

## RITUELS DE L'ENFANT INTÉRIEUR

par Marie-France et Emmanuel Ballet de Coquereaumont

Psychopraticiens d'inspiration jungienne, spécialistes reconnus et renommés de l'enfant intérieur depuis 1990, créateurs des groupes et de la Méthode Cœur d'enfant® ([www.coeurdenfant.fr](http://www.coeurdenfant.fr)), formateurs, conférenciers, experts auprès des médias et auteurs d'ouvrages traduits en plusieurs langues : *S'ouvrir à son cœur d'enfant* (Seuil 2005), *Libérez votre enfant intérieur* (Albin Michel, 2015), *Se réconcilier avec son enfant intérieur* (CD - Souffle d'or, 2012), *J'arrête d'avoir peur !* (Eyrolles 2014), *J'arrête d'être mal dans mon couple !* (Eyrolles 2016), *L'Oracle de l'enfant intérieur* (Courier du Livre 2017) et *Rituels de l'enfant intérieur* (Courier du Livre 2019)

### Pourquoi des rituels au XXIème siècle ?

Le rituel est un art de l'invention et de la découverte de soi aussi vieux que le monde. C'est la plus ancienne forme de thérapie et, s'il véhicule en lui des relents de magie et de mystère, il est pourtant d'une incroyable modernité. Comme le souligne l'anthropologue du CNRS Michèle Fellous, le rituel est une cérémonie organisée, structurée et efficace. Il crée un effet ; il engendre le changement. Les hommes savent, depuis la nuit des temps, que les rituels apportent de la lumière, de la vivance et du un sens au cœur du chaos de l'existence.

Depuis plus de 50 ans, de nombreuses approches thérapeutiques ont investi le rituel. La force du rituel tient aux trois éléments centraux du psychisme humain qu'il mobilise avec intensité au même moment : l'agir (les comportements), le ressenti (les sensations et émotions du corps) et le symbolique (l'imaginaire et le sens). Depuis 1990, au sein de la Méthode Cœur d'enfant®, nous utilisons le rituel et sa synergie pour redonner toute sa place à l'enfant intérieur en chaque adulte.

Un rituel de l'enfant intérieur est un retour à soi. C'est un acte symbolique et métaphorique modifiant la perception de ce qui se vit en soi et autour de soi. Cette démarche salvatrice offre une réintégration des potentialités oubliées de son être enfantin.

### L'enfant intérieur et les rituels

L'enfant intérieur est une métaphore pour aborder le vécu enfantin. Ce n'est pas simplement une mémoire, c'est aussi une manière d'aborder le monde par l'expérience, le ressenti émotionnel et sensitif, l'intuition, le langage symbolique et l'imaginaire. Ce moi enfantin demeure présent à l'âge adulte, même s'il s'efface derrière le fonctionnement adulte qui privilégie la pensée analytique, logique et séquentielle. Chaque individu entier et accompli possède un moi adulte et un moi enfantin réunifiés. L'enfant intérieur symbolise à la fois les blessures, les besoins fondamentaux et les pouvoirs créatifs que le rituel permet d'accueillir et de libérer.

Le rituel fait partie intégrante de la vie de chacun depuis son plus jeune âge. Le bébé enregistre, en dessous du seuil de la conscience, tous les comportements de ses parents à son égard : la tétée, les soins corporels, les regards, les sourires, les caresses... agissent déjà comme des

rituels. En grandissant, l'enfant co-crée ses propres rituels avec ses parents : la lecture d'une histoire avant de se coucher, la présence d'une petite lumière pour s'endormir, le doudou, le bisou du matin et du soir...

L'enfant a besoin de rituels pour faire face à l'inconnu et, surtout, pour éprouver la solidité du lien affectif. Le rituel est donc contenant et structurant pour l'enfant. Les interactions ludiques et empathiques entre le parent et l'enfant initient naturellement des jeux agissant comme des rituels : faire des mimiques, imiter les animaux, faire la course... Le jeu est le rituel permettant d'accéder au monde enfantin. Ainsi, c'est dans la façon dont il est entièrement vécu et pleinement joué que réside l'efficacité d'un rituel de l'enfant intérieur.

### Un nouveau pont vers soi

Voulez-vous connaître le rêve secret de votre enfant intérieur ? Avez-vous une idée de ce qu'il espère plus que tout ? Il veut rentrer à la maison, être accueilli et pleinement réintégré en vous. Comme le chante Jean-Louis Aubert, l'enfant vous murmure : « *Ne m'enferme pas, en dehors de toi. Fais des petits pas, ne m'écrase pas. Viens jouer avec moi.* »<sup>1</sup> Votre enfant intérieur a besoin que vous lui offriez un foyer où il se sent en sécurité et bienvenu. Il a besoin d'un espace où il peut être tout à fait lui-même.

Le rituel de l'autel de l'enfant intérieur répond à ce besoin fondamental. Posez en vous cette intention : *J'accueille mon enfant intérieur et je lui offre un nouveau foyer.* L'intention - formulée au présent de l'indicatif en utilisant le je, sans négation ou termes négatifs et dans le respect de tout ce qui est vivant – précède le rituel. C'est une énergie particulière qui en convoque d'autres.

Choisissez ensuite une photo de vous enfant qui vous dérange. La photo choisie figure une part enfantine reléguée aux oubliettes. Quand vous vous sentirez prêt(e), vous préparerez un espace pour votre autel. Vous y placerez la photo et une bougie. Allumez-la régulièrement, plongez votre regard dans celui de votre enfant intérieur par l'intermédiaire de la photo et prononcez à voix haute ces mots réconfortants :

*Petit(e), je suis là pour toi.  
Je suis prêt(e) à t'écouter, à te demander ce que tu ressens,  
ce dont tu as besoin et ce que tu penses.  
Tout ce qui vient de toi est important pour moi.  
Dès aujourd'hui, tu vis à mes côtés.*

Ce rituel est à réitérer si possible quotidiennement pendant au moins vingt et un jours. La répétition d'un rituel construit une passerelle entre deux mondes, entre l'adulte et l'enfant en soi, entre le conscient et l'inconscient, entre le visible et l'invisible. Il favorise clairement l'intégration de tout un éventail d'états d'être possibles.

### Pour conclure

Les rituels de l'enfant intérieur sont les pratiques vivantes et vibrantes de l'âme ; ils prennent racine au centre de l'individu et croissent tranquillement avant de naître. Ils prennent parfois du

---

<sup>1</sup> Chanson *Ne m'enferme pas* de Jean-Louis Aubert, tirée de son nouvel album **Refuge** (Parlophone, 2019)

temps avant de jaillir et de s'imposer pour offrir à celle ou celui qui le vit une régénération unique. Ils explorent un entre-deux et sont des passerelles entre le visible et l'invisible. Ainsi, « *les gens vont et viennent par la porte qui sépare et joint les deux mondes* » (Rûmi).