

Vos questions/Nos réponses

LES 20 QUESTIONS LES PLUS COURANTES

En quelques mots...

★ Le/la "*Constellant-e*" est la personne qui pose une problématique au sein du groupe, c'est la personne qui "constelle".

Le/la "*Constellant-e*" est observatrice de sa propre constellation : elle choisit une personne (un représentant) pour elle-même.

▶ Elle est également représentante pour les autres constellants qui exposent leur sujet.

◆ Le/la "*représentant-e*" est une personne qui ne pose pas de problématique, elle est choisie pour représenter le constellant qui expose sa problématique, ou un membre de sa famille (ses parents, aïeux, enfants...) voir 2. 3. 4 5.

Toute personne qui fait partie du groupe, en dehors d'Hervé, est un représentant possible.

Le nombre de représentants dans une constellation varie de 2 à...6, 8 voire plus, selon la problématique apportée et la taille du groupe.

➔ **De ces 2 statuts, découlent 2 tarifs différents** (voir TARIFS)
d'où la nécessité de préciser à chaque inscription
si vous êtes constellant ou représentant.

<https://www.constellationsfamiliales84.com/>

1. A. Pourquoi appelle t-on cette approche "Constellations Familiales" ?

- ▶ Les mots Constellations Familiales proviennent du mot allemand "*Familienaufstellungen*" qui veut dire « placer dans l'espace familial ». Selon Bert Hellinger, créateur des Constellations Familiales, le terme "constellation" est un "raccourci de traduction" ; la bonne expression serait "*poser la famille dans l'espace*".

<https://www.constellationsfamiliales84.com/constellations>

<https://www.constellationsfamiliales84.com/comment-se-deroule-une-constellation>

<https://www.constellationsfamiliales84.com/les-grands-principes>

<https://www.constellationsfamiliales84.com/qu-est-ce-que-cela-permet>

B. Quelle est l'approche thérapeutique ?

- ▶ L'approche des Constellations Familiales est systemique : on considère et on appréhende le problème dans son ensemble. Elle nous permet de voir que le conflit exprimé par le constellant est en réalité une conséquence du dérèglement familial dans son ensemble.
- ▶ Il existe plusieurs types de Constellations en lien avec la problématique exposée :
 - ★ Constellations sur la famille d'origine (vous / fratrie / parents)
 - ★ Constellations sur la famille actuelle (vous / votre partenaire de vie / vos enfants)
 - ★ Constellations Ancestrales (vos ancêtres)
 - ★ Constellations Structurelles (objectif / passé-présent-futur / dynamique de choix...)

<https://www.constellationsfamiliales84.com/pour-qui-pour-quoi>

<https://www.constellationsfamiliales84.com/constellations-professionnelles>

- ▶ Selon l'approche systémique, certaines de nos qualités mais aussi certains comportements, malaises, maladies, addictions, scénario répétitif... sont les conséquences d'intrications avec certains membres de notre famille porteurs de blessures toujours actives dans les générations précédentes.

2. ✓ **Pourquoi est-ce un travail de groupe ?**

- ▶ Le principe des Constellations est, dans un 1er temps, de rendre visibles les liens et les interactions entre les membres du système familial. La famille ne pouvant pas être présente, (voir 5. et de 12. à 18.) nous avons besoin d'un groupe de personnes pour représenter les personnes en lien avec la problématique exposée.
- ▶ Chaque atelier est composé d'un groupe de personnes qui, pour la plupart, participent avec une demande de faire une Constellation : ce sont les "constellants/tes". D'autres participent en tant que représentants : ils découvrent ou ils viennent au service des autres.
- ▶ Aucun participant à l'atelier ne connaît l'histoire du constellant et réciproquement.
- ▶ Hervé dans un second temps proposera des phrases, des comportements, des positionnements pour retrouver ou créer l'équilibre perdu. Chacun est "une antenne" dans l'instant et chacun est indispensable. (voir 3. 4. 5.)
- ▶ Sans le groupe, les Constellations n'existeraient pas.
- ▶ La cohésion, la bienveillance et la discrétion sont indispensables.
 - Explications données à chaque début d'atelier.

