



Joëlle Maurel, Docteur en Sciences de l'éducation ;
psychothérapeute, formée aux approches psychanalytiques, à la psychogénéalogie, aux
constellations familiales, à l'EFT, l'EMDR, aux techniques psychocorporelles, au
massage, à la relaxation et au Reiki ; spécialiste des états modifiés de la conscience,
du rêve éveillé et de l'analyse des rêves ; diplômée de l'Institut de Psychologie
Transpersonnelle à Paris ; professeur de yoga diplômé de l'Ecole Internationale de
Yoga Traditionnel, professeur de Qi Gong diplômé de l'Institut Traditionnel
d'Enseignement du Qi Gong. Auteur du livre « S'autoriser à Cheminer vers soi,
Aurobindo, Jung, Krishnamurti », Editions Trédaniel, de « l'expérience noétique »,
dans l'ouvrage collectif « connaissance de soi, Editions Altess,
du crayon égaré, Editions Edite-moi et de nombreux articles psycho-spirituels.

Support Pédagogique

Constellations familiales

*Guérir les blessures familiales et se
libérer du destin transgénérationnel.*

Animatrice : **Joëlle Maurel**,

Qu'est-ce qu'une constellation familiale ?

Une famille est un champ d'énergie. Les liens entre nous et nos ancêtres ne sont pas anodins. Leurs actes ont une influence sur nos vies jusqu'à la troisième et quatrième génération... Il y a les actes qui nous sont favorables et ceux qui nous causent des dégâts. Les constellations familiales sont une méthode qui répare ce champ d'énergie dans le possible.

La méthode des constellations familiales part du principe que toute l'histoire de notre famille est inscrite dans notre psyché. Ainsi bien des problèmes existentiels proviennent à la fois de notre histoire mais aussi de la mémoire familiale souvent inconsciente qui se transmet à travers les générations.

La mise en place d'une constellation familiale peut permettre de découvrir quels événements ou personnes de notre système familial influencent notre vie présente en nous empêchant parfois de nous réaliser pleinement. Ainsi nos maladies, blocages, dépressions, peurs, colères, échecs relationnels, sentimentaux ou professionnels, certaines répétitions familiales ou difficultés d'exister peuvent être en lien avec cette histoire familiale et être le reflet de conflits non réglés par les générations précédentes (personnes mortes jeunes, secret de famille, enfants mort-nés, suicide, exclusions, immigration...).

La mise en place d'une constellation familiale tente de démêler et d'éclairer nos intrications avec l'histoire familiale et libère des forces énergétiques bloquées ainsi qu'une nouvelle vision des choses permettant d'effectuer un pas de plus vers la connaissance de nous-mêmes et l'épanouissement.

Bien avant Bert Hellinger fondateur des constellations familiales, Carl Gustav Jung, père de la psychologie transpersonnelle, mais aussi visionnaire et éducateur de l'humanité, avait compris combien nous sommes reliés à nos ancêtres et à leur destin. Le concept d'inconscient collectif est ce qui fonde la théorie sur laquelle s'appuient les constellations familiales.

« Tandis que je travaillais à mon arbre généalogique, j'ai compris l'étrange communauté de destin qui me rattache à mes ancêtres. J'ai très fortement le sentiment d'être sous l'influence de choses et de problèmes qui furent laissés incomplets et sans réponse par mes parents, mes grands-parents et mes autres ancêtres. Il me semble souvent qu'il y a dans une famille un karma impersonnel qui se transmet de parents aux enfants.

J'ai toujours pensé que moi aussi, j'avais à répondre à des questions que le destin avait déjà posées à mes ancêtres, mais auxquelles on n'avait encore trouvé aucune réponse, ou bien que je devais terminer ou simplement poursuivre des problèmes que les époques antérieures laissèrent en suspens. Il est d'ailleurs difficile de savoir si ces problèmes sont plutôt de nature personnelle ou plutôt de nature collective. Il me semble que c'est plutôt le dernier qui est le cas. Tant qu'il n'est pas reconnu comme tel, un problème collectif prend toujours la forme personnelle et éveille, le cas échéant, l'illusion d'un certain désordre dans le domaine de la psyché personnelle... La cause du trouble, par conséquent, dans un tel cas, il faut la chercher, non point dans l'entourage personnel, mais bien plutôt dans la situation collective. La psychothérapie n'a pas encore assez tenu compte de cette circonstance. » (Carl Gustav Jung)

Bref historique de l'origine des constellations familiales

La méthode des constellations familiales a été élaborée par Bert Hellinger dans les années 80. C'est une méthode de psychothérapie brève orientée vers la solution d'un problème. Bert Hellinger ; né en 1925, fait des études de philosophie, de théologie et de pédagogie. Il fut missionnaire catholique chez les Zoulous, en Afrique du Sud, pendant plusieurs années ; il quitte les ordres dans les années 1970, devient psychanalyste et s'intéresse à différentes pratiques de psychothérapie (PNL, AT, hypnose, Thérapie primale), puis fonde la méthode des constellations familiales.

Les constellations familiales s'appuient cependant sur la psychogénéalogie et le travail d'Anne Ancelin schützneberger qui a su mettre en évidence combien nous portions et répétions l'histoire de notre famille et combien nous étions parfois aliénés par des liens de loyautés invisibles à certains membres de notre famille dont nous ignorions même l'existence. Il est clair que bien avant Anne Ancelin schützneberger, Carl Gustav Jung, au début du siècle, avait déjà développé le concept d'inconscient collectif et mis en lumière les liens inconscients entre les membres d'une même famille et même entre la communauté humaine toute entière.

Les constellations familiales s'appuient également sur :

- la pratique du psychodrame, développée par Moreno dans les années 20 : Moreno a été le précurseur des psychothérapies de groupe et de la mise en acte d'un problème pour tenter de le résoudre.
- la théorie des systèmes et les recherches effectuées dans les années 50-60 par l'école de Palo Alto en Californie qui définit un système comme la somme des éléments qui le constitue auxquels s'ajoutent leurs interactions. Ainsi, tous les éléments d'un système sont liés entre eux et une modification affectant un seul élément aura des répercussions sur tous les autres et sur le fonctionnement du système dans son ensemble. La famille étant un système, cette théorie a permis de comprendre que lorsqu'une personne dans une famille est porteuse d'un symptôme, c'est le système tout entier qui est perturbé et que le symptôme est le signe de la perturbation. Ainsi, les thérapies familiales ne s'intéressent pas seulement à la personne souffrante mais au système dans son entier. L'école de Palo Alto a énormément contribué au développement de la méthode des constellations familiales avec la technique des sculptures familiales (Virginia Satir, 1942) et la théorie des systèmes qui a permis de développer les thérapies familiales

systémiques (grégory Bateson et Don Jackson - 1952-1962). La théorie des systèmes part du principe qu'un système n'est pas juste l'addition des éléments qui le composent mais qu'il y a, en permanence, une interaction entre les éléments du système et leur environnement. Un système est donc l'association de deux éléments ou plus qui s'efforcent constamment de rester en homéostasie, c'est-à-dire en équilibre et de survivre. Le système est en interaction constante avec les éléments du système et avec l'environnement et doit s'adapter aux changements internes et externes sans mettre en péril son existence.

Cette théorie sur les systèmes à permis de constater qu'une famille est un système et que chaque membre de la famille contribue à l'équilibre du système. Ainsi, lorsque dans une famille un de ses membres vit quelque chose de dramatique ou de difficile, c'est tout le système qui va en être affecté, souvent de manière complètement inconsciente. De même, lorsqu'une personne d'une famille change de manière positive, évolue et progresse, c'est tout le système qui change également même si c'est parfois de manière imperceptible.

A partir de cette théorie il a été mis en relief que lorsqu'un individu est étiqueté comme malade ou comme porteur d'un symptôme dans une famille, il est en fait la victime d'un système familial déséquilibré ou pathologique.

Ce n'est donc pas seulement en soignant une personne que l'on peut rétablir l'équilibre du système mais en trouvant la cause profonde ou la perturbation à l'origine du déséquilibre dans le système.

