Peur de tomber, bruits forts.
7-12 mois	Visages inconnus, objets apparaissant brusquement dans le champ de vision.
1 an	Séparation d'avec les parents, bains, blessures, visages inconnus.
2 ans	Bruits forts, animaux (gros chiens), obscurité, séparation d'avec les parents, changements dans l'environnement immédiat.
3 ans	Masques, obscurité, animaux, séparation d'avec les parents.
4 ans	Séparation d'avec les parents, animaux, obscurité, bruits nocturnes.
5 ans	Animaux, gens méchants, obscurité, séparation d'avec les parents, blessures corporelles.
6 ans	Êtres surnaturels (fantômes, sorcières), blessures physiques, tonnerre et éclairs, obscurité, dormir ou rester seul, séparation d'avec les parents.
7-8 ans	Êtres surnaturels, obscurité, peurs des événements rapportés par les médias, rester seul, blessures corporelles.
8-12 ans	Devoirs, contrôles et résultats scolaires, blessures corporelles, tonnerre, mort, obscurité.

7. Les créatures monstrueuses

La créature	Ses origines	Sa signification
Frankenstein	La créature du docteur Frankenstein apparaît au cinéma en 1910. Puis elle est immortalisée par un roman <i>Frankenstein ou le Prométhée moderne</i> de Mary Shelley en 1918. Ce géant naïf d'apparence humaine est rejeté par la communauté et par son propre créateur qui l'accuse d'avoir ruiné sa vie.	Cette histoire met en lumière l'illusion de toute-puissance. En voulant dépasser les limites humaines naturelles, le risque est de devenir orgueilleux, voire inhumain. L'ombre n'est pas accueillie et acceptée. L'imperfection est mal aimée, rejetée, bannie. Ce que l'on refuse de voir risque de sauter au visage, de devenir un fondement de la personnalité. « Qui veut faire l'ange fait la bête » écrivait Pascal.

La créature	Ses origines	Sa signification
Le Robot	Le mot est utilisé pour la première fois en 1920 par Karel Capek, un écrivain tchécoslovaque. Dans les langues slaves, la racine du mot signifie « travail, corvée ». Les robots hantent l'imaginaire depuis longtemps. Ils sont aujourd'hui une réalité.	Le robot classique est l'image de ce qui se perpétue sans changement, une mécanique bien huilée, sans vie organique et au service. Il figure la partie de soi obéissante à l'autre, sans désir ni volonté propre. Avec l'essor technologique, il représente aussi le Moi idéalisé et l'errance qu'apporte le perfectionnisme ou l'identification à une image de soi parfaite mais illusoire.
Le Vampire	Le vampire est une créature folklorique très ancienne. Il devient populaire au XVIII ^e siècle et connaît la gloire avec le roman de Bram Stoker <i>Dracula</i> en 1897. Aujourd'hui le vampire est un personnage répandu à la télévision et au cinéma. Ce mort-vivant éternel se nourrit du sang de ses victimes pour se régénérer.	Le sang symbolise l'élan vital et créatif*. Le vampire est l'image des croyances et des comportements occultés qui affaiblissent la vivance*. Certaines relations peuvent se révéler toxiques quand un individu utilise l'autre à ses propres fins. Le vampirisme dans la relation est psychique et énergétique.

Le Zombie	La première mention du zombie remonte à 1697. Très présent dans la culture haïtienne et vaudou, c'est un mort réanimé par le pouvoir d'un sorcier qui le garde sous contrôle. Cette image se transforme et devient populaire en Occident avec le film de George A. Romero, <i>La Nuit des morts-vivants</i> , en 1968. Depuis, le zombie est devenu un phénomène de société avec la bande dessinée de Robert Kirkman et la série télévisée, <i>The Walking Dead</i> . Le zombie est un mort-vivant, décérébré et cannibale. Il n'a plus de pensées, ni d'émotions. Il n'a plus de psychisme. C'est un être réduit à sa dimension organique, mû uniquement par l'instinct, le besoin jamais assouvi de chair humaine.	Le zombie est un aboutissement particulier de la forme humaine. Libéré de la mort, de la solitude, de la souffrance, de la recherche de sens et de conscience, il est noyé parmi une horde impersonnelle. Le mort-vivant avertit d'un danger, la contagion d'une uniformisation déshumanisante. Le potentiel de la personne humaine est oublié. La réalisation de soi, comme moteur de changement individuel et social, n'est plus accessible.
-----------	--	--

