

Les ateliers de Constellations Familiales suscitent souvent des questions qui trouvent naturellement leur réponse une fois sur place.

Participer en tant que REPRÉSENTANT-E permet de découvrir l'approche de l'intérieur, et bien souvent, suscite ensuite l'envie d'explorer sa propre problématique.

Toutefois, il n'est pas indispensable de passer par cette étape pour présenter un sujet, pour "consteller".

Découvrez nos réponses aux 20 questions les plus fréquentes.

Vos questions/**Nos réponses**

LES 20 QUESTIONS LES PLUS COURANTES

1. Pourquoi appelle t-on cette approche thérapeutique "Constellations Familiales" ?
2. Constellations Familiales Systémiques : que veut dire "systémique" ?
3. Pourquoi est-ce un travail de groupe ?
4. Pourquoi ne vient-on pas avec sa famille ?
5. Toute personne peut-elle être représentante ? J'ai peur de ne pas être capable d'être représentant... Est-il possible de refuser et juste observer ?
6. Des personnes viennent uniquement pour être représentants-es : quel est l'intérêt ?
7. Quelles sont les problématiques abordées dans les Constellations Familiales ?
8. Faut-il une seule constellation ou plusieurs ? Ma difficulté peut-elle être traitée en 1 fois ?
9. Combien de temps dure une Constellation ?
10. Est-il possible de partir une fois ma Constellation terminée ?
11. Un entretien préalable est-il envisagé ?
12. Est-il nécessaire de faire mon arbre généalogique ?
13. Puis-je faire une Constellation si je connais peu, voire rien de l'histoire de ma famille ?
14. Qui fait partie de mon système familial ?
15. Est-ce que les enfants peuvent participer ?
16. Est-il possible de présenter une problématique qui concerne mon enfant (mineur /majeur) ?
17. Puis-je venir avec un proche, un membre de ma famille ou mon conjoint ?
18. Comment préserver la confidentialité de ma constellation si je suis accompagné-e ou que je connais quelqu'un à l'atelier ?
19. Quels sont les résultats et dans quels délais ?
20. Y a-t-il des contre-indications à pratiquer les Constellations ?

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 groupe, c'est lui/elle qui "constelle".

Le/la "**Constellant-e**" observe sa constellation en choisissant un-e "représentant-e" pour elle-même, et participe aussi comme représentant-e dans celles des autres.

◆ Le/la "**représentant-e**" ne pose pas de problématique : il-elle est choisi-e pour incarner le constellant ou un membre de sa famille (parent, enfant, ancêtre) voir 2. 3. 4 5.

✓ Tous les participants, hormis d'Hervé, peuvent être représentants.

✓ Leur nombre varie de 2 à...8-10, selon la problématique et la taille du groupe.

Les ateliers sont d'une durée de 8h de présence, les uns étant au service des autres.

➔ **Ces 2 statuts entraînent des tarifs différents** (voir TARIFS)

Il est donc indispensable de préciser votre statut à l'inscription.

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

1. Pourquoi appelle t-on cette approche thérapeutique "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*".
- ▶ Dans le ciel, une constellation est un ensemble d'étoiles, pas forcément proches dans l'espace, reliées entre elles par des lignes imaginaires qui forment une figure reconnaissable. **Les membres d'une famille forment entre eux un ensemble relié par des liens visibles et invisibles, ils peuvent être unis par des dynamiques profondes même s'ils sont éloignés ou en conflit.**
- ▶ De la même manière, dans ce travail thérapeutique, **on met en lumière les liens invisibles qui relient les membres d'une famille à travers les générations** : loyautés, blessures, places données ou refusées, secrets etc.... Dans un atelier, **on représente ces liens** pour mieux comprendre ce qui se joue dans la famille et **retrouver une place plus juste.**
- ▶ Enfin le terme souligne aussi que **chacun fait partie d'un système plus grand que lui**, et que c'est la configuration d'ensemble qui éclaire le vécu individuel.

2. Constellations Familiales Systémiques : que veut dire "SYSTÉMIQUE" ?

- ▶ L'approche des Constellations Familiales est systémique. Elle observe une personne non pas isolément mais au **cœur de ses relations** (famille, couple, travail...). Elle met en lumière les liens, les influences et les dynamiques qui façonnent nos comportements, afin de mieux comprendre et **transformer ce qui pèse ou limite.** On considère et on appréhende le problème dans son ensemble. L'approche systémique 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...)

