

Quel enfant non désiré es-tu ?

Les 3 profils types +
3 clés essentielles pour guérir
la blessure d'enfant non désiré



Nathalie VALENTIN

Coach en Amour de soi

Ce livre est écrit au féminin tout simplement parce que ma communauté est féminine à +80%. Si tu es un homme, sache que tu es le bienvenu, je te laisse simplement corriger les accords 😊

Ce que tu dois savoir avant de commencer...

Inconsciemment l'enfant non désiré croit : "Puisque je ne suis pas attendue, je ne mérite pas la vie. Je vais tout faire pour prouver que je la mérite."

De cela découle tout un tas de "je ne mérite pas...", "je n'ai pas le droit à/de...", "je ne suis pas légitime à..."

Ce qui entraîne une estime de soi basse ou fluctuante, qui fait que tu recherches l'amour et la validation chez les autres. Pour obtenir cette validation et cet amour, tu as développé différents comportements que j'ai regroupé selon 3 grands profils : « La Sauveuse », « La Caméléone » et « Miss Parfaite ».

Je vais te décrire les portraits de ces 3 profils. Vois dans lequel tu te reconnais le plus. Il est possible que tu te reconnaises un peu dans les trois, c'est courant, rien de dramatique à ça.

Dans la 2ème partie, je te donnerai les 3 clés essentielles pour guérir la blessure d'END (enfant non désiré). Ces 3 clés fonctionnent quelque soit ton profil dominant.



Mets une note de 0 à 10 devant chaque proposition.

0 : Pas du tout moi - 10 : Tout à fait moi

Puis additionne les points et tu sauras quel est ton profil dominant 😊

1. La Sauveuse

/10 - Tu cherches à plaire et faire plaisir à tout le monde, parfois même à ton détriment.

/10 - Tu te crois responsable du bonheur des autres.

/10 - Tu te sens souvent obligée d'aider ou de sauver les autres.

/10 - Bien que tu donnes énormément, tu reçois peu en retour : soutien, attention, amour, argent, aide...

/10 - Tu fais passer tout le monde avant toi. Tu as du mal à trouver du temps pour toi.

/10 - Tu culpabilises facilement.

SCORE : / 60

Tu l'auras compris, la Sauveuse est ultra-méga serviable, un peu trop d'ailleurs, elle s'oublie trop souvent. Elle se sent responsable du bonheur (parfois même du malheur) de son entourage. Elle pense à elle en dernier, lorsqu'elle est certaine que tout le monde est bien. Elle culpabilise très facilement, surtout quand elle se sent impuissante à aider ou quand elle s'autorise à se faire passer en premier.



2. La Caméléone

/10 - Tu es inquiète de ce que les autres peuvent penser ou dire de toi.

/10 - Tu fuis le conflit.

/10 - Tu n'oses pas dire non ou poser des limites.

/10 - Tu ne te sens pas légitime à exprimer tes opinions ou désaccords. Tu te tais souvent et prends sur toi.

/10 - Tu as peur de déranger, des difficultés à demander de l'aide.

/10 - Officiellement, tu vas toujours bien, tu te débrouilles toujours seule. Tu oses rarement dire quand tu te sens mal pour n'inquiéter personne.

SCORE : / 60

Tu l'auras compris, la Caméléone fait tout pour ne pas faire de vagues et se conformer à ce que l'on attend d'elle (ou ce qu'elle croit qu'on attend d'elle). Elle est toujours d'accord avec tout le monde, elle ne veut surtout fâcher personne, ni n'inquiéter personne lorsqu'elle va mal. Elle est capable de se rendre transparente quand elle le souhaite.



3. Miss Parfaite

/10 - Tu te mets la barre très haut, tu as peur de ne pas être à la hauteur.

/10 - Tu détestes faire des erreurs. Tu es perfectionniste.

/10 - Quand une erreur est commise, tu penses que c'est de ta faute avant même d'avoir vérifié.

