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

Oser être soi-même

Et si, à force de vouloir correspondre aux attentes des autres, vous aviez appris à vous éloigner de vous-même ?

Oser être soi-même, c'est apprendre à reconnaître ses envies, ses besoins et ses valeurs, sans chercher constamment à répondre aux attentes extérieures.
Parfois, pour être aimé, accepté ou éviter les conflits, nous développons des comportements qui ne correspondent pas vraiment à ce que nous ressentons.
Avec le temps, nous pouvons finir par ne plus savoir ce que nous voulons réellement.

Comment cela peut se manifester ?

- Vous adaptez votre personnalité selon les personnes.
- Vous avez peur de déplaire ou d'être rejeté(e).
- Vous avez du mal à exprimer vos véritables opinions.
- Vous faites passer les besoins des autres avant les vôtres.
- Vous ressentez un décalage entre ce que vous vivez et ce que vous souhaitez.
- Vous culpabilisez lorsque vous faites un choix pour vous-même..

Une situation concrète

Claire, 38 ans, a toujours suivi les conseils de sa famille concernant ses études, son métier et ses choix de vie.
Aujourd'hui, elle rêve de changer de voie, mais elle redoute de décevoir ses proches.
En explorant son histoire, elle réalise qu'elle a longtemps associé l'amour familial au fait de répondre aux attentes des autres.
Elle commence à envisager qu'elle puisse aimer sa famille tout en faisant des choix différents.
Exemple fictif destiné à illustrer une situation possible.

Une question pour commencer

« Si je n'avais plus peur de décevoir ou de perdre l'amour des autres, quelle personne m'autoriserais-je à être ? »

Des pistes d'explications ?

Mon histoire personnelle

Grandir avec des attentes importantes, des critiques ou un amour ressenti comme conditionnel peut nous amener à croire qu'il faut être quelqu'un d'autre pour être accepté.

Mon histoire familiale et transgénérationnelle

Certaines familles transmettent des règles implicites : « Ne fais pas de vagues », « Pense aux autres avant toi » ou « Dans notre famille, on fait comme ça ». S'en éloigner peut alors provoquer un sentiment de culpabilité ou de déloyauté.

Une dimension symbolique ou karmique

Dans une approche symbolique ou spirituelle, cette difficulté peut être explorée à travers la peur de prendre sa véritable place, le besoin d'appartenance ou la fidélité à des rôles anciens.
Cette lecture constitue une piste de réflexion et non une explication démontrée.

Ce que je peux explorer en constellation

- Identifier les rôles que j'ai appris à tenir
- Reconnaître les attentes familiales qui influencent mes choix.
- Explorer ma peur du rejet et du jugement.
- Distinguer mes propres désirs de ceux de mon entourage.
- Apprendre à rester en lien avec les autres sans renoncer à moi-même.

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.