



38 Mimu

Mimu nous propose de prendre le temps de porter notre attention sur les blessures d'enfance.

On sait que des événements très anciens peuvent continuer à nous faire souffrir même à l'âge adulte. Nous identifions alors que l'enfant de 4, 7 ou 10 ans que nous étions aurait pu avoir besoin de soutien ou de mots d'encouragement, ou de consolation. En tant qu'adulte, nous avons la possibilité de soigner ces blessures en portant consciemment notre attention sur cette version ancienne de nous-même.

Sorcière de l'enfant intérieur inner child witch

Mimu suggests that we take the time to focus our attention on childhood wounds. We know that very old events can continue to cause us suffering even in adulthood. We then identify that the 4, 7, or 10-year-old child we were might have needed support, words of encouragement, or consolation. As an adult, we have the possibility of healing these wounds by consciously directing our attention toward this past version of ourselves.

Comment faire / Tips

- On peut commencer par repérer les situations dans lesquelles on peut avoir l'impression de se comporter comme un enfant ou un.e ado, ou comme quand nous avions tel âge.
- Avant de chercher à s'adresser à notre enfant intérieur, il est important de bien s'ancrer dans le présent en prenant le temps de regarder ce qui fait de nous un adulte. On peut observer la taille de ses mains et pieds, une alliance, les rides au coin des yeux...
- Lorsque l'on se sent prêt, on peut s'adresser à son enfant intérieur à voix haute, en imaginant qu'il est prêt de nous et en lui adressant les mots qu'il pourrait avoir besoin d'entendre. Il est également possible de lui écrire une lettre.
- Attention, ne pas hésiter à se faire accompagner par un professionnel du soin psychique si l'on sent que les émotions générées par ces exercices pourraient être trop intenses.

We can start by identifying the situations in which we might feel like we are behaving like a child or a teenager, or like we did at a certain age.

- Before seeking to address our inner child, it is important to be well-anchored in the present by taking the time to look at what makes us an adult. We can observe the size of our hands and feet, a wedding ring, wrinkles around the eyes...

- When we feel ready, we can address our inner child out loud, imagining they are close to us and speaking the words they might need to hear. It is also possible to write them a letter.

- Caution: do not hesitate to seek guidance from a mental health professional if you feel that the emotions generated by these exercises could be too intense.

Pour approfondir / To learn more

À VENIR
SOON