

**Extrait du livret: Les relations parent-enfant**  
**Lise Bourbeau**

**Je ne suis pas vraie avec mes parents car j'ai peur de blesser leurs sentiments. Que faire?**

Votre comportement, étant basé sur une peur, n'est donc pas bénéfique pour vous et ne vous aide pas du tout dans vos relations avec vos parents. Le genre de relation que nous avons avec nos parents influence directement le genre de relation que nous entretenons avec toutes les autres personnes dans notre vie, surtout avec notre conjoint et nos enfants.

En allant voir derrière cette peur, vous découvrirez le grand amour que vous avez pour vos parents. En effet, ne pas vouloir les blesser démontre que vous devez les aimer beaucoup. Cependant, je suis persuadée que si vous étiez vraie avec eux, vos parents ne seraient pas aussi facilement blessés que vous vous l'imaginez. Ils préféreraient sûrement de beaucoup une vérité un peu désagréable sur le moment que des paroles qu'ils sentiraient ne pas être vraies.

Seriez-vous capable d'exprimer à vos parents la peur que vous vivez et de leur dire qu'à cause de cela, vous n'êtes pas toujours vraie avec eux? Cette possibilité n'est sûrement pas facile pour vous. Je peux facilement présumer que juste à y penser, votre tête prend le dessus parce que vous avez peur de leur faire vivre des émotions, mais le fait d'aller leur exprimer ce que vous vivez serait un grand acte d'amour envers vous-même. Vous sentiriez un grand soulagement. Cela ne veut pas dire que vous pourrez immédiatement tout leur dire. Parfois vous le pourrez et parfois non lorsque votre peur sera trop forte et l'emportera. Ce n'est pas grave. Avec le temps et avec de la pratique, être vraie deviendra de plus en plus facile.