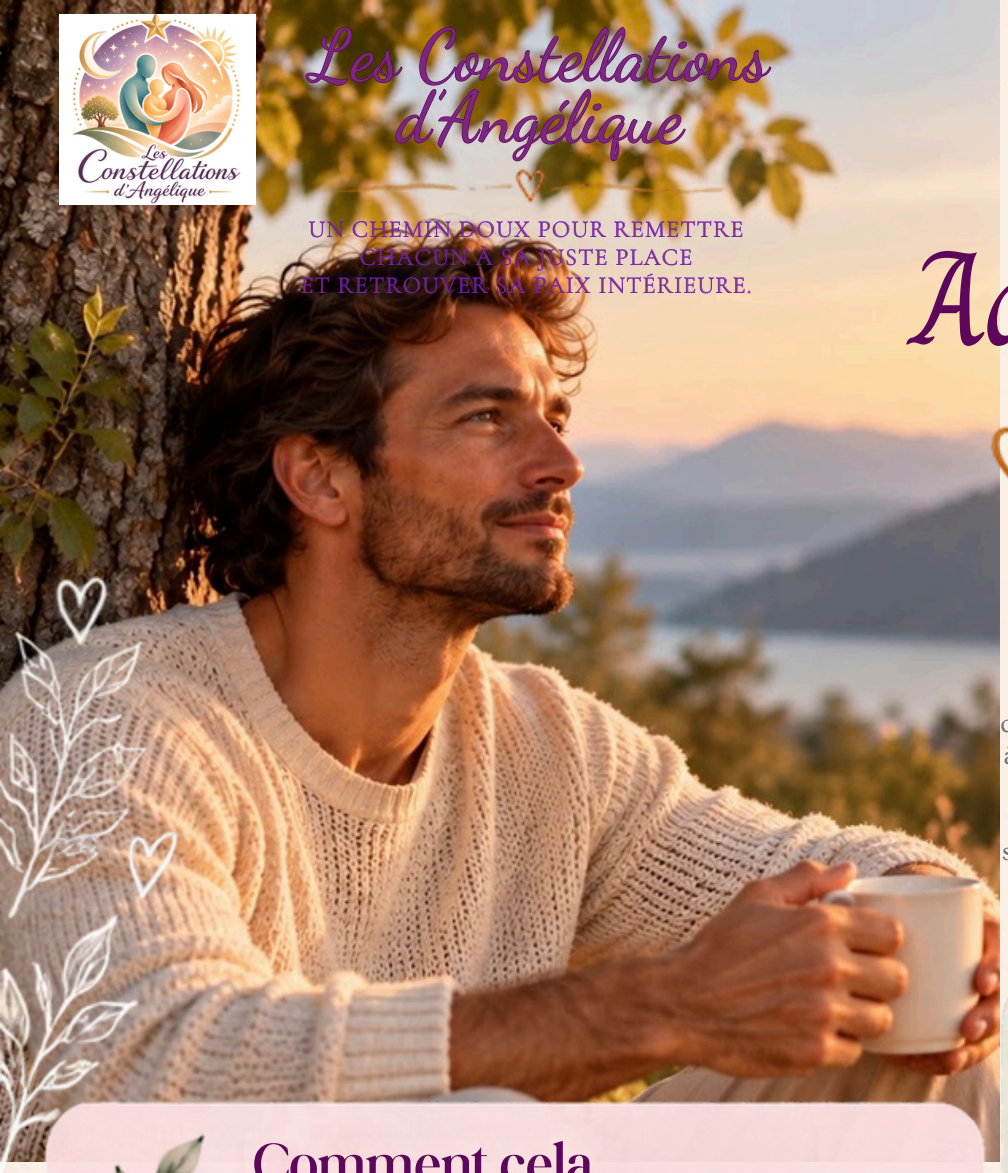
Les Constellations d'Angélique

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



Se retrouver soi-même

FICHE THÉMATIQUE

Accueillir sa sensibilité

Et si votre sensibilité n'était pas une faiblesse à corriger, mais une part de vous à comprendre, à respecter et à accueillir ?

