

A close-up photograph of a rusty metal chain knot, likely a shackle, resting on a grey, textured rock surface. The chain is heavily corroded, showing a range of brown and orange hues. The background is slightly blurred, showing more of the rock and some green foliage in the distance.

LES CROYANCES PARENTALES

Cahier d'exercices pour
commencer à se libérer
de l'influence de
PARENTS TOXIQUES

Emy H. & Frédéric S.
FEMINITESACREE.COM



COACHING
INITIATIQUE
FÉMINITÉ
EMY & FRÉDÉRIC



Exercices pour commencer à se libérer de l'influence de parents toxiques...

Récupérez votre pouvoir d'être !

Par Frédéric S.

Psychologue Clinicien Sexologue
Psychothérapeute de couple
Accompagnateur d'évolution de Conscience

et

Emy H.

Sexothérapeute — Femme Initiatrice
Coach Féminité

Sommaire

1. Les croyances limitantes, idées folles et pensées toxiques	4
Quelle est votre responsabilité ?	7
2. Faire la relation entre sentiments et croyances.	10
3. Les 2 types de comportements témoins d'une relation toxique.	14

1. Les croyances limitantes, idées folles et pensées toxiques

En ce qui concerne votre relation avec vos parents, vous croyez peut-être que (**entourez ce qui semble vous correspondre**) :

1. C'est à moi de rendre mes parents heureux.
2. C'est à moi de rendre mes parents fiers.
3. Je suis tout pour mes parents.
4. Mes parents ne pourraient pas survivre sans moi.
5. Je ne pourrais pas survivre sans mes parents.
6. Si je disais la vérité à mes parents à propos de mon divorce (mon avortement, mon homosexualité, l'athéisme de ma fiancée...), ça les tuerait. (Ou cela leur ferait du mal).
7. Si je tenais tête à mes parents, je les perdrais pour toujours.
8. Si je leur disais combien ils m'ont fait souffrir, ils me rayeraient de leur existence.
9. Je ne dois ni dire ni faire quoi que ce soit susceptible de faire de la peine à mes parents.
10. Les sentiments de mes parents sont plus importants que les miens.
11. Ce n'est pas la peine de parler à mes parents, parce que cela ne nous avancerait à rien.
12. Si seulement mes parents changeaient, je me sentrais mieux dans ma peau.
13. Il faut que je me rachète auprès de mes parents pour ma méchanceté.
14. Si seulement je pouvais leur faire comprendre combien ils m'ont fait de mal, je sais qu'ils agiraient différemment.

15. Quoi qu'ils aient pu faire, ils sont toujours mes parents et je dois les honorer.
16. Mes parents n'ont aucun contrôle sur mon existence. Je me bats sans cesse contre eux.

Exercice :

Prenez une feuille de papier et faites 2 colombes

Essayez de remplacer chaque croyances par une autre croyance mais cette fois dynamisante.

Exemple : « c'est à moi de rendre mes parents heureux » peut se remplacer par : « c'est à eux qui leur incombe de se rendre heureux, tout comme j'ai la responsabilité de me rendre heureux moi-même »

Si un certain nombre de ces convictions vous sont familières, la relation avec vos parents est encore très **fusionnelle**, c'est-à-dire **toxique**.

Si difficile à accepter que ce soit, toutes ces opinions sont autodestructrices.

Elles vous empêchent d'être une personne distincte, autonome, libre et indépendante.

Elles **aggravent la dépendance** et vous dépossèdent de votre **maturité d'adulte**.

Plusieurs de ces croyances vous rendent totalement responsable de l'humeur et du bien-être de « vos » parents.

Quand des parents toxiques se sentent mal, ils cherchent souvent à le reprocher aux autres, et ces autres sont habituellement **leurs enfants**.

Ces enfants sont ceux sur lesquels ils cherchent à avoir un **pouvoir « sur »** et pas un **pouvoir « pour »** l'évolution de conscience de l'autre.

Votre challenge sera d'avoir le courage de récupérer votre pouvoir, votre estime de vous-même, votre confiance en vous, votre Amour de vous-même et votre affirmation de vous-même.

Quelle est votre responsabilité ?

Beaucoup de spécialistes en comportement humain soutiennent que l'on ne peut « faire » éprouver quoi que ce soit à quelqu'un — que chaque personne est totalement responsable de ce qu'elle « choisit » d'éprouver.

Personne ne fait rien à personne. En effet, cependant je fais ici une nuance.

Nous avons bien **un effet** sur les sentiments des gens auxquels nous sommes liés, mais avoir un effet n'est pas la même chose qu'**être responsable** des sentiments de l'autre.

Tout comme **c'est à vous** qu'il incombe de trouver des façons de vous réconforter quand quelqu'un a un effet nocif sur vous, c'est à vos parents qu'il incombe de trouver leurs propres façons pour se sentir mieux quand quelqu'un « leur fait » du mal.

Dit autrement, c'est à vos parents de trouver comment s'apaiser quand **ils perçoivent** qu'ils sont perturbés par ce que dit, pense ou fait quelqu'un.

