

Injonctions & Permissions

Les analystes transactionnels Bob et Mary Goulding ont identifié 12 messages inhibiteurs clés, appelés « injonctions » qui peuvent être transmis de manière consciente ou inconsciente par les parents à leurs enfants dès le plus jeune âge. Ces messages véhiculent des interdits et peuvent engendrer des peur, inhibitions et croyances limitantes chez l'enfant qui les reçoit, et continuer à influencer ses modes de fonctionnement une fois adulte. A chaque injonction peut être associée une « permission » libératoire à intégrer pour de défaire de cette injonction.



**Injonction
potentielle**



**Attitude du parent
générant l'injonction**



**Message transmis
inconsciemment**



**Comportement
Induit chez l'enfant**



**Permission
pour se libérer**



**NE SOIS
PAS TOI-
MÊME**

Exprime qu'il aurait préféré avoir un enfant différent de lui (plus sage ou avec telle personnalité, un garçon plutôt qu'une fille, etc.)

Fais comme tout le monde / Ne fais pas de vagues.
Ou fais comme je te dis / comme je veux.

La personne intègre et adopte le modèle valorisé par les parents.

Je m'autorise à être moi, avec mes forces, mes faiblesses et ma identité propre.



**NE
REUSSIS
PAS**

Exprime inconsciemment le fait que si l'enfant le dépasse (devient plus beau / riche / diplômé ... que lui), il ne l'aimerait plus. Envie son enfant.

Ne me dépasse pas. Ne sois pas important. Ne mets pas en avant tes réussites.

La personne peut développer une peur de la réussite; et s'auto-saboter consciemment ou non pour échouer.

Je m'autorise à définir ce qu'est pour moi la réussite; à la rechercher, à la souhaiter, à l'obtenir et à en être fier.



**NE
PENSE
PAS**

Dévalorise ou critique le fait que son enfant pense à certains sujets (condamne certains sujets comme la sexualité, en impose d'autres, édicte des schémas de pensée.)

Ne réfléchis pas par toi-même. Ne cherche pas à comprendre.

La personne doute de ses capacités intellectuelles; ne sais pas quoi penser et n'arrive pas à trouver de solutions/prendre des décisions.

Je m'autorise à penser par moi-même, à avoir mes propres idées, même lorsqu'elles sont controversées.



**Injonction
potentielle**



**Attitude du parent
généralant l'injonction**



**Message transmis
inconsciemment**



**Comportement
Induit chez l'enfant**



**Permission
pour se libérer**



**NE FAIS
PAS**

Prend peur quand l'enfant fait quelque chose (peur qu'il se blesse, qu'il arrive une catastrophe). Interdit à l'enfant de faire ou le limite.

Ne prend pas de d'initiative. Ne prend pas de risque. Laisse faire les autres.

La personne hésite en permanence et attend souvent que les autres fassent et décident pour elle.

Je suis capable de faire les choses par moi-même. Je m'autorise à être proactif et agir même s'il y a des risques.



**NE
RESSENS
PAS**

Réprime ses propres sentiments et sensations et demande à l'enfant de faire de même (ne pleure pas, sois fort, mets ton pull, il fait froid).

Ne sois pas sensible. N'exprime pas tes émotions.

La personne a du mal à ressentir et exprimer ses sensations & émotions propres.

J'ai le droit de sentir et d'exprimer mes sentiments. Ce que je ressens peut être différent des autres.



**NE
GRANDIS
PAS**

Ne souhaite pas voir l'enfant grandir et quitter le foyer. (tu es trop jeune pour faire ça, ne me laisse pas, avant tu étais...)

Il vaut mieux ne pas devenir adulte. Ne t'affirme pas et n'évolue pas, reste qui tu étais lorsque tu étais enfant.

La personne fait tout pour ne pas devenir adulte, mature, sexué, responsable, indépendant, etc.

Je m'autorise à évoluer en toute autonomie, à développer et montrer mon expérience et mes compétences et à progresser dans ma vie.



**NE SOIS
PAS UN
ENFANT**

Se sent menacé dans son propre état d'enfant du fait de l'enfant. (prends soin de tes frères et sœurs, tu es trop grand pour faire ça, demandes à prendre soin du parent)

Ne t'amuse pas. Ne soit pas drôle et/ou insouciant. Agit comme un adulte responsable.

