

Repos si Doux eBOOK

VOLUME 2 - EMISSION DU 27 MARS



**QUAND DIEU
BRISE
LES SCHEMAS
FAMILIAUX
DU PASSE**

“ Briser un schéma familial, ce n'est pas renier une racine, mais choisir de soigner la sève qui coule à l'intérieur de cette racine.

Michele Hyppolite

Introduction

Ce livret rassemble les clés de compréhension, les conseils pratiques et les paroles fortes partagés lors des échanges avec Michèle Hyppolite pendant l'émission du 27 mars 2026.

Il s'adresse à toute personne qui vit des schémas familiaux complexes (par exemple, entre mère et fille ou entre père et fils, ...) et qui souhaite avancer dans une démarche de guérison des liens familiaux, avec Dieu pour guide.

Michèle Hyppolite est psychopraticienne et joignable via whatsapp au +33 7 69 43 69 56.

“ Je vous
donnerai un
cœur nouveau
et je mettrai
en vous un
esprit nouveau.
J'ôterai de
votre corps le
cœur de pierre
et je vous
donnerai un
cœur de chair.

Ezechiel 36:26

Chapitre 1

**Comprendre :
d'où viennent
ces schémas ?**

La transmission inconsciente : un héritage invisible

- On reproduit ce que l'on a vu et entendu, par automatisme de survie ou par loyauté familiale.
- Le « pilote automatique » : lorsqu'un déclencheur est activé, on se voit faire des choses que l'on ne souhaite pas — et pourtant, il est impossible de s'arrêter.
- Ce n'est pas une fatalité. C'est un cycle qui se désactive au fur et à mesure qu'il y a des prises de conscience et des actions que l'on pose.
- Chaque parent transmet aussi ses blessures et ses souffrances — c'est comme quand on ouvre un robinet : il y a l'eau et tout ce que l'eau contient qui s'écoule.

Partie 1.2

Tout comportement est une communication

- Qu'importe le comportement, il communique quelque chose.
- Un parent qui a tendance à martyriser, à être dur, un enfant qui est difficile : cela communique souvent une souffrance intériorisée qui n'a pas été vue, qui n'a pas été prise en charge.
- Tout comportement communique des éléments de vie de la personne. Derrière la dureté, cherchez la douleur.

Partie 1.3

Le radar émotionnel de l'enfant

- Un enfant qui grandit dans l'insécurité développe un radar émotionnel en permanence branché sur l'anticipation des tensions.
- Il essaie de sonder les émotions de son parent, d'anticiper ce qui pourrait mal se passer. Un état de vigilance constant qui épuise.

“

savoir que Dieu
a été le témoin
de nos larmes,
là où aucun
humain n'a été
suffisamment
présent pour
nous protéger,
c'est le début
d'une
restauration.

Michele Hyppolite

La fusion identitaire

- L'enfant vit souvent dans une sorte de fusion de douleur : il a du mal à dissocier l'humeur de son parent de sa propre valeur.
- Si le parent est mal → « c'est que je suis un mauvais enfant ». L'enfant a l'impression d'être une extension des émotions de son parent.
- Cette confusion identitaire empêche de voir qui on est vraiment. Elle ne se résout qu'avec la prise de conscience et avec le regard de Dieu sur notre véritable identité.

Chapitre 2

Etude de cas Afro-Caribéen : l'héritage de l'esclavage

Partie 2.1

La déshumanisation et ses séquelles

- La déshumanisation vécue durant l'esclavage a profondément impacté le sentiment d'infériorité chez les Afro-Caribéens.
- Une perte d'estime de soi importante s'est ancrée dans l'inconscient collectif, se manifestant par :
 - une forte auto-dépréciation,
 - une méfiance envers l'autorité.
- Ces séquelles se répercutent dans les foyers entiers,
de génération en génération.

La froideur affective : un mécanisme de défense hérité

- Incapacité à verbaliser l'amour ou à le manifester physiquement : embrassades rares, absence de compliments, silences très lourds autour des sentiments.
- Cette froideur est souvent interprétée comme de la pudeur ou de la dignité — mais elle constitue un **mécanisme de défense hérité de l'esclavage**.
- Pendant l'esclavage, s'attacher était un risque : les personnes aimées étaient vendues, séparées, arrachées. **Aimer = Danger**. Ce réflexe de protection s'est transmis de génération en génération.
- Résultat : des adultes qui aiment profondément mais qui n'arrivent pas à l'exprimer. Ils remplacent les mots par des actes — « te faire un plat que tu aimes bien, c'est ma façon de te dire je t'aime ».
- **Les enfants, eux, ont besoin de s'entendre dire « je t'aime »**. Et ils grandissent avec un doute : suis-je suffisamment aimé(e) ?

“

Même dans
ton désert, il
te voit.

—

"Tu es le Dieu
qui me voit"

Agar dans Genèse 16:13

La validation émotionnelle absente

- C'est à travers la validation émotionnelle que l'enfant devient visible — que ses émotions ont une importance.