Ce que vous voyez, pensez, ressentez du monde **n'est pas le monde**. C'est **ce que vous voyez** du monde, **ce que vous pensez et ressentez** du monde.

De plus, c'est parce que vous vous êtes identifié à votre personne, à l'**ego personnel** que vous êtes réceptif aux attaques extérieures. C'est l'ego qui souffre, pas l'Être.

Cet **ego personnel** a détourné votre **énergie vitale** à son propre profit et au détriment de l'être essentiel, l'autre vous-même, votre Double quantique.

Notez bien cet aspect important :

La plupart d'entre nous pensent que ce que nous ressentons est une réaction aux événements objectifs qui nous arrivent, **événements** qui proviennent de l'extérieur.

Mais en réalité, même la frayeur, le plaisir ou la douleur la plus intense sont le produit de nos **croyances**.

Par exemple, un beau jour, vous prenez votre courage à deux mains et vous déclarez à « votre » mère qui a un comportement dépressif que vous ne voulez plus vous occuper d'elle.

Elle se met à hurler et à pleurer à propos de votre abandon et de votre ingratitude. Vous vous sentez coupable. Vous pensez peut-être que votre culpabilité résulte de la réaction de « votre » mère, mais c'est une illusion.

Voici le mécanisme automatique :

Avant que vos **sentiments** ne vous envahissent, certaines convictions se sont déclenchées dans votre esprit — **des croyances qui sont restées inconscientes**.

L'ego intellectuel du centre inférieur réagit et prend le contrôle.

Il accapare l'énergie vitale au détriment du SOI. (voir le [schéma de l'être humain](#))

Dans ce cas, votre croyance est peut-être : « Les enfants ne doivent pas abandonner leurs parents » ou « ma mère est souffrante, et c'est à moi de prendre soin d'elle ».

Et comme vous souhaitez vous libérer et ne plus être fidèle à ces **idées folles**, votre inconscient, gardien « bienveillant » de votre prison vous envoie des sentiments de culpabilité.

Car une **loi** fait autorité au royaume de l'Inconscient : il est **interdit de quitter** le clan sous peine de perte de l'amour que celui-ci vous octroie, ce qui signifie la mort.

Ces sentiments ne sont pas véritablement les vôtres. Ils émanent du formidable terrain de jeu des prédateurs de la conscience, l'inconscient. Celui-ci a pour fonction de vous maintenir dans les limites de votre enfermement pour votre sécurité.

Tout ça pour votre sécurité ?

Avouez que c'est une belle arnaque !

La **fonction de protection** de l'inconscient peut-être une bonne chose dans certaines situations, mais un véritable verrou qui contrecarre les forces d'évolution. Elle vous maintient dans une **zone de confort même inconfortable**.

Pour l'inconscient, Il est plus dangereux de « **quitter** » sa **famille** biologique que de vivre sous son emprise et souffrir de ne pas se réaliser en tant qu'être indépendant, autonome et distinct.

Le travail de libération n'est pas une promenade de santé pour l'ego.

2. Faire la relation entre sentiments et croyances.

Maintenant, dans cette liste, repérez les sentiments qui vous sont familiers.

- ★ Je me sens **coupable** si je ne suis pas à la hauteur des ambitions de mes parents.
- ★ Je me sens **coupable** quand je fais quelque chose qui les contrarie.
- ★ Je me sens **coupable** quand je vais à l'encontre de leurs conseils.
- ★ Je me sens **coupable** quand je me mets en colère contre eux.
- ★ Je me sens **coupable** quand je déçois mes parents ou quand je leur fais de la peine.
- ★ Je me sens **coupable** quand je ne fais pas assez pour eux.
- ★ Je me sens **coupable** quand je ne fais pas tout ce qu'il me demande de faire.
- ★ Je me sens **coupable** quand je leur dis non.

- ★ J'ai **peur** quand mes parents crient contre moi.
- ★ J'ai **peur** quand ils sont furieux contre moi.
- ★ J'ai **peur** quand je suis furieux contre.
- ★ J'ai **peur** quand je dois leur dire quelque chose qu'ils ne voudraient pas entendre.
- ★ J'ai **peur** quand ils menacent de me retirer leur amour.
- ★ J'ai **peur** quand je ne suis pas d'accord avec eux.
- ★ J'ai **peur** quand j'essaie de leur tenir tête.

- ★ Je me sens **triste** quand mes parents sont malheureux.
- ★ Je me sens **triste** quand je sais que j'ai laissé tomber mes parents.
- ★ Je me sens **triste** quand je n'arrive pas à améliorer leur existence.
- ★ Je me sens **triste** quand mes parents me disent que je leur ai gâché la vie.
- ★ Je me sens **triste** quand je fais ce que j'ai envie de faire tout en sachant que cela fait de la peine à mes parents.
- ★ Je me sens **triste** si mes parents n'aiment pas mon mari (ou ma femme, mon compagnon, mes amis...).

