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 capacité à faire confiance

Et si vous pouviez apprendre à faire confiance à nouveau, sans oublier ce que vous avez vécu ni renoncer à vous protéger lorsque cela est nécessaire ?

La confiance est un élément essentiel de nos relations. Elle nous permet de nous sentir suffisamment en sécurité pour partager, nous engager et créer des liens. Pourtant, certaines expériences peuvent fragiliser cette capacité et nous amener à douter des intentions ou de la sincérité des autres. Après une trahison, un mensonge, une promesse non tenue ou une relation instable, il peut devenir difficile de croire à nouveau en la parole de quelqu'un. Certaines personnes développent alors une vigilance permanente, cherchent des preuves de sincérité ou anticipent les déceptions pour éviter de souffrir. Derrière cette difficulté se cache parfois une croyance : « Si je fais confiance, je risque forcément d'être trahi(e) ou abandonné(e). » Retrouver sa capacité à faire confiance, ce n'est pas devenir naïf(ve) ni accorder sa confiance à tout le monde.

Comment cela peut se manifester ?

- Vous doutez facilement de la sincérité ou des intentions des autres.
- Vous avez besoin de preuves répétées avant de vous sentir rassuré(e).
- Vous craignez d'être trompé(e), trahi(e) ou déçu(e).
- Vous analysez les paroles et les comportements pour détecter d'éventuelles incohérences.
- Vous avez du mal à vous ouvrir ou à vous engager dans de nouvelles relations.
- Vous préférez parfois garder vos distances pour éviter de souffrir.

Une situation concrète

Claire, 44 ans, a vécu une relation dans laquelle plusieurs mensonges ont progressivement détruit sa confiance. Aujourd'hui, lorsqu'elle rencontre quelqu'un, elle reste sur ses gardes et redoute que les mêmes situations se reproduisent.

En explorant son histoire, elle réalise que les expériences de méfiance et de déception occupaient déjà une place importante dans son environnement familial. Elle commence à envisager qu'elle peut prendre le temps d'observer les actes, exprimer ses limites et accorder sa confiance progressivement, sans ignorer les signaux qui méritent son attention.

Exemple fictif destiné à illustrer une situation possible.

Une question pour commencer

« Si je pouvais reconnaître les personnes dignes de ma confiance sans laisser mes expériences passées décider à ma place, qu'est-ce qui me permettrait de me sentir suffisamment en sécurité pour m'ouvrir à nouveau ? »

Des pistes d'explications ?

Mon histoire personnelle

Des mensonges, des trahisons, des promesses non tenues ou des relations imprévisibles peuvent avoir fragilisé votre sentiment de sécurité. Vous avez peut-être appris à rester vigilant(e), à anticiper les déceptions ou à ne compter que sur vous-même pour vous protéger.

Mon histoire familiale et transgénérationnelle

Dans certaines familles, les secrets, les conflits, les séparations ou les expériences de trahison ont marqué les relations entre les générations. Des « Ne fais confiance à personne », « On finit toujours par être déçu » ou « Méfie-toi des autres » peuvent influencer notre manière d'aborder les relations. Cette thématique invite à explorer les modèles familiaux autour de la confiance, de la loyauté et de la sécurité relationnelle.

Une dimension symbolique ou karmique

Dans une approche symbolique ou spirituelle, cette difficulté peut être explorée à travers les thèmes de la trahison, de la loyauté, de la protection ou de la peur de revivre une souffrance. Elle invite à réfléchir à cette croyance : « Puis-je m'ouvrir à de nouvelles relations sans considérer que mon passé détermine nécessairement mon avenir ? » Cette interprétation constitue une piste de réflexion personnelle et non une origine démontrée.

Ce que je peux explorer en constellation

- Identifier les expériences qui ont fragilisé ma confiance envers les autres.
- Explorer les situations dans lesquelles ma vigilance devient excessive ou épuisante.
- Questionner les croyances qui m'amènent à anticiper systématiquement les déceptions.
- Distinguer les peurs liées à mon histoire des comportements réellement observés aujourd'hui.
- M'autoriser à construire des relations fondées sur la cohérence, la réciprocité et le respect de mes limites.

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.