


# GUÉRIR SON ENFANT INTÉRIEUR









Le Moi qui  
a peur

Le Moi  
impuissant

Le Moi  
malheureux

Le Moi  
coupable

Le Moi  
colérique

Le Moi  
despotique

Le Moi  
victime

Reconnaître

- conflit intérieur & ressentis

Réagir

- Etre légitime et accepter la souffrance

Comprendre

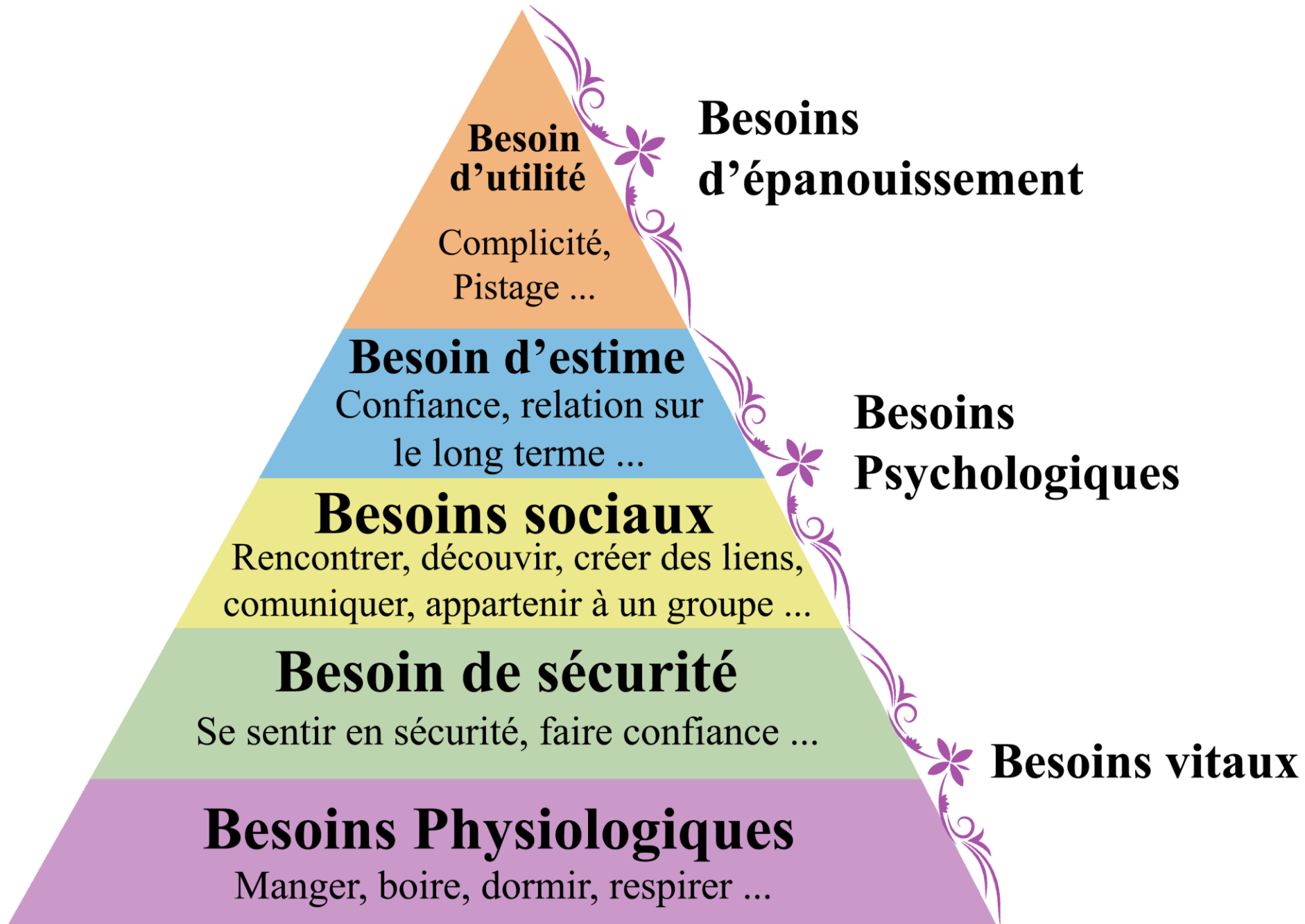
- Analyser ses besoins et peurs

écouter

- Se libérer de l'insécurité

répondre

- Réconcilier les pensées de l'adulte et de l'enfant



Liste des besoin (189  
répertoriés et 281 peurs

Aimé

Nourri

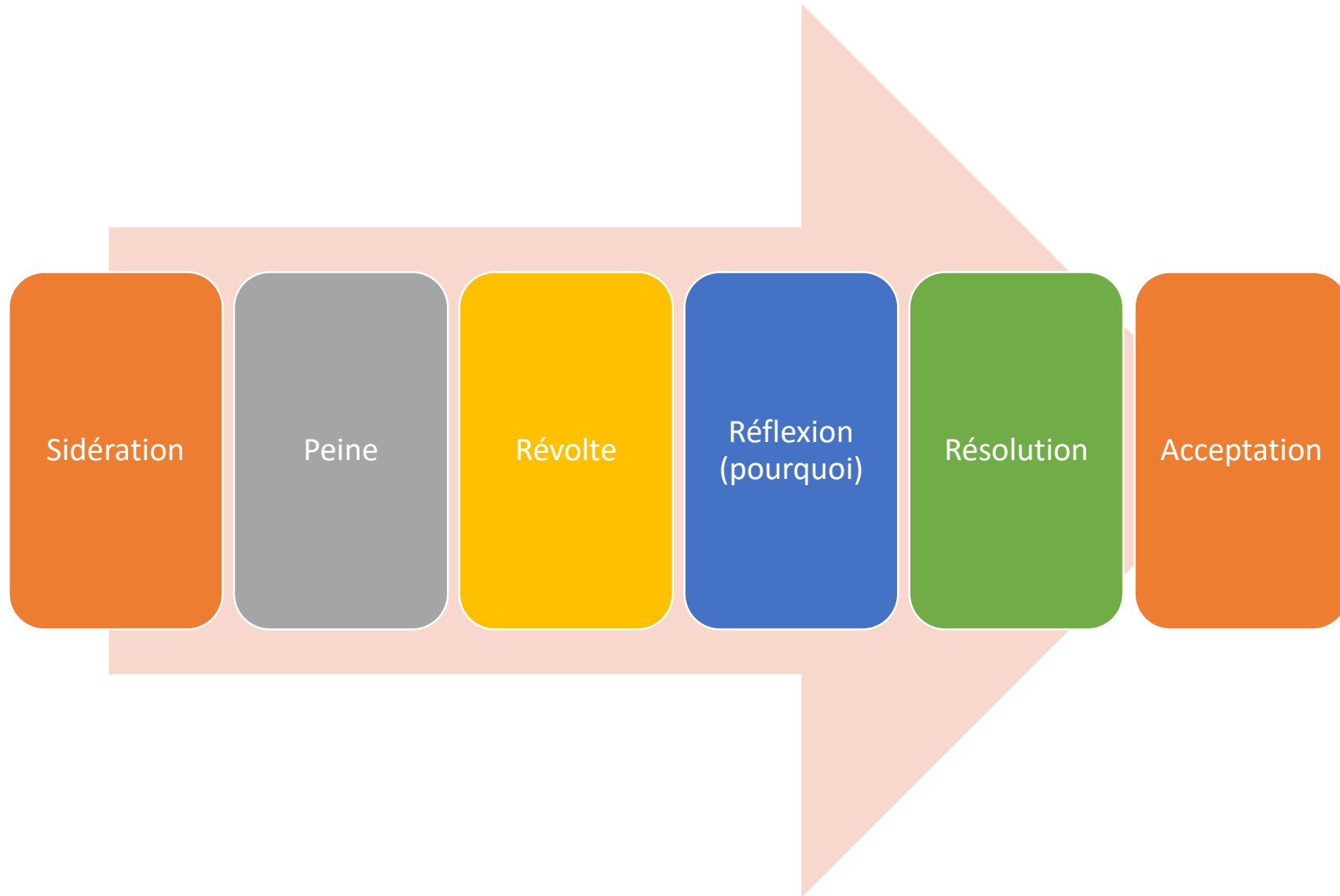
Réaliser ses  
talents

S'affirmer en  
tant  
qu'individu

Compris,  
consolé

D'exister pour  
soi

## Étape du deuil



## L'analyse transactionnelle

ce que j'exprime à l'extérieur de moi trouve une origine à l'intérieur de moi.

la façon dont l'enfant se construit, se développe, face au monde qui l'entoure en prenant des décisions adéquates. Elle affirme également que certaines de ces décisions, maintenues en l'état à l'âge adulte, peuvent être cause de souffrances.

Les 3 P : expression de la créativité, esprit d'initiative et risques

PROTECTION : parent normatif (cadrer, fixer les règles, limites)

+ PERMISSION : parent nourricier (encourager, soutenir, affirmation de soi..), enfant libre (créativité, envie, personnalité authentique)

= PUISSANCE : éclosion, puissance,



Les propriétés protectrices aident à la cicatrisation en régénérant les cellules supérieures de l'épiderme tout comme celles des muqueuses.

**Dans le traitement des brûlures**, des plaies atones et post-opératoires, pour en nommer quelques-unes, l'huile de Tamanu fait des merveilles : idéale en application immédiate sur la peau après les coups de soleil, brûlures diverses, rasage de la peau, piqûres d'insectes



Les secrets du *tāmanu*, l'arbre sacré

