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

Apprendre à se faire confiance

Et si vous pouviez apprendre à écouter votre propre voix, sans avoir constamment besoin que les autres vous confirment que vous faites le bon choix ?

Se faire confiance, c'est reconnaître sa capacité à réfléchir, à ressentir, à choisir et à avancer, même lorsque nous ne disposons pas de toutes les réponses. Cela ne signifie pas avoir toujours raison, ne jamais douter ou prendre des décisions sans demander conseil. Pourtant, certaines personnes remettent régulièrement en question leurs choix, leurs perceptions ou leurs capacités. Elles peuvent rechercher l'avis de leur entourage, hésiter longuement avant d'agir ou craindre de commettre une erreur. Derrière cette difficulté se cache parfois une croyance : « Je ne suis pas capable de savoir ce qui est bon pour moi. » Apprendre à se faire confiance, c'est reconnaître que nous pouvons nous tromper, uster nos décisions et continuer à avancer sans perdre notre valeur.

Comment cela peut se manifester ?

- Vous doutez régulièrement de vos décisions, même après les avoir prises.
- Vous recherchez l'approbation des autres avant de faire un choix.
- Vous avez du mal à écouter vos ressentis et vos intuitions.
- Vous craignez de vous tromper ou de regretter vos décisions..
- Vous accordez davantage de crédit à l'avis des autres qu'au vôtre.
- Vous remettez facilement en question vos capacités face aux difficultés.

Une situation concrète

Claire, 37 ans, hésite longuement avant de prendre une décision et demande systématiquement conseil à plusieurs personnes. Même lorsqu'elle sait ce qu'elle souhaite, elle finit souvent par suivre l'avis de son entourage.

En explorant son histoire, elle se souvient que ses parents remettaient fréquemment en question ses choix et décidaient à sa place.
Elle commence à envisager qu'elle peut écouter les conseils des autres tout en restant libre de choisir ce qui lui correspond.
Exemple fictif destiné à illustrer une situation possible.

Une question pour commencer

« Si je faisais davantage confiance à mon jugement et à mes ressentis, quelle décision oserais-je prendre pour moi aujourd'hui ? »

Des pistes d'explications ?

Mon histoire personnelle

Avoir grandi dans un environnement où vos choix étaient critiqués, vos ressentis minimisés ou vos initiatives découragées peut fragiliser votre confiance en vous.
Vous avez peut-être appris à demander la permission, à douter de votre jugement ou à laisser les autres décider à votre place.

Mon histoire familiale et transgénérationnelle

Dans certaines familles, l'autorité, la prudence et le respect des décisions des aînés occupent une place importante. Des « Tu ne sais pas ce qui est bon pour toi », « Écoute les autres » ou « Ne prends pas de risques » peuvent influencer notre autonomie.
Cette thématique invite à explorer les modèles familiaux autour de la confiance, des choix personnels et du droit à l'erreur.

Une dimension symbolique ou karmique

Dans une approche symbolique ou spirituelle, cette difficulté peut être explorée à travers les thèmes du doute, de la dépendance, de l'autorité ou de la peur de se tromper.
Elle invite à réfléchir à cette croyance : « Puis-je faire confiance à ma propre voix, même lorsque mon entourage pense différemment ? »
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 je doute de mon propre jugement.
- Explorer les expériences qui ont fragilisé ma confiance en mes capacités.
- Reconnaître les modèles familiaux autour de l'autorité et des décisions.
- Questionner les croyances qui m'empêchent de faire mes propres choix.
- M'autoriser à prendre mes décisions, à apprendre de mes erreurs et à avancer à mon rythme.

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.