Les Constellations d'Angélique

Se retrouver soi-même

FICHE THÉMATIQUE

Se reconnecter à ses émotions



Et si vos émotions n'étaient pas des faiblesses à cacher, mais des messages à écouter pour mieux comprendre ce que vous vivez ?

Nos émotions font partie de notre expérience humaine. Elles nous renseignent sur ce que nous vivons, sur nos besoins et sur ce qui compte pour nous. La joie, la tristesse, la colère, la peur ou encore la déception peuvent nous aider à mieux comprendre nos réactions et nos relations. Pourtant, certaines personnes ont appris à retenir leurs émotions, à les ignorer ou à ne montrer que celles qui semblent acceptables pour leur entourage. Elles peuvent avoir du mal à identifier ce qu'elles ressentent, à mettre des mots sur leurs émotions ou à s'autoriser à les exprimer. Derrière cette difficulté se cache parfois une croyance : « Montrer mes émotions me rend vulnérable ou risque de déranger les autres. » Se reconnecter à ses émotions, ce n'est pas se laisser submerger par elles.

Comment cela peut se manifester ?

- Vous avez du mal à identifier précisément ce que vous ressentez.
- Vous minimisez vos émotions en vous disant que ce n'est pas important.
- Vous retenez vos larmes ou votre colère pour ne pas déranger.
- Vous privilégiez l'analyse et la réflexion plutôt que vos ressentis.
- Vous avez tendance à vous couper de vos émotions dans les situations difficiles.
- Vous ressentez parfois un décalage entre ce que vous vivez et ce que vous parvenez à exprimer.

Une situation concrète

Marc, 46 ans, a l'habitude de garder ses émotions pour lui et affirme souvent que tout va bien, même lorsqu'il traverse des difficultés. Il sait expliquer les événements qu'il vit, mais peine à dire s'il ressent de la tristesse, de la colère ou de la peur.

En explorant son histoire, il se souvient que, dans son enfance, montrer ses émotions était considéré comme un signe de faiblesse. Il commence à envisager qu'il peut reconnaître ses ressentis sans devoir immédiatement les expliquer, les contrôler ou les faire disparaître.

Exemple fictif destiné à illustrer une situation possible.

Une question pour commencer

« Si je m'autorisais à écouter mes émotions sans les juger ni chercher à les faire disparaître, qu'auraient-elles à me dire aujourd'hui ? »

Des pistes d'explications ?

Mon histoire personnelle

Avoir grandi dans un environnement où les émotions étaient peu accueillies, critiquées ou ignorées peut rendre leur expression difficile.
Vous avez peut-être appris à cacher votre tristesse, à retenir votre colère ou à paraître fort(e) pour préserver votre place auprès des autres.

Mon histoire familiale et transgénérationnelle

Dans certaines familles, la retenue émotionnelle, le courage et la discrétion sont particulièrement valorisés.
Des « Ne pleure pas », « Sois fort(e) » ou « Il y a pire que toi » peuvent influencer notre manière d'accueillir nos ressentis.
Cette thématique invite à explorer la place accordée aux émotions et à leur expression 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 silence, de la retenue, de la protection ou de la peur de souffrir.
Elle invite à réfléchir à cette croyance : « Puis-je m'autoriser à ressentir pleinement sans craindre de perdre le contrôle ou de devenir vulnérable ? » Cette interprétation constitue une piste de réflexion personnelle

Ce que je peux explorer en constellation

- Identifier les émotions que j'ai tendance à retenir ou à minimiser.
- Explorer les expériences qui ont influencé mon rapport à mes ressentis.
- Reconnaître les modèles familiaux autour de l'expression émotionnelle.
- Questionner les croyances qui associent les émotions à la faiblesse.
- M'autoriser à reconnaître et à exprimer mes ressentis à mon rythme, dans un cadre respectueux de 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'ANGELIQUE

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.