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



Retrouver sa sécurité intérieure

Et si vous pouviez apprendre à vous sentir davantage en sécurité en vous-même, sans dépendre constamment des circonstances ou du regard des autres ?

La sécurité intérieure est ce sentiment qui nous permet de nous sentir suffisamment stables et confiants pour traverser les difficultés de la vie. Elle ne signifie pas ne jamais avoir peur, ne plus ressentir d'inquiétude ou être capable de tout affronter seul(e). Pourtant, certaines personnes vivent avec une impression permanente de fragilité, comme si quelque chose pouvait basculer à tout moment. Elles peuvent rechercher des garanties, anticiper les problèmes ou avoir besoin d'être régulièrement rassurées pour retrouver leur calme. Derrière cette difficulté se cache parfois une croyance : « Je ne peux me sentir en sécurité que lorsque tout va bien autour de moi. » Retrouver sa sécurité intérieure, c'est progressivement apprendre à reconnaître ses ressources

Comment cela peut se manifester ?

- Vous ressentez fréquemment de l'inquiétude, même lorsque tout semble aller bien.
- Vous avez besoin d'être régulièrement rassuré(e) par votre entourage.
- Vous craignez les changements ou les situations imprévues.
- Vous avez du mal à faire confiance à vos décisions.
- Vous restez vigilant(e) face aux réactions et aux émotions des autres.
- Vous ressentez parfois une peur de perdre votre stabilité ou vos repères.

Une situation concrète

Isabelle, 39 ans, ressent régulièrement le besoin d'être rassurée dans ses relations, même lorsque rien ne semble menacer leur stabilité. Un silence ou un changement de programme suffit parfois à provoquer chez elle une forte inquiétude.
En explorant son histoire, elle se souvient avoir vécu plusieurs séparations et changements importants durant son enfance. Elle commence à distinguer ses inquiétudes anciennes des situations présentes et à identifier les ressources qui peuvent l'aider à se sentir davantage en sécurité.

Exemple fictif destiné à illustrer une situation possible.

Une question pour commencer

« De quoi ai-je réellement besoin aujourd'hui pour me sentir davantage en sécurité, et quelles ressources sont déjà présentes dans ma vie ? »

Des pistes d'explications ?

Mon histoire personnelle

Avoir grandi dans un environnement imprévisible, traversé des séparations ou vécu des situations déstabilisantes peut fragiliser le sentiment de sécurité.
Vous avez peut-être appris à rester attentif(ve) aux changements d'humeur, à anticiper les difficultés ou à rechercher constamment des signes rassurants.

Mon histoire familiale et transgénérationnelle

Dans certaines familles, les expériences de perte, de précarité, de séparation ou d'instabilité ont marqué plusieurs générations.
Des « On ne sait jamais ce qui peut arriver », « Méfie-toi » ou « Rien n'est jamais acquis » peuvent influencer notre rapport à la sécurité.
Cette thématique invite à explorer les inquiétudes familiales et les manières dont chacun a appris à se protéger.

Une dimension symbolique ou karmique

Dans une approche symbolique ou spirituelle, ce sentiment peut être exploré à travers les thèmes de l'abandon, du déracinement, de la perte ou de la recherche d'un lieu d'appartenance. Il invite à réfléchir à cette croyance : « Puis-je me sentir à ma place et en sécurité, même lorsque la vie change autour de moi ? »

Ce que je peux explorer en constellation

- Identifier les situations qui fragilisent mon sentiment de sécurité.
- Explorer les expériences qui ont influencé ma manière de réagir à l'incertitude.
- Questionner les croyances qui me poussent à anticiper constamment le danger..
- Distinguer les inquiétudes héritées ou anciennes de mes besoins actuels.
- Identifier les ressources, les relations et les limites qui peuvent soutenir mon sentiment de sécurité.

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.