

# CONSTELLATIONS FAMILIALES & SYSTÉMIQUES (Bert HELLINGER)

## À LIRE EN PREMIER !

### ▪ Quoi

Les constellations familiales est une technique de thérapie collective. Elle traite de problématiques liées directement ou indirectement à la famille.

### ▪ Qui

Les CF ont été mises au point par Bert Hellinger, un psychothérapeute allemand, dans les années 1980, suite à des travaux menés dans différents pays pendant une vingtaine d'années auparavant.

### ▪ Pour qui

Les CF sont indiquées dans deux typologies de cas :  
1/ La famille a été affectée par un drame ou une situation qui restent tabous ou sont encore douloureux à aborder.  
2/ Rien ne semble avoir déstabilisé la famille mais des symptômes ne relèvent pas d'une problématique individuelle : récurrence de maladies ou d'accidents sur un ou plusieurs membres, sentiment de ne pas être à sa place (déracinement), comportement irrationnel (marginalité, tendance morbide ou suicidaire, ...).

### ▪ Pourquoi

L'objectif des CF n'est pas de diagnostiquer mais de traiter. On ne cherche pas à comprendre pourquoi ou comment tel événement a déstabilisé la famille, mais à en accepter la réalité passée pour se tourner vers l'avenir. C'est toute l'efficacité de cette méthode.

### ▪ Comment

Le principe est de faire représenter les membres de sa famille (y compris soi-même) par les participants de l'assemblée. Ces derniers sont disposés dans l'espace (d'où le nom de 'constellation'). Ils entrent dans un 'champ de conscience' et expriment des émotions de la famille représentée. Le thérapeute les laisse s'exprimer ; il les guide dans leurs paroles, leurs gestes et leurs ressentiments. Rapidement, le ou les nœuds apparaissent. On remplace alors son représentant dans la constellation pour se repositionner dans la famille, la société, l'humanité. Un rituel de guérison (pardon, remerciement, acceptation, etc.) est généralement opéré.

### ▪ Quand

Une CF dure en moyenne entre 1h et 1h30. On peut donc facilement assister à des ateliers en soirée ou participer à des journées. Il existe aussi souvent des week-ends ou même des sessions plus longues, parfois thématiques (le couple, la sexualité, etc.).

### ▪ Où

Les CF peuvent avoir lieu dans tout espace pouvant accueillir un groupe de personnes. Une simple salle avec des chaises ou des coussins est suffisante.

Le principe des Constellations Familiales (CF) est simple, trop simple pour être efficace pourraient croire certains. D'autres diront que pouvoir identifier une problématique et la traiter en 1 heure, c'est impossible quand les autres thérapies nécessitent des mois ou des années. Enfin, on peut estimer que raisonner sur un plan familial est *a priori* restrictif.

Faux, faux et faux ! Simple ne veut pas dire simpliste, et il est souvent avéré que plus une technique est facile d'accès, plus elle est pure et donc vraie. La rapidité est certes étonnante, mais elle s'explique fort bien. Les problématiques sont vécues par des représentants de la famille, donc des étrangers au système : pas de refoulement, de non-dits, de tabous, ni de peurs. Ils s'expriment librement alors qu'en thérapie individuelle ou de groupe, on bloque sur ce qui fait le plus mal, ce qui est le plus enfoui. Enfin, l'idée que nous sommes des individus autonomes et déconnecté des autres est morte depuis déjà longtemps. Tout n'a pas encore été découvert sur cette interconnexion humaine (et même des autres règnes), mais tout scientifique, tout thérapeute, tout pédagogue peut témoigner des séquelles observées auprès de personnes orphelines, nées sous X, de père et/ou de mère adoptifs. Plus généralement, le déracinement culturel et ethnique crée de véritables générations d'êtres perdus, croyant n'avoir plus rien à perdre. Nous en mesurons actuellement la portée avec les politiques d'émigration et d'immigration, les diasporas successives et les chamboulements géopolitiques.

