

5 temps pour travailler ses émotions excessives avec l'autoparentage

L'autoparentage est une manière de s'exposer aux émotions, et plus particulièrement aux émotions inadaptées témoignant d'une réactivation du passé. L'autoparentage atténue progressivement les traces émotionnelles qu'ont laissées certains souvenirs traumatiques.

1. Faire un lien émotionnel (ou un pont d'affect)

- Partir d'un moment difficile actuel et d'essayer de nommer ce que l'on ressent (en évaluant la souffrance sur une échelle de 1 à 10 par exemple).
- Laisser flotter l'attention et la diriger juste vers soi enfant, en utilisant la mémoire émotionnelle.

Les deux situations (présente et revue) sont sous-tendues par la même émotion, autour d'un nœud émotionnel.



apprendreaeducer.fr

2. Se laisser aller à pleurer



- Laisser s'exprimer sa peine, revisiter ses souvenirs non plus avec froideur et jugements négatifs mais avec compassion.
- Ne pas chercher à se souvenir de ce qu'on a pu ressentir enfants mais se formuler ce que l'on ressent maintenant avec nos yeux d'adultes bienveillants quand on revoit le souvenir de l'extérieur.
- Imaginer son propre enfant ou un enfant qu'on aime bien à notre place vivre ce qu'on a vécu alors et imaginer ce que cet enfant a dû ressentir pour retrouver notre propre ressenti d'alors

3. Réattribuer les responsabilités

- Défendre l'enfant qu'on a été : exprimer de la colère en imagination est important car cela change les croyances sur soi que les événements blessants du passé ont laissées.
- Le faire en imagination et de s'adresser à la personne qui a fait du mal à l'enfant que nous étions avec des formules courtes, des mots percutants. On peut également mimer la colère ou crier.



4. Se faire des promesses et se rassurer



- L'adulte que nous sommes devenus peut "auto parenter" l'enfant que nous étions : lui apporter de la chaleur, des soins, de la bienveillance, du réconfort... tout ce qui lui a manqué alors.
- On pourra accompagner cette étape de gestes (se mettre les bras autour de soi, se caresser la joue, se bercer...) et/ou de paroles ("je ne laisserai personne te faire de mal", "je suis fier de toi", "je ne te laisserai jamais seul.", "je veillerai toujours à tes besoins", "tu as le droit d'être insouciant"...)

5. Revenir dans le présent

- Repenser au présent, à la situation qui a déclenché de la souffrance et voir dans quelle mesure cette émotion était disproportionnée.
- Réévaluer la souffrance sur une échelle de 1 à 10 et de comparer avec l'évaluation faite en premier temps.



L'autoparentage n'agit que sur une émotion excessive, qui cache un nœud émotionnel en lien avec un traumatisme. Il n'a pas vocation à canaliser les émotions légitimes ou à devenir une technique "stop colère". La colère est légitime en cas d'agression verbale car elle nous pousse à nous défendre et à réparer notre intégrité personnelle. La tristesse est une phase du deuil qui permet de lâcher prise, de se replier sur soi pour traverser la séparation.