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

# Estime de soi

*Et si votre valeur ne dépendait pas de ce que vous faites, mais de qui vous êtes ?*



L'estime de soi, c'est la manière dont vous vous percevez, la valeur que vous accordez et le regard que vous portez sur votre vie. Elle influence vos choix, vos relations et votre capacité à vous sentir légitime, quelle que soit votre histoire.

## Comment cela peut se manifester ?

- Vous doutez souvent de votre valeur.
- Vous avez besoin de reconnaissance extérieure.
- Vous minimez vos qualités et vos réussites.
- Vous avez peur de ne pas être à la hauteur.
- Vous vous comparez régulièrement aux autres.
- Vous avez du mal à accepter les compliments.

## Une situation concrète

Marc est compétent et apprécié dans son travail, mais il doute constamment de lui.

Derrière cette difficulté, il découvre une histoire familiale où la réussite devait se mériter par de grands efforts et où exprimer ses besoins était perçu comme un signe de faiblesse.

*Exemple fictif destiné à illustrer une situation possible.*

## Une question pour commencer

*« Si je me regardais avec la même bienveillance que celle que j'offre aux autres, que verrais-je en moi aujourd'hui ? »*

## Des pistes d'explications ?

### Mon histoire personnelle

Des expériences de critiques, de comparaisons ou de manque d'encouragements peuvent laisser l'impression de ne jamais être assez bien.

### Mon histoire familiale et transgénérationnelle

Certaines familles transmettent, parfois sans le vouloir, des messages comme « Tu dois prouver ta valeur » « Sois fort », « Ne montre pas tes émotions » ou « Ne fais pas de vagues ».

### Une dimension symbolique ou karmique

L'estime de soi peut être liée à des histoires de rejet, de place dans la fratrie, de loyautés invisibles ou à un sentiment de ne pas avoir le droit d'exister pleinement.

## Ce que je peux explorer en constellation

- La place que je m'autorise à prendre.
- Les croyances et messages reçus dans mon enfance.
- Les attentes familiales auxquelles je cherche à répondre.
- Ma relation à la réussite, à l'échec et au jugement.
- La possibilité de me sentir pleinement à ma place, sans avoir à prouver ma valeur.

## 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'ANGELIQUE

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.*