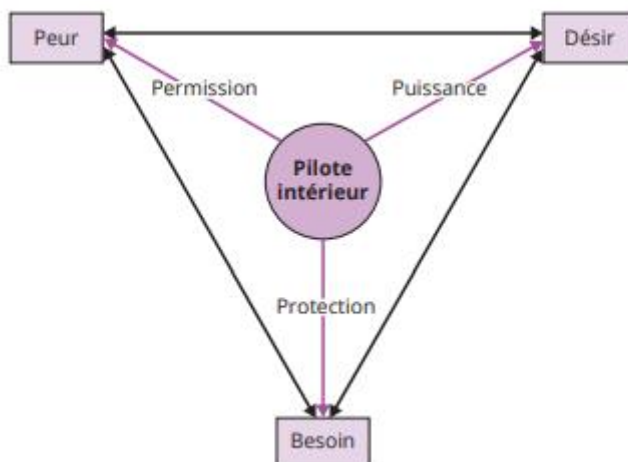
8. Le mur du changement

Je change/Ma vie change/Je change/Ma vie change/Je change/Ma vie change
Je change/Ma vie change/Je change/Ma vie change/Je change/Ma vie change
Je change/Ma vie change/Je change/Ma vie change/Je change/Ma vie change
Je change/Ma vie change/Je change/Ma vie change/Je change/Ma vie change
Je change/Ma vie change/Je change/Ma vie change/Je change/Ma vie change
Je change/Ma vie change/Je change/Ma vie change/Je change/Ma vie change
Je change/Ma vie change/Je change/Ma vie change/Je change/Ma vie change
Je change/Ma vie change/Je change/Ma vie change/Je change/Ma vie change
Je change/Ma vie change/Je change/Ma vie change/Je change/Ma vie change
Je change/Ma vie change/Je change/Ma vie change/Je change/Ma vie change
Je change/Ma vie change/Je change/Ma vie change/Je change/Ma vie change
Je change/Ma vie change/Je change/Ma vie change/Je change/Ma vie change
Je change/Ma vie change/Je change/Ma vie change/Je change/Ma vie change
Je change/Ma vie change/Je change/Ma vie change/Je change/Ma vie change
Je change/Ma vie change/Je change/Ma vie change/Je change/Ma vie change
Je change/Ma vie change/Je change/Ma vie change/Je change/Ma vie change
Je change/Ma vie change/Je change/Ma vie change/Je change/Ma vie change
Je change/Ma vie change/Je change/Ma vie change/Je change/Ma vie change
Je change/Ma vie change/Je change/Ma vie change/Je change/Ma vie change

