

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.*
- ◆ *Le/la "représentant(e)" est une personne qui est choisie pour représenter le constellant qui expose sa problématique, ou un membre de sa famille (cf. questions/réponses 6 et 7).
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.*
- * *L' "Atelier découverte" est proposé à toute personne qui veut découvrir ce que sont les Constellations familiales pour la 1ère fois. La personne est observatrice mais aussi représentante car c'est par le vécu que l'on peut aborder les Constellations Familiales.
La pratique est pour tout participant ce que la théorie est au médiateur.*
 - *La personne ne pose pas de problématique personnelle.*
 - *Cet atelier n'est possible qu'une seule fois.*

➔ *Les 3 tarifs correspondent aux 3 statuts (voir site)
d'où la nécessité de préciser à chaque inscription si
vous êtes constellant, représentant, où si vous venez
pour la 1ère fois découvrir à un tarif préférentiel.*

<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".
- ▶ Une Constellation démarre avec un constellant qui choisit à la demande d'Hervé, les représentants des membres de sa famille et 1 représentant pour lui-même. Hervé détermine qui et combien de membres de la famille vont intervenir en lien avec la problématique exposée.
- ▶ Le constellant positionne les représentants dans l'espace, tel qu'il l'imagine, le ressent.

2. - Quelle est l'approche ?

- ▶ L'approche des Constellations Familiales est systémique : 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.
- ▶ Selon cette théorie, semblable à la psychogénéalogie, nos comportements, malaises, maladies seraient des reflets de conflits non réglés des générations précédentes.

3. - Pourquoi est-ce un travail de groupe ?

- ▶ Le principe des Constellations est de rendre visible les liens et les interactions entre les membres du système familial. La famille ne pouvant pas être présente, (cf. questions/réponses 4. et de 16. à 20.) 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.
- ▶ Aucun participant à l'atelier ne connaît l'histoire du constellant et réciproquement.
- ▶ Chacun est "une antenne" dans l'instant et chacun est indispensable (cf questions/réponses 6. 7. 8.)
- ▶ Sans le groupe, les Constellations n'existeraient pas dont la cohésion, la bienveillance et la discrétion sont indispensables.
 - Explications à chaque début d'atelier.

4. - Pourquoi ne vient-on pas avec sa famille ?

- ▶ Faire une Constellation est une démarche personnelle, rarement partagée par les membres de la famille.
- ▶ La famille n'est pas présente : 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 des représentants au service des autres Constellations, auxquels s'ajoutent des représentants volontaires (cf. question/réponse 8) ainsi que les personnes inscrites en Atelier découverte qui sont, pour rappel, des représentants actifs.
- ▶ Pour chaque personne présente : c'est tout l'inconscient familial qui est présent.

5. - 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.

6. - Tout le monde peut-il être représentant ?

- ▶ Oui. Le constellant choisit un représentant pour lui-même, il sera observateur le temps de sa constellation, et des représentants pour certains membres de sa famille, demandés par Hervé.
- ▶ C'est le positionnement dans l'espace, en lien ou pas avec les autres représentants, qui permet à chaque représentant de vivre, ressentir et restituer ce qui se passe en lui, révèle les enjeux relationnels toujours présents.

- ▶ Que la personne soit constellante ou représentante, chacun des participants peut avoir l'opportunité, à un moment donné dans la journée, d'être le représentant du constellant qui pose sa problématique ou le représentant d'un membre de sa famille. Et ceci pour chaque constellation présentée.
- ▶ Être représentant ne demande pas de dons particuliers, que ce soit clairvoyance ou clairaudience.
- ▶ Chaque personne présente à l'atelier en dehors d'Hervé, est un représentant possible d'un membre d'une famille comme d'un constellant.

● Explications et démonstration à chaque début d'atelier.

7. - *"Est-ce que je vais être capable d'être un "bon" représentant ?"*

- ▶ Certains seront très à l'aise immédiatement, d'autres moins. C'est parce que c'est inconnu et qu'on souhaite finalement trop bien faire... que la peur inhibe et que la question se pose.
- ▶ Quand on est dans la réalité de l'atelier, la question 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.
- ▶ Il se passe toujours quelque chose lorsque vous êtes en lien avec les autres. La plupart d'entre vous est surpris de sa facilité à être représentant.

● Explications et démonstration à chaque début d'atelier.

8. - *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, 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 vers plus de tolérance sur le vécu des autres.
- ▶ 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 de pouvoir traverser des situations et d'en ressortir grandi, avec plus de compréhension des lois systémiques, des liens qui nous relient les uns aux autres et surtout plus de force et de liberté individuelle.

En effet... si vous êtes représentant volontaire

- ▶ La solution mise en œuvre par le médiateur va, par un effet de résonance, 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.

9. - *Combien de temps dure une Constellation ?*

- ▶ La durée d'une Constellation est variable, l'entretien préalable est plus au moins long, la Constellation également. Dans un atelier de 8h, il y a de 6 à 8 Constellations.

10. - *"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.

11. - Un entretien préalable est-il envisagé ?

- ▶ Non dans les jours ou semaines qui précèdent l'atelier. Oui le jour-même de l'atelier.
- ▶ Dans notre pratique, l'entretien avec le médiateur se fait juste avant la Constellation.
 - Pour cet entretien, vous avez un travail de préparation à effectuer chez vous à partir du document QUESTIONNAIRE-Histoire de ma famille.

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

- ▶ Non. Mais s'il existe, cet arbre généalogique peut faciliter le travail de préparation aux questions posées sur l'histoire de sa famille.
 - voir fiche : QUESTIONNAIRE-Histoire de ma famille

13. - "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, de votre fratrie...le médiateur tirera toujours partie de ce que vous apportez comme 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 en lien avec la demande du constellant.

14. - "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 !

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

- ▶ Non. Les mineurs ne sont pas admis, sauf de très rares exceptions : à partir de 16 ans, selon la maturité, la demande de l'adolescent et après un entretien préalable, il vient en présence d'un parent, avec l'accord écrit des parents.

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

- ▶ Oui. C'est un des parents qui va exposer la problématique pour votre enfant mineur, ou pour votre enfant 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.

17. - "J'aimerais venir avec un membre de ma famille, est-ce possible ?"

(ma mère, mon partenaire de vie, ma meilleure amie, 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 3 statuts/3 tarifs : constellant, représentant, représentant atelier découverte si c'est sa 1ère participation.

18. - "Est-ce que je peux choisir un membre de ma famille présent à l'atelier comme représentant pour ma Constellation ?"

(que ce soit ma mère, mon partenaire de vie, ma meilleure amie, 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 !

19. - "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 vérifier avec cette personne.

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..., l'exploration est à proscrire pour la personne qui est diagnostiquée bipolaire, les cas de psychose... toute personne sous traitement psychiatrique.