➤ Les évènements qui déstabilisent le système familial

Certains évènements de la vie courante peuvent déstabiliser le système familial et créer des pathologies ou des souffrances s'ils ne sont pas pris en compte ou réglés

- Mort d'enfants, enfants mort-nés, enfants abandonnés, adoptions
- Membres d'une famille morts à la guerre, violence ou meurtres,
- Membres d'une famille handicapés, maladies graves, souffrance chronique, maladies héréditaires
- Suicides, lourdes fautes,
- Déportations, expulsions,
- Ex-partenaires dont l'existence est tue,
- Mort d'une femme en couches

De tels évènements ébranlent le système familial et peuvent avoir pour conséquence des intrications dont les effets peuvent se ressentir sur plusieurs générations. Une intrication se produit lorsqu' un membre de la famille, jeune en général, prend sur ses épaules le fardeau d'un autre sans même en avoir conscience.

Chaque membre d'une famille est pris dans le réseau de deux systèmes familiaux :

- le système d'origine qui concerne les parents, la fratrie, les mort-nés ou en bas âge, les oncles, et les tantes, les grands-parents, les arrière-grands-parents, les ex-conjoints des parents et des grands-parents.
- le système actuel qui concerne les partenaires, les ex. partenaires, les enfants, les enfants morts, les enfants d'un premier mariage, les enfants adoptifs ainsi que leurs parents biologiques, les avortements et les fausses couches.

Les effets des intrications s'estompent avec le temps et dans la recherche psychogénéalogie d'une famille il n'est donc pas nécessaire de remonter au-delà de 4 générations.

Selon Hellinher pour mettre en place une constellation familiale il ne faut pas s'enfermer dans les concepts ni dans les théories mais plutôt être dans l'écoute de ce qui surgit dans l'instant. C'est une méthode qu'il définit comme empirique et phénoménologie, c'est-à-dire que le thérapeute ne s'appuie pas sur ses connaissances conceptuelles mais observe ce qui est là et fait l'expérience de ce qui se révèle avec les participants. Il travaille avec les informations que livre la constellation et les impulsions qui en résultent pour cheminer vers une recherche de solution.

➤ Règles internes au système familial

- **Dans un système familial, tous sont liés les uns aux autres**

Tous ceux qui appartiennent au clan, y compris les personnes décédées et celles qui ont émigré ou ont disparu d'une façon ou d'une autre, sont attachés les uns aux autres par un lien invisible qui s'est créé entre lui et les autres au moment de sa naissance

- **Chacun a le même droit à l'appartenance**

Aussi longtemps qu'au moins un membre de la famille se souviendra d'une personne ayant fait partie du système, elle continuera d'appartenir et d'agir sur ce système.

Si une personne est exclue ou que son existence est occultée cela crée un déséquilibre dans le système et peut créer une intrication ou « un fantôme » qui continuent d'agir sur l'inconscient des membres de la famille.

- **Chaque membre de la famille à sa place et son rang**

Si on conteste son rang à l'un des membres de la fratrie, même s'il s'agit d'un enfant décédé, ou d'une ex compagne, les conséquences peuvent être sérieuses.

- **Les membres exclus sont toujours représentés**

Si on oublie ou exclu un membre de la famille ou si on refoule son existence, le système subira une pression qui ne se relâchera que lorsque cette « perte » sera compensée. Cette compensation vient souvent d'un enfant ou d'un jeune du clan qui s'identifie alors, de façon inconsciente, à la personne exclue. Il exprime alors un mal-être ou des comportements qui ne sont pas les siens. Il va mal pour expier au nom de toute la famille l'exclusion d'un de ses membres et peut même aller jusqu'à suivre dans la mort une personne à laquelle on n'aura pas laissé sa place.

➤ **Les quatre principales dynamiques d'une intrication :**

- **Je te suis** (dans la maladie, la mort, l'accident, la faillite, etc...)

La personne se sent poussée à marcher dans les pas d'un autre membre de son système.

- **Plutôt moi que toi**

C'est la conséquence directe du « je te suis ». Quand une personne est dans un schéma, « je te suis », par exemple dans la mort ou la maladie, les enfants le ressentent et l'un d'eux va décider inconsciemment « plutôt moi que toi » et il se mettra au service de la famille.

- **Expier une faute**

Si une faute ou un préjudice a été commis envers quelqu'un et que l'auteur ne reconnaît pas sa faute envers la victime et ne manifeste pas une volonté de réparation, c'est un des enfants ou petits-enfants qui prendra en charge le poids de la culpabilité et expiera à sa place.

- **l'indentification**

On rencontre un phénomène d'identification dans la plupart des cas d'intrication systémique. Un garçon qui tombe malade s'identifie au frère décédé, une fille qui ressent de la colère inexplicable pour sa mère s'identifie à la première femme du père, une petite-fille s'identifie à une grand-mère morte dont on ne parle jamais ; elle se sent exclue alors que rien ne justifie son impression.

➤ Ce qui rend malade un système

Qu'est-ce qui fait que notre vécu actuel peut être encore perturbé par les problématiques transgénérationnelles ?

- **Les exclusions**

Tous ce qui a été exclus est appelé à être ré inclus deux ou trois générations plus tard. Pour soigner cela il faut réintégrer ce qui a été exclu sous forme symbolique (langue, personnes, enfants, pays, religion, idéologies, dons, secrets...).

- **Les malédictions**

Maudire quelqu'un c'est le charger d'une injonction/prédiction négative : tu finiras alcoolique comme ton père, Si tu n'étais pas né, j'aurais pu faire ceci ou cela..., c'est de ta faute si cela est arrivé, si ta mère est partie c'est à cause de toi, J'aurais préféré que cela soit toi qui meurt que lui, tu n'étais pas désiré, etc...

Les malédictions conduisent à manifester dans son corps ou dans celui d'un descendant des « mal-à-dies ».

- **Les déséquilibres dans les échanges**

Ces déséquilibres s'installent lorsqu'un enfant est déshérités au profit d'un autre, ou un enfant se sacrifie pour élever les autres, dans un couple : l'un travaille et l'autre pas ou ce qu'il fait à la maison n'est pas reconnu comme valable, ou l'un est diplômé et l'autre pas, faire travailler des personnes sans les payer, ...

L'un est honoré et l'autre déshonoré, il faut rétablir l'équilibre...

- **Les intrications**

Une personne s'identifie à une autre personne, à un ancêtre, un enfant mort, une victime, un disparu, un accidenté, un héros, un malade, un jumeau mort, etc... La personne se charge alors du fardeau de l'autre. Pour sortir d'une intrication il faut retrouver la personne avec qui on est intriqué et lui rendre ce qu'on a cru devoir porter à sa place par amour ou lien de loyauté.

- **Le non respect des lois de la vie**

Ne pas faire à autrui ce qu'on ne voudrait pas qu'il nous fasse. Si on tue quelqu'un, même par accident, il existe un lien de destin entre les deux familles. Il faut travailler la reconnaissance des conséquences, les reconnaître, pour éviter qu'elles ne deviennent malédiction dans la lignée de celui qui na pas respecté la loi fondamentale de la vie.

- **Les désordres**

La place est importante : l'homme est à droite de la femme, le premier enfant est avant le second, et doivent être à gauche de la femme... Les désordres viennent quand une personne n'est pas à sa place : après un divorce un fils ou une fille veut prendre la place du père. La reconstitution du système et sa représentation permettent de restaurer l'ordre et de soulager le système familial.

- **Les perturbations du système d'attachement**

Ces perturbations concernent les séparations ou ruptures trop brutales : par exemple une mère abandonne son enfant brutalement, un homme meurt à la guerre, on enlève son enfant à une mère, etc... Par exemple, une femme dont le mari de sa grand-mère est mort à la guerre ne pourra pas fonder de foyer, le fils d'une personne ayant été abandonnée par sa mère ne peut s'attacher à aucune femme ou est systématiquement abandonnée par les femmes qu'il aime

Les constellations permettent de relier la personne présente à l'évènement traumatique pour qu'elle s'en délivre.