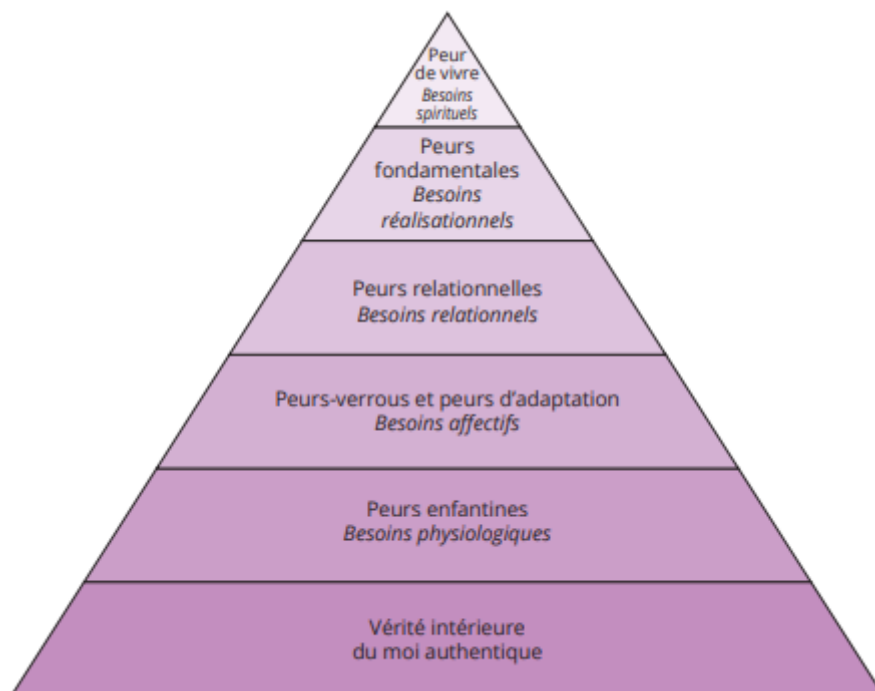
9. Le degré de reconnaissance et d'expression de vos sentiments

Sentiments liés à des besoins satisfaits		Sentiments liés à des besoins non satisfaits	
Étonné	Plein d'entrain	Fâché	Mal à l'aise
Plein d'assurance	Comblé	Désorienté	Ennuyé
Plein d'énergie	Plein d'espoir	Déçu	Préoccupé
Content	Intrigué	Affligé	Découragé
Inspiré	Ému	Frustré	Embarrassé
Joyeux	Fier	Désespéré	Impuissant
Soulagé	Stimulé	Irrité	Impatient
Surpris	Plein de gratitude	Nerveux	Seul
Touché	Confiant	Perplexe	Submergé
À l'aise	Euphorique	Triste	Réticent

10. les 3P : Permission, Protection et Puissance



11. Une vision pyramidale évocatrice



12. Différentes peurs

Peurs enfantines	Peur du noir, peur de l'ombre, peur du monstre (ou du monstrueux).
Peurs-verrous	Peur de perdre le contrôle, peur de revivre sa souffrance d'enfant, peur de dépasser ses limites.
Peurs d'adaptation	Peur de l'inconnu, peur de perdre l'amour, peur du ridicule.
Peurs relationnelles	Peur d'être rejeté, peur d'être jugé, peur de la différence.
Peurs fondamentales	Peur d'être séparé, peur du changement, peur de disparaître.

13. Quelques besoins fondamentaux

Besoins physiologiques	Manger, boire, respirer, dormir, se vêtir, se protéger, toucher, sentir, faire de l'exercice, prendre soin de soi et de sa santé, vivre sa sexualité, etc.
Besoins affectifs	Aimer, respecter, soutenir, compatir, comprendre, s'amuser, rire, se sentir en sécurité, appartenir à un groupe, avoir sa place, ressentir, pleurer, exprimer ses émotions et sentiments, vibrer, s'affirmer, etc.
Besoins relationnels (définis par Jacques Salomé)	Être reconnu, se dire, être entendu, être valorisé, être en intimité, créer et influencer, rêver et espérer.

Besoins réalisationnels	Être autonome, réaliser ses rêves, choisir ses valeurs et ses croyances, être intègre, être authentique, s'épanouir, s'accomplir, s'affranchir des modèles, mobiliser ses qualités, apprendre, etc.
Besoins spirituels	Célébrer la beauté, l'harmonie, la paix et la vie, être heureux, traverser les deuils (êtres chers, projets avortés, etc.), communier avec la nature, connecter son être profond, s'ouvrir à l'invisible, concilier force et fragilité, expérimenter la complétude (être un adulte entier, un et multiple), etc.

