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 s'affirmer

## Et si vous pouviez exprimer ce que vous pensez, ressentez et souhaitez sans avoir peur de perdre votre place auprès des autres ?

S'affirmer, c'est être capable d'exprimer ses opinions, ses besoins et ses limites tout en respectant ceux des autres. Cela ne signifie pas imposer ses idées, chercher à dominer ou entrer systématiquement en conflit. Pourtant, certaines personnes préfèrent se taire, céder ou s'adapter plutôt que de risquer de contrarier leur entourage. Elles peuvent avoir peur de décevoir, de provoquer une dispute ou de perdre l'affection des personnes auxquelles elles tiennent. Derrière cette difficulté se cache parfois une croyance : « Si je m'affirme, je risque de ne plus être aimé(e). » Apprendre à s'affirmer, c'est découvrir qu'il est possible d'être soi-même.

## Comment cela peut se manifester ?

- Vous avez du mal à exprimer une opinion différente de celle des autres.
- Vous acceptez des décisions qui ne vous conviennent pas.
- Vous craignez de provoquer un conflit lorsque vous exprimez vos besoins.
- Vous vous justifiez longuement lorsque vous faites un choix personnel.
- Vous laissez parfois les autres décider à votre place.
- Vous ressentez de la frustration après avoir gardé le silence.

## Des pistes d'explications ?

### Mon histoire personnelle

Avoir grandi dans un environnement où vos opinions étaient peu écoutées ou vos désaccords mal accueillis peut rendre l'affirmation de soi difficile.
Vous avez peut-être appris à vous taire, à éviter les conflits ou à vous adapter pour préserver la tranquillité et l'affection de votre entourage.

### Mon histoire familiale et transgénérationnelle

Dans certaines familles, l'obéissance, la discrétion et le respect de l'autorité occupent une place importante. Des « Ne réponds pas », « Ce n'est pas à toi de décider » ou « Fais ce qu'on te dit » peuvent influencer notre capacité à nous affirmer.
Cette thématique invite à explorer les modèles familiaux autour de la parole, de l'autorité et de la place de chacun.

### Une dimension symbolique ou karmique

Dans une approche symbolique ou spirituelle, cette difficulté peut être explorée à travers les thèmes de la soumission, de l'effacement, de l'autorité ou de la peur de l'exclusion.
Elle invite à réfléchir à cette croyance : « Si je prends ma place et que j'exprime ma volonté, est-ce que je risque de perdre l'amour des autres ? »

## Une situation concrète

Julie, 41 ans, accepte régulièrement les décisions de son entourage, même lorsqu'elles ne lui conviennent pas. Elle préfère éviter les désaccords, mais ressent ensuite de la frustration et l'impression de ne pas être entendue.
En explorant son histoire, elle se souvient que, dans son enfance, contredire un adulte était considéré comme un manque de respect.
Elle commence à envisager qu'exprimer son opinion ne signifie pas manquer de respect et qu'elle peut affirmer ses choix sans chercher à contrôler ceux des autres.

*Exemple fictif destiné à illustrer une situation possible.*

## Ce que je peux explorer en constellation

- Identifier les situations dans lesquelles je n'ose pas m'affirmer.
- Explorer les expériences qui m'ont appris à me taire ou à m'effacer.
- Questionner les croyances qui associent l'affirmation de soi au conflit.
- Distinguer le respect des autres de l'effacement de mes propres besoins.
- M'autoriser à exprimer mes opinions, mes choix et mes limites avec respect.

## Une question pour commencer

*« Si je savais que m'affirmer ne me ferait pas perdre ma place auprès des autres, qu'est-ce que j'oserais enfin exprimer ? »*

## 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.*