- ★ Je me sens **furieux** quand mes parents me critiquent.
- ★ Je me sens **furieux** quand mes parents essaient de me contrôler.
- ★ Je me sens **furieux** quand ils me disent comment vivre ma vie.
- ★ Je me sens **furieux** quand ils me disent ce que je dois penser ou ressentir, comment je dois me comporter.
- ★ Je me sens **furieux** quand il m'a dit ce que je dois faire ou ne pas faire.
- ★ Je me sens **furieux** quand ils veulent me forcer à faire certaines choses.
- ★ Je me sens **furieux** quand il essaie de vivre leur vie à travers moi.
- ★ Je me sens **furieux** quand ils attendent de moi que je m'occupe d'eux.
- ★ Je me sens **furieux** quand ils me rejettent.

Exercice :

Essayez de mettre « parce que » après chacun des sentiments de la deuxième liste de suggestions qui correspond à votre cas, et faites suivre le « parce que » d'une croyance de la première liste.

Exemple : « je me sens coupable quand je fais quelque chose qui les contrarie **parce que** je ne dois ni dire ni faire quoi que ce soit susceptible de faire de la peine à mes parents ».

Vous pouvez maintenant constater le lien qui existe entre **une réaction émotionnelle** que vous avez en réponse à un événement ou à une pensée et **la croyance** sous-jacente.

Avec ces réactions émotionnelles, vous ressentez certainement des **réactions physiques** : boule dans la gorge, au niveau du plexus, estomac serré, mal de tête, etc.

Il n'est pas rare que des adultes "élevés" par des parents toxiques éprouvent des symptômes tels que des maux de tête, des insomnies, de la fatigue, des maux d'estomac, de la boulimie, des tensions musculaires, de la perte d'appétit ou des nausées, etc.

Ces maux ne doivent pas être sous-estimés, car ils peuvent évoluer en maladies liées au stress beaucoup plus grave comme des troubles cardiovasculaires ou gastro-intestinaux.

Ces sensations physiques font partie de la chaîne qui relie les croyances toxiques et les émotions. Il s'agit de connexions neuronales.

Si vous vous êtes retrouvé ne fut-ce que dans un des items cités plus haut, c'est que votre relation à « vos » parents est encore **très fusionnelle** et votre univers émotionnel dans les **centres inférieurs** est grandement contrôlé par eux.

Nous allons voir que vous adoptez **deux types de comportements** face aux situations que vous vivez en présence de parents toxiques.

Ces comportements sont soit des comportements de **soumission ou d'agressivité**.

Les croyances dictent les règles intériorisées et inconscientes pour la plupart.

Ce que vous ressentez via les émotions et sentiments vous fait obéir à ces règles et c'est ce qui entraîne vos manières de réagir.

Vous adoptez des règles de conduite coûteuses en énergie vitale.

3. Les 2 types de comportements témoins d'une relation toxique.

1. Le Comportements de soumission

Je cède souvent à mes parents, quels que soient mes sentiments.

Il m'arrive souvent de ne pas leur dire ce que je pense vraiment.

Il m'arrive souvent de ne pas leur dire ce que je ressens.

J'agis souvent comme si tout allait bien entre nous, même si ce n'est pas le cas.

Je suis souvent affecté(e) et superficiel(le) en présence de mes parents.

Quand il s'agit de mes parents, j'agis souvent par culpabilité ou par crainte plutôt que par choix.

J'essaie de toutes mes forces de les changer.

J'essaie de toutes mes forces de leur faire voir et comprendre mon point de vue.

C'est souvent moi qui fais le premier pas quand nous nous sommes querellés.

Je fais souvent des sacrifices très douloureux dans ma propre vie pour leur faire plaisir.

Je continue à être le dépositaire des secrets de la famille.

2. Comportements agressifs

- ★ Je me dispute tout le temps avec mes parents pour leur prouver que j'ai raison.
- ★ Je fais tout le temps des choses que je sais leur déplaire pour leur montrer que je suis mon propre maître.
- ★ Souvent, je crie, je hurle, j'injurie mes parents pour leur prouver qu'ils ne peuvent pas me contrôler.
- ★ Il faut souvent que je me retienne pour ne pas les agresser physiquement.
- ★ J'ai vidé mon sac et j'ai fait sortir mes parents de ma vie.

Si vous vous retrouvez dans certains de ces comportements, alors la **fusion avec vos parents** reste un **problème majeur** de votre vie.

Il est assez facile d'associer les comportements de soumission avec le fait que votre relation est fusionnelle et toxique.

Par contre, les comportements agressifs peuvent vous sembler être justifiés.

Or vous les adoptez par **réaction défensive, répétitive et prévisible** et **non par libre choix**. Vous voulez vous prouver votre indépendance.

Les comportements de soumission et d'agressivité sont les deux faces d'une même pièce !

À ton évolution de Conscience

Emy H.

Sexothérapeute, Femme Initiatrice,
Coach Féminité

À ton évolution en Couple

Frédéric S.

Psychologue Clinicien Sexologue
Psychothérapeute de couple