

CONSTELLATION FAMILIALE

La **Constellation Familiale** est une méthode qui permet, à partir d'un problème actuel, de mettre en lumière :

- Des événements familiaux que l'on croit oubliés et leurs implications dans notre système actuel
- Les conflits non réglés des générations précédentes, secrets ou non

Ces événements sont, malgré tout, toujours «vivants», de génération en génération, car ils transparaissent et «débordent» au travers de nos comportements limitants, de nos problèmes de vie, de notre langage, de nos symptômes et maladies...

La prise de conscience et l'acceptation de ces événements, ainsi que de la solution apportée par la constellation familiale, va permettre à chaque membre de la famille de retrouver sa juste place, et d'assumer les responsabilités qui lui incombent.

Cette solution suit un ordre qui répond au respect du lien et de l'équilibre familial, de façon bienfaisante; elle apporte aussi une vision nouvelle du système familial.

L'approche apportée par les constellations est une approche phénoménologique : tant que nous ne l'avons pas vécue, il est difficile de comprendre comment cela se passe.

Né en 1925 en Allemagne, ex-missionnaire, psychothérapeute et psychanalyste, c'est Bert Hellinger qui a développé cette méthode appelée «Approche phénoménologique des constellations familiales et des systèmes».

En pratique

La constellation familiale peut se vivre:

En groupe

- A partir de 18 ans
- Le nombre de personnes dépend de l'animateur (entre 10 et 20), ainsi que le tarif
- En une journée, ou en séminaire,
- Chaque participant désirant être constellé aborde une problématique qui lui est propre, afin de révéler les causes systémiques et de trouver une solution, sans la présence des membres de sa famille

□ D'autres participants peuvent choisir d'être uniquement observateurs et **représentants**

□ Après avoir exposé brièvement son vécu actuel et les difficultés qui y sont reliées, ainsi que les faits marquants du vécu familial, la «personne constellée» choisit dans l'assemblée des représentants pour elle-même, pour les membres de la famille, impliqués dans la problématique mais aussi pour des représentations symboliques, elle les positionne **intuitivement** dans l'espace de la pièce, révélant ainsi **l'image inconsciente de son système familial**,

Les **représentants** sont les personnes du groupe, choisies intuitivement par le «constellé» pour représenter les éléments de la situation problématique: membres de la famille, représentations symboliques telles un projet, un secret... Ces personnes désignées, attentives et ouvertes à leurs ressentis physiques et émotionnels, ici et maintenant, donnent de la famille ou du problème l'expression de ceux-ci; ils permettront à l'animateur d'évoluer vers une solution et une harmonisation.

□ L'animatrice, guidée par tous ces éléments, agira afin que soient reconnues les **souffrances refoulées**, que soient exprimées les problématiques de **loyauté**, afin de réintroduire les **personnes non honorées**, de permettre aux **deuils** de se faire, de permettre à chacun de reprendre sa juste place...

□ Des phrases rituelles sont proposées aux représentants afin de permettre de **verbaliser les liens d'amour** qui unissent et construisent la famille

□ A la fin de la constellation, un ordre nouveau est installé dans lequel la personne constellée réintègre sa place et redevient **actrice de sa vie**.

En individuel, telle que je la pratique

□ Pour les enfants comme pour les adultes

□ Le processus est le même qu'en groupe, si ce n'est que les **représentants** sont remplacés par des **playmobils, peluches, papiers de couleur** ou tout autre support, résultat de notre créativité

□ J'accompagne la personne à se placer elle-même sur ces feuilles de couleurs (par exemple), à porter son attention sur ses **intuitions** et ses **ressentis corporels et émotionnels**, à les accueillir, à accepter de les traverser

□ Jusqu'au moment où ce qui est enfoui en elle, se **révèle** et se **dénoue**, où la personne se sent plus légère et plus libre

□ La séance se termine par un **temps d'intégration** de cette sensation de place toute neuve, de cette nouvelle manière d'être au monde, de cette vision tellement différente de sa famille...