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

Faire la paix avec ses choix passés

Et si vous pouviez regarder vos décisions passées avec davantage de compréhension, sans continuer à vous reprocher ce que vous ne pouviez pas encore savoir ?



Tout au long de notre vie, nous faisons des choix en fonction de nos besoins, de nos émotions, de nos connaissances et des possibilités qui s'offrent à nous. Avec le recul, certaines décisions peuvent nous sembler inadaptées, douloureuses ou éloignées de ce que nous souhaitons aujourd'hui. Nous pouvons alors ressentir des regrets, de la culpabilité ou le sentiment d'avoir perdu du temps, manqué une occasion ou emprunté le mauvais chemin. Certaines personnes repensent régulièrement à ce qu'elles auraient dû faire et imaginent une vie différente si elles avaient pris d'autres décisions. Derrière cette difficulté se cache parfois une croyance : « Si j'avais fait le bon choix, ma vie serait forcément meilleure aujourd'hui. » Faire la paix avec ses choix passés, ce n'est pas prétendre que toutes nos décisions étaient justes.

Comment cela peut se manifester ?

- Vous repensez souvent à certaines décisions avec regret.
- Vous vous reprochez de ne pas avoir compris ou agi plus tôt.
- Vous imaginez régulièrement ce qu'aurait été votre vie avec un autre choix.
- Vous ressentez de la culpabilité face aux conséquences de certaines décisions.
- Vous avez du mal à avancer parce que vous restez attaché(e) à ce qui aurait pu être.
- Vous craignez de prendre de nouvelles décisions par peur de les regretter.

Des pistes d'explications ?

Mon histoire personnelle

Des décisions prises dans l'urgence, la peur, le manque de confiance ou le besoin d'être aimé(e) peuvent laisser des regrets durables.
Vous avez peut-être appris à vous juger sévèrement lorsque les conséquences de vos choix ne correspondent pas à vos attentes.

Mon histoire familiale et transgénérationnelle

Dans certaines familles, les erreurs, les occasions manquées ou les décisions considérées comme mauvaises occupent une place importante dans les récits transmis. Des « Tu aurais dû m'écouter », « Il ne fallait pas faire ça » ou « Tu as gâché ta chance » peuvent influencer notre rapport aux regrets. Cette thématique invite à explorer les modèles familiaux autour de l'erreur, de la responsabilité et du droit à changer de direction.

Une dimension symbolique ou karmique

Dans une approche symbolique ou spirituelle, cette difficulté peut être explorée à travers les thèmes du pardon envers soi-même, de la responsabilité, des chemins de vie ou des expériences qui nous transforment. Elle invite à réfléchir à cette croyance : « Puis-je reconnaître les conséquences de mes choix sans considérer que je dois continuer à me punir pour ce qui appartient au passé ? »

Une situation concrète

Valérie, 56 ans, regrette d'être restée plusieurs années dans une relation qui ne lui convenait plus.
Elle se reproche régulièrement de ne pas être partie plus tôt et pense avoir perdu une partie importante de sa vie.

En explorant son histoire, elle réalise qu'à cette époque, la peur de décevoir et les attentes familiales influençaient fortement ses décisions.
Elle commence à envisager qu'elle peut reconnaître ses regrets sans se condamner, et utiliser ce qu'elle a appris pour faire des choix plus respectueux de ses besoins actuels.

Exemple fictif destiné à illustrer une situation possible.

Ce que je peux explorer en constellation

- Identifier les décisions passées qui suscitent encore des regrets ou de la culpabilité.
- Explorer les émotions, les besoins et les circonstances qui ont influencé mes choix.
- Reconnaître les modèles familiaux autour de l'erreur, du jugement et de la responsabilité.
- Questionner les croyances qui m'empêchent d'accepter mon parcours.
- M'autoriser à tirer des enseignements de mon passé et à faire de nouveaux choix sans me définir par mes erreurs.

Une question pour commencer

« Si je regardais la personne que j'étais au moment de ces décisions avec davantage de compréhension, qu'aurais-je envie de lui dire aujourd'hui ? »

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.