

LES DIFFERENTS TYPES DE REJET D'UN PERE ET LEURS CONSEQUENCES

Le rejet d'un père laisse de nombreuses séquelles chez ceux qui le subissent et finit par avoir un impact décisif à la fois sur leur façon d'agir et sur leurs émotions à l'âge adulte.

Bien que la façon dont les enfants sont élevés a considérablement changé au cours des dernières décennies, il y a encore beaucoup de gens qui croient que le père joue un rôle secondaire dans l'éducation des enfants, déchargeant presque toute la responsabilité de l'éducation et de l'amour sur la mère pour qu'ils soient des adultes émotionnellement équilibrés.

Cependant, la recherche a montré que les pères jouent un rôle essentiel dans le développement sain des enfants. Une étude récente de l'Université du Connecticut avec plus de 10 000 participants a révélé que peu d'expériences de l'enfance peuvent avoir un effet aussi dommageable sur la personnalité d'un enfant que le rejet de la part d'un père.

La recherche montre que lorsqu'un enfant se sent rejeté, les mêmes parties du cerveau liées à la douleur physique sont activées. Mais le rejet est pire que la douleur physique car il laisse des empreintes psychologiques qui peuvent durer toute une vie.

Pourquoi un père rejette-t-il son enfant ?

Fondamentalement, le rejet est l'absence d'affection et de chaleur du père envers ses enfants. C'est les priver d'amour de manière significative et pour longtemps. Ronald Rhoner.

Lorsqu'un enfant est rejeté, ses besoins fondamentaux d'acceptation et d'amour (deux piliers essentiels pour la construction d'un esprit sain) ne sont pas satisfaits et cela a de graves conséquences sur la personnalité, le développement et le comportement de cet individu.

De nombreuses raisons poussent un père à rejeter ses enfants. Les principaux sont :

Problèmes psychologiques tels que l'alcoolisme, la dépression ou un trouble mental

Mauvaise relation avec la mère de l'enfant ou divorce

Il a également été rejeté dans l'enfance et répète maintenant ce comportement avec ses enfants

Paternité non désirée

L'enfant souffre d'une maladie qui accable le père

L'enfant ressemble à quelqu'un avec qui le parent a de nombreux conflits

Le père avait des attentes élevées par rapport à l'enfant et d'une manière ou d'une autre, elles n'ont pas été satisfaites.

Les types de rejet d'un père

Selon les psychologues, le rejet peut se manifester de 3 manières :

Agressivité : L'agression peut être physique (par exemple, frapper et donner des coups de pied) ou verbale (accusations, insultes, cris, sarcasme, ordres agressifs, etc.)

Négligence : ne pas répondre aux besoins de l'enfant. Être physiquement et / ou émotionnellement indisponible.

Indifférence : le père fait comme si l'enfant n'existait pas. Il ne joue pas un rôle actif dans sa création et son développement.

LES CONSEQUENCES DU REJET D'UN PERE

Le rejet d'un père laisse des marques émotionnelles profondes sur la personne qui en souffre, ce qui peut durer toute une vie. Et plus la blessure est profonde, plus le rejet envers soi-même et / ou envers les autres est grand.

Nous allons maintenant voir quelles sont les principales conséquences du rejet d'un parent.

Les principales conséquences sont

La recherche constante de reconnaissance : la personne rejetée a un énorme besoin d'approbation. Elle est très critique et exigeante envers elle-même.

Une faible estime de soi : ce sont des gens qui ont tendance à se sous-estimer. Ils doutent de leur potentiel et ne croient pas qu'ils méritent l'amour, l'affection et la reconnaissance des autres.

Des problèmes psychologiques : ils sont plus sujets aux troubles psychologiques tels que la dépression, l'anxiété, la boulimie ou l'anorexie, les comportements autodestructeurs, etc.

La méfiance : Ils ont une peur énorme d'être rejetés à nouveau dans leurs autres relations. Ils pensent que si leurs propres parents les ont rejetés, d'autres le feront aussi. Par conséquent, il leur est difficile de faire confiance aux autres. Lorsqu'ils sont en couple avec un partenaire, ils sont généralement peu sûrs d'eux et jaloux.

Une carence affective : comme ils n'ont pas reçu d'amour du père dans l'enfance, ils peuvent être des individus ayant des difficultés à établir des relations affectives saines. Parfois, ils sont émotionnellement dépendants. D'autres fois, ils sont incapables de rompre les liens toxiques parce qu'ils ne croient pas être digne d'être aimés Et il y a ceux qui préfèrent la solitude parce qu'ils ne veulent pas risquer d'être à nouveau rejetés par quelqu'un qu'ils aiment, en évitant de tomber amoureux et d'avoir un partenaire.

Ils essaient de compenser le rejet d'une autre manière : en tant qu'adultes, ils essaient de compenser ce vide émotionnel d'une autre manière, en étant capables d'être accro au sexe, au shopping, au jeu.

La difficulté à exprimer des sentiments : ils ont du mal à exprimer leurs émotions parce qu'ils étaient des enfants qui ont obtenu l'indifférence en réponse à leurs sentiments. Ensuite, ils ont intériorisé que montrer ce qu'ils ressentaient n'était d'aucune utilité.

Guérir les blessures

Nous ne choisissons pas où nous sommes nés et nous ne sommes pas responsables de la manière dont nos parents agissent. Par conséquent, la première étape pour commencer à guérir les blessures du rejet est de comprendre que vous n'êtes responsable de rien. De plus,

il est conseillé de ne pas nier la souffrance et d'apprendre à pardonner. Cela vous aidera à arrêter de jouer le rôle de victime (si tel est le cas) et à prendre conscience qu'il est entre vos mains de laisser derrière vous ce passé triste et malheureux.

En prenant soin de votre estime de soi, en commençant à vous valoriser et en reconnaissant votre valeur sans avoir besoin de l'approbation constante des autres, la profonde blessure du rejet peut être guérie.