/10 - Tu délègues rarement car tu sais que les autres feront moins bien que toi.

/10 - Tu justifies tes actes et tes choix très souvent.

/10 - Tu attaches beaucoup d'importance aux détails. Tu es minutieuse.

SCORE : / 60

*Tu l'auras compris, Miss Parfaite, comme son nom l'indique (il n'y avait pas de suspense ici 😊) est perfectionniste avec tout ce que cela implique : peur de l'échec, peur de ne pas être à la hauteur, minutieuse, tout doit être **toujours** parfait. Elle se justifie souvent par peur d'être prise en faute (bah oui, elle déteste commettre des erreurs, alors si les autres les voit, c'est la fin du monde...).*

Bravo ! Maintenant tu sais quel type d'enfant non désiré tu es !

On passe aux 3 clés essentielles pour guérir la blessure d'END 😊



1ère clé : Ton arrivée était une surprise et c'est parfait !

Cet exercice consiste à mettre des mots sur comment tes parents ont vécu l'annonce de ton arrivée au monde ; la seconde échographie et/ou le jour de ta naissance (tout dépend à quel moment la ou les surprises ont eu lieu). Peut-être qu'ils t'en ont un peu parlé et tu trouveras facilement le mot-clé dont tu as besoin pour la suite de l'exercice. S'ils ne t'ont rien dit, tu trouveras quand même, fais-toi confiance.

Ensuite, le but de l'exercice est de t'autoriser à être cela (le mot-clé trouvé).

Aujourd'hui, inconsciemment, tu t'empêches d'être cela pour qui que ce soit, essentiellement par peur de déranger et par peur de te voir rejetée.

Cet exercice est magique pour accepter d'avoir été cela pour tes parents et t'autoriser à l'être aujourd'hui pour les autres et pour toi-même. Tu te sentiras plus libre d'être toi-même et d'agir comme bon te semble.

1. **Repère comment a été vécu ton arrivée sur Terre** par l'un ou tes deux parents :
déception, charge, problème, soucis, stress, inquiétude...
Observe ton langage, quels mots reviennent souvent ? Inconsciemment, tu le sais et utilises souvent ce mot pour éviter d'être une déception, un soucis, un problème... pour les autres.
2. **Connecte-toi mentalement à l'un ou tes deux parents** en utilisant une photo ou un objet les symbolisant.
3. **Prononce la phrase** « Papa, Maman, je suis un-e [mot-clé trouvé] pour vous et c'est pleinement OK. » Répète cette phrase plusieurs fois et observe ce qui se passe dans ton corps.
4. **Connecte-toi à ton coeur et dis** « Je suis un-e [mot-clé] et c'est pleinement OK. »
(pour accepter d'être cela aujourd'hui pour qui que ce soit)
5. **Reconnecte-toi à tes parents et dis** « Papa, Maman, je suis un cadeau de la vie avec ET sans être désirée. »
6. Puis « Papa, Maman, je suis un être d'Amour avec ET sans être désirée. »
7. **Répète ces phrases plusieurs fois d'affilée, pendant plusieurs jours**, aussi longtemps qu'il le faut, jusqu'à être à l'aise avec ces phrases et que cela devienne joyeux de les prononcer.

8. À force de répéter ces phrases, **tu vas reprogrammer ton inconscient et t'autoriser à être** une déception, un soucis, un problème... Et peu à peu, tu déprogrammeras la blessure d'enfant non désiré et tu en seras libérée.

2ème clé : Face au miroir

Tous les jours, pendant au moins 21 jours, **dis les phrases suivantes avec 7 fins différentes en te regardant dans le miroir :**

1. (Prénom) je suis fière de toi parce que...
2. (Prénom) je te pardonne de...
3. (Prénom) je m'engage à...