Fonctionnement et mise en place d'une constellation familiale

Les constellations familiales se pratiquent, en général, en groupe avec un psychothérapeute qui posera un cadre sécurisant pour les personnes du groupe et dirigera les constellations en mettant en scène les systèmes familiaux qui posent problème, les uns après les autres. Il est possible de réaliser environ 12 à 15 constellations durant un week-end et le nombre de personnes constituant le groupe peut être légèrement supérieur à cela car certains participants peuvent simplement assister en tant que représentants des systèmes mis en place sans demander à effectuer une constellation les concernant.

Au début de la constellation l'animateur demande à la personne qui veut mettre en place son système familial quel problème elle cherche à résoudre, puis lui pose quelques questions simples sur sa situation familiale. Il n'est pas nécessaire de connaître les caractéristiques ou les détails sur les membres d'une famille, ni son fonctionnement pour réussir une constellation familiale, bien au contraire et ne rien savoir permet aux participants qui vont représenter le système de conserver une impartialité et une certaine objectivité.

Lorsque le problème et la demande du patient sont clairement identifiés, le thérapeute décide si la constellation à mettre en place concerne le système familial d'origine ou bien le système actuel. Ensuite il propose au patient de choisir les personnes du groupe qui pourront représenter les membres de son système familial et de simplement leur signaler qui elles représentent. Par exemple on dira à une personne choisie : « tu es mon père, ou tu es mon frère aîné, etc...). Lorsque tous les représentants du système familial sont choisis, le patient

les place dans l'espace en suivant, intuitivement, sa représentation intérieure des relations qu'ils ont les uns avec les autres.

Lorsque chacun est en place, le patient va s'asseoir avec les membres restant du groupe et l'animateur observe le système familial qu'il a sous les yeux. Le placement des personnes représentant le système familial peut donner des indications importantes au thérapeute sur le dysfonctionnement du système. Ensuite le thérapeute va simplement inviter les représentants du système à écouter simplement ce qu'ils ressentent. Leur ressenti peut être très varié (émotions diverses, envie de bouger, sensations physiques, neutralité complète, etc...) mais il permet au thérapeute de se faire une idée plus précise des interactions entre les différents membres du système. De même les attitudes ou informations non verbales donnent des indications sur ce qui se joue dans le système familial mis en place.

A partir de ses perceptions intuitives, de sa connaissance des ordres dans les systèmes familiaux et du témoignage des représentants, le thérapeute va commencer, doucement à déplacer certaines personnes ou en introduire d'autres, modifiant ainsi l'énergie et l'ordre du système. Il observe ensuite les effets des changements produits sur le ressenti de chaque représentant. Il sera également amené à faire prononcer des phrases précises dont le but est de rétablir l'ordre dans le système et cheminer vers une solution. Lorsque chacun commence à se sentir apaisé et qu'une solution se dessine, le thérapeute libère le représentant du patient et propose au patient de venir prendre sa place afin de lui permettre d'intégrer ce qui vient de se passer ou de compléter et terminer le travail de la constellation familiale.

Lorsque le thérapeute ressent qu'il ne peut pas aller plus loin dans le travail et la recherche de la solution, il arrête la constellation. Chaque personne sort de son rôle et est libérée, pratiquement instantanément des ressentis parfois intenses qui s'étaient manifestés à travers elle.

Constellations familiales et rationalité

Il est clair que cette capacité que nous avons tous à capter quelque chose d'une histoire qui ne nous appartient pas à de quoi déconcerter les personnes lors des premières séances et de les faire s'interroger sur la dimension « transpersonnelle » de ces pratiques qui dépassent complètement la personne en tant que telle et qui permettent à un individu de fournir des informations sur ce que ressent une personne qu'il ne connaît pas et dont il ne sait rien.

A ce jour rien n'a été trouvé scientifiquement pour expliquer rationnellement cette « perception-intuitive-représentative » qui cependant fonctionne, ni pour comprendre le phénomène d'intrication qui conduit une personne à reproduire le destin d'un membre de sa famille dont parfois il ne connaissait même pas l'existence.

Des études scientifiques commencent cependant à être menées et si elles ne permettent pas encore d'expliquer comment et pourquoi cela fonctionne, certains résultats démontrent cependant :

- l'efficacité de la méthode des constellations,
- l'amélioration significative des problèmes traités
- la durabilité des changements positifs.

Une pratique de psychothérapie transpersonnelle

Ainsi les constellations familiales ont-elles une dimension transpersonnelle, dans la mesure où elles ouvrent l'individu à un dialogue avec l'inconscient collectif et elles ont une fonction thérapeutique importante puisqu'elles permettent à un individu de prendre sa place dans l'existence, de se libérer d'émotions ou de fardeaux ne lui appartenant pas, de régler certains problèmes relationnels ou physiques, de mettre du sens sur certains troubles psychiques ou certaines incapacités à vivre pleinement sa vie et de devenir plus conscients de certaines répétitions familiales afin de s'en libérer.

L'efficacité de cette méthode dans les systèmes familiaux a permis d'élargir son utilisation à d'autres systèmes complexes tels que les conflits professionnels, l'organisation au travail, le système organique et physiologique d'un individu pour comprendre et améliorer des maladies, mieux comprendre des rêves, etc...

La méthode des constellations familiales, sans proposer des recettes miracles, permet, en rétablissant l'ordre d'un système :

- d'aider les personnes en souffrance à transformer leur destin difficile,
- de débloquer des situations qui paraissaient sans issues,
- de renouer avec une dimension transpersonnelle de soi-même parfois complètement laissée à l'abandon et qui demande à être prise en compte dans la totalité de la complexité humaine

LA PSYCHOGENÉALOGIE

La psychogénéalogie est une discipline récente qui nous permet de cheminer vers la connaissance de nos racines et de nos ancêtres afin de pouvoir :

- se positionner et se reconnaître dans une lignée,
- Connaître nos ancêtres,
- découvrir les branches malades de notre arbre généalogique,

- se libérer des problèmes et des blessures familiales.

Lorsque nous venons au monde nous portons déjà au plus profond de nous-mêmes toute l'histoire de notre famille car, de la même manière que nos parents nous transmettent une génétique cellulaire, ils nous transmettent également une psychogénétique qui parfois pèse très lourd dans l'histoire familiale et qui nous rend prisonnier du passé.

L'inconscient est transmis non seulement de la mère à son enfant mais sur plusieurs générations. Dans un travail psychogénéalogique nous remontons aux trois générations précédant nos parents car au-delà de quatre générations les influences néfastes tendent à disparaître.

Freud et Jung avaient déjà montré que dans les familles les événements ont tendance à se répéter, dans le meilleur comme dans le pire. Travailler sur son arbre généalogique c'est prendre conscience de ce qui se répète, rompre la chaîne des répétitions et cesser d'agir selon un modèle qui ne nous appartient pas mais qui est juste un conditionnement ou une loyauté familiale inconscients.

Le passé n'est pas, comme nous pourrions l'espérer, terminé, il continue d'agir en nous. Si nous ne prenons pas le temps de conscientiser les répétitions et ce qui nous « agit » indépendamment de notre volonté, nous risquons de transmettre tout ce qui n'est pas réglé à nos enfants et petits-enfants.

Les souffrances familiales se répètent ainsi de génération en génération jusqu'à ce qu'un descendant en prenne conscience et transforme les malédictions en bénédictions.

Mais pour commencer ce travail sur soi et sur ses ancêtres il faut être prêt ; d'abord reconnaître et identifier nos blessures et souffrances et accepter, en allant voir d'où elles viennent, de s'exposer à ressentir et revivre des périodes ou des événements tragiques ou bien découvrir ce qui était soigneusement resté secret.

- **Les fantômes et les cryptes (Nicolas Abraham)**

Ce qui est encrypté dans l'inconscient et qui devient un fantôme qui hante notre vie est souvent le secret invouable d'un autre et qui se manifeste par la hantise. Ainsi les secrets invouables des ancêtres continueront de tourmenter les descendants jusqu'à ce qu'une personne sortent les secrets de leurs cryptes et les mettent en pleine lumière.