3. ✓ **Pourquoi ne vient-on pas avec sa famille ?**

- ▶ Faire une Constellation est une démarche personnelle et individuelle, rarement partagée par les membres de la famille.
- ▶ Rassembler une famille géographiquement dispersée, des membres décédés et avec tous les inconnus du système familial et hors du système, c'est impossible !
- ▶ Ce sont les constellants de la journée d'atelier qui vont être aussi représentants pour d'autres constellants, auxquels s'ajoutent les représentants qui viennent découvrir et ceux volontaires) voir 3.
- ▶ Pour chaque personne présente, c'est tout l'inconscient familial qui est présent.

4. ✓ **Tout le monde peut-il être représentant ? ... et "être un bon représentant" ?**

- ▶ Oui. Chacun peut être un bon représentant. Le constellant sera observateur le temps de sa constellation. Il choisit un représentant pour lui-même et pour certains membres de sa famille, demandés par Hervé. Comme dit précédemment, il sera ensuite représentant pour un autre système familial que le sien.
- ▶ Chaque personne présente à l'atelier en dehors d'Hervé, est un représentant possible. Ceci sur toute la journée de l'atelier.
- ▶ Être choisi comme représentant est une opportunité de vivre, ressentir, restituer ce qui se passe en soi dans une grande diversité de situations qui peuvent faire parfois écho à sa propre situation, ce qui en fait la richesse aussi pour soi. (voir 5.)
- ▶ C'est le positionnement de chacun dans l'espace qui révèle les enjeux relationnels toujours actifs.
- ▶ Quand on est dans la réalité de l'atelier, la question d'être un "bon représentant" qui se pose bien souvent avant de commencer, ne se pose plus. Lorsque vous êtes positionné en lien avec les autres représentants, il suffit d'être à l'écoute votre corps, de vos émotions, de vos pensées : il se passe toujours quelque chose en vous. La plupart d'entre vous est surpris de sa facilité à être représentant.
- ▶ Être représentant ne demande pas de dons particuliers, que ce soit clairvoyance ou clairaudience.

- Explications et démonstrations données à chaque début d'atelier.

- 5. ✓ Pourquoi des personnes viennent seulement pour être représentants ? quel est l'intérêt ?**
- ▶ Représenter une personne est une opportunité de vivre des expériences connues et inconnues, communes ou pas avec sa propre histoire.
Vivre des émotions, des ressentis, des sensations corporelles, des pensées insoupçonnées et inattendues, tout ce qu'un être humain peut rencontrer dans le pire comme dans le meilleur est une opportunité. C'est l'opportunité de pouvoir traverser des situations parfois à l'opposé de ce que nous sommes dans nos valeurs, nos sentiments et notre expérience de vie.
 - ▶ C'est élargir notre champ d'expérience avec plus de compréhension des liens qui nous relient les uns aux autres, des lois systémiques.
 - ▶ C'est d'en ressortir grandi, avec plus de tolérance sur le vécu des autres, avec plus de force personnelle et de liberté individuelle.
 - ▶ C'est une intention, un don de soi, de son temps pour les autres...
En effet... si vous êtes représentant volontaire
 - ▶ Les situations évoquées, par un effet de résonance, vont agir dans votre propre inconscient car "le hasard" vous a proposé cette place et pas une autre à ce moment-là.
 - ▶ Être représentant est une expérience au service du constellant mais aussi à votre service.
 - ▶ Pour cela, nous avons besoin du groupe pour représenter les membres de la famille qui vont eux aussi bénéficier du nouvel équilibre proposé au fil de la Constellation.
- 6. ✓ Quelles sont les problématiques abordées dans les Constellations Familiales ?**
- Toutes ! On peut aborder toutes les problématiques que l'on aborde en thérapie individuelle dont
- celles qui sont répétitives
 - celles dont on a l'impression "de ne pas avancer",
 - les difficultés relationnelles, familiales, professionnelles...
 - le sentiment de ne pas trouver sa place,
 - ... d'être étranger à sa famille,
 - ... d'avoir perdu d'élan de vie,
 - mais aussi les pertes et les chagrins, la maladie,
 - les projets qui n'aboutissent pas,
 - le sentiment de "faire du sur place" ou d'être limité sans en connaître les raisons...
 - les addictions et dépendances affectives,
 - ... et ce que l'on n'arrive pas à définir parfois... parce qu'on se sent dans le flou, ou parce que trop de sujets à traiter sont présents : Hervé, le médiateur, vous aide à définir la problématique.
- 7. ✓ Faut-il faire 1 ou plusieurs Constellations ?**
- ▶ Vous venez pour 1 problématique, pas plusieurs à la fois, et la plupart du temps vous n'aurez pas à revenir sur cette même problématique.
 - ▶ Si vous avez plusieurs sujets qui posent problème, c'est à chaque sujet 1 Constellation, mais notre expérience montre que le fait d'avoir trouvé un nouvel équilibre génère du changement positif aussi dans différents domaines de votre vie, autres que la problématique initiale.
 - ▶ En cours de Constellation, nous travaillons sur une lignée, mais il est fréquent qu'un lien spécifique avec un membre d'une autre lignée soit mis à jour et aura besoin d'être travaillé car il est présent et actif dans votre vie ; ce sera l'objectif d'une autre Constellation.
 - ▶ Vous avez enfin différents types de Constellations et chacun a son intérêt. (voir 1 B.)
- 8. ✓ Combien de temps dure une Constellation ?**
- ▶ La durée d'une Constellation est variable et la durée est en lien avec les difficultés familiales qui bougent plus ou moins rapidement. Dans un atelier de 8h, il y a de 6 à 8 Constellations.

