

Moussa Nabati

GUÉRIR SON ENFANT INTÉRIEUR

fayard

Guérir son enfant intérieur

Moussa Nabati

Fayard

Format : ePub

Nombre de pages : 336

Par l'auteur du *Bonheur d'être soi*, Prix Psychologies 2007

Tout être humain abrite en lui, telle une poupée russe, deux personnes, deux désirs, deux Moi, l'un adulte et l'autre enfantin. Le premier, soumis au principe de réalité, est capable de se comporter, au travail ou en amour, de façon lucide. Le second, en revanche, faute de réflexion et de recul, emporté par une émotionnalité débordante, oscille entre la dramatisation anxieuse et l'excitation euphorique.

C'est en réalité l'enfant intérieur qui guide les pas de l'adulte. Il se conduit en ange gardien lorsque le sujet a pu vivre son enfance, aimé et sécurisé, dans la gratuité du désir. Mais il risque de se conduire en persécuteur, plaçant répétitivement l'adulte dans un contexte d'échec et de dépendance affective, s'il a été victime de maltraitances ou a dû assister en toute impuissance à la souffrance de ses parents. Ainsi, une enfance non vécue, avortée, blanche, se transforme en fantôme, hantant le sujet et l'empêchant d'être lui-même, confiant dans sa bonté et ses capacités.

Moussa Nabati montre, à travers de nombreux témoignages, que ce n'est jamais vraiment l'adulte qui souffre, mais le petit garçon ou la petite fille en lui, sous l'emprise du fantôme. Dès lors, pour se libérer du passé et trouver son équilibre, nul besoin de recourir à des solutions extérieures, aux conseils et recettes pratiques, à la consommation addictive, aux antidépresseurs et anxiolytiques. Le projet existentiel le plus précieux de chacun devrait consister à retrouver son enfant intérieur, à l'écouter et à faire la paix avec lui pour le guérir.

Moussa Nabati est psychanalyste, docteur en psychologie de l'université de Paris. Il est l'auteur de plusieurs ouvrages, dont *La Dépression, une maladie ou une chance?* (Fayard, 2005) et *Le Bonheur d'être soi* (Fayard, 2006, Prix Psychologies 2007).