14. Une série de phrases qui traduisent ce que vous pouvez ressentir aujourd'hui dans votre relation avec votre parent

Ressentis dans ma relation d'aujourd'hui avec mon parent	Oui	Non
J'ai peur quand mon parent hausse le ton ou se met en colère.		
J'ai peur de me mettre en colère contre mon parent.		
J'ai peur quand je dois lui dire quelque chose qu'il ne voudrait pas entendre.		
J'ai peur de perdre son amour.		
J'ai peur quand je ne suis pas d'accord avec mon parent.		
J'ai peur quand j'essaie de tenir tête à mon parent.		
J'ai peur de ne pas être à la hauteur des ambitions de mon parent.		
J'ai peur de décevoir mon parent.		
J'ai peur de dire non.		
J'ai peur d'avoir gâché la vie de mon parent.		
J'ai peur d'être rejeté(e) si je dis certaines choses de moi.		
J'ai peur d'être forcé(e), contraint(e) de faire ce que mon parent demande.		
J'ai peur que mon parent n'apprécie pas mon compagnon ou ma compagne.		

Ressentis dans ma relation d'aujourd'hui avec mon parent	Oui	Non
J'ai peur d'apprendre des secrets de famille.		
J'ai peur de dévoiler un secret que mon parent m'a confié.		
J'ai peur de ne pas suivre les conseils de mon parent.		
J'ai peur de blesser ou de faire de la peine à mon parent.		

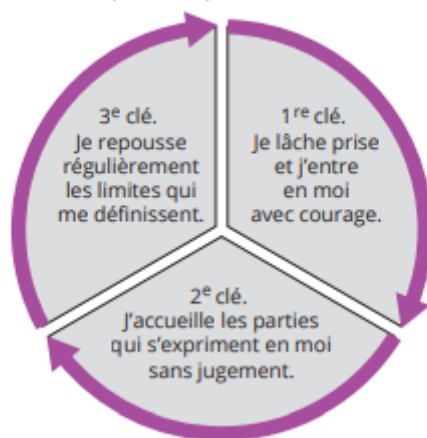
15. Cercle vicieux de l'enfermement : Les enfermements dans l'expérience de la peur

Cercle vicieux de l'enfermement :
Les enfermements dans l'expérience de la peur



16. Cercle vertueux de la libération : Les méta-positions pour libérer ma vitalité

Cercle vertueux de la libération :
Les méta-positions pour libérer ma vitalité



Bibliographie

André Christophe, Psychologie de la peur, Odile Jacob, 2004

Ballet de Coquereumont Marie-France et Emmanuel, S'ouvrir à son cœur d'enfant, Seuil, 2005

Ballet de Coquereumont Marie-France et Emmanuel, Réveillez vos ressources intérieures, Albin Michel, 2009

Bradshaw John, S'affranchir de la honte, Les Éditions de l'Homme, 2004

Bradshaw John, Retrouver l'enfant en soi, Les Éditions de l'Homme, 2004

Bradshaw John, Découvrir ses vraies valeurs, Les Éditions de l'Homme, 2009

Campbell Joseph, Puissance du mythe, OXUS, 2009

Campbell Joseph, *Le Héros aux mille et un visages*, OXUS, 2010

Capacchione Lucia, *Faites vivre votre enfant intérieur – Jeu, dialogue et artthérapie*, Le Souffle d'or, 1994

Cervantès Miguel de, *L'Ingénieur Hidalgo Don Quichotte de la Manche*, Diane de Selliers Éditeur, 2012

Cyrulnik Boris, Bustany Pierre, Oughourlian Jean-Michel, André Christophe, Janssen Thierry, *Votre cerveau n'a pas fini de vous étonner*, Albin Michel, 2012