3. **Pourquoi est-ce un travail de groupe ?** Consulter le second onglet du site : **Groupe en présentiel**

- ▶ 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 4. et de 14. à 19.**) **un groupe de participants représente les personnes en lien avec la problématique exposée** : ce sont les constellants et les représentants.
- ▶ **Aucun participant à l'atelier ne connaît l'histoire du constellant** et réciproquement.
- ▶ Sans le groupe, les Constellations n'existeraient pas. Pour cette raison, les **arrivées et départs** en cours de journée **ne sont pas possible**.
- ▶ La cohésion, la bienveillance et la discrétion sont essentielles.
 - **Explications données à chaque début d'atelier.**

4. **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 dispersée, inclure les membres disparus, les inconnus et les secrets du système familial : tout cela est **impossible dans la réalité**. En constellation, ce sont les **constellants et les représentants qui prennent place et donnent corps** à ce qui vit dans l'inconscient familial.

5. **Toute personne peut-elle être représentante ? J'ai peur de ne pas être capable d'être représentant-e... Est-il possible de refuser et juste observer ?**

- ▶ Être représentant ne demande pas de dons particuliers : médiumnité, clairvoyance, clairaudience...
- ▶ Dans une constellation, chaque participant peut être représentant. C'est le **positionnement dans l'espace qui révèle les enjeux relationnels encore actifs**. En lien avec les autres, il suffit d'écouter son corps, ses émotions, ses pensées : **quelque chose se manifeste toujours**. Oser l'exprimer, simplement, suffit.
- ▶ La question "suis-je capable d'être représentant ?" disparaît dès que l'on entre dans l'expérience. La plupart des participants découvre avec surprise sa facilité à être représentant.
- ▶ Être choisi comme représentant, c'est **l'opportunité de ressentir et restituer ce qui se vit**, parfois en résonance avec sa propre histoire, ce qui en fait aussi une richesse personnelle.
- ▶ Il est toujours possible de décliner une proposition si vous vous sentez fatigué ou déjà beaucoup sollicité. Toutefois, choisir de rester simple observateur crée une distance avec le groupe, et ce n'est pas l'esprit de l'atelier.
 - **Explications et démonstrations données à chaque début d'atelier.**

6. **Des personnes viennent uniquement pour être représentants-es : quel est l'intérêt ?**

- ▶ Représenter une personne est une **opportunité unique de vivre des expériences connues ou inconnues**, parfois **proches de votre histoire, parfois totalement différentes**. Cela permet d'accueillir sensations corporelles, émotions et pensées inattendues et d'expérimenter des situations qui peuvent vous sembler éloignées de vos valeurs ou de votre vécu.
- ▶ Être représentant **élargit votre champ d'expérience**, en vous faisant mieux comprendre **les liens qui nous unissent et les lois systémiques** qui régissent nos relations.
- ▶ C'est aussi une occasion de grandir : développer tolérance, force personnelle et liberté intérieure.

Si vous êtes représentant volontaire...

- ▶ Les **résonances vécues peuvent agir dans votre propre inconscient**, car le **hasard** de votre place révèle parfois ce dont vous avez besoin à ce moment-là.
- ▶ Cette démarche est **un don de soi, de votre temps et de votre présence** au service du constellant, mais également à votre propre service.

7. Quelles sont les problématiques abordées dans les Constellations Familiales ?

Les constellations permettent d'explorer une grande variété de situations :

- Les répétitions familiales (argent, santé, alcool, violences, secrets, etc...)
- Sentiment de blocage ou d'échec récurrent, projets qui n'aboutissent pas, "faire du sur-place"
- Difficultés et conflits relationnels, familiaux, professionnels
- Sentiment de ne pas trouver sa place, d'être étranger à sa famille, d'être différent
- Avoir perdu l'élan de vie
- Les pertes et les chagrins, la maladie
- Addictions et dépendances
- Mal-être diffus, impression d'être "dans le flou"...

Il arrive que vous ne sachiez pas définir clairement votre problématique ou que vous soyez traversé par trop de sujets à la fois. Nous sommes là en amont pour vous aider à préciser la question qui sera travaillée lors de votre constellation. Sur place, Hervé prend le temps de vous écouter et, par un questionnement bienveillant, il vous accompagne pour clarifier ce que vous souhaitez obtenir de ce travail.

