Les Constellations d'Angélique

UN CHEMIN DOUX POUR REMETTRE
CHACUN À SA JUSTE PLACE
ET RETROUVER SA PAIX INTÉRIEURE.

Se retrouver soi-même

FICHE THÉMATIQUE

La difficulté à faire des choix

Et si votre difficulté à choisir venait moins d'un manque de réponses que de la peur de vous autoriser à décider pour vous-même ?



Faire un choix, c'est avancer dans une direction tout en acceptant de renoncer à d'autres possibilités. Pour certaines personnes, prendre une décision devient une source importante de doute et d'inquiétude. Elles analysent toutes les options, demandent plusieurs avis, imaginent les conséquences possibles et repoussent parfois leur décision par peur de se tromper. Derrière cette hésitation peuvent se cacher la peur de l'échec, le besoin d'approbation, la difficulté à identifier ses envies ou la crainte de décevoir. Apprendre à choisir, ce n'est pas être certain(e) de ne jamais se tromper. C'est reconnaître que nous pouvons prendre des décisions, en assumer les conséquences et ajuster notre chemin lorsque cela est nécessaire.

Comment cela peut se manifester ?

- Vous hésitez longtemps, même pour des décisions simples.
- Vous demandez régulièrement l'avis de votre entourage.
- Vous craignez de regretter vos choix.
- Vous imaginez toutes les conséquences négatives possibles.
- Vous repoussez certaines décisions importantes.
- Vous avez du mal à distinguer vos envies des attentes des autres.

Des pistes d'explications ?

Mon histoire personnelle

Avoir grandi dans un environnement où les décisions étaient prises à votre place, où les erreurs étaient sévèrement jugées ou où vos choix étaient régulièrement remis en question peut fragiliser la confiance en votre jugement. Vous avez appris qu'il valait mieux demander l'autorisation, suivre les conseils des autres ou éviter de prendre des initiatives pour ne pas risquer de vous tromper.

Mon histoire familiale et transgénérationnelle

Dans certaines familles, les décisions importantes sont fortement influencées par les traditions, les attentes ou les obligations familiales. Des « Écoute tes parents, ils savent mieux que toi », « Ne prends pas de risques » ou « Dans notre famille, on a toujours fait comme ça » peuvent influencer la liberté de choisir.
Cette difficulté peut aussi inviter à explorer les loyautés familiales

Une dimension symbolique ou karmique

Dans une approche symbolique ou spirituelle, cette difficulté peut être explorée à travers les thèmes de la liberté, de la responsabilité, de la peur de l'erreur ou de la fidélité à un chemin déjà tracé. Elle peut inviter à réfléchir à la croyance selon laquelle choisir pour soi reviendrait à abandonner, décevoir ou trahir quelqu'un.

Une situation concrète

Alexandre, 36 ans, souhaite changer de région pour saisir une opportunité professionnelle. Pourtant, malgré son enthousiasme, il hésite depuis plusieurs mois.
Il demande régulièrement conseil à ses parents, à ses amis et à ses collègues, mais chaque nouvel avis semble augmenter ses doutes.

En explorant son histoire, il réalise que ses parents ont longtemps pris les décisions importantes à sa place, avec l'intention de le protéger des difficultés.
Il commence à reconnaître qu'il peut écouter leurs conseils sans leur confier la responsabilité de ses choix.

Exemple fictif destiné à illustrer une situation possible.

Ce que je peux explorer en constellation

- Identifier les peurs qui apparaissent lorsque je dois prendre une décision.
- Explorer les expériences qui ont fragilisé ma confiance en mon jugement.
- Reconnaître les attentes familiales qui influencent mes choix.
- Questionner les loyautés qui me retiennent dans certaines situations.
- M'autoriser à décider pour moi-même et à assumer progressivement mes propres responsabilités.

Une question pour commencer

« Si je n'avais plus peur de me tromper ou de décevoir les autres, quel choix ferais-je aujourd'hui pour moi-même ? »

Envie d'explorer cette thématique ?

Les constellations familiales peuvent vous aider à mieux comprendre ce qui se joue et à retrouver votre juste place.

Prendre rendez-vous en ligne >

Angélique
LES CONSTELLATIONS D'ANGÉLIQUE

06.33.18.83.80
angelique@lesconstellationsdangelique.fr
www.lesconstellationsdangelique.fr
15 Rue des écolières, 08000 Prix les Mézières

Un chemin doux pour remettre chacun à sa juste place et retrouver sa paix intérieure.