- **Les loyautés familiales (ivan Boszormenyi-Nagy)**

Le bon fonctionnement du système familial dépend de la loyauté de chacun vis-à-vis de son clan et des autres. Quand les dettes sont honorées et que la justice règne au sein d'une famille, le groupe fonctionne de manière harmonieuse. Mais si une injustice est commise, une dette non réglée, il y aura un membre de la famille

qui essayera de redresser les torts subis par sa parenté ou qui payera l'addition par un accident, une maladie, une mort violente, etc...

Les loyautés familiales peuvent également s'effectuer par répétition de bonnes ou de mauvaises choses. Par exemple, une personne continuera de fumer par loyauté invisible à son père qui a fumé toute sa vie, alors qu'elle a profondément envie de s'arrêter. Une autre deviendra avocate parce que c'était le rêve de sa grand-mère et qu'elle n'a pas pu réaliser sa vocation. Une femme épousera un architecte sans savoir que le premier amour de sa mère était architecte, etc... Les loyautés familiales inconscientes dévoilent que bien des choses sont faites sans que cela soit vraiment notre choix et que nous sommes « agit » sans le savoir, par le passé familial. Mettre à jour ses loyautés familiales invisibles nous libère et nous permet de faire nos propres choix pour réaliser notre vie.

- Les syndromes d'anniversaires

Le syndrome d'anniversaire marque une répétition d'évènements heureux ou dramatiques à la même date ou au même âge ou à la même période spécifique.

Il y a comme une empreinte inconsciente en nous-mêmes, qui nous fait revivre quelque chose du passé au même âge ou à la même période que nos ancêtres l'ont vécu.

Le fonctionnement du syndrome d'anniversaire s'explique par les loyautés familiales invisibles qui nous font répéter des évènements marquants de notre famille, même si nous les ignorons

➤ Le Géosociogramme

Le géosociogramme, élaboré comme un outil permettant de partir à la recherche de nos ancêtres et de commencer un travail de psycho-généalogie, a été conçu par Anne Ancelin Schützenberger à partir de la généalogie et de la sociologie. Il s'agit de réaliser un arbre généalogique élargi dans lequel figurent tous les évènements de vie importants, les traumatismes et les liens affectifs entre les personnes qui y figurent.

Il ne s'agit pas, dans ce travail de recherche sur notre famille, de porter des jugements ou de trouver des personnes responsables de certaines de nos difficultés mais plutôt de reconstituer la chaîne des causes et des effets et d'essayer de découvrir les facteurs familiaux qui ont contribué nous faire tels que nous sommes. Il s'agit de mettre du sens et de mieux comprendre les blessures familiales ou l'origine d'une répétition néfaste.

Dans le géosociogramme doivent figurer :

- 1) les données généalogiques (noms, prénoms, dates de naissance, lieux, ordre de la fratrie, mariage, divorce, dates et lieux des décès, etc...).
- 2) Les causes relatives à ses données (lieux et circonstances des rencontres, des décès, des naissances, les enfants-hors mariage, les fausses-couches et les avortements, les exils et les immigrations, les déménagements, les métiers, etc...).
- 3) Les évènements déclencheurs : (disputes, brouilles, problèmes de succession, les séparations, les accidents, les maladies, les opérations, les problèmes avec la justice, les faillites et les licenciements.
- 4) Les personnes exclues ou bannies du clan qui sont souvent porteuse d'un secret de famille à l'origine d'un fantôme. Ne pas omettre les personnes que l'on a aimées et dont on a été séparées, comme les amours de jeunesse dont on n'a pas fait le deuil.
- 5) Les personnalités dominantes qui ont eu une influence importante sur l'ensemble du clan familiale et qui sont susceptibles d'avoir imposé des règles durables.
- 6) Les métiers, les vocations et les passions. Les talents se retrouvent souvent au fil des générations.
- 7) Les personnages marquants qui sont extérieurs à la famille : (un ami, un curé, une nourrice, un ennemi, un professeur, un animal, etc...).
- 8) Les photos des visages de nos ancêtres. (dans un format réduit).

Construire son arbre en deux temps :

- La lignée maternelle
- La lignée paternelle

Nous allons alors découvrir et mettre à jour certaines répétitions, faire des liens entre les prénoms, les dates, les histoires et commencer à sentir et comprendre ce que nous portons encore de nos ancêtres et qui n'est pas réglé. Pour guérir ce passé parfois très traumatique et douloureux, la compréhension intellectuelle ne suffit pas et nous devons être prêt à nous laisser traverser par ses mémoires enfouies et ces souffrances de notre lignée. Cela peut provoquer bien des

émotions, des résistances de certains membres de notre famille et le chemin peut paraître long, difficile et solitaire.

En effet, lorsque nous commençons à poser des questions à nos proches, il arrive fréquemment qu'une personne ne désire pas parler, ne comprenne pas notre démarche. Il peut être extrêmement douloureux pour quelqu'un de rouvrir une vieille blessure enfouie et qu'on a tenté d'oublier. La peur d'être jugé est souvent présente également et empêche certaines personnes de raconter leur histoire. Les hommes ayant vécu des atrocités à la guerre et ayant parfois été obligés de tuer ou de torturer auront du mal à parler de tout cela. Une femme qui a été violée aura parfois tellement honte qu'elle ne pourra pas se raconter, etc...

Il va falloir alors essayer d'expliquer le but de notre démarche, rassurer et faire comprendre que se taire est bien pire que de parler ; développer que les traumatismes, les deuils non faits, les secrets, ressurgissent souvent et pendant des générations sous forme de mal-être, de mal-à-dies (mal à dire), de morts tragiques, de prises de risques, d'accidents, d'échecs, de cauchemars, etc..

Cependant il n'y a pas que les fautes ou les traumatismes qui sont transmis de génération en génération, il y a aussi tous les événements marquants, heureux et les forces familiales.

Bert Hellinger

Bert Hellinger, d'origine allemande, né en 1925, a fait des études de philosophie, théologie, pédagogie et a travaillé comme recteur en Afrique du Sud pendant 16 ans. C'est là qu'il a observé que les Zoulous respectent leurs parents et ne les dévalorisent jamais.

Pendant ces années, il participe à des séminaires de dynamique de groupe (dans un groupe oecuménique et des ethnies différentes) et de Gestaltherapie.

Revenu en Allemagne en 1969, il se forme à la psychanalyse à Vienne. Puis, il découvre la thérapie primale (expression forte des sentiments), et ensuite, avec Fanita ENGLISCH, l'Analyse Transactionnelle et l'analyse des "scénarios". Il rencontre aussi plusieurs thérapeutes pratiquant la thérapie familiale, et apprend notamment avec Virginia Satir le travail de "sculptures familiales". Il a alors l'ingénieuse idée de laisser l'espace libre pour le mouvement : il propose à la personne de placer des "représentants des membres de sa famille" dans l'espace et ensuite de faire confiance à ce que ceux-ci ressentent.

BH se dit aussi influencé de façon importante par la PNL (on se focalise sur la solution et non, sur le problème; Milton ERIKSON pour son style thérapeutique et ses

métaphores; Frank FARELLY et sa thérapie provocatrice (qui confronte la personne et va "jusqu'au bout"). Dès 1980, il développe sa propre méthode : « une approche phénoménologique des constellations familiales et des systèmes », qu'il pratique dans le monde entier.

Ses nombreuses expériences et observations l'amènent à décrire certains "dérangements dans les relations" dans les familles ainsi que leurs solutions, à comprendre certaines lois, surtout en ce qui concerne les effets de la conscience. Il a écrit de nombreux livres en allemand, dont beaucoup sont maintenant traduits en français. Aujourd'hui Bert Hellinger travaille de plus en plus avec le mouvement intérieur qu'il nomme « le mouvement de l'âme ». Ce travail se fait quasiment sans paroles. C'est une approche qui peut être très guérissante.

Evolution et applications actuelles :

Bert Hellinger ne veut pas s'accrocher à des concepts particuliers et considère que quelque chose dans la constellation familiale est et reste en mouvement; il est ouvert aux nouveaux développements que certains en font. Ainsi, le Dr Gunthard. Weber, un de ses tout premiers collaborateurs, a développé des constellations de structures systémiques applicables à des systèmes professionnels (entreprises, organisations, écoles...).

