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 être seul, sans se sentir abandonné



Et si vous pouviez apprécier les moments passés avec vous-même, sans ressentir l'absence des autres comme un abandon ?

Être seul et se sentir abandonné sont deux expériences différentes. La solitude peut être un moment de repos, de liberté et de reconnexion à soi. Pourtant, pour certaines personnes, elle provoque une sensation de vide, d'inquiétude ou de tristesse. L'absence d'un proche, un message sans réponse ou une période sans contact peuvent alors réveiller la peur de ne plus compter pour l'autre. Ces personnes peuvent rechercher constamment une présence, multiplier les sollicitations ou rester dans des relations insatisfaisantes pour éviter de se retrouver seules. Derrière cette difficulté se cache parfois une croyance : « Si je suis seul(e), c'est que personne ne m'aime ou que je ne compte pas suffisamment. » Apprendre à être seul sans se sentir abandonné, ce n'est pas renoncer aux relations.

Comment cela peut se manifester ?

- Vous ressentez de l'angoisse ou de la tristesse lorsque vous êtes seul(e).
- Vous avez besoin de contacts réguliers pour vous sentir rassuré(e).
- Vous interprétez parfois le silence d'un proche comme un désintérêt.
- Vous avez du mal à profiter des activités que vous faites seul(e).
- Vous craignez les séparations, même lorsqu'elles sont temporaires.
- Vous restez parfois dans des relations qui ne vous conviennent pas par peur de la solitude.

Une situation concrète

Camille, 39 ans, se sent rapidement inquiète lorsque son compagnon passe une soirée sans elle ou tarde à répondre à ses messages. Même lorsqu'elle sait qu'il est simplement occupé, elle ressent une peur de ne plus être importante pour lui.
En explorant son histoire, elle se souvient de plusieurs séparations familiales durant lesquelles elle avait ressenti beaucoup de solitude.
Elle commence à distinguer l'absence temporaire de son compagnon d'un véritable abandon et à envisager des moments seule qui lui apportent du plaisir.

Exemple fictif destiné à illustrer une situation possible.

Une question pour commencer

« Si l'absence des autres ne signifiait plus que je suis abandonné(e), qu'aimerais-je apprendre à vivre et à apprécier dans les moments passés avec moi-même ? »

Des pistes d'explications ?

Mon histoire personnelle

Des séparations précoces, des absences affectives ou des expériences de rejet peuvent avoir associé la solitude à un sentiment d'insécurité. Vous avez peut-être appris à rechercher la présence des autres pour vous rassurer ou confirmer que vous êtes aimé(e).

Mon histoire familiale et transgénérationnelle

Dans certaines familles, les séparations, les deuils ou les absences ont profondément marqué les relations entre les générations. Des « Ne me laisse pas seul(e) », « On doit toujours rester ensemble » ou « Sans les autres, on n'est rien » peuvent influencer notre rapport à la solitude. Cette thématique invite à explorer les modèles familiaux autour de l'attachement.

Une dimension symbolique ou karmique

Dans une approche symbolique ou spirituelle, cette difficulté peut être explorée à travers les thèmes de l'abandon, de la séparation, de l'exclusion ou de la perte d'appartenance. Elle invite à réfléchir à cette croyance : « Puis-je me sentir entier(ère) et digne d'amour, même lorsque personne n'est physiquement présent auprès de moi ? »

Ce que je peux explorer en constellation

- Identifier les situations dans lesquelles la solitude réveille ma peur de l'abandon.
- Explorer les expériences de séparation qui ont influencé mon sentiment de sécurité.
- Reconnaître les modèles familiaux autour de l'attachement et de la solitude.
- Distinguer mes besoins affectifs actuels des peurs liées à mon histoire.
- M'autoriser à développer mon autonomie affective tout en cultivant des relations respectueuses et sécurisantes.

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.