Être imparfait fait partie de notre condition humaine. Nous avons tous des qualités, des fragilités, des limites et des choses à apprendre. Pourtant, certaines personnes vivent leurs erreurs comme des échecs personnels et ressentent une forte pression à toujours bien faire. Elles peuvent chercher à tout maîtriser, à éviter les critiques ou à répondre à des exigences particulièrement élevées. Cette recherche de perfection peut devenir épuisante lorsqu'elle empêche de se satisfaire de ses efforts ou de reconnaître ses réussites. Derrière cette difficulté se cache parfois une croyance : « Si je ne suis pas parfait(e), je risque de ne plus être aimé(e) ou respecté(e). » S'autoriser à être imparfait, ce n'est pas renoncer à progresser.

Comment cela peut se manifester ?

- Vous avez honte de pleurer ou de montrer vos émotions.
- Vous vous reprochez de prendre certaines remarques trop à cœur.
- Vous cherchez à cacher vos ressentis pour paraître fort(e).
- Vous vous sentez facilement affecté(e) par les tensions ou les conflits.
- Vous avez l'impression d'être différent(e) ou incompris(e).
- Vous minimisez parfois vos émotions par peur de déranger les autres.

Une situation concrète

Julie, 36 ans, est facilement émue par certaines situations et ressent fortement les tensions dans son entourage.
Lorsqu'elle pleure devant quelqu'un, elle s'excuse immédiatement et se reproche de ne pas savoir mieux se contrôler.

En explorant son histoire, elle se souvient que son père lui répétait souvent qu'elle était trop sensible et qu'elle devait s'endurcir.
Elle commence à envisager que ses émotions ne sont pas honteuses et qu'elle peut apprendre à les exprimer sans devoir se justifier.

Exemple fictif destiné à illustrer une situation possible.

Une question pour commencer

« Si je n'avais plus besoin de cacher mes émotions pour être accepté(e), quelle place pourrais-je enfin accorder à ma sensibilité ? »

Des pistes d'explications ?

Mon histoire personnelle

Avoir été critiqué(e), moqué(e) ou peu écouté(e) lorsque vous exprimiez vos émotions peut vous avoir appris à les dissimuler.
Vous avez peut-être développé l'habitude de retenir vos ressentis pour éviter les reproches, les conflits ou le rejet.

Mon histoire familiale et transgénérationnelle

Dans certaines familles, la maîtrise des émotions et la capacité à rester fort sont particulièrement valorisées. Des « Arrête de pleurer », « Tu es trop sensible » ou « Il faut être fort dans la vie » peuvent influencer notre manière d'accueillir nos ressentis. Cette thématique invite à explorer les modèles familiaux autour de l'expression émotionnelle, de la vulnérabilité et du droit à être sensible.

Une dimension symbolique ou karmique

Dans une approche symbolique ou spirituelle, cette difficulté peut être explorée à travers les thèmes de l'ouverture du cœur, de la protection, de l'acceptation de soi ou de la peur d'être blessé(e). Elle invite à réfléchir à cette croyance : « Puis-je accueillir pleinement ma sensibilité sans craindre qu'elle me rende moins fort(e) ou moins digne d'amour ? » Cette interprétation constitue une piste de réflexion personnelle et non une origine démontrée.

Ce que je peux explorer en constellation

- Identifier les situations dans lesquelles je rejette ou critique ma sensibilité.
- Explorer les expériences qui ont influencé ma manière d'exprimer mes émotions.
- Questionner les croyances qui associent la sensibilité à la faiblesse.
- Distinguer mes propres ressentis des émotions et des attentes de mon entourage.
- M'autoriser à accueillir ma sensibilité tout en développant des limites respectueuses de mes besoins.

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'ANGELIQUE

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.