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

Besoin de plaire à tout le monde

Et si vous pouviez être aimé(e) et apprécié(e) sans devoir constamment vous adapter aux attentes des autres ?

Vouloir être apprécié et entretenir de bonnes relations est un besoin humain naturel. Mais lorsque le désir de plaire devient permanent, nous pouvons finir par modifier nos comportements, nos opinions ou nos choix pour éviter de décevoir. Certaines personnes cherchent à être toujours agréables, disponibles et compréhensives, même lorsque cela leur demande de renoncer à leurs propres envies. Elles peuvent craindre les désaccords, les critiques ou le rejet et ressentir une forte culpabilité lorsqu'elles ne répondent pas aux attentes. Derrière cette attitude se cache parfois une croyance : « Pour être aimé(e), je dois faire plaisir aux autres. »

Comment cela peut se manifester ?

- Vous cherchez régulièrement à obtenir l'approbation des autres..
- Vous avez du mal à exprimer une opinion différente.
- Vous acceptez des demandes pour éviter de décevoir.
- Vous adaptez votre personnalité selon les personnes.
- Vous ressentez de la culpabilité lorsque quelqu'un est mécontent de vous.
- Vous avez peur de perdre l'affection des autres en affirmant vos choix.

Une situation concrète

Aurélie, 38 ans, accepte régulièrement les invitations et les demandes de son entourage, même lorsqu'elle préférerait se reposer. Elle craint que ses proches la trouvent égoïste ou moins agréable si elle refuse.

En explorant son histoire, elle se souvient qu'enfant, elle cherchait souvent à apaiser les tensions familiales en faisant plaisir à chacun.

Elle commence à envisager qu'elle peut rester attentionnée sans devoir satisfaire tout le monde et que les désaccords ne signifient pas nécessairement la fin d'une relation.

Exemple fictif destiné à illustrer une situation possible.

Une question pour commencer

« Si je n'avais plus besoin de plaire à tout le monde pour me sentir aimé(e), qu'est-ce que j'oserais enfin exprimer ou choisir pour moi ? »

Des pistes d'explications ?

Mon histoire personnelle

Avoir grandi dans un environnement où l'affection semblait dépendre de votre comportement peut favoriser le besoin de satisfaire les autres.
Vous avez peut-être appris qu'être sage, serviable ou toujours agréable permettait d'éviter les conflits et de recevoir de l'attention.

Mon histoire familiale et transgénérationnelle

Dans certaines familles, l'harmonie, la politesse et le respect des attentes collectives sont particulièrement valorisés.
Des « Fais plaisir », « Ne contrarie personne » ou « Sois gentil(le) » peuvent influencer notre manière de nous positionner.
Cette thématique invite à explorer les rôles familiaux et la place accordée à l'expression des désaccords.

Une dimension symbolique ou karmique

Dans une approche symbolique ou spirituelle, ce besoin peut être exploré à travers les thèmes de l'appartenance, du rejet, du sacrifice ou de la peur de l'exclusion.
Il invite à réfléchir à cette croyance : « Si je cesse de plaire aux autres, aurai-je encore ma place auprès d'eux ? »

Ce que je peux explorer en constellation

- Identifier les situations dans lesquelles je cherche à plaire à tout prix.
- Explorer ma peur du rejet, du conflit ou de la déception.
- Questionner les croyances qui associent l'amour à l'approbation.
- Distinguer mes besoins des attentes de mon entourage.
- M'autoriser à être moi-même sans chercher à être apprécié(e) par tout le monde.

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.