



Les constellations familiales

UN VOYAGE VERS LA LIBERTÉ INTÉRIEURE

Outil de reliance entre les Êtres, les constellations familiales nous aident à prendre de la hauteur sur les situations, remettre du mouvement dans les relations, en se connectant profondément à notre cœur, à chaque part de nous-mêmes et du système auquel nous appartenons.

Les constellations familiales, telles que transmises par Bert Hellinger, sont un outil de thérapie brève qui se décline en séances individuelles ou de groupes. Elles permettent de matérialiser une situation et ses aspects pour mettre en lumière les liens tissés entre chacun. Lorsqu'un déséquilibre survient, une question, un blocage, des situations répétitives, que l'énergie semble figée dans

une situation, les constellations vont permettre d'apporter du mouvement au système, afin de trouver un nouvel équilibre, plus juste. Dans un système (quel qu'il soit), il est important que chaque élément ait sa juste place. Si ce n'est pas le cas, d'autres éléments vont prendre un rôle, une fonction qui ne leur appartient pas et créer ainsi une dynamique inconfortable.

Si par exemple un enfant a besoin de «parenter» son parent (peu importe la raison), l'ordre des choses n'est pas respecté; l'enfant ne reçoit pas le soutien dont il a besoin en tant que «petit» et prend une responsabilité qui n'est pas la sienne. Une fois adulte, cet enfant d'hier aura accumulé colère, tristesse et rancœurs... vivant à travers

lui au quotidien et l'empêchant d'évoluer sereinement dans la vie. Il s'est très souvent déconnecté de son enfant intérieur pour ne pas sentir la douleur du manque. Si un tel adulte fait une constellation, cela lui permettra de matérialiser les différents aspects de sa difficulté, de reconnecter symboliquement avec son enfant intérieur, lui apporter la sécurité et l'amour qu'il n'a pas reçu étant enfant, remettre les éléments à leur juste place par rapport aux parents dont il a pris soin et prendre sa juste place dans le système.

Bien sûr, ceci est un exemple et chaque situation mérite son anamnèse précise pour répondre à la difficulté du consultant. Par une reconnaissance tranquille de ce qui est, par une écoute de ce qui parle à travers un symptôme, les constellations permettent à l'énergie d'un système de recirculer au mieux.

Les 3 grands principes

Pour qu'un système se porte sainement, Bert Hellinger a mis en lumière 3 grands principes qui guident les constellations familiales.

1. Le principe d'appartenance

Nous appartenons tous à notre système familial — ainsi que chaque personne qui le compose. Si, par douleur, vous rejetez un membre de votre lignée, cela ne peut pas être fluide dans votre cœur, et ce rejet va se symboliser d'une manière ou d'une autre. C'est la même chose si une personne a été exclue de la famille parce qu'un acte inacceptable pour la famille a été posé. En constellations, une distinction sera réalisée entre l'acte, la blessure et l'Être.

À l'aide de phrases proposées par le praticien au consultant, les éléments vont être nommés, posés et une reliance aux Êtres amorcée. Si une reliance dans le cœur est souhaitable, cela ne mène pas spécialement à une reliance physique: vous ne devez pas obligatoirement reprendre contact avec une personne qui vous est toxique, par exemple!

2. La hiérarchie

Le principe de la hiérarchie est le deuxième principe significatif, selon Bert Hellinger, pour que chaque élément soit à sa juste place. Cette loi est régie par l'ordre d'arrivée de chacun. Elle va s'appliquer tant au niveau intergénérationnel qu'au sein des fratries. Lorsqu'un enfant prend soin de son parent, le principe de hiérarchie n'est pas respecté: ce sont toujours les «grands» qui prennent soin des «petits». Une génération prend toujours soin de la génération suivante, et non l'inverse. Au sein des fratries, l'ordre d'arrivée de chacun doit être respecté. On voit parfois un cadet prendre la responsabilité d'un aîné: il est important alors de redonner la juste place à chacun, sans quoi des conflits ou rivalités peuvent émerger. Il est aussi important de donner une place aux bébés et enfants qui ont perdu la vie trop tôt (arrêts naturels de grossesse, IVG et jumeaux perdus compris).