9. ✓ **Est-il possible de partir une fois ma Constellation terminée ?**

- ▶ Non, vous êtes présent toute la journée. Le groupe est à votre service pour vous représenter ainsi que les membres de votre famille : vous serez en retour au service des autres constellants qui exposent leur problématique
 - **Rappel : c'est un travail de groupe où chacun est indispensable.**

10. ✓ **Un entretien préalable est-il envisagé ?**

- ▶ Non, pas d'entretien sur le contenu de votre histoire avant l'atelier. Par contre, il est demandé de répondre au QUESTIONNAIRE - Histoire de ma famille à nous retourner impérativement dans la semaine qui suit votre inscription. Dernier délai : 2 semaines avant la date prévue de l'atelier car nous avons du travail de préparation aussi de notre côté. Le délai passé, vous participerez en représentant.
- ▶ Oui, un très court entretien avec Hervé le jour-même de l'atelier, au moment de commencer la Constellation. Il permet de connaître votre demande, sans parler de votre histoire pour éviter d'influencer les représentants qui vont être à votre service. Vous savez qu'Hervé aura déjà connaissance de votre histoire familiale grâce au QUESTIONNAIRE envoyé antérieurement.
 - **Pour cet entretien, vous avez un travail personnel de préparation à effectuer chez vous à partir du document QUESTIONNAIRE-Histoire de ma famille.**
<https://www.constellationsfamiliales84.com/questionnaire-histoire-de-ma-famille>

11. ✓ **Est-il nécessaire de faire son arbre généalogique ?**

- ▶ Non. Mais s'il existe, cet arbre généalogique peut vous faciliter le travail de préparation aux questions posées sur l'histoire de votre famille. Mais cet arbre généalogique n'est pas à nous remettre.
 - **Envoyer à notre adresse le QUESTIONNAIRE-Histoire de ma famille**

12. ✓ **Puis-je faire une Constellation si je connais peu, voire rien de l'histoire de ma famille ?**

- ▶ Quelle que soit votre situation, vous connaissez au moins un minimum d'informations sur votre famille et sur les personnes qui font partie de votre système familial : l'histoire de vos parents (même si vous ne les avez pas connus), de votre fratrie... le médiateur tirera toujours partie de ce que vous apportez comme minimum d'informations.
- ▶ Nous appartenons à un inconscient familial en permanence. A travers les représentants, les Constellations Familiales mettent en visibilité une part de cet inconscient familial connu ou inconnu du constellant.

13. ✓ **Qui fait partie de mon système familial ?**

- ▶ Toute personne de votre famille : parents, grands-parents, oncles/tantes, votre fratrie... mais également tous ceux qui sont décédés, ceux qui ont été bannis, ceux qui ont été oubliés. Par exemple, une tante décédée en bas-âge dont on a oublié l'existence, un membre de la famille parti à l'étranger dont on a perdu la trace, une fille-mère rejetée par sa famille...

Mais également...

- ➔ Tous ceux qui ont eu un impact dans l'histoire familiale : une famille d'accueil, une marraine, un éducateur/enseignant, un thérapeute, les beaux-parents dans le cadre d'une famille recomposée ainsi que la fratrie existante/nouvelle, un homme/une femme dont vous avez été très amoureux...