D'autres constellateurs, tels que M.Varga & I.Sparrer, travaillent dans une perspective plus thématique, en regard d'un but et ont également adapté l'outil aux organisations et entreprises.

Qui est Carl Gustav Jung ?

- Celui qui a découvert l'inconscient aux côtés de Sigmund Freud ?
- L'homme qui a dressé la première cartographie de notre monde intérieur, à l'image des premiers géographes ?
- Celui qui a éclairé les grands événements de notre histoire en les reliant à notre monde d'aujourd'hui ?
- Celui qui a donné à l'homme les clefs pour que celui-ci retrouve le sens de sa vie ?

Voici quelques éléments de réponse ...

Fils de pasteur, Carl Gustav Jung est né le 26 juillet 1875 à Kesswil, au bord du lac de Constance en Suisse. Ses années au collège de Bâle l'ont conduit à s'intéresser aux sciences naturelles, à la philosophie, à la religion. Son père meurt en 1896, il se retrouve seul avec sa mère et sa sœur et se pose pour lui la question de la poursuite de ses études. Il connaît une période de grande pauvreté, mais finalement réussit à entreprendre des études de médecine. Son intérêt pour les données biologiques et les données spirituelles le conduit à choisir la psychiatrie.

En 1900, il devient assistant à la clinique psychiatrique de l'université de Zurich (le Burghölzli). Ses années d'apprentissage lui permettent de mieux comprendre l'univers des malades mentaux. C'est à ce moment là qu'il découvre les travaux publiés par Sigmund Freud. Les recherches faites par Freud au niveau de l'hypnose et du rêve aident Jung à aborder l'univers étrange des hôpitaux psychiatriques. La première rencontre entre les deux hommes a lieu en février 1907. Très vite des divergences apparaissent, elles se confirment en 1909, date à laquelle ils firent un voyage commun aux Etats-Unis, invités par la Clark University (Worcester, Mass.). Au début des années dix, les deux hommes se séparent. Jung traverse alors un période de profonde solitude, confronté à son propre inconscient. Il sort de cette crise en 1918 et alors commence pour lui toute une série d'études et de publications, autant de jalons pour baliser les territoires inconnus qu'il vient de découvrir.

Il se marie en 1903 avec Emma Rauschenbach, à cinq enfants et construit une maison où il s'installe définitivement dès 1909 à Kusnacht (à quelques kilomètres de Zurich, sur le bord du lac de Zurich). En 1923 Jung achète un terrain sur la commune de Bollingen, à une trentaine de kilomètres de son domicile (au bord du lac également). Il y construit une simple tour, lieu de refuge, de méditation, qui après plusieurs modifications, finit au fil des ans par devenir un véritable lieu de vie à l'écart et à l'abri du monde extérieur (en particulier de son travail journalier auprès de ses patients).

Ses découvertes l'obligent à s'intéresser à nos racines occidentales, à tous les courants de pensée. Il réhabilite le monde chrétien, l'alchimie, il étudie de très près le monde oriental. Sa culture est immense. Il entreprend toute une série de voyages, il découvre des hommes peu touchés par la civilisation, vivant entre deux mondes (Inde, Afrique du Nord, tribus du Kenya, Indiens en Arizona, au nouveau Mexique).

Dès 1936, il décrit dans l'un de ses livres le danger que fait courir l'Allemagne avec une foule de détails malheureusement prophétiques, reliant l'histoire de ce pays aux mythes sous-jacents qui l'animent. Son œuvre est condamnée par les Allemands, il ne peut rien faire pour éviter le conflit mondial et il doit sa survie au seul fait d'habiter en Suisse.

En 1944, il est victime d'un infarctus, c'est là qu'il fait l'expérience du passage de la vie vers la mort dans sa première phase. Une force invisible l'oblige à "revenir sur terre". Il publie alors toute une série d'ouvrages qualifiés de majeurs. En 1945, il fonde la société Suisse de Psychologie pratique et en 1948 l'Institut qui porte son nom (à Zurich).

Il écrit jusqu'à la fin de sa vie, témoin de l'homme, des difficultés de son temps. Il meurt le 6 juin 1961 à Kusnacht.

Anne ANCELIN SCHUTZENBERGER

Née en 1919, elle a grandi à Paris où elle habite toujours. Elle y a suivi ses études, des petites classes à l'université puis à commencé des études scientifiques qui ont été suspendues en 1937. Ensuite elle reprend ses études et obtient une Licence en Droit, un Doctorat en Psychologie et un Doctorat es Lettres.

Pendant la guerre elle participe à la Résistance :

- Maison brûlée par les Allemands le 6 juin 1944 dans le centre de la France, probablement par la division Das Reich.
- 1944-46, Secrétaire Régionale du M.L.N. pour le Languedoc-Roussillon.
- Prix de l'Aide Alliée à la Résistance 1945.

Anne épouse Marcel-Paul Schützenberger à Londres le 30 août 1948. Ils ont une fille, Hélène, née en 1950 qui est ingénieur, mariée avec plusieurs enfants.

Lauréate du 3^e International Soroptimist Award en 1946, elle reçoit aussi une bourse Fulbright pour se spécialiser en psychologie sociale et dynamique des groupes aux États-Unis en 1950-52.

Anne obtient le diplôme américain "T.E.P" (Trainer Educator and Practitioner), et le diplôme "Director of Moreno Institute".

Anne entreprend à Paris une psychanalyse classique de longue durée avec l'anthropologue Robert Gessain, puis avec Françoise Dolto.

Anne ANCELIN SCHUTZENBERGER a été formée :

- ❖ au psychodrame par J.L. Moreno (Beacon, New York) et Jim Enneis au St. Elizabeth's Hospital - Washington DC - puis à Paris pendant une année entière, lorsqu'il est venu ensuite y enseigner, invité par Anne en collaboration avec le Pr. Juliette Favez-Boutonnier : travail avec les malades psychotiques et leurs familles (Clinique Femme de l'Hôpital Sainte Anne - Paris),
- ❖ à la communication non verbale avec Erwin Goffmann, Shefflen, et Ray Birdwhistell et l'école de Pennsylvanie (USA),
- ❖ à la thérapie brève d'urgence avec Diana Everestine,
- ❖ à la psychanalyse par Robert Gessain (aussi anthropologue et directeur du Musée de L'Homme à Paris) et Françoise Dolto,
- ❖ à la group-analyse par S.H. Foulkes (Londres et stages), et Eduardo Cortesão

(Lisbonne),

- ❖ à la dynamique des groupes par les élèves de Kurt Lewin : Leon Festinger, Ronald et Rosemary Lippitt, Dorwin Cartwright, Alvin Zander (Université du Michigan, Ann Arbor - 1950-1952)
- ❖ au T-group (N.T.L. de Bethel - Maine-USA - [Première européenne] - 1951).

Elle a également travaillé avec Carl Rogers, Margaret Mead et Gregory Bateson, et un peu avec le groupe de Palo Alto, Watzlavick...

Elle a participé comme stagiaire puis comme chercheur aux recherches du C.E.R.P (Centre d'Études et Recherches Psychotechniques) dépendant du Ministère du Travail (ANIFRMO) et du C.N.R.S

Anne crée avec Gérard Milhaud et quelques étudiants le Bulletin de Psychologie des Étudiants de l'Université de Paris (1947-48), qu'elle avait animé, et dont elle avait assumé les fonctions de rédacteur en chef avec André Kirschen, puis seule jusqu'à son départ en Amérique.

Anne participe à l'organisation du Council pour la création d'une association internationale de psychothérapie de groupe, depuis 1950, puis co-fonde l'Association Internationale de Psychothérapie de groupe (IAGP). Première secrétaire générale, puis vice-présidente, et depuis 2003 "archiviste honoraire".

Cela la conduira à organiser le "Premier Congrès International de Psychodrame" à la Faculté de Médecine de Paris en 1964. Président Paul Sivadon, Président d'honneur JL Moreno.

Elle devient à la fois Professeur d'Université (titulaire de chaire et s'occupant d'un laboratoire de recherches), group-analyste et thérapeute de groupe, et aussi consultant pour les Nations Unies.