3. L'équilibre entre donner et recevoir

Enfin, pour que les relations soient fluides et saines, l'équilibre entre donner et recevoir entre les individus est important également. La



seule exception à cette règle s'applique entre les parents et leurs enfants: ces derniers ne pourront jamais rendre à leurs parents le plus grand cadeau qu'est la Vie! Ils rétabliront l'équilibre en donnant la vie eux-mêmes.

Le déroulement d'une constellation

Qu'elle se déroule en groupe ou en séance individuelle, la séance commencera par une anamnèse et une question à consteller. Les éléments du système à représenter seront alors choisis: il peut s'agir de personnes (ancêtres, fratrie, partenaire, enfants...), ou d'aspects

(la liberté, l'argent, le choix, la confusion... toutes sortes d'aspects peuvent être représentés!). Le «Moi» de la personne constellée fera toujours partie de la constellation, évidemment, puisqu'il s'agit de mettre en évidence les dynamiques entre ce «Moi» et les différents éléments. En séances de groupe, les personnes présentes seront choisies comme représentants des aspects du système tandis qu'en séance individuelle, le praticien proposera d'utiliser des figurines, des objets ou des feuilles de papier pour représenter chacun. Ensuite, le consultant posera les différents éléments dans l'espace et un temps d'observation factuel sera pris avec le thérapeute. Le praticien guidera alors la constellation pour mettre en lumière les dynamiques: il donnera la parole aux représentants ou ira «sentir» les figurines si l'on travaille en séance individuelle. Les représentants aident à faire apparaître les liens cachés et permettent de faire évoluer la dynamique du système. Des phrases de réconciliation seront alors proposées au consultant afin de nommer «ce qui est» et d'aller vers un apaisement du système.



À qui s'adressent les constellations familiales ?

Chacun qui a «quelque chose à résoudre» peut faire une constellation familiale.

Cet outil est particulièrement approprié pour tous ceux qui ont beaucoup réfléchi, analysé et qui sentent que quelque chose de plus profond se joue.

Concrètement, les constellations s'adressent à celles et ceux qui...

- Rencontrent des schémas répétitifs dans leur lignée familiale (fausses couches, faillite, abus, symptôme physique...);
 - Souffrent d'une violence subie par le passé, qu'elle soit physique ou psychique, visible ou invisible;
 - Souhaitent sortir d'un état de déprime, de tristesse, de solitude, ou de tout état qui ne leur convient pas...;
 - Rencontrent des difficultés relationnelles;
 - Souffrent d'addictions et veulent s'en libérer;
 - Souffrent d'un symptôme et souhaitent en comprendre le message;
 - Ont besoin d'éclaircir une relation, un projet, un choix qui les préoccupent.
- Cet outil demande de sortir du mental et d'être pleinement connecté à son corps, à ses sensations et à être prêt à laisser émerger des choses auxquelles on n'avait pas pensé...

Vous voulez explorer une thématique en constellations familiales ?

Je vous propose des journées et soirées de groupe, à Linkebeek, ainsi que des accompagnements individuels en présentiel ou en ligne.

Informations et inscriptions: www.naitre-parents.be

Vous voulez vous former pour devenir praticien en constellations familiales et accompagner chacun vers sa liberté?

Catherine Hudovernik ouvre un nouveau groupe de formation cet automne et je vous le recommande chaleureusement.

Cette formation est reconnue par la COFASY.

Pour toutes les informations : www.catherine-hudovernik.com

Familiales, seulement ?

Si son nom parle des difficultés familiales, l'outil peut s'appliquer à tout contexte puisque tout est système et tout est interrelié! L'outil des constellations voit son utilisation grandir dans le cadre des entreprises par exemple, pour explorer des relations, des projets, des obstacles rencontrés. Si l'outil vous appelle, n'hésitez pas à contacter un praticien pour voir si son utilisation est adéquate pour votre thématique!



Marie Fournier

Thérapeute psychocorporelle, familiale et systémique
Traductrice de Bébés
Praticienne en constellations familiales
www.naitre-parents.be
0479 70 23 15