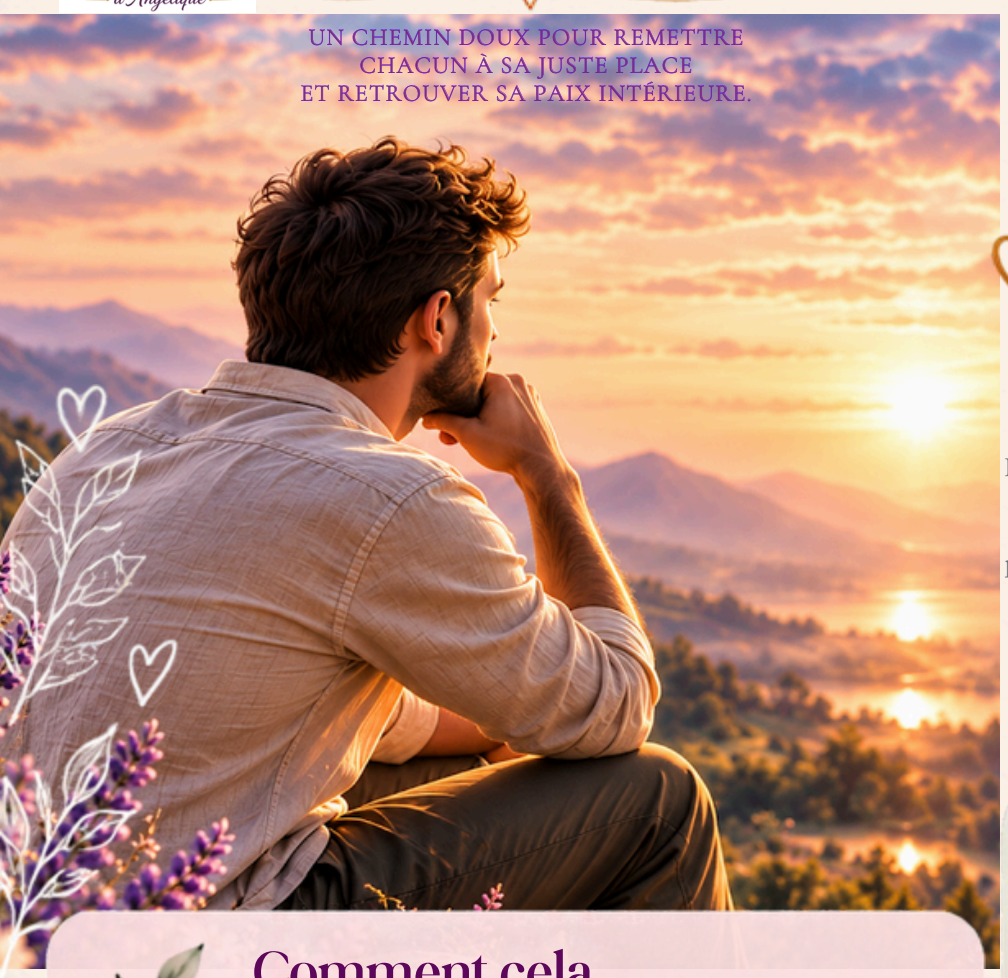
Les Constellations d'Angélique

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



Se retrouver soi-même

FICHE THÉMATIQUE

L'hyperidépendance

Et si vous pouviez rester autonome et libre tout en vous autorisant à recevoir de l'aide, à faire confiance et à ne plus devoir tout porter seul(e) ?

L'indépendance est une capacité précieuse qui nous permet de faire nos propres choix, de prendre des initiatives et d'assumer nos responsabilités. L'hyperindépendance désigne, dans le langage courant, cette tendance à vouloir tout gérer seul(e). Ce n'est pas un diagnostic médical. Certaines personnes ont appris très tôt à se débrouiller sans soutien, à ne pas exprimer leurs besoins ou à ne rien attendre des autres pour éviter les déceptions. Elles peuvent alors ressentir de l'inconfort lorsqu'on leur propose de l'aide, craindre de devenir dépendantes ou avoir l'impression de perdre leur liberté en acceptant du soutien. Derrière cette difficulté se cache parfois une croyance : « Si je compte sur quelqu'un, je risque d'être déçu(e), abandonné(e) ou de perdre le contrôle. »

Comment cela peut se manifester ?

- Vous préférez tout gérer seul(e), même lorsque vous êtes épuisé(e).
- Vous avez du mal à demander de l'aide ou à accepter celle qu'on vous propose.
- Vous ressentez de l'inconfort lorsque vous devez compter sur quelqu'un.
- Vous avez tendance à anticiper les déceptions en ne demandant rien aux autres.
- Vous cachez vos difficultés pour ne pas paraître vulnérable.
- Vous vous sentez responsable de tout et avez du mal à déléguer.

Une situation concrète

Sabrina, 45 ans, élève ses enfants, travaille et assume seule la majorité des responsabilités de son quotidien. Même lorsqu'elle est débordée, elle refuse les propositions d'aide et préfère s'épuiser plutôt que de dépendre de quelqu'un.

En explorant son histoire, elle se souvient qu'enfant, elle avait dû devenir rapidement autonome et ne pouvait pas toujours compter sur les adultes qui l'entouraient. Elle commence à envisager qu'accepter un soutien ponctuel ne remet pas en question sa force et qu'elle peut choisir à qui faire confiance, sans devoir tout porter seule.

Exemple fictif destiné à illustrer une situation possible.

Une question pour commencer

« Si je n'avais plus besoin de m'adapter en permanence pour être aimé(e) ou accepté(e), quelle part de ma personnalité oserais-je enfin montrer ? »

Des pistes d'explications ?

Mon histoire personnelle

Avoir manqué de soutien, vécu des déceptions ou dû assumer des responsabilités trop tôt peut vous avoir appris à ne compter que sur vous-même. Vous avez peut-être développé cette autonomie excessive pour vous protéger, éviter les refus ou ne plus dépendre de personnes peu disponibles.

Mon histoire familiale et transgénérationnelle

Dans certaines familles, se débrouiller seul, ne rien demander et rester fort malgré les difficultés sont des valeurs profondément ancrées. Des « Ne compte que sur toi », « On n'est jamais mieux servi que par soi-même » ou « Il ne faut rien devoir à personne » peuvent influencer notre rapport à l'entraide. Cette thématique invite à explorer les modèles familiaux autour de l'autonomie, de la confiance et du droit à recevoir du soutien.

Une dimension symbolique ou karmique

Dans une approche symbolique ou spirituelle, cette difficulté peut être explorée à travers les thèmes de la protection, de la solitude, de la dette ou de la peur de dépendre des autres. Elle invite à réfléchir à cette croyance : « Puis-je recevoir de l'aide sans perdre ma liberté, ma valeur ou ma capacité à décider pour moi-même ? »
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 modifie mon comportement pour être accepté(e).
- Explorer les expériences qui m'ont appris à privilégier l'adaptation plutôt que l'expression de moi-même.
- Questionner les croyances qui associent le désaccord au rejet ou à la perte d'amour.
- Distinguer mes véritables envies des attentes et des préférences de mon entourage.
- M'autoriser à exprimer ma personnalité, mes opinions et mes besoins tout en respectant ceux des autres.

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.