Dans les années 1970, elle commence à s'intéresser aux méthodes complémentaires de soins aux malades atteints de cancer et d'aide psychologique aux malades et à leurs familles. Elle publie "Vouloir guérir" en 1985 et commence à soigner des malades atteints de cancer en phase terminale, dont certains vivent encore. Elle participe à la "Consultation Nationale sur le cancer".

Professeur émérite de l'Université de Nice où elle dirigeait depuis 1967 les recherches du laboratoire de psychologie sociale et clinique, elle anime depuis des séminaires et des formations à travers le monde dans les cinq continents.

-Dans sa 83ème année en ce début de millénaire, elle participe jusqu'en 2004 au nouvel "Institut La Source" (Paris, Lausanne, Bruxelles, Sherbrooke au Québec) et elle y enseigne le psychodrame en groupe de longue durée, sous sa propre responsabilité comme formateur international.

-Par ailleurs, elle avait créé avec Armelle Thomas Benesse l'École Française de Psychodrame, (administrée par l'IF.E.P., Paris). Elle continue l'enseignement et le perfectionnement au psychodrame et aux méthodes de groupe.

-Dans sa 84ème, elle écrit un best-seller avec Aïe mes aïeux !.

-Dans sa 85ème année, elle enseigne le transgénérationnel en Australie, Argentine, Suède et Portugal.

Elle publie deux nouveaux livres *Le Psychodrame*, et avec le Docteur Ghislain Devroede, *Ces enfants malades de leurs parents*. (2005, édition élargie, Paris, Payot, Petite Bibliothèque Payot).

-Dans sa 87ème année, elle diminue ses voyages, cesse d'enseigner à l'Université, et étend sa formation sur la clarification des liens transgénérationnels, les secrets de famille, la loyauté familiale invisible et des deuils non faits de pertes diverses personnelles et familiales.

Elle est l'auteur d'une douzaine d'ouvrages sur le psychodrame, le jeu de rôle, la communication non verbale, l'aide aux malades atteints d'un cancer, le transgénérationnel, les secrets de familles, la psychogénéalogie et les tâches inachevées.

La spécificité et donc la puissance du travail d'Anne Ancelin Schützenberger tient à son attention particulière au contexte. Les phénomènes et situations sont saisis dans leur système, dans leur contexte familial, historique, économique, culturel, national et psycho-historique.

La richesse de son approche tient à la variété de ses éclairages : psychologie, psychanalyse, psychologie sociale, anthropologie culturelle, thérapie familiale et communication non verbale (langage du corps et utilisation de l'espace "corps, espace, temps").

L'école de Palo Alto

L'École de Palo Alto est un courant de pensée et de recherche ayant pris le nom de la ville de Palo Alto en Californie, à partir du début des années 1950. On le cite en psychologie et psycho-sociologie ainsi qu'en sciences de l'information et de la

communication. Ce courant est notamment à l'origine de la thérapie familiale et de la thérapie brève. Parmi ses principaux fondateurs on trouve Gregory Bateson, Donald D. Jackson, John Weakland, Jay Haley, Richard Fisch et Paul Watzlawick.

Le Projet Bateson : En 1952 l'anthropologue Gregory Bateson obtient le financement de la fondation Rockefeller pour une étude du « paradoxe de l'abstraction dans la communication ». Bateson réunit une équipe au sein du Veterans Administration Hospital de Palo Alto, composée de l'étudiant en communication Jay Haley, de l'étudiant en psychiatrie William Fry et de l'anthropologue John Weakland. L'équipe s'intéresse notamment à l'humour, au Zen (ils rencontrent Alan Watts et Daisetz Teitaro Suzuki) et à l'hypnose (nombreuses rencontres avec Milton Erickson).

Bateson est fortement influencé par le courant cybernétique, né des conférences Macy auxquelles il participe de 1942 à 1953. Lors de ces conférences, Bateson a travaillé au sein d'un groupe interdisciplinaire de mathématiciens, logiciens, anthropologues, psychologues et économistes qui s'étaient donné pour objectif d'édifier une science générale du fonctionnement de l'esprit. Les participants aux conférences sont parmi les scientifiques les plus brillants de l'époque.

Comme l'a montré Yves Winkin, Bateson fait également partie d'un réseau informel, constitué de personnes venant d'horizons différents, et qui s'est développé à coup d'échanges d'étudiants, de conférences, et de publications. Outre les membres du Projet Bateson, on compte notamment dans ce réseau les anthropologues Ray Birdwhistell et Edward T. Hall, le médecin Albert Schefflen, le sociologue Erving Goffman et l'épouse de Bateson, l'anthropologue Margaret Mead.

En 1954, Bateson obtient par Frank Fremont-Smith un financement pour deux ans de la part de la Fondation Macy pour l'étude de la communication chez les schizophrènes. Cette même année, William Fry part pour l'US Navy et le groupe est rejoint par le psychiatre Donald D. Jackson qui vient de publier son article « La question de l'homéostasie familiale » dans lequel il applique les concepts de « Milieu Interne » de Claude Bernard et d'homéostasie de Walter Bradford Cannon à l'étude de la famille. Jackson a appris à observer les troubles psychiatriques dans une perspective interactionnelle lors de son travail avec Harry Stack Sullivan et Frieda Fromm-Reichmann, de 1947 à 1951. Il s'est également intéressé très tôt dans sa carrière aux travaux sur l'hypnose de Milton Erickson et Lawrence Kubie.

En 1956, les membres du projet publient leur article commun *Vers une théorie de la schizophrénie* qui introduit le concept de « double contrainte ». Les auteurs envisagent la maladie mentale comme un mode d'adaptation à une structure pathologique des relations familiales. Cette théorie provoque un bouleversement des conceptions psychiatriques traditionnelles et contribue au développement de la thérapie familiale.

Le MRI : Dans le but d'étudier les implications thérapeutiques des travaux du groupe Bateson, Don Jackson fonde, en 1959, le Mental Research Institute (MRI) à Palo Alto

avec Virginia Satir et Jules Riskin. Paul Watzlawick, puis Richard Fisch, Jay Haley et John Weakland rejoignent le MRI. En 1962, Jackson et Haley sont les co-fondateurs de la revue *Family Process* avec Nathan Ackerman.

Bateson quant à lui quitte Palo Alto en 1963.

Le Centre de thérapie brève : En 1965, Richard Fisch crée le Centre de thérapie brève au sein du MRI. Il y est rejoint par Watzlawick et Weakland qui continueront à y travailler jusqu'à leur mort.

Jay Haley quitte le MRI en 1967 pour rejoindre Salvador Minuchin et Braulio Montalvo à Philadelphie et développer son *approche stratégique*. Virginia Satir quitte le MRI en 1968, année de la mort de Jackson.

Watzlawick, Weakland et Fisch développent l'approche clinique de Palo-Alto, la grille d'intervention « classique » de la thérapie brève. En 1974, ils publient leur livre *Changements : Paradoxes & psychothérapie*.

Développements ultérieurs : Les principaux successeurs de l'équipe de Palo Alto sont le *Centre de Thérapie familiale* de Milan fondé en 1981 par Gianfranco Cecchin et Luigi Boscolo, le *Brief Family Therapy Center de Milwaukee*, fondé en 1978 par Steve de Shazer et Insoo Kim Berg, le *Centre de Thérapie Stratégique d'Arezzo*, dirigé par Giorgio Nardone et l'*Institut Gregory Bateson* de Liège, fondé par Jean-Jacques Wittezaele et Teresa Garcia en 1987.

La cybernétique : L'influence de la « première cybernétique » sur l'École de Palo Alto s'est traduite par le fait que le thérapeute ne considère plus son patient comme un individu isolé sur lequel il devrait poser un diagnostic psychiatrique mais s'intéresse aux interactions actuelles du patient avec son environnement qui maintiennent son problème. En d'autres termes, le thérapeute se demande comment le système maintient l'homéostasie. On passe d'une explication individuelle, linéaire et diachronique à une explication systémique, circulaire et synchronique.

