Les Constellations d'Angélique

UN CHEMIN DOUX POUR REMETTRE
CHACUN À SA JUSTE PLACE
ET RETROUVER SA PAIX INTÉRIEURE.



Comment cela peut se manifester ?

- Votre humeur dépend fortement des réactions de votre entourage.
- Vous avez besoin d'être régulièrement rassuré(e) pour retrouver votre calme.
- Vous ressentez de l'inquiétude lorsqu'un proche prend de la distance.
- Vous avez du mal à prendre du recul face aux émotions des autres.
- Vous cherchez parfois à obtenir une réponse immédiate pour apaiser vos inquiétudes.
- Vous avez des difficultés à retrouver votre équilibre après un désaccord ou une déception.

Une situation concrète

Marion, 42 ans, se sent rapidement déstabilisée lorsque son compagnon semble préoccupé ou moins disponible.
Elle cherche immédiatement à comprendre son attitude et ressent le besoin d'être rassurée pour retrouver son calme.
En explorant son histoire, elle se souvient qu'enfant, elle surveillait souvent l'humeur de ses parents pour savoir comment se comporter.
Elle commence à envisager qu'elle peut accueillir ses inquiétudes, exprimer ses besoins et respecter l'espace de l'autre sans se sentir responsable de ses émotions.

Exemple fictif destiné à illustrer une situation possible.

Une question pour commencer

« Si je pouvais accueillir mes émotions sans attendre systématiquement que les autres me rassurent, quelles ressources pourrais-je commencer à développer en moi ? »

Se retrouver soi-même

FICHE THÉMATIQUE

Développer son autonomie émotionnelle

Et si vous pouviez apprendre à accueillir vos émotions et à retrouver votre équilibre sans dépendre constamment des réactions ou de la présence des autres ?

L'autonomie émotionnelle est la capacité à reconnaître ses émotions, à comprendre ses besoins et à trouver des ressources pour traverser les situations difficiles. Elle ne signifie pas ne plus avoir besoin des autres, devenir insensible ou devoir tout gérer seul(e). Pourtant, certaines personnes ressentent une forte dépendance aux réactions, à l'attention ou à l'approbation de leur entourage pour se sentir rassurées. Un silence, un désaccord ou un changement d'attitude peut alors provoquer une inquiétude importante et modifier leur état émotionnel. Derrière cette difficulté se cache parfois une croyance : « Je ne peux me sentir bien que lorsque les autres me rassurent ou me montrent qu'ils m'aiment. » Développer son autonomie émotionnelle, c'est apprendre à reconnaître ses ressentis et à mobiliser ses propres ressources.

Des pistes d'explications ?

Mon histoire personnelle

Avoir grandi dans un environnement affectif imprévisible ou avoir vécu des séparations peut fragiliser la capacité à se rassurer soi-même.
Vous avez peut-être appris à surveiller les réactions des autres pour anticiper les tensions ou vérifier que votre place était toujours assurée.

Mon histoire familiale et transgénérationnelle

Dans certaines familles, les émotions des membres sont étroitement liées et chacun peut se sentir responsable du bien-être des autres. Des « Ne me rends pas triste », « Tu vois bien que je m'inquiète » ou « Si tu m'aimes, tu dois me rassurer » peuvent influencer notre autonomie émotionnelle. Cette thématique invite à explorer les modèles familiaux autour de l'attachement, de la sécurité affective et des responsabilités émotionnelles.

Une dimension symbolique ou karmique

Dans une approche symbolique ou spirituelle, cette difficulté peut être explorée à travers les thèmes de la dépendance, de la séparation, de l'attachement ou de la peur de perdre l'amour. Elle invite à réfléchir à cette croyance : « Puis-je me sentir en sécurité et conserver ma valeur, même lorsque les émotions ou les choix des autres m'échappent ? »

Ce que je peux explorer en constellation

- Identifier les situations dans lesquelles mon équilibre dépend fortement des autres.
- Explorer les expériences qui ont influencé mon sentiment de sécurité affective.
- Reconnaître les modèles familiaux autour de l'attachement et des responsabilités émotionnelles.
- Distinguer mes émotions de celles qui appartiennent à mon entourage.
- M'autoriser à développer mes propres ressources émotionnelles tout en conservant des relations de soutien et de réciprocité.

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.