

*Comprendre les constellations
familiales de Bert Hellinger
en 10 minutes*



MICHEL DIVINÉ

Sommaire



1. Vos problèmes
2. Comment les résoudre ? 3 types de thérapies à connaître
3. Constellations familiales : qu'est-ce que ?
 - A. Vos événements traumatisants
 - B. Les conséquences chez vous
 - C. Déroulement d'une constellation
 - D. Les 3 dynamiques familiales
 - E. Les 3 lois d'ordre
 - F. Une thérapie de cœur et d'aide
 - G. D'autres applications

1. Vos problèmes



Ces phrases résonnent-elles justes en vous ?

- « Je ne me sens pas à ma place. »
- « J'ai des relations difficiles dans ma famille. »
- « Je ne m'entends pas avec mes parents. »
- « J'ai des tendances suicidaires. »
- « Je n'arrive pas à avancer dans la vie. »
- « Je ne rencontre personne dans la vie. »
- « Je ne trouve pas de travail »

2. Trois types de thérapies



1. Pour cicatriser les traumatismes personnels : **EMDR** ou **hypnose**.
2. Pour soigner les traumatismes liés à la naissance : **thérapie de l'étreinte de Jirina Prekop**.
3. Pour soigner les traumatismes transgénérationnels (liés à votre système familial) : **constellations familiales**.

Par exemple, vous pouvez avoir des difficultés à être dans une situation stable :

- parce que votre père est mort peu après votre naissance (trauma personnel comme Mahomet)
- ou votre mère est morte à votre naissance (trauma lié à la naissance comme Bouddha)
- parce que vous avez perdu un frère que vous n'avez pas connu (trauma transgénérationnel comme Freud ou Jung).

3. Les constellations familiales



Les constellations familiales sont une thérapie de groupe, où des personnes représentent des membres de votre famille.

- Vous pouvez porter le destin d'un membre de votre famille qui a été exclu, dû à son lourd destin : mort jeune, suicide, enfant avorté, perte des parents jeunes.
- Pourquoi ? Par amour pour cette personne qui a eu un destin tragique dans votre famille, vous pouvez la rappeler par un comportement en étant intriqué ou identifié à cette personne.

- Ce phénomène a été découvert par [Bert Hellinger](#), ex-missionnaire allemand né en 1925, en s'appuyant sur le ressenti de représentants de personnes de la famille.

Cette intrication est inconsciente car vous pouvez ne pas connaître l'histoire de votre famille.

- L'objectif des constellations familiales est de réintégrer cette personne, afin de vous libérer émotionnellement et physiquement de son destin tragique.

3A. Les événements traumatisants



Voici les événements traumatisants les plus courants :

- Mort d'un frère ou d'une sœur.
- Avortements, fausses couches, enfants morts
- Partenaires précédents ou parents non acceptés.
- Oncles, tantes et grands-parents morts jeunes.
- Suicides, meurtres, résistants, immigrés, adoption.

3B. Les conséquences... chez vous ?



Etant intriqué dans le destin d'un autre, vous pouvez avoir les symptômes suivants :

- « Je ne me sens pas à ma place ou j'ai l'impression que quelque chose bloque. »
- « J'ai des comportements que je ne peux modifier : conduite suicidaire, colère, mal-être... »
- « Je vis des événements dont je ne saisis pas le sens : maladies, insomnies, cauchemars. »
- « J'ai des difficultés relationnelles avec mes parents, dans mon couple ou avec mes enfants. »

3C. Déroulement d'une constellation



- Vous posez une question au thérapeute. Il vous demande de choisir des représentants pour certains membres de votre famille.
- Le thérapeute s'appuie sur le ressenti des représentants pour dénouer l'intrication (identification à une personne exclue de votre famille). Ce phénomène extraordinaire développe l'intuition des représentants.
- Une explication théorique est donnée par Rupert Sheldrake, s'appuyant sur les champs morphiques.

Les constellations remettent de l'ordre en vous :

- En réintégrant la personne exclue, par des paroles échangées pendant la constellation ou par des mouvements effectués par les représentants.
- En rétablissant la règle de préséance : en honorant ses parents, ses ancêtres, leur place et leur destin.
- Ou en rééquilibrant les relations par des paroles libératrices (séparation dans un couple, décès précoce ...)

