

Les blessures de filiation

Comprendre comment ta relation à tes parents façonne encore ta vie aujourd'hui.

Une lecture à aborder avec bienveillance envers toi-même.
La compréhension est toujours le début de la liberté.

© Adeline Paolini — Tous droits réservés. adeline-paolini.com

NotebookLM

Tu te reconnais dans ces schémas ?

J'ai du mal à faire confiance... j'attends toujours qu'on me déçoive.

Je cherche constamment l'approbation sans jamais me sentir 'assez bien'.

En amour, je rejoue des dynamiques qui ressemblent à celles de mes parents.

J'ai du mal à recevoir de l'amour, comme si je ne le méritais pas vraiment.

Rassure-toi. Ces patterns ne sont pas des défauts de caractère.
Ce sont des mécanismes de protection liés à une blessure originelle.

© Adeline Paolini — Tous droits réservés. adeline-paolini.com

NotebookLM

Comment se forme une blessure de filiation ?

Ce dont l'enfant avait profondément besoin.

—

Ce que les parents ont été capables de donner.

L’espace où se creuse la blessure.

Ce décalage, lorsqu'il est répété dans l'enfance, crée une empreinte profonde.
Ton cerveau d'adulte continue aujourd'hui de fonctionner à partir de ce manque.

© Adeline Paolini — Tous droits réservés. adeline-paolini.com

NotebookLM

La Matrice des 5 Blessures (selon Lise Bourbeau)

Quelle est la croyance qui résonne le plus en toi aujourd'hui ?

La Blessure	La Croyance Profonde	Le Masque Adulte (Comportement)
L'abandon	*Tu n'es pas là pour moi.*	Peur de la solitude, dépendance affective, besoin constant de présence.
Le rejet	*Je ne suis pas voulu tel que je suis.*	Sentiment de ne pas avoir sa place, perfectionnisme pour 'mériter' d'exister.
L'humiliation	*Je suis honteux de ce que je suis.*	Besoin de sauver les autres pour se sentir utile, difficulté à recevoir.
La trahison	*On ne peut faire confiance à personne.*	Besoin de tout contrôler, hypervigilance, difficulté à déléguer.
L'injustice	*Je ne suis pas traité comme je le mérite.*	Rigidité, critique envers soi, difficulté à exprimer ses émotions.

© Adeline Paolini — Tous droits réservés. adeline-paolini.com

NotebookLM

Pourquoi réagissons-nous de façon disproportionnée ?

Le cas de Marc:

Marc (42 ans) panique dès que sa femme est de mauvaise humeur.

L'enfant en lui réagit face à sa mère imprévisible. Ce n'est pas sa femme qu'il voit, c'est sa mère.

Le cas de Sophie:

Sophie (Blessure de rejet) minimise systématiquement ses besoins en couple.

La petite fille en elle est terrifiée à l'idée de 'déranger' ses parents.

"La psyché cherche constamment à rejouer la blessure originelle. Dans ces moments, c'est **l'enfant en toi** qui répond, pas l'adulte."

© Adeline Paolini — Tous droits réservés. adeline-paolini.com

NotebookLM

Comprendre la chaîne intergénérationnelle



> *Les parents donnent ce qu'ils ont reçu. Et **ce qu'ils n'ont pas reçu**, ils ne peuvent pas le donner.*
>
> — Lise Bourbeau

Tes parents ont donné avec les ressources émotionnelles qu'ils possédaient.

Leurs propres manques viennent souvent de ce qu'on ne leur a pas donné à eux.

Le but n'est pas de les excuser, mais de comprendre la chaîne... pour choisir d'en être le maillon qui la transforme.

© Adeline Paolini — Tous droits réservés. adeline-paolini.com

NotebookLM

L’enfant intérieur : Ce qu’il attend encore de toi



Il est toujours là :
L’enfant que tu étais n'a pas disparu. Il porte toujours ses peurs et ses attentes inassouvies.

→

La réparation est interne :
Tu n'as pas besoin de réconcilier la relation réelle avec tes parents pour guérir.

→

Le changement de rôle :
Le travail consiste à aller chercher cet enfant et à lui donner, en tant qu'adulte, ce qu'il n'a pas reçu.

Ton pouvoir aujourd’hui :
Devenir ton propre parent aimant.

© Adeline Paolini — Tous droits réservés. adeline-paolini.com

NotebookLM

Tu es prêt(e) à libérer ton enfant intérieur ?

Se donner ce que ses parents n'ont pas pu donner, c'est toujours possible, quel que soit ton âge ou la profondeur de la blessure.
Ce "pack autonomie" est une magnifique première étape.

TU RESSENS LE BESOIN D'ÊTRE ACCOMPAGNÉ(E) ?

Réserve ton Appel Découverte Offert (30 min)

adeline-paolini.com
07 64 76 07 07

© Adeline Paolini — Tous droits réservés. adeline-paolini.com

NotebookLM