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 libérer de l'autocrique

Et si vous pouviez apprendre à vous regarder avec autant de compréhension et de bienveillance que vous en accordez aux personnes que vous aimez ?

L'autocritique est cette voix intérieure qui commente nos actions, nos décisions, notre apparence ou nos capacités. Elle peut parfois nous aider à prendre du recul et à progresser. Mais lorsqu'elle devient permanente et sévère, elle peut fragiliser notre confiance et notre estime personnelle. Certaines personnes se reprochent leurs erreurs, minimisent leurs réussites ou ont constamment l'impression de ne jamais en faire suffisamment. Elles peuvent se parler intérieurement avec une dureté qu'elles n'utiliseraient jamais envers un proche. Derrière cette difficulté se cache parfois une croyance : « Si je ne suis pas exigeant(e) envers moi-même, je ne serai jamais assez bien. » Se libérer de l'autocritique, ce n'est pas refuser de reconnaître ses erreurs.

Comment cela peut se manifester ?

- Vous vous reprochez longtemps vos erreurs, même les plus petites.
- Vous minimisez vos réussites et vos qualités.
- Vous avez l'impression de ne jamais en faire suffisamment.
- Vous vous comparez régulièrement aux autres en vous dévalorisant.
- Vous utilisez intérieurement des paroles dures envers vous-même.
- Vous avez du mal à accepter les compliments ou à reconnaître vos progrès.

Une situation concrète

Isabelle, 43 ans, est appréciée pour son sérieux et son investissement professionnel, mais elle doute constamment de ses capacités. Lorsqu'elle réussit un projet, elle pense immédiatement à ce qu'elle aurait pu mieux faire et peine à reconnaître sa réussite.

En explorant son histoire, elle se souvient que ses parents soulignaient davantage ses erreurs que ses efforts et ses progrès. Elle commence à envisager qu'elle peut apprendre de ses imperfections sans remettre systématiquement en question sa valeur personnelle.
Exemple fictif destiné à illustrer une situation possible.

Une question pour commencer

« Si je cessais de me parler comme à quelqu'un qui n'en fait jamais assez, quelles paroles plus justes et plus bienveillantes pourrais-je m'adresser aujourd'hui ? »

Des pistes d'explications ?

Mon histoire personnelle

Avoir grandi avec des critiques fréquentes, des comparaisons ou des attentes élevées peut vous avoir amené(e) à développer un regard exigeant sur vous-même.
Vous avez peut-être appris à anticiper les reproches en devenant votre propre juge, dans l'espoir d'éviter les erreurs ou les déceptions.

Mon histoire familiale et transgénérationnelle

Dans certaines familles, la réussite, la discipline et l'exigence occupent une place importante, tandis que les encouragements sont plus rares. Des « Tu aurais pu faire mieux », « Ne te repose pas sur tes acquis » ou « Ce n'est jamais assez » peuvent influencer notre dialogue intérieur. Cette thématique invite à explorer les modèles familiaux autour de la valeur personnelle, de la réussite et du droit à l'erreur.

Une dimension symbolique ou karmique

Dans une approche symbolique ou spirituelle, cette difficulté peut être explorée à travers les thèmes du jugement, de la faute, du mérite ou de la recherche de perfection. Elle invite à réfléchir à cette croyance : « Puis-je reconnaître ma valeur sans devoir constamment me corriger, me juger ou prouver que je mérite d'être aimé(e) ? » 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 me juge ou me dévalorise.
- Explorer les expériences qui ont influencé mon regard sur moi-même.
- Reconnaître les modèles familiaux autour de la critique, de l'exigence et de la réussite.
- Questionner les croyances qui associent ma valeur à mes performances.
- M'autoriser à reconnaître mes qualités, mes progrès et mes imperfections avec davantage de bienveillance.

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.