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

Se reconnecter à son corps

Et si votre corps n'était pas seulement quelque chose à contrôler ou à faire fonctionner, mais aussi une partie de vous à écouter, à respecter et à accueillir ?



Notre corps nous accompagne à chaque instant. À travers ses sensations, il nous renseigne notamment sur notre fatigue et certains de nos besoins. Pourtant, certaines personnes ont appris à ignorer ces signaux pour répondre aux attentes ou faire face aux responsabilités. Elles peuvent avoir du mal à reconnaître leur fatigue, à identifier leurs sensations ou à se sentir à l'aise dans leur propre corps. D'autres entretiennent une relation exigeante avec leur apparence, leurs capacités ou leurs limites physiques. Derrière cette difficulté se cache parfois une croyance : « Mon corps doit répondre à mes exigences, même lorsque je ne me sens pas bien. »

Comment cela peut se manifester ?

- Vous avez du mal à reconnaître les premiers signes de fatigue.
- Vous ignorez parfois vos besoins physiques pour terminer vos tâches.
- Vous ressentez des tensions sans toujours prendre le temps de les écouter.
- Vous avez du mal à vous détendre ou à être pleinement présent(e) dans vos sensations..
- Vous portez un regard critique sur votre apparence ou vos capacités physiques.
- Vous avez parfois l'impression de fonctionner automatiquement, sans réellement vous écouter.

Des pistes d'explications ?

Mon histoire personnelle

Avoir grandi dans un environnement où vos sensations, votre fatigue ou vos limites étaient peu prises en compte peut vous avoir appris à les minimiser.
Vous avez peut-être développé l'habitude de privilégier les attentes extérieures plutôt que d'écouter les besoins de votre corps.

Mon histoire familiale et transgénérationnelle

Dans certaines familles, l'endurance, le courage et la capacité à continuer malgré la fatigue sont particulièrement valorisés. Des « Ne t'écoute pas trop », « Il faut tenir bon » ou « Arrête de te plaindre » peuvent influencer notre rapport aux sensations corporelles. Cette thématique invite à explorer les modèles familiaux autour du corps

Une dimension symbolique ou karmique

Dans une approche symbolique ou spirituelle, cette difficulté peut être explorée à travers les thèmes de l'incarnation, de l'acceptation de soi, de la protection ou de la relation entre le corps et les émotions. Exemple de croyance : « Puis-je habiter pleinement mon corps, l'accueillir tel qu'il est et lui accorder l'attention qu'il mérite ? »

Une situation concrète

Sophie, 41 ans, mène un quotidien très actif et continue souvent ses activités malgré la fatigue.
Elle réalise rarement qu'elle a besoin de ralentir avant de se sentir complètement épuisée.

En explorant son histoire, elle se souvient que, dans sa famille, il était important de rester fort et de ne jamais se plaindre. Elle commence à envisager qu'écouter ses limites physiques ne signifie pas être faible, mais reconnaître ses besoins et prendre soin d'elle.

Exemple fictif destiné à illustrer une situation possible.

Ce que je peux explorer en constellation

- Identifier les situations dans lesquelles j'ignore les besoins de mon corps.
- Explorer les expériences qui ont influencé ma relation à mes sensations physiques.
- Reconnaître les modèles familiaux autour de la fatigue, de l'endurance et du repos.
- Distinguer les attentes que j'impose à mon corps de ses besoins réels.
- M'autoriser à développer une relation plus attentive, respectueuse et bienveillante avec mon corps.

Une question pour commencer

« Si je prenais le temps d'écouter mon corps sans le juger ni chercher à le pousser au-delà de ses limites, de quoi aurait-il besoin aujourd'hui ? »

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.