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 liberté d'être

Et si vous pouviez enfin être pleinement vous-même, sans devoir vous justifier, vous adapter constamment ou chercher la permission d'exister tel(le) que vous êtes ?

Retrouver sa liberté d'être, c'est apprendre à reconnaître sa personnalité, ses aspirations, ses valeurs et ses besoins sans chercher constamment à correspondre aux attentes des autres. Cela ne signifie pas vivre sans contraintes, ignorer son entourage ou refuser tout compromis. Pourtant, certaines personnes ont tellement appris à s'adapter qu'elles ne savent plus ce qu'elles souhaitent réellement. Elles peuvent modifier leurs comportements, retenir leurs opinions ou renoncer à certaines envies pour préserver l'harmonie et éviter les critiques. Derrière cette difficulté se cache parfois une croyance : « Pour être aimé(e) et accepté(e), je dois être la personne que les autres attendent. » Retrouver sa liberté d'être, c'est progressivement s'autoriser à vivre en accord avec soi-même

Comment cela peut se manifester ?

- Vous adaptez souvent votre comportement aux personnes qui vous entourent.
- Vous avez du mal à exprimer librement vos opinions ou vos envies.
- Vous craignez de décevoir lorsque vous faites des choix personnels.
- Vous avez parfois l'impression de jouer un rôle dans vos relations.
- Vous renoncez à certaines aspirations pour répondre aux attentes des autres.
- Vous ressentez le besoin de vous justifier lorsque vous affirmez votre personnalité.

Une situation concrète

Mélanie, 41 ans, a longtemps construit ses choix autour des attentes de sa famille et de son entourage.
Elle se montre toujours disponible et agréable, mais ressent aujourd'hui l'impression de ne plus savoir qui elle est réellement.
En explorant son histoire, elle se souvient qu'enfant, elle recevait davantage d'attention lorsqu'elle correspondait au comportement attendu.
Elle commence à envisager qu'elle peut exprimer ses envies, faire des choix différents et rester attachée à ses proches sans renoncer à sa personnalité.

Exemple fictif destiné à illustrer une situation possible.

Une question pour commencer

« Si je n'avais plus besoin de correspondre aux attentes des autres pour me sentir aimé(e) et accepté(e), quelle personne m'autoriserais-je enfin à être ? »

Des pistes d'explications ?

Mon histoire personnelle

Avoir grandi dans un environnement où certaines facettes de votre personnalité étaient critiquées ou peu acceptées peut vous avoir appris à les dissimuler.
Vous avez peut-être développé l'habitude de vous adapter, de rester discret(ète) ou de répondre aux attentes pour préserver l'affection de votre entourage.

Mon histoire familiale et transgénérationnelle

Dans certaines familles, les traditions, les rôles établis et le respect des attentes collectives occupent une place importante. Des « Ce n'est pas comme ça qu'on fait chez nous », « Reste à ta place » ou « Pense à ce que les autres vont dire » peuvent influencer notre liberté d'expression. Cette thématique invite à explorer les modèles familiaux autour de l'identité, de l'appartenance et du droit à la différence

Une dimension symbolique ou karmique

Dans une approche symbolique ou spirituelle, cette difficulté peut être explorée à travers les thèmes de l'enfermement, de la soumission, de l'exclusion ou de la fidélité à un groupe.
Elle invite à réfléchir à cette croyance : « Puis-je être pleinement moi-même sans perdre l'amour, la reconnaissance ou l'appartenance auxquels je tiens ? »

Ce que je peux explorer en constellation

- Identifier les situations dans lesquelles je ne me sens pas libre d'être moi-même..
- Explorer les expériences qui m'ont appris à cacher certaines facettes de ma personnalité.
- Reconnaître les attentes et les rôles familiau
- Distinguer mes propres aspirations des attentes de mon entourage.
- M'autoriser à exprimer ma personnalité, mes besoins et mes choix tout en respectant ceux des autres.

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.