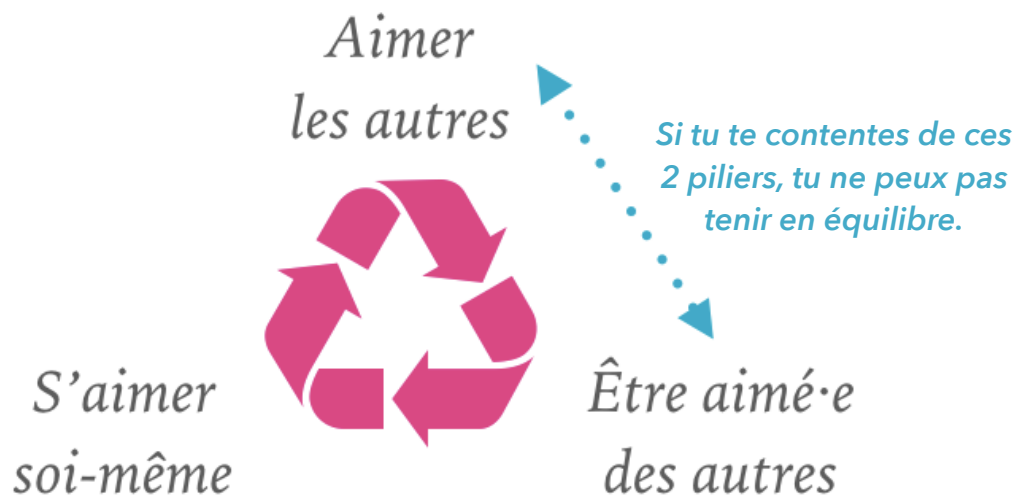
Constance et persévérance, ainsi tu verras la magie de ces phrases opérer.

Avec cet exercice, il s'agit de reconnaître tes qualités, talents et succès. Mais aussi de te donner de la douceur et de la bienveillance, et prendre soin de toi en [reconnaissant et nourrissant tes besoins](#).



En bref, avec cet exercice, tu vas apprendre à t'aimer un peu plus chaque jour 💖

3ème clé : L'Amour est comme un tabouret, il tient sur 3 pieds



Ci-dessus : les 3 piliers de l'Amour s'alimentent les uns les autres. Plus on s'aime soi et s'accepte sans condition, plus on est à même d'en faire autant pour les autres. Et plus, il est facile d'entrer en relation avec les autres sereinement et d'être aimée d'eux. Plus on est aimée, plus il est facile de s'aimer, et ainsi de suite...

« L'amour est comme un tabouret, il tient sur 3 pieds. » J'adore cette phrase, normal, c'est moi qui l'ai inventée 😂 Mais elle illustre bien mon propos. Comme un tabouret tomberait s'il n'avait que deux pieds, nous perdons notre équilibre lorsqu'on oublie de s'aimer soi.

Malheureusement, nous vivons dans une société qui prône « aimer les autres » et surtout « être aimée des autres » à tout prix et qui oublie totalement « s'aimer soi ». Pourquoi ? Parce que l'amour de soi est presque toujours confondu avec l'égoïsme, le narcissisme ou encore l'orgueil. Alors qu'il n'en est rien.

Égoïsme : vouloir que l'autre s'occupe de mes besoins avant les siens.

Narcissisme : besoin excessif d'être admirée additionné à un manque d'empathie.

Orgueil : estime exagérée de soi-même, pour moi c'est de la fierté mal placée.

L'amour de soi, c'est faire preuve d'humilité (se connaître sans se sur-estimer, ni se sous-estimer), c'est reconnaître et accepter ses qualités, ses défauts, ses talents, ses succès, ses échecs, ses efforts, c'est être fière de soi et de ses accomplissements.

Encore une fois, plus tu seras capable de tout cela, plus tu sauras en faire autant envers les autres. L'amour de soi n'a donc rien à voir avec les 3 définitions citées plus haut 😊

Le graal pour l'enfant non désirée : Se donner amour, validation, acceptation, bienveillance, reconnaissance... soi-même avant d'aller le chercher chez les autres.

