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 créativité

Et si vous pouviez retrouver le plaisir d'imaginer, de créer et d'exprimer vos idées sans avoir besoin qu'elles soient parfaites ou approuvées par les autres ?

La créativité ne se limite pas aux activités artistiques. Elle se manifeste aussi dans notre manière de réfléchir, d'imaginer des solutions, d'inventer et d'exprimer notre personnalité. Nous possédons tous une capacité à créer, même si elle prend des formes différentes selon nos goûts et nos expériences. Pourtant, certaines personnes finissent par mettre leur imagination de côté, par peur de se tromper, de ne pas être suffisamment douées ou de recevoir des critiques. Elles peuvent hésiter à essayer de nouvelles activités, comparer leurs réalisations à celles des autres ou abandonner leurs idées avant même de les concrétiser. Derrière cette difficulté se cache parfois une croyance : « Si ce que je crée n'est pas réussi ou reconnu, cela ne vaut pas la peine d'essayer. » Retrouver sa créativité, ce n'est pas chercher à produire quelque chose d'exceptionnel.

Comment cela peut se manifester ?

- Vous avez du mal à laisser libre cours à votre imagination.
- Vous craignez que vos idées soient jugées ou critiquées.
- Vous pensez ne pas être suffisamment doué(e) pour créer.
- Vous abandonnez parfois vos projets par peur de ne pas réussir.
- Vous comparez vos réalisations à celles des autres.
- Vous avez perdu le plaisir de pratiquer certaines activités créatives.

Des pistes d'explications ?

Mon histoire personnelle

Des critiques, des comparaisons ou un manque d'encouragements peuvent vous avoir amené(e) à douter de vos capacités créatives.
Vous avez peut-être appris à privilégier les résultats, à rechercher la perfection ou à éviter les activités dans lesquelles vous ne vous sentiez pas immédiatement compétent(e).

Mon histoire familiale et transgénérationnelle

Dans certaines familles, le travail, l'utilité et la réussite scolaire ou professionnelle sont davantage valorisés que l'imagination et les loisirs créatifs. Des « Arrête de rêver », « Ce n'est pas sérieux » ou « Ça ne sert à rien » peuvent influencer notre rapport à la créativité. Cette thématique invite à explorer la place accordée à l'expression personnelle dans l'histoire familiale.

Une dimension symbolique ou karmique

Dans une approche symbolique ou spirituelle, cette difficulté peut être explorée à travers les thèmes de l'expression de soi, de la liberté, du jugement ou de la peur de montrer ses talents.
Elle invite à réfléchir à cette croyance : « Puis-je exprimer ce qui m'anime sans avoir besoin de prouver ma valeur ou d'obtenir l'approbation des autres ? »

Une situation concrète

Élodie, 40 ans, aimait dessiner lorsqu'elle était enfant, mais elle a progressivement abandonné cette activité.
Aujourd'hui, elle aimerait reprendre, mais se persuade qu'elle n'a pas assez de talent et que ses réalisations seront décevantes.
En explorant son histoire, elle se souvient que ses dessins étaient souvent comparés à ceux de sa sœur, considérée comme plus douée.
Elle commence à envisager qu'elle peut retrouver le plaisir de dessiner sans chercher à être la meilleure ni à obtenir un résultat parfait.

Exemple fictif destiné à illustrer une situation possible.

Ce que je peux explorer en constellation

- Identifier les situations dans lesquelles je retiens ma créativité.
- Explorer les expériences qui ont fragilisé ma confiance dans mes idées et mes talents.
- Questionner les croyances qui associent la créativité à la performance ou au jugement.
- Distinguer mes envies de créer des attentes et des comparaisons de mon entourage.
- M'autoriser à expérimenter, à imaginer et à créer librement, sans rechercher systématiquement un résultat parfait.

Une question pour commencer

« Si je n'avais plus peur de me tromper, d'être jugé(e) ou de ne pas être assez doué(e), qu'aimerais-je enfin m'autoriser à créer ? »

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.