La personne ne s'autorise pas à s'amuser ni à avoir de plaisirs insouciant. Une fois adulte, elle peut manifester de la maladresse avec les enfants.

J'ai le droit d'écouter mes besoins, de rire, de m'amuser, d'être vulnérable et insouciant.



**Injonction
potentielle**



**Attitude du parent
généralant l'injonction**



**Message transmis
inconsciemment**



**Comportement
Induit chez l'enfant**



**Permission
pour se libérer**



**NE SOIS
PAS SAIN
(D'ESPRIT)**

Ne se rend disponible et attentionné envers l'enfant que quand il est malade. Fais comprendre que les gens forts n'ont pas besoin de soin.

Ne te prends pas en charge. Ta santé physique et/ou mentale n'est pas importante ou nécessaire.

La personne peut développer des comportements hypocondriaques, des maladies mentales, ou délaissé sa santé.

J'ai le droit d'être en bonne santé et de prendre soin de mon équilibre physique et mental.



**N'AIES
PAS
D'ATTACHES**

Montre de la fierté à ne pas appartenir à certains groupes et resté isolé. Répète à l'enfant qu'il est différent et ne devrait se mêler aux autres.

Ne te livre pas. N'aies pas de relations. Ne te mêle pas aux autres.

La personne a un comportement solitaire, voire asocial. Elle ne se sent pas à l'aise dans un groupe et peut en avoir peur.

J'ai le droit de créer des liens et de m'attacher aux gens que je choisis.



**NE SOIS
PAS
INTIME**

Critique ou dévalorise la proximité physique avec les autres. Cela peut aussi venir de parents absents (décès, séparation).

Ne fais pas confiance aux autres. Ne te fie à personne. N'ouvre pas ton cœur. Ne sois pas trop proches des autres.

La personne manque de confiance en l'autre et agit de manière à les inciter au rejet. Difficulté à se livrer lors de relations intimes.

Je m'autorise à avoir des relations intimes et à accorder ma confiance aux autres.



**N'AIES
PAS DE
VALEUR**

Fait passer directement ou indirectement le message que l'enfant et ses besoins ne sont pas importants.

Ne crois pas en ta valeur. Sois modeste. Ne prends pas le pouvoir.

La personne n'ose pas se mettre au devant de la scène, n'a pas confiance en sa valeur intrinsèque et angoisse à l'idée d'exprimer ses besoins.

Je suis aussi important que les autres. J'ai le droit de me sentir important et d'être fier de qui je suis.



**Injonction
potentielle**



**Attitude du parent
généralant l'injonction**



**Message transmis
inconsciemment**



**Comportement
Induit chez l'enfant**



**Permission
pour se libérer**



Exprime des menaces, de la brutalité ou de l'indifférence à l'égard de l'enfant. Induit par son comportement ou ses paroles que sa vie aurait été meilleure si l'enfant n'avait pas existé.

Fais oublier ta présence. Ne dérange pas les autres.

La personne développe une profonde dévalorisation de soi et ne se sent pas digne d'être aimée. Peut être à l'origine de comportements suicidaires.

J'ai le droit de vivre pleinement et prendre toute ma place.

Nous vous invitons à mener un travail de réflexion personnelle :

- ☐ Avez-vous le sentiment d'avoir reçu certaines de ces injonctions ? Lesquelles ?
- ☐ Dans quels types de situations ces injonctions vous influencent-elles aujourd'hui dans votre vie (amour, amitié, travail, famille, alimentation, etc.) ?
- ☐ Quels comportements, croyances limitantes ou peurs ces injonctions qui vous influencent ont-elles induit chez vous ?
- ☐ Quels effets cela a-t-il dans votre vie personnelle ? Professionnelle ?
- ☐ De quelles injonctions souhaiteriez-vous vous libérer ?
- ☐ Quelles permissions souhaitez-vous vous donner dorénavant ?
- ☐ Pourriez-vous identifier quelques situations dans lesquelles vous vous êtes permis(e) de mettre en œuvre cette permission ? Qu'est-ce que cela a produit ? Comment vous êtes-vous senti(e) ?
- ☐ Quel premier petit pas en ce sens allez-vous mettre en place dans les 2 prochaines semaines ?
- ☐ Qui pourrait vous soutenir dans cette démarche ?