Ce qui ne signifie pas renoncer à l'amour, bienveillance, respect... des autres. Mais quand tu te surprends à critiquer *untel* parce qu'il ne t'écoute pas, te respecte pas... comme tu le souhaiterais. Demande-toi comment tu peux te donner de l'écoute, du respect... toi-même en premier lieu ? Oui passe à l'action pour te donner tout ça, c'est ça se valider et se donner de l'amour. Et dis à *untel* ce que tu aimerais aussi. Il ne s'agit pas de vivre en autarcie non plus, on reste en contact avec les autres, mais différemment



Fais des petits pas concrets, sur le chemin de l'amour de toi, tous les jours. Vois ça comme un entraînement. Les jours où tu y arrives moins bien, ne te flagelle pas, félicite-toi du chemin parcouru et fais de ton mieux pour continuer.

Demande-toi tous les jours, plusieurs fois : Qu'est-ce que je peux faire pour m'aimer un peu plus aujourd'hui ? Programme-toi des rappels sur ton smartphone s'il le faut pour t'en rappeler.

Il n'est jamais trop tard !

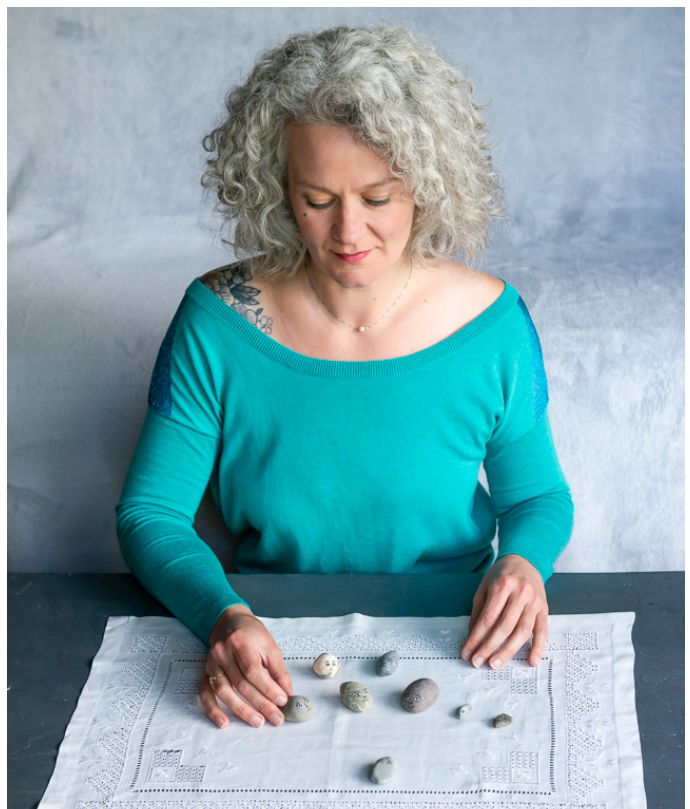
De l'enfant non désiré à l'adulte serein

Félicitations, tu es prête à t'engager à t'aimer un peu plus chaque jour, hélas tu sens que le blocage est bien plus profond et te freine dans nombreux domaines de vie. Si tu as envie de débloquer une situation difficile, c'est possible grâce aux constellations familiales.

Les constellations familiales individuelles permettent de trouver la cause réelle et profonde de tes difficultés dans l'histoire de ta famille ou de ton enfance, puis de s'en libérer. Je propose des constellations individuelles en visio ou bien en cabinet à Saint-Sauveur-de-Carrouges (61320).

La puissance, l'efficacité et les résultats des constellations familiales sont les mêmes en visio qu'en présentiel, en individuel qu'en groupe.

Tu peux faire une séance individuelle à distance pour apaiser l'enfant non désiré en toi au prix de 80€ au lieu de 90€ et dure 1h15 environ.



Si tu ne connais pas les Constellations Familiales, [clique ici](#) pour tout savoir 😊

[Réserve ta séance maintenant](#)

10€ OFFERT avec le coupon EBOOK10 😇