3D. Trois dynamiques familiales



- Bert Hellinger a modélisé cette intrication et ces dynamiques sous la forme de serments que nous adressons à notre ancêtre ou à la personne dont nous n'avons pas accepté l'histoire :
 - « *Je te le rappelle* », par un comportement ou une maladie.
 - « *Je te suis* », en voulant mourir pour te rejoindre.
 - « *Plutôt moi que toi* », en voulant mourir à ta place.
- Dans l'expiation, nous voulons souffrir en pensant atténuer la souffrance d'autrui, comme la mère d'un enfant avorté qui aura des pensées morbides.

Exemple de Freud

- Freud veut remplacer son frère et son oncle mort auprès de sa mère. C'est pour cela qu'il sera le préféré de sa mère. Il est dans la dynamique : « *Je te le rappelle* »
- Quand sa fille Sophie meurt, il développe un cancer de la mâchoire pour la rejoindre. Il refuse sa mort et il suit la dynamique : « *Je te suis* ».
- Son petit-fils Julius meurt « à sa place » en pensant sauver son grand-père.

3E. Les lois d'ordre



- Les constellations familiales remettent de l'ordre dans le système familial en respectant trois « lois d'ordre » :
 - « Chacun a sa place » : toutes les personnes retrouvent leur place, victime comme persécuteur.
 - « Préséance » : les personnes arrivées précédemment sont respectées par les suivantes.
 - « Équilibre » : il existe un équilibre entre donner et recevoir dans des relations telles que le couple ou une personne travaillant dans une entreprise.

3F. Une thérapie de cœur et d'aide



- La relation d'aide est différente :
 - La description du « symptôme » est courte, la question initiale est brève et orientée solution.
 - Le client est adulte, à même de regarder le phénomène et sa dynamique, de l'accepter ou non.
 - Il n'existe pas de « lien thérapeutique » : la séance est brève et le client reste indépendant du thérapeute. Il est libre et peut ne pas accepter son message.

3G. D'autres applications



Voici quelques domaines d'applications :

- La famille, bien entendu. Mais aussi...
- L'entreprise,
- Les scénarios de films, comme Titanic, de romans, comme L'étranger de Camus, de BD comme Tintin, de pièce de théâtre, comme Roméo et Juliette.
- La supervision de thérapeute,
- Les contes, les fables, comme la cigale et la fourmi.
- Les mythes.

Conclusion



Ce qu'il faut en retenir :

- Cette thérapie est brève.
- Elle s'appuie sur le ressenti de représentants.
- Pour réintégrer une personne exclue du système familial.
- Venez la vivre ou développer votre intuition en étant représentant.
- J'anime 2 soirées par mois et une journée complète en permettant à ceux qui veulent apprendre d'animer en toute sécurité. Vous avez le [programme](#) sur mon site.

Ce qu'ils ont aimé :

- *« Une semaine s'est à peine passée et il y a une sorte de légèreté et de distance qui s'est installée. Merci Michel de m'avoir montré cet outil précieux. »*
- *« Je trouve vraiment que tu sais de quoi tu parles. Tu as vraiment du cœur! et tu inspires confiance ! Merci pour toute ta compréhension et ton soutien. Prends soin de toi. Affectueusement. »*
- *« Merci pour cette belle découverte des constellations, pour ces nouvelles compréhensions et ces beaux moments de partage. TM. »*
- *« J'ai mis en place ma propre constellation où j'ai pu honorer ma propre mort et non celle de ma sœur, grand moment où j'accepte ma vie jusqu'au bout. » Francine janvier 2013*

- *« Suite à la constellation du dimanche 16 septembre me concernant : travail précaire depuis des années, depuis des mois je refuse tous les emplois qu'on me propose, je ne sais pourquoi.*

J'étais vraiment dans une impasse. Depuis, j'ai signé fin octobre pour un CDD d'un mois pour un emploi qui me convient parfaitement et 3 semaines plus tard, la sté XXX me propose carrément, « à mon âge », un CDI !!! Je le signerai début décembre.

Merci encore Michel et vous tous pour cette journée dont je sentais qu'elle allait m'être très profitable. Je suis sûr qu'elle le sera, ou qu'elle l'est déjà, pour vous aussi. Amitiés. Patrick. »

Octobre 2012

Vous voulez en apprendre davantage ?

- Voici des références de quelques livres de Bert Hellinger
- J'ai écrit 5 livres, dont « Sur le chemin de l'âme », que vous pouvez directement me commander.
- Deux autres que j'ai aimés sont ceux de Lucien Essique et de Bertold Ulsamer.

*Consultez les dates des
constellations
en soirée et en journée*



PLANNING DES DATES