8. Faut-il une seule constellation ou plusieurs ? Ma difficulté peut-elle être traitée en 1 constellation ?

- ▶ Vous venez avec une problématique précise. Dans la plupart des cas, une seule constellation suffit et il n'est pas nécessaire d'y revenir.
- ▶ Nous explorons uniquement la lignée qui s'impose – maternelle ou paternelle. Parfois, l'autre lignée est aussi concernée par le même thème (ex. l'argent, l'alcool, ne pas se sentir à sa place...). Dans ce cas, elle pourra être travaillée dans une constellation ultérieure.
- ▶ Chaque constellation porte sur un seul sujet. Mais l'expérience montre que lorsqu'un nouvel équilibre est trouvé, des changements positifs s'opèrent aussi dans d'autres domaines de votre vie, au-delà du thème initial.
- ▶ Il existe plusieurs formes de constellations, chacune ayant sa richesse et son intérêt. (voir 2.)

9. Combien de temps dure une Constellation ?

- ▶ La durée d'une constellation varie selon la problématique. Certaines évoluent rapidement, d'autres demandent plus de temps. Sur une journée de 8h, nous accompagnons 6 à 8 constellations.

10. Est-il possible de partir une fois ma Constellation terminée ?

- ▶ Vous participez à l'ensemble de la journée. Le groupe est là pour vous représenter, vous et les membres de votre famille. En retour, vous offrez votre présence aux autres constellants, dans un esprit de partage, de bienveillance et de confiance mutuelle.
 - Rappel : chaque constellation est une aventure collective : chacun a sa place et chaque place compte.

11. Un entretien préalable est-il envisagé ?

- ▶ Il n'y a pas d'entretien préalable. Nous vous demandons simplement de créer une page recto-verso intitulée **ZOOM sur ma famille** et de nous la transmettre par e-mail au plus tard 2 semaines avant l'atelier.
- ▶ Cette page personnelle se rédige tranquillement chez vous, à partir des documents que nous vous envoyons dès la validation de votre inscription (bulletin d'inscription + arrhes).
 - Appuyer sur le bouton **ZOOM sur ma famille** et lire les **CONDITIONS D'INSCRIPTION**.

12. Est-il nécessaire de faire mon arbre généalogique ?

- ▶ Nous ne le demandons pas : il est souvent trop détaillé (noms, dates etc....) et ces informations n'ont pas d'utilité dans le cadre des constellations.
- ▶ Si vous avez déjà un arbre généalogique, il peut vous aider à préparer les réponses aux questions concernant l'histoire de votre famille et faciliter la rédaction de votre **ZOOM sur ma famille**.

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

- ▶ Bien entendu ! En dehors des situations d'adoption, chacun dispose en général d'un **minimum d'informations** sur sa famille et sur les personnes qui composent son système familial.
- ▶ Pour les **personnes adoptées**, il est fréquent de ne rien savoir de leur histoire biologique. Cela n'empêche pas le travail : **le système familial se révèle malgré cette absence d'informations conscientes**, car nous **portons toujours en nous notre appartenance à un inconscient familial**.
- ▶ A travers les représentants, la constellation **met en lumière** des éléments de cet inconscient, qu'ils **soit connus ou inconnus** du constellant.

14. **Qui fait partie de mon système familial ?**

- ▶ Votre système familial englobe bien plus que vos proches immédiats. Il inclut :
 - **La famille directe** : parents, grands-parents, oncles, tantes, fratrie (ancienne et nouvelle en cas de famille recomposée).
 - **Les absents et les oubliés : les défunts** (par ex. un enfant décédé en bas âge dont on a tu l'existence).
 - **Les bannis ou exclus** (par ex. une fille-mère rejetée par sa famille)
 - **Les disparus** (par ex. un membre parti à l'étranger dont on a perdu la trace)

Mais également...

- **Les personnes marquantes de l'histoire familiale**
 - Famille d'accueil, marraine, éducateur, enseignant, thérapeute... Beaux-parents, conjoints marquants, même si la relation a pris fin
- **Les bienfaiteurs et ceux qui ont causé du tort**
 - Ceux qui ont aidé ou soutenu un membre de votre famille
 - Ceux qui ont blessé ou causé un dommage (abus, accident responsable, spoliation...)
- **Les contextes collectifs**
 - Les événements historiques ayant touché la famille : guerre, génocide, fuite, emprisonnement, répression...

La liste n'est pas exhaustive : toute personne ou tout événement ayant marqué l'histoire de votre famille peut avoir sa place sans votre constellation.

