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

# Reconnaître ses besoins



## Et si vous preniez enfin le temps d'écouter ce dont vous avez besoin, plutôt que de toujours répondre aux attentes des autres ?

Reconnaître ses besoins, c'est apprendre à identifier ce qui est important pour notre équilibre physique, émotionnel et relationnel. Nous avons tous besoin de repos, de sécurité, d'affection, de reconnaissance, de liberté ou encore de moments pour nous-mêmes. Pourtant, certaines personnes ont tellement appris à s'adapter aux autres qu'elles ne savent plus toujours ce qu'elles ressentent ni ce qu'elles souhaitent réellement. Elles peuvent minimiser leur fatigue, ignorer leurs émotions ou attendre d'être épuisées pour prendre soin d'elles. Derrière cette difficulté se trouve parfois une croyance : « Les besoins des autres sont plus importants que les miens. »

## Comment cela peut se manifester ?

- Vous avez du mal à identifier ce que vous souhaitez réellement.
- Vous faites régulièrement passer les besoins des autres avant les vôtres.
- Vous ressentez de la culpabilité lorsque vous prenez du temps pour vous.
- Vous attendez d'être épuisé(e) avant de vous reposer.
- Vous avez du mal à exprimer vos besoins dans vos relations.
- Vous vous adaptez facilement aux autres, même lorsque cela ne vous convient pas.

## Des pistes d'explications ?

### Mon histoire personnelle

Avoir grandi dans un environnement où vos besoins étaient peu entendus ou considérés comme secondaires peut vous avoir appris à les minimiser.
Vous avez peut-être développé l'habitude de vous adapter, de ne pas déranger ou de prendre soin des autres avant de penser à vous.

### Mon histoire familiale et transgénérationnelle

Dans certaines familles, le devoir, le sacrifice et la disponibilité envers les autres sont particulièrement valorisés.
Des « Ne sois pas égoïste », « Pense d'abord aux autres » ou « Il faut savoir se sacrifier » peuvent influencer notre rapport à nos besoins.
Cette thématique invite à explorer les rôles familiaux et la place accordée aux besoins individuels dans les générations précédentes.

### Une dimension symbolique ou karmique

Dans une approche symbolique ou spirituelle, cette difficulté peut être explorée à travers les thèmes du sacrifice, du devoir, de l'effacement ou du mérite.
Elle invite à réfléchir à cette croyance : « Ai-je le droit d'avoir des besoins lorsque les autres comptent sur moi ? »

## Une situation concrète

Céline, 40 ans, organise son quotidien autour de son travail, de ses enfants et des besoins de son entourage.
Lorsqu'on lui demande ce qu'elle aimerait faire pour elle-même, elle ne sait pas vraiment quoi répondre.
En explorant son histoire, elle réalise qu'enfant, elle avait appris à être autonome et à ne pas ajouter de difficultés à ses parents.
Elle commence à identifier ses propres envies et à envisager qu'elle peut prendre du temps pour elle sans négliger ceux qu'elle aime.

*Exemple fictif destiné à illustrer une situation possible.*

## Ce que je peux explorer en constellation

- Identifier les situations dans lesquelles j'oublie mes propres besoins
- Explorer les rôles familiaux qui m'ont appris à m'adapter aux autres.
- Reconnaître les croyances qui m'empêchent de penser à moi.
- Distinguer mes besoins de ceux de mon entourage.
- M'autoriser à exprimer mes besoins et à leur accorder une place dans ma vie.

## Une question pour commencer

*« Si je m'autorisais à écouter mes besoins sans culpabiliser, qu'est-ce que je choisirais de m'accorder aujourd'hui ? »*

## 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.*