Damasio, Antonio, *L'autre moi-même*, Odile Jacob, 2010

Firman John, Russel Ann, *Opening to the Inner Child – Recovering Authentic Personality*, Monographs from The Synthesis Center of Palo Alto, [www. synthesiscenter.org](http://www.synthesiscenter.org)

Forward Susan, *Parents toxiques – Comment échapper à leur emprise*, Poche Marabout Psy, 2000

Garber Robyn Spizman Stephen et Marianne, *Les peurs de votre enfant – Comment l'aider à les vaincre*, Odile Jacob, 1997

Giacobbe Giulio Cesare, *A la recherche des câlins perdus*, Le Livre de Poche, Albin Michel, 2005

Hendricks Gay, *Le Grand Bond – Surmontez vos peurs cachées et apportez une nouvelle dimension à votre vie*, ADA Éditions, 2010

Jeanclaude Christian, *Les ombres de l'angoisse – La peur d'être vivant*, Collection Oxalis, De Boeck, 2004

Jung Carl G., *Le Livre rouge – Liber novus*, L'Iconoclaste/La Compagnie du livre rouge, 2011

Jung Carl G., Kerényi Charles, *Introduction à l'essence de la mythologie*, Éditions Payot et Rivages, 2001

Krenger Guy, *Le Mythe de l'unité*, E.M.E. & InterCommunications, 2011

Krishnamurti Jiddu, *L'Éveil de l'intelligence*, Stock, 2011

Krishnamurti Jiddu, *Se libérer du connu*, Stock, 2012

Le Bébé et ses Peurs, Collectif, Erès, 2000

Le livre des symboles – Réflexions sur les images archétypales, The Archive for Research in Archetypal Symbolism, Taschen, 2011

Maharshi Ramana, *L'Enseignement de Ramana Maharshi*, Albin Michel, 2005

Maharshi Ramana, *Ainsi parlait Ramana Maharshi*, InnerQuest, 2006

Maslow Abraham, *Devenir le meilleur de soi-même*, Eyrolles, 2008

Mello Anthony (de), *Appel à l'amour*, Albin Michel, 2005

Mello Anthony (de), *Quand la conscience s'éveille*, Albin Michel, 2012

Miller Alice, *C'est pour ton bien*, Aubier, 1984

Miller Alice, *Notre corps ne ment jamais*, Flammarion, 2005

Miller Alice, *Ta vie sauvée enfin*, Flammarion, 2008

Monbourquette Jean, Apprivoiser son ombre – Le côté mal aimé de soi, Bayard, 2001

Nicon Luc, TIPI Technique d'identification des peurs inconscientes – Phobies, dépression, inhibition, irritabilité, angoisses, Émotion forte, 2007

Ridnik Evelyne et l'équipe de thérapies conseil, Parlons psy, Éditions L'Archipel, 2007

Rosenberg, Marshall B., Les mots sont des fenêtres (ou bien ce sont des murs), La Découverte, 2005

Rosenberg, Marshall B., Spiritualité pratique, Jouvence, 2007

Salomé Jacques, Le Courage d'être soi, Les Éditions du Relié, 1999

Salomé Jacques, Je viens de toutes mes enfances, Albin Michel, 2009

Salomé Jacques, La Ferveur de vivre, Albin Michel, 2012

Schwartz Richard C., Système familial intérieur : blessures et guérison, Elsevier Masson, 2009

Spund Marc, Vaincre les peurs et les phobies, L'Archipel, 2005

Ware Bronnie, Les Cinq Regrets des personnes en fin de vie, Guy Trédaniel Éditeur, 2013

Wické Frances G., Le Monde intérieur de l'enfance, Éditions du Dauphin, 1993

Winnicott Donald Woods, Jeu et Réalité, Gallimard, Folio Essais, 1973

Wolinsky Stephen, Ni ange, ni démon – Le double visage de l'enfant intérieur, Le Jour Éditeur, 1995

Yalom Irvin, Et Nietzsche a pleuré, Le Livre de Poche, 2010