15. **Est-ce que les enfants peuvent participer ?**

- ▶ Les enfants **ne participent pas** aux constellations.
- ▶ À partir de **16 ans**, un adolescent peut demander à participer. Sa venue **se fait après un entretien** que nous avons avec ses parents. Le jour de sa constellation, il est **accompagné au moins d'un parent**, avec **l'accord écrit des deux parents**.
- ▶ L'adolescent peut aussi demander que **le parent sorte de la salle**, afin de **préserver son intimité et son autonomie** dans le travail.

16. **Est-il possible de présenter une problématique qui concerne mon enfant (mineur /majeur) ?**

- ▶ Oui. Un parent peut exposer la problématique de son enfant, mineur ou majeur.
- ▶ Si l'enfant est majeur et ne peut participer lui-même, son accord est nécessaire.
- ▶ Lorsque le parent fait une constellation **pour son enfant**, **ce n'est pas l'enfant** qui est travaillé directement, **mais la relation parent-enfant**.
- ▶ Comme il **fait partie du même système familial**, cette relation se révèle à travers les représentants.

17. **Puis-je venir avec un proche, un membre de ma famille ou mon conjoint ?**

- ▶ Oui, c'est possible. C'est à vous d'évaluer si la personne est une "ressource" pour vous et non un ajout au problème exposé. En revanche, vous **ne pourrez pas choisir** votre proche ou votre conjoint **comme représentant** dans votre propre constellation. Moins le représentant en sait sur vous et les personnes de votre famille, sur leur psychologie, leurs réactions, leurs émotions, mieux c'est !
- ▶ Chaque participant choisit l'un des 2 statuts (voir tarifs) :
 - Constellant-e : il/elle pose sa propre problématique, différente de la vôtre (pour les couples surtout)
 - Représentant-e : au service des constellations des autres et de soi-même

18. **Comment préserver la confidentialité de ma constellation si je suis accompagné-e ou que je connais quelqu'un à l'atelier ?**

L'atelier se déroule dans le respect de la confidentialité et de l'anonymat.

Cependant, pour protéger votre vie privée :

- Vous pouvez demander à votre proche, conjoint, ou à toute personne que vous connaissez, **de sortir de la salle le temps de votre constellation.**
- Cette demande peut être faite **avant l'atelier ou le matin même**, selon ce qui vous convient.
- Nous pouvons **faire l'annonce collectivement** pour faciliter la demande.
- La réciprocité (le respect de votre demande par l'autre) doit être **établie et vérifiée** avec la personne concernée. **Vous-même sortirez de la salle le temps de sa constellation.**

19. **Quels sont les résultats et dans quels délais ?**

- ▶ Les constellations familiales n'agissent pas comme une "thérapie classique" avec des séances régulières et avec une progression linéaire. **Leurs effets varient selon la personne, le contexte et le sujet travaillé.**
- ▶ Les résultats vont de la **prise de conscience**, l'**apaisement émotionnel**, des **changements relationnels**, la **libération de blocages**, une **meilleure confiance et alignement** avec ce sentiment d'être **plus en accord avec soi-même, plus stable et ancré.**

Les délais ?

- ▶ Ils peuvent être **immédiats, progressifs, durables** : une seule constellation peut apporter une **transformation profonde qui continue à agir longtemps après.**

La constellation plante une graine qui va germer et se développer selon le temps propre à chacun.

<https://www.constellationsfamiliales84.com/vos-avis> + Page GOOGLE

20. **Y a-t-il des contre-indications à pratiquer les Constellations ?**

- ▶ Les constellations ne remplacent pas un suivi médical ou psychothérapeutique en cas de troubles sévères.
- ▶ En règle générale, les constellations familiales invitent à un **travail profond et sensible**, une approche puissante qui peut faire **émerger des émotions intenses et parfois inattendues**. Elles nécessitent donc une certaine **stabilité émotionnelle et psychique**.
- ▶ Elles ne sont **pas indiquées** dans le cas de **troubles psychiatriques graves** : schizophrénie, troubles psychotiques aigus, paranoïa, bipolarité non stabilisée
 - **état de crise aiguë** : dépression sévère, risque suicidaire, état de stress post-traumatique non accompagné, **addictions actives** (alcool, drogues, médicaments psychotropes non stabilisés)
 - **Traitements médicaux lourds** nécessitant l'avis du médecin (chimiothérapie, atteintes neurologiques importantes) et par précaution : grossesse avancée.
- ▶ Si vous êtes suivi-e par un médecin, psychiatre, psychothérapeute, merci de **nous en informer** afin d'adapter l'accompagnement et de **garantir un cadre sécurisant**.