- Quand un parent voit et considère les émotions de son enfant, celui-ci se sent vu et entendu. Cela ouvre une porte à la confiance :

« Si tu vois mes émotions, tu les considères,
c'est que tu me vois. Alors peut-être je peux te faire confiance. »

- Sans cette validation, l'enfant grandit avec un doute permanent d'être suffisamment aimé — un vide que seul le regard de Dieu peut véritablement combler.

Chapitre 3

**Agir : 10 clés
pour briser le
cycle**

CLÉ 1 – *Accueillir son histoire avec douceur.*

Ne pas minimiser, ne pas nier, mais accepter ce qui a été, sans jugement.

CLÉ 2 – *Faire un pas de côté.*

"Accepter totalement et radicalement son histoire sans juger son père ou sa mère, mais en cherchant à comprendre leur propre parcours.

CLÉ 3 – *Être intentionnel.*

Choisir activement de sortir des schémas.

Progressivement, on désactive le pilote automatique pour choisir une autre façon d'aimer.

CLÉ 4 – *Activer la restauration.*

Que mon parent soit dans cette même dynamique ou pas, je suis libre de mettre en place ma propre restauration, par la prière, par un thérapeute.

CLÉ 5 – *Se faire accompagner.*

Ne pas rester seul(e) dans sa difficulté. Un tiers bienveillant — éducateur, thérapeute, pasteur — apporte stabilité et apaisement.

CLÉ 6 – *Poser des limites saines.*

Être transparent(e) tout en posant des limites claires favorise le maintien d'un lien d'amour.

CLÉ 7 – *Dire "je t'aime" à ses enfants.*

Un enfant a besoin de l'entendre — plusieurs fois par jour. Même si ce n'est pas naturel au début, se conditionner jusqu'à ce que ça le devienne.

CLÉ 8 – *Choisir la responsabilité.*

Éviter le piège du circonstanciel — « oui mais j'ai souffert, j'ai vécu ça... » — c'est un puits sans fond qui ne favorise pas la guérison.

CLÉ 9 – *Personnaliser l'approche.*

Pour parler de choses graves à un parent : considérer la qualité de la communication, les tabous existants, la distance. Une correspondance écrite peut être un premier pas.

CLÉ 10 – *Choisir la transparence chaque jour.*

Ne plus garder les choses pour soi. C'est ainsi que l'on cultive un lien renouvelé ou amélioré.

Chapitre 4

Se reconstruire : Dieu au centre de la guérison

Partie 4.1

L'image de Dieu façonnée par nos parents

- Jusqu'à l'âge de 7 ans, l'enfant se forge une image de qui est Dieu à travers la relation qu'il entretient avec ses parents. C'est son premier modèle de l'amour divin.
- Si la relation est bienveillante et d'acceptation, l'image de Dieu sera positive. Si l'amour reçu est conditionnel : lié aux performances, au fait d'être « un bon enfant », alors l'image de Dieu sera celle d'un Dieu dont l'amour dépend de ce que je fais.
- Intellectuellement, je peux savoir que Dieu est amour, qu'il est compatissant et qu'il pardonne. Mais émotionnellement, l'intégrer sera plus compliqué si je ne l'ai pas d'abord expérimenté dans la relation avec mes parents.

“

Notre identité
divine doit
dominer
sur notre
identité
psychologique.

Michele Hyppolite

Partie 4.2

La communauté comme miroir correcteur

- La communauté chrétienne peut offrir un « miroir correcteur », un espace où l'on est visible et capable, un reflet différent de celui reçu dans l'enfance.
- Ce miroir propose un reflet de qui est Dieu, un reflet de la famille, de la relation sûre et prévisible, et un reflet de l'enfant que l'on a été.
- C'est dans la relation que la foi passe d'intellectuelle à émotionnelle, à vivante : une foi motivée par l'amour, la bienveillance et le pardon.

CONCLUSION

N'oublie pas qu'il existe un repos si doux pour ton âme, auprès de Dieu. Et Dieu te voit.

Il te voit comme Il a vu Agar dans son désert. Il est capable de restaurer ce que les années ont pu abîmer.

Il n'est jamais trop tard !

Que tu sois parent ou enfant dans cette histoire, le premier pas est de choisir la vérité, la vérité de qui l'on est, la vérité de qui l'on peut être. Parce que Dieu nous donne à tous ce potentiel de résilience.

© 2026 – Tous droits réservés

Ce document est la propriété exclusive de Adventlife Média.

Toute reproduction, représentation, diffusion, modification, adaptation, traduction, revente ou exploitation, totale ou partielle, de ce contenu, par quelque procédé que ce soit, sans autorisation écrite préalable de l'éditeur, est strictement interdite et constitue une violation du Code de la propriété intellectuelle.

Mise en page : David Elisabeth

Remerciements :

Michèle Hyppolite / Monette Nancy / Loïs Régaldade / Océane Bruno

Merci à Dieu notre Père, qui nous inspire chaque jour !