



Qu'est ce qu'une croyance limitante?

Des croyances qui nous empêchent d'affirmer qui nous sommes, qui se sont élaborées dans l'enfance à partir de ce que nous y avons vécu et qui deviennent nos références, des prédictions auto réalisées.



JE NE SAIS PAS AFFIRMER MES CHOIX



Pendant le confinement, ses 2 enfants de 6 et 10 ans à la maison, Sylvia éprouve de grandes difficultés à les contraindre à faire les exercices et les devoirs que l'école leur impose.

Elle culpabilise parce qu'en fait, elle pense que ce que la maîtresse oblige sa fille de 6 ans à faire est loin d'être primordial, et sent que les devoirs imposés à son fils ne correspondent pas du tout à sa personnalité. Son fils apparemment se met souvent en colère à l'école et ne suit plus le niveau de sa classe depuis des mois.

Elle trouve très compliqué de prendre des décisions pour eux, a envie de les sortir du système scolaire et ressent un grand malaise parce que personne n'a la compréhension des rythmes biologiques ni de la psychologie de ses enfants. Elle n'arrive pas non plus à affirmer ce qui lui paraîtrait juste de faire. Elle se sent perdue.

Sylvia est dans une impasse et le désespoir la submerge. Elle perçoit une impuissance devant le pouvoir de l'autorité qui impose son point de vue, qui est verrouillé, et avec sa difficulté à contrarier ses enfants, pour qu'ils fassent leur devoirs. Elle est sous pression et la colère monte.

Sylvia ressent comme le devoir de s'affirmer et n'y arrive pas. Une grosse détresse de voir que son fils se sent nul. Et en même temps, elle culpabilise de prendre des décisions à la place de ses enfants. Comme une croyance qu'elle n'est pas légitime à se positionner, que son avis n'a pas vraiment d'importance ou peur de se tromper. Et ce satané sentiment que c'est le système qui a raison et qu'elle est au service. C'est insupportable.

émotions & croyances

Il était une fois...

Sa maman a toujours fait les choses à la place de Sylvia, en imposant sa vision, en lui interdisant de faire ses propres expériences. Elle a traumatisé sa fille en lui disant qu'elle ne faisait rien de bien, qu'elle ne savait rien faire et qu'elle devait regarder comment maman fait...

Son père boit et est souvent violent, l'obligeant, toute petite, à aller lui acheter de la bière. En fait, sa mère est une contrôlante, pour supporter sa vie avec un alcoolique et dans un pays totalitaire où tout est interdit. Elle doit savoir tout faire et comment le faire et est persuadée que sans elle, les choses pourraient être un désastre pour sa famille.

Père et mère enferment Sylvia dans un enfer, lui interdisant d'exister sous prétexte de l'élever à tout supporter. Sylvia ne va jamais apprendre ses véritables besoins, ni ses capacités personnelles.

Pire : elle va croire qu'elle n'est bonne à rien.

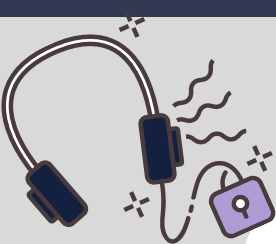
..

Sylvia vit elle même avec un alcoolique. Elle a reproduit l'histoire de ses parents. Elle est toujours prise en étau entre la volonté de bien faire en prenant des décisions justes pour ses enfants et la culpabilité de leur enlever la liberté d'être qui ils sont.

Elle revit en elle la colère et la confusion à chaque prise de décision, entre son impuissance et sa peur de tout contrôler. Elle ne sait jamais si elle fait les bons choix.

Sylvia va comprendre que la rébellion et le mal de vivre de son fils est ce qu'elle n'a pas pu se permettre d'exprimer étant petite, et qu'elle peut se faire confiance, voire que c'est possible de demander un avis, un conseil, une validation ou des encouragements.

réalité



[écoutez le podcast maintenant](#)