Les bienfaiteurs en général mais aussi ceux qui ont fait du tort.

- ➔ Un abuseur inconnu, un automobiliste responsable d'un décès ou d'un handicap, un escroc qui abuse de la confiance d'un membre de votre famille et qui le spolie, un génocide, la fuite ou l'emprisonnement durant une époque répressive, de guerre etc...

- **La liste n'est pas exhaustive !**

- 14. ✓ *Est-ce que les enfants peuvent participer ?***
- ▶ Non. Le mineur est admis à partir de 16 ans, à sa demande et après un entretien préalable avec ses parents. Il sera accompagné d'au moins 1 parent à sa Constellation, avec accord écrit des 2 parents.
 - ▶ Le mineur peut demander que le parent sorte le temps de son exploration personnelle.
- 15. ✓ *Est-il possible de présenter une problématique qui concerne mon enfant (mineur /majeur) ?***
- ▶ Oui. C'est un des parents qui va exposer la problématique de votre enfant mineur ou majeur qui est absent et qui donne son accord.
Votre enfant faisant partie du même système familial que vous, le travail peut se faire sans lui.
- 16. ✓ *J'aimerais venir avec un membre de ma famille, est-ce possible ?***
(ma mère, mon partenaire de vie, ma meilleure amie et aussi... mon thérapeute, mon collègue de travail...)
- ▶ Oui. C'est votre choix et votre responsabilité à évaluer si la personne est une "ressource" pour vous et non un ajout au problème exposé. Toute personne de votre choix peut assister à votre Constellation.
 - ▶ Elle devra choisir entre les 2 statuts/2 tarifs : elle peut en profiter pour poser une problématique, donc être constellante, ou vient en représentante.
<https://www.constellationsfamiliales84.com/constellations> - Ouvrir "Quelques précisions sur la confidentialité"
- 17. ✓ *Est-ce que je peux choisir un membre de ma famille comme représentant pour ma Constellation ?*** *(ma mère, mon partenaire de vie, ma meilleure amie et aussi... mon thérapeute, mon collègue de travail...)*
- ▶ Non. Le partenaire, le membre de la famille, l'ami(e)... qui vous connaît et connaît votre histoire, en sait trop.
 - ▶ Moins le représentant en sait sur vous et les personnes de votre famille, sur leur psychologie, leurs réactions, leurs émotions, mieux c'est !
- 18. ✓ *Je désire partager la journée d'atelier avec une amie ou un membre de ma famille, mais garder ma Constellation confidentielle, comment faire ?***
(que ce soit avec ma mère, mon partenaire de vie, ma meilleure amie, mon thérapeute, mon collègue de travail...)
- ▶ La personne va sortir le temps de votre Constellation. C'est la réponse simple si vous souhaitez protéger votre vie privée, préserver la confidentialité de votre Constellation, il suffit de lui demander avant la journée d'atelier.
 - ▶ La demande de réciprocité est à établir et à vérifier avec cette personne.
- 19. ✓ *Quels sont les résultats et dans quels délais ?***
- ▶ Comme tout travail thérapeutique, le temps des solutions est en fonction du système, de sa fixité et de notre action personnelle.
 - ▶ Le but des Constellations est de ramener une meilleure solution et un meilleur équilibre dans l'ensemble de votre système familial. Les changements arriveront quand ce dernier aura atteint une certaine homéostasie : demain, dans une semaine, dans un mois, dans un an... ou plus... Est-ce que ce point d'équilibre est arrivé à la fin d'e la 1ère constellation ? Difficile de le savoir !
Tout dépend du nombre de blessures dans votre système familial d'une part, de l'exploration sur les lignées et de vos actions : qu'est-ce que vous allez mettre en place pour contribuer au maintien d'un retour à l'équilibre ? Rien n'est magique ! Il existe aussi de vrais changements : lisez les témoignages !
<https://www.constellationsfamiliales84.com/vos-avis>
- 20. ✓ *Y a-t-il des contre-indications à pratiquer les Constellations ?***
- ▶ Oui. Le principe des Constellations étant d'expérimenter momentanément la situation d'une personne autre que soi-même avec des ressentis, des émotions, des pensées, des comportements etc... parfois difficiles, l'exploration est à proscrire pour la personne qui est diagnostiquée bipolaire, schizophrène, les cas de psychose : toute personne sous traitement psychiatrique.