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 lâcher prise



Et si lâcher prise ne signifiait pas abandonner, mais apprendre à ne plus porter ce qui ne dépend pas de vous ?

Lâcher prise, c'est apprendre à reconnaître ce que nous pouvons influencer et ce qui échappe à notre contrôle. Cela ne signifie pas renoncer à nos projets, devenir indifférent ou accepter des situations qui ne nous conviennent pas. Pourtant, certaines personnes ressentent le besoin d'anticiper, d'organiser ou de maîtriser chaque détail pour se sentir rassurées. Elles peuvent avoir du mal à accepter les imprévus, à faire confiance aux autres ou à laisser une situation évoluer sans intervenir. Derrière cette difficulté se cache parfois une croyance : « Si je ne contrôle pas les choses, quelque chose de mauvais risque d'arriver. » Apprendre à lâcher prise, c'est découvrir qu'il est possible de rester engagé(e) dans sa vie sans devoir maîtriser chaque événement ni porter toutes les responsabilités.

Comment cela peut se manifester ?

- Vous avez besoin de prévoir et d'organiser les situations à l'avance.
- Vous ressentez de l'inquiétude lorsque les choses ne se déroulent pas comme prévu.
- Vous avez du mal à déléguer ou à faire confiance aux autres.
- Vous repensez longtemps à des événements que vous ne pouvez plus modifier.
- Vous cherchez à anticiper les réactions et les décisions de votre entourage.
- Vous avez du mal à accepter l'incertitude ou les changements imprévus.

Une situation concrète

Nathalie, 43 ans, organise chaque détail de son quotidien et s'inquiète lorsque les choses ne se déroulent pas comme prévu. Elle éprouve des difficultés à déléguer et se sent responsable de trouver une solution à chaque problème.

En explorant son histoire, elle se souvient qu'enfant, elle devait souvent anticiper les réactions imprévisibles de son entourage. Elle commence à envisager qu'elle peut agir sur ce qui dépend d'elle sans devoir contrôler les événements, les émotions ou les décisions des autres.

Exemple fictif destiné à illustrer une situation possible.

Une question pour commencer

« Si je n'avais plus besoin de tout contrôler pour me sentir en sécurité, qu'est-ce que je pourrais enfin déposer et laisser évoluer ? »

Des pistes d'explications ?

Mon histoire personnelle

Avoir vécu des situations imprévisibles, des déceptions ou un manque de sécurité peut renforcer le besoin de tout anticiper. Vous avez peut-être appris à rester vigilant(e), à prévoir les difficultés ou à prendre le contrôle pour vous sentir rassuré(e)

Mon histoire familiale et transgénérationnelle

Dans certaines familles, l'inquiétude, la vigilance et la nécessité de tout maîtriser se transmettent à travers les comportements et les croyances. Des « Il faut toujours prévoir le pire », « Ne fais confiance à personne » ou « On n'est jamais trop prudent » peuvent influencer notre rapport à l'incertitude. Cette thématique invite à explorer les expériences familiales d'insécurité, de perte ou de responsabilités excessives.

Une dimension symbolique ou karmique

Dans une approche symbolique ou spirituelle, cette difficulté peut être explorée à travers les thèmes de la peur de perdre, de l'attachement, de la responsabilité ou de la confiance. Elle invite à réfléchir à cette croyance : « Si je cesse de tout maîtriser, puis-je encore me sentir en sécurité ? » Cette interprétation constitue une piste de réflexion personnelle et non une origine démontrée.

Ce que je peux explorer en constellation

- Identifier les situations dans lesquelles j'éprouve le besoin de tout contrôler.
- Explorer les expériences qui ont fragilisé mon sentiment de sécurité.
- Reconnaître les modèles familiaux autour de la vigilance et de l'anticipation.
- Questionner les croyances qui associent le contrôle à la protection.
- M'autoriser à accueillir davantage d'incertitude sans renoncer à mes besoins et à mes limites.

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.