Dans une deuxième étape, suivant les travaux de la « deuxième cybernétique » de Humberto Maturana, qui étudie comment les systèmes évoluent loin de leur point d'équilibre et créent des nouvelles structures (morphogenèse), les thérapeutes se sont intéressés aux possibilités de changement que recelle la situation de crise (voir aussi les structures dissipatives de Ilya Prigogine). Comme le souligne Prigogine, « si différents régimes sont possibles avec des molécules, des régimes beaucoup plus variés et plus nombreux sont possibles dans les communautés humaines. » Cette vision a amené les thérapeutes à penser la situation de crise comme un moment privilégié de l'intervention contrairement à l'idée généralement admise selon laquelle on ne travaille pas avec les gens dans l'urgence et dans la crise (il faut d'abord apaiser la souffrance). Ainsi, le « client » de l'intervention thérapeutique est une personne en souffrance, c'est-à-dire loin de son point d'équilibre, et prête à faire quelque chose pour atteindre un nouvel équilibre.

Enfin, influencés par les travaux de Heinz von Foerster sur la « cybernétique de deuxième ordre », où l'observateur s'inclut lui-même dans le système observé, les thérapeutes ont pris davantage en compte l'existence de l'observateur dans l'observation. Dans cette perspective, on soulignera, par exemple, que si le patient « résiste », c'est que le thérapeute est en train d'exercer une pression sur lui.

La notion d'interaction : Jackson est fortement influencé par ses quatre années passées avec Harry Stack Sullivan et son équipe pluridisciplinaire composée de Frieda Fromm-Reichmann, Erik Erikson, Karin Horney, Edward Sapir, Claire Thompson et Harold Lasswell. Ces derniers ont développé une conception nouvelle de la psychiatrie, qu'ils définissent comme « l'étude du comportement interpersonnel ». Pour eux, une « personnalité » ne peut être définie en faisant abstraction du réseau complexe de relations interpersonnelles qu'entretient la personne dans son quotidien.

L'antipsychiatrie : Indépendamment du mouvement de l'antipsychiatrie, mais en convergence relative avec lui, l'École de Palo Alto a contribué aussi à une profonde remise en question des fondements de la psychiatrie, en particulier de la validité d'une nosographie ayant prétention à se vouloir universelle. Ainsi, en 1962, Paul Watzlawick publie une revue du livre de Ronald Laing, *Soi et les Autres*.

Notions importantes pour les constellations :

➤ Honorer ces ancêtres et se libérer de leurs secrets

Il s'agit de reconnaître et d'assumer les souffrances de nos ancêtres car ce qui pose problème ce sont les problèmes non réglés, les traumatismes trop violents pour avoir été élaborés, les injustices subies mais jamais acceptées, les hontes non dites, les deuils non fait, les secrets de familles et les culpabilités car tout ce qui n'est pas dit risque de ce transformé en fantômes.

- Les loyautés invisibles.
 - . Respecter et honorer ceux qui nous ont donné la vie,
 - . N'exclure personne,
 - . Équilibrer les échanges
 - . Le besoin de s'identifier à un être aimé et disparu ou malheureux
 - . Le syndrome d'anniversaire. Ce syndrome est une loyauté invisible inconsciente qui fait que des évènements surviennent aux mêmes dates ou âges
 - . Prophéties et malédictions familiales
- Le poids du nom, le sens d'une adresse, des nombres

➤ Pour être mieux avec soi-même

- Découvrir les règles auxquelles nous obéissons malgré nous :
 - o Les injonctions parentales,
 - o Les messages ou désirs non exprimés de nos parents
 - o Les injonctions paradoxales ou messages contradictoires
 - o Rechercher notre scénario de vie et celui de nos parents
 - o S'intéresser à l'enfant blessé en nous-mêmes.
- Commencer à agir au lieu de réagir :
Nous pensons être libres de nos pensées et de nos actes mais la plupart de nos actions sont des réactions des influences extérieures ou intérieures. Nous sommes prisonniers des conditionnements qui nous poussent à réagir contre des forces inconscientes intérieures.

- En finir avec la culpabilité

Nous portons des culpabilités inconscientes : fautes de nos parents ou ancêtres, responsabilités qui ne nous appartiennent pas mais que nous prenons sur nos épaules enfants,

- . Hontes et fautes cachées
- . Secrets de familles

Ce qui concerne les hontes, fautes et secrets sont presque toujours liées à des questions de sexe ou de mort.

Découvrir tout ce qui est caché et honteux et être compatissant et compréhensif pour ce qu'on vécu nos ancêtres.

- L'importance du rang dans la fratrie

. Le premier est lié à la lignée paternelle et doit être le numéro un. Les numéros 4, 7 et 10 sont associés au numéro 1,

. Le second est lié à la lignée maternelle et devra souvent lutter pour s'affirmer vis-à-vis de l'ainé. Les numéros 5, 8 et 11 auront tendance à reproduire le programme du second.

. Le troisième est l'enfant du changement. Souvent plus choyés les derniers ont plus de mal à affronter leur responsabilités. Les numéros 6, 9 et 12 sont associés au troisième enfant.

. Il ne faut pas omettre de donner la place à tous les enfants. Les fausses couches, les avortements et les enfants mort-nés compte dans la fratrie et doivent avoir leur place car si on les oublie quelqu'un ne sera pas à sa place et risque de développer des problèmes, des liens de loyauté ou des identifications.

. Le syndrome de la fille aînée. Souvent le premier enfant est souhaité « garçon ». Naitre première fille est souvent ressenti comme une culpabilité si les parents désiraient un garçon. Ces filles peuvent, pour se racheter et essayer d'être aimée devenir des garçons manqués.

- Les phobies qui cachent souvent des fantômes

. Les phobies ou les crises de panique qui surviennent à l'improviste révèlent souvent un fantôme qui sort de sa crypte :

- o Claustrophobie,
- o Peur du noir
- o Peur de certains animaux, ...

- Nos passe-temps et ce qu'ils nous révèlent.

Ils sont rarement anodins et sont des dérivatifs des secrets de famille, de vocations contrariées chez des ancêtres ou des liens de loyautés inconscientes.

➤ Etre mieux avec les autres :

- Dépasser les jugements et les étiquettes et les croyances familiales

- Découvrir d'où vient un sentiment d'injustice, d'envie ou de jalousie en s'intéressant aux relations conflictuelles entre les différentes personnes de notre famille.
- Les complexes et les sentiments d'infériorités, les difficultés relatives à l'échelle sociales peuvent venir d'une névrose de classe : il ne faut pas renier ses origines qu'elles soient modestes ou bourgeoises. Les ratages en tous genres correspondent parfois à des liens de loyautés avec des personnes de notre famille qui n'ont pas été à la hauteur ou ont subies des échecs.
- Examiner nos rapports avec l'argent : cela aussi nous parle de notre histoire familiale.
 - o Quand l'argent est un sujet tabou, cela peut cacher une culpabilité,
 - o Derrière la peur de manquer, soit un trauma familial qu'on répète, soit la peur de ne pas être aimé.
 - o L'avarice ou la générosité révèle l'équilibre entre donner et recevoir dans une famille ou dans l'environnement.
 - Les radins ont souvent manqué d'amour,
 - Etre généreux peut être un moyen d'affirmer sa supériorité, de se sentir important, de susciter la reconnaissance ou l'admiration. Cela peut révéler une mauvaise image de soi et des carences affectives.
- L'intolérance : un fléau dont on hérite très facilement (racisme, jugements tranchants sur les autres, croyances négatives, jugements hâtifs, sont souvent liés à nos conditionnements).

➤ Etre mieux dans son corps

- Notre silhouette raconte notre histoire : apprendre à sentir nos cuirasses corporelles qui dévoilent nos souffrances et nos peurs.
- Notre corps nous parle, à nous de l'entendre et essayer de comprendre ce que signifient les défauts physiques.
- La mémoire du passé est inscrite dans nos cellules. Le décodage biologique nous aide à mettre des mots sur nos maux et à mettre du sens sur nos problèmes de santé. Ainsi :
 - o Les problèmes gynécologiques et ceux liés à l'enfantement peuvent concerner des loyautés vis-à-vis de femmes qui ont eu des maternités malheureuses : fausses couches, enfants mort-nés, etc.
 - o Les pathologies des yeux et des oreilles peuvent révéler des secrets de famille qu'on ne veut ni voir ni entendre.
 - o Les maladies respiratoires peuvent être liées à des problèmes avec le père car il est celui qui donne le souffle (le créateur) et donc à la lignée paternelle ou bien à des tristesses non résolues,
 - o Les troubles digestifs peuvent révéler des choses non digérées,
 - o Les maladies de la peau indiquent des problèmes avec la mère mais aussi l'indice d'un secret de famille et de la présence d'un fantôme,

- Les dépendances à l'alcool et aux drogues sont souvent la conséquence de secret ou de loyautés invisibles vis-à-vis de quelqu'un qui a été rejeté.
- Les maladies des enfants révèlent une pathologie dans l'arbre généalogique,
- L'immunodéficience = haine de soi = manque d'amour et accumulation de stress.

