

- ◆ **Qu'est-ce qu'une Constellation ?**
- ◆ **Qu'est-ce que cela permet ?**
- ◆ **Comment se déroule une Constellation ?**

CONSTELLATIONS FAMILIALES & SYSTÉMIQUES

◆ **Qu'est-ce qu'une Constellation ?**

Des personnes, plus que d'autres, semblent faire face à un destin difficile. Certains vont même jusqu'à dire qu'elles ont l'impression de porter un fardeau, une histoire qui ne leur appartient pas.

Bert Hellinger, fondateur des Constellations Familiales, met en évidence que nos difficultés présentes sont en lien direct avec des événements passés survenus dans notre famille, et cela, sur plusieurs générations. Son approche est systémique.

Chaque famille est un système, qui comme tout système, obéit à des principes universels appelés «principes systémiques».

Les 3 principes fondamentaux sont :

- *le principe d'appartenance*
- *le principe d'ancienneté*
- *le principe d'équilibre entre «donner» et «recevoir».*

Le respect de ces principes permet à la force d'amour de circuler harmonieusement dans le système familial.

Dans la réalité de nos histoires de familles, ces principes fondamentaux ont presque toujours été blessés à la suite d'événements traumatiques : mort précoce, guerre, injustice, violence, exclusion...

Cette approche systémique nous permet de voir que le conflit exprimé par le consultant est en réalité une conséquence du dérèglement familial dans son ensemble.

Le médiateur va travailler avec l'objectif de veiller à réintroduire l'application des principes systémiques au sein du système familial.

◆ **Qu'est-ce que cela permet ?**

Là où le consultant était en lien avec les souffrances ou les émotions de ses ancêtres, les anciens fardeaux se transforment :

Le consultant peut recevoir la force et le soutien de ses ancêtres.

- ➔ *Il ne porte plus sur lui le destin d'un autre membre du système familial, il trouve sa place.*
- ➔ *Il se libère des émotions négatives telles la colère, la rébellion, la tristesse, l'apathie, la culpabilité, la honte, etc...*
- ➔ *Il reconstruit des liens familiaux sur de nouvelles bases. Il s'accorde le droit de réussir sa vie matérielle, affective, professionnelle, sans se sentir déloyal au système familial, mais en s'appuyant sur la force du système.*

La guérison des blessures aux principes systémiques permet de :

- ➔ rétablir l'ordre dans la famille.
- ➔ trouver des solutions d'harmonisation dans l'ensemble du système pour le consultant mais également pour les autres membres du système familial.

Lorsque les forces de l'amour circulent dans le système familial, elles se manifestent pour chacun au fil des semaines et des mois qui suivent.

◆ **Comment se déroule une constellation ?**

La méthode des Constellations Familiales, élaborée dans les années 1980 se pratique **en groupe**.

Nous proposons des ateliers de **deux journées consécutives**, indépendantes l'une de l'autre, généralement sur **un week-end par mois**.

Chaque journée réunit un groupe de **7 à 8 constellants** qui exposent chacun leur problématique, (le samedi pour un premier groupe, le dimanche pour un autre).
Ils sont aussi des représentants pour les autres participants.

La participation aux deux jours du week-end est vivement recommandée, sans obligation (2^e jour offert). Cela permet de découvrir d'autres dynamiques souvent en résonance avec votre propre histoire, et d'enrichir pleinement votre expérience de constellant-e.

Le nombre de représentants-es dépend de la capacité d'accueil de la salle.

Très sommairement : le consultant (appelé "constellant") choisit au sein du groupe des personnes qui acceptent de représenter des membres de sa famille impliqués dans le problème qu'il vient d'exposer, ainsi qu'une personne qui la représente elle-même.

Il va positionner les différents représentants les uns par rapport aux autres, sous la forme d'une «constellation» qui, par un jeu subtil de synchronicités, va bientôt être habité par l'âme du groupe familial ainsi sollicité.

L'alchimie des ressentis, déplacements et paroles des uns et des autres va révéler les différentes facettes connues ou inconnues de la situation.

Le médiateur pourra alors proposer de nouveaux déplacements, prononcer des paroles réparatrices afin de contribuer à déverrouiller certaines situations de blocage et à restaurer les liens familiaux et systémiques dans les différents contextes (professionnels etc...) équitables.

La dimension énergétique et émotionnelle est au centre de la restauration du droit à l'existence pour le consultant, lui permettant de retrouver une juste place et de justes liens par rapport à la lignée qui l'a vu naître.

Un tel travail ne dispense pas d'une psychothérapie personnelle, mais il permet de panser les blessures du collectif de façon à ce que ne se transmettent pas, de génération en génération, les violences, les injustices, les chagrins, les différentes blessures... qui s'avèrent être brûlants d'actualité.