

# Etre un père et une mère pour soi-même

par Mary Genty



**Apprendre à s'aimer de façon inconditionnelle et à poser des actes cohérents avec les valeurs de notre cœur et celles de notre esprit. Voilà, ce qui pour moi résume cette notion d'être un père et une mère pour soi-même.**

Cela consiste tout d'abord à définir ou redéfinir quels sont nos besoins et nos valeurs, car ils/elles varient et évoluent selon les cycles de notre vie.

Et puis, cela implique surtout de s'affranchir de nos conditionnements sociaux et familiaux qui nous inculquent, la plupart du temps, à nous occuper des besoins et des valeurs des autres au détriment des nôtres.

Il s'agit donc d'en revenir à soi et rien qu'à soi !

### Comment connaître ses besoins et ses valeurs ?

Nous avons tous en nous-mêmes un guide fabuleux : notre enfant intérieur.

L'enfant intérieur représente notre partie sensible, intuitive, vulnérable, régie par l'émotion et l'imaginaire.

C'est ce que nous sommes à la naissance et qui représente le noyau de notre personnalité naturelle.



Cependant, blessé ou meurtri dans l'enfance, cet enfant intérieur peut se retrouver à l'abandon ou enfermé dans un coin de nous-mêmes.

Et pourtant, c'est lui le magicien de notre vie !

Il est porteur de notre créativité, de nos talents, de nos dons, de notre joie d'être...

Il connaît le chemin de notre légende personnelle et n'attend que NOTRE reconnaissance et NOTRE permission pour agir et s'exprimer pleinement dans notre vie.

Nos besoins, sont donc d'abord et avant tout les besoins de cet enfant intérieur avec lequel il s'agit d'entrer en relation pour en prendre soin, panser ses blessures, l'aimer tel qu'il est sans condition et lui permettre peu à peu l'expression de son plein potentiel qui devient alors l'expression de nos valeurs, de notre valeur et de notre rapport intime à la vie.

### Se libérer de la peur

Permettre à cette dimension de soi d'exister nous invite généralement à changer de moteur de vie.

Car de façon inconsciente, se sont souvent nos peurs (celle de l'enfant intérieur) qui régissent nos choix, nos actes, nos paroles, nos relations, bref notre vie en quelque sorte !...

Mais en laissant nos peurs diriger notre vie, nous focalisons notre énergie sur des croyances qui nous maintiennent dans nos souffrances, nos comportements et scénarios destructeurs...

Par contre, si nous choisissons l'Amour de soi comme moteur de vie, (ce qui n'empêche pas d'avoir des peurs, mais ce ne

sont plus elles qui dirigent) alors nous léguons les rênes de notre vie à notre centre créateur (notre cœur) qui nous emmène inévitablement vers notre propre grandeur et la réalisation de qui nous sommes véritablement.

« Marche ta parole », nous dit un très beau proverbe amérindien.

En clair, passe à l'action et fait en sorte que ton action soit cohérente avec les changements désirés, incarne les valeurs de ton cœur et celles de ton esprit...!

Une autre façon de nous inviter à être un père et une mère pour nous-mêmes.



Mary GENTY

[www.marygenty.com](http://www.marygenty.com)

Coaching de vie,  
développement personnel,  
spectacles pédagogiques  
pour adultes

Je vous reçois en  
entretien dans la région

de Carpentras

1<sup>er</sup> RDV Gratuit

06 74 49 41 49