➤ Mieux au travail

- Nos succès et insuccès ne dépendent pas seulement de nous : les messages contraignants de nos parents « fais mieux que moi/surtout ne fais pas mieux que moi » doivent être dépassés ainsi que les échecs familiaux qui ont été nos modèles... mais les échecs d'un père ne sont pas les seuls à causer des problèmes, une trop grande réussite peut empêcher un fils de dépasser son père par loyautés invisibles ou d'être bloqué tant la barre à franchir est haute.
- Les destins professionnels sont liés à des loyautés invisibles et la fidélité au clan peut s'exprimer de différentes façons :
 - Loyauté de réussite
 - Loyauté d'échec
 - Loyauté de ne pas dépasser ses ancêtres,
 - Identification.
- Le métier peut parler du passé familial : sommes-nous certains d'avoir choisi notre voie ? Et si nous l'avons choisi, à quoi nous renvoie t-il au niveau symbolique ?
- Ce que révèlent nos comportements professionnels : la façon dont nous nous comportons au travail est le reflet de ce que nous avons vécu dans notre famille ; Ainsi :
 - On peut être servile et avoir peur de l'autorité tout comme autrefois nous avons peur de l'autorité paternelle,
 - Etre sans cesse disponible, se sacrifier pour être reconnu et toujours se sentir victime car exploité par son patron,
 - Etre perfectionniste avec l'obsession de la performance ; une attitude qui révèle un enfant intérieur qui voulait être parfait pour plaire à ses parents qui ne le reconnaissaient pas et qui devait s'épuiser à toujours faire davantage pour exister dans leur regard,
 - Les rivalités et jalousies révélant des conflits mère/fille ou père/fils ou des problèmes de place dans la fratrie
 - Celui pour qui le travail est toute sa vie révèle un manque, une fuite de soi-même permettant de ne pas se retrouver face à ses manques affectifs ou à son vide existentiel.
 - Celui qui éprouve du ressentiment pour l'entreprise qu'il juge ingrate révèle une blessure enfouie vis-à-vis de sa famille qui ne nous a pas reconnu à notre juste valeur

- La difficulté à demander une augmentation, à se faire payer à sa juste valeur révèle une mauvaise image de soi ou d'un sentiment d'indignité en lien avec un ancêtre,
- La soumission excessive et l'incapacité de réagir aux abus révèlent des traumatismes physiques ou psychiques subit pendant l'enfance et ayant engendré un sentiment d'impuissance face à toutes formes de violence et d'injustice.

➤ Mieux en amour

- Etre attiré par quelqu'un c'est aussi être attiré par sa généalogie. Souvent derrière le mari se cache le père et derrière l'épouse se cache la mère.
- Le choix de notre partenaire peut également nous aider à régler un problème avec notre fratrie : choisir un mari sans frère et sœur alors que nous avons eu du mal à trouver notre place auprès de nos frères/sœurs. Epouser un homme plus âgé alors que nous étions l'aînée d'une famille nous permet de devenir la cadette.... Choisir le même prénom qu'un membre de la famille suggère un attachement fort avec cette personne vivante ou morte
- Prendre conscience des jeux ou de ce que nous rejouons : reproduire le couple parentale ou le réparer ?
- Trouver un conjoint qui a une problématique similaire à la notre afin d'être mieux compris et essayer de guérir
- Choisir un partenaire pas libre = ne pas avoir le droit à la première place, être un enfant illégitime ou être loyal vis-à-vis d'une personne de la famille qui a vécu cela.

- Comprendre nos problèmes de couple

- Impossibilité de trouver un partenaire parce que : déjà en couple fusionnel avec la mère ou le père ou porter une peur qui appartient à un secret de famille.
- Incapacité à former un couple durable parce qu'on a intégré une image négative du couple et qu'on a tendance à faire des mauvais choix ou par peur de s'engager.
- Syndrome du perpétuel abandonné qui rejoue notre propre abandon ou le scénario d'un ancêtre abandonné par ses parents. L'inscription intérieure de l'enfant « ceux que j'aime me quitte parce que je ne vau rien » se rejoue avec chaque partenaire.
- La recherche de l'homme ou de la femme idéal introuvable lié à une idéalisation des figures parentales ou à un premier amour impossible des parents.

- Dépendance affective : le conjoint vient combler un manque affectif remontant à l'enfance et on prend son conjoint pour sa mère ou/et son père.
- Choix du célibat est souvent du à une injonction transgénérationnelle : les hommes sont tous des salauds, les femmes sont toutes des putains, mariage = corde au cou, etc... mais cela peut également être lié à des modèles parentaux catastrophiques.
- Refus ou incapacité à procréer : peur inconsciente liée à un évènement tenu secret (femme morte en couche, mort d'un enfant, fausse couche...). Mais cela peut aussi provenir du fait que nos parents ne nous ont pas élevé et avoir peur de reproduire cela.

➤ Mieux en famille

- Dire la vérité au enfant, ne rien leur cacher
- Parler aux enfants avec conscience de ce qu'on leur dit et transmet
- Essayer d'en finir avec les dogmes, les phrases toutes faites, les étiquettes, les jugements...
- Eviter les prophéties familiales.
- Essayer de ne pas envoyer de messages contradictoires, ne pas exiger d'un enfant ce qu'on a été incapable de faire.
- Faire attention à la place de chacun.
- Ne pas choisir un prénom n'importe comment, y réfléchir.
- Essayer de ne pas transmettre nos peurs de manquer ou nos peurs en général, en en parlant.
- Donner aux grands-parents la place qui leur revient.

Constellations familiales et psycho-généalogie

Ouvrages conseillés

- Constance potschka-Lang : « Constellations familiales : guérir le transgénérationnel », Edition le souffle d'or.
- Bert Hellinger, Les fondements de l'amour dans le couple et la famille, Editions le souffle d'or.
- Bert Hellinger et Gabriele ten Hovel, Constellations familiales, comprendre les mécanismes des pathologies familiales, Editions le souffle d'or.
- Bert Hellinger, La constellation familiale, psychothérapie et cure d'âme, Editions Dervy.
- Anne Ancelin Schützenberger, Aïe, mes aïeux ! Editions La méridienne, Desclée De Brouwer.
- Anne Ancelin Schützenberger, Psychogénéalogie, Editions Payot.
- Anne Ancelin Schützenberger, Le plaisir de vivre, Editions Payot.
- Salomon Sellam, Le syndrome du gisant, un subtil enfant de remplacement, Edition Bérangel.
- Eric Laudière, La constellation familiale est un Je, psychogénéalogie et Tarot, Editions Quintessence.
- Bertold Ulsamer, Manuel des constellations familiales, Editions Jouvence.
- Nathalie Chassériau, Psychogénéalogie, connaître ses ancêtres, se libérer de leurs problèmes, Hachette pratique.
- Gabrielle Ricq-Chappuis, Guérir des blessures familiales, nouvelles perspectives thérapeutiques, Editions Dervy.

- Elisabeth Horowitz, *les fantômes du passé, comment les deuils familiaux influencent notre vie*, Editions Dervy.
- Elisabeth Horowitz, *Se libérer du temps généalogique, comment déprogrammer son destin par la psycho-généalogie*, Editions Dervy.
- Elisabeth Horowitz, *Se libérer du destin familial*, Editions Dervy
- C.G. Jung, *Ma vie, Souvenirs, rêves et pensées*, Editions Gallimard, Paris, 1961.