Ces constats sont déjà bien admis, mais *Bert Hellinger*, à l'initiative des CF, va plus loin. Reprenant les travaux de thérapies familiales (essentiellement issus du *Mental Research Institute* dans les années 1960), il extrapole que tout être humain est susceptible de compenser un déséquilibre survenu dans son système familial. Tout drame qui n'a pas été pleinement assumé par le groupe a rompu l'équilibre. Cette vibration se transmet de génération en génération au nom d'une mémoire collective. Le mécanisme est certainement très complexe et actuellement incompris. Bert l'analyse sous l'angle de l'amour et de la loyauté que nous portons à notre famille, relevant d'un réflexe primal (donc inconscient). Nous sommes poussés à matérialiser sous une forme ou une autre le souvenir d'une erreur, d'une faute ou d'un oubli passé. Il serait vital pour le système familial de restaurer ce manquement afin qu'il soit enfin reconnu.



## QU'EST-CE QUI PEUT ÊTRE CONSTELLÉ ?

- ⊙ La famille d'origine
- ⊙ La famille actuelle
- ⊙ Des maladies (symptômes physiques ou psychologiques)
- ⊙ Des émotions
- ⊙ Les structures d'entreprises (organigramme)
- ⊙ Des décisions importantes
- ⊙ Des événements importants aux conséquences graves
- ⊙ Des thèmes collectifs ou nationaux

Il va sans dire qu'en règle générale, cette manifestation va elle-même engendrer un déséquilibre, parfois encore plus violent que celui passé, créant de nouvelles conditions dramatiques pour les générations suivantes. Un cercle vicieux s'instaure et peut amener, dans l'hypothèse la plus dramatique, à la destruction pure et simple de la lignée. Sans aller jusque là, il est clair que dans un grand nombre de familles, il existe une 'tradition' de drames plus ou moins évidente. Et même dans des cas de drames isolés, il peut y avoir des liens avec des événements gardés secrets. Pour un avortement avoué, combien ont été cachés ? Même question pour les viols, les pratiques incestueuses, les suicides, les abandons d'enfants, les pratiques 'honteuses' (alcoolémie, violence conjugale, homosexualité, ...). Et même pour les meurtres, les maladies graves, les morts prématurées, tout n'est pas avoués, transmis aux enfants... Qui a déjà vu ce genre d'événements abordés dans une réunion de famille ?! Bref, le poids du passé est sans aucun doute beaucoup plus lourd qu'on ne le croit... ou qu'on ne le sait.

Avant de rentrer plus en détails dans les CF, je souhaite aborder une autre hypothèse d'explication de cette transmission d'information au-delà des générations. J'y verrai plus un mécanisme énergétique de

compensation : un vide a été créé lors du drame non assumé. Il a déstabilisé le groupe que représente la famille. Un phénomène de retour, à la manière d'un balancier, se manifeste avec deux effets :

- Un de nature mécanique, aveugle : le déséquilibre doit être compensé, c'est mathématique.
- Un de nature salutaire : par ce rappel à la mémoire, les membres du système actuel peuvent prendre conscience du déséquilibre passé. S'ils le reconnaissent et l'acceptent, sans nouvelle conséquence, l'équilibre sera restauré. Sinon, on peut comprendre que l'énergie n'ayant pas trouvé son expression, elle continuera à vouloir se manifester. Un phénomène d'affaissement peut s'observer au fil des générations, mais des dégâts seront tout de même à déplorer.

Le problème qu'on devine - et qu'on constate presque systématiquement -, c'est que cette mémoire prend la forme d'un nouveau drame. Parfois pire, parfois moins tragique, il crée une résonance supplémentaire dans le futur s'il n'est pas intégré dans le système actuel. J'insiste sur le terme de résonance qui est à mes yeux la clé théorique du phénomène. Je renvoie le lecteur aux travaux de *Rupert Sheldrake* sur la théorie des champs morphiques qui pourrait trouver à s'appliquer dans ce cas.

Peu importe les mécanismes, les CF étant orientées vers la résolution et non vers la théorie. Bert est d'ailleurs d'avis que les CF ne répondent pas à une logique cartésienne, mais relèveraient d'une démarche empirique. Quoi qu'il en soit, voyons plus en détails les causes et les effets qui peuvent trouver à s'exprimer dans le système familial. J'ai tenté de classer ces informations, je tiens à signaler que cette approche n'engage que moi.

Dans la liste des causes, notons tout ce qui est de nature à déstabiliser sérieusement le système familial,

### LES CAUSES

EXCLUSION	SEXUALITE	MORT	AGRESSIVITE
⊙ Déportation/Diaspora	⊙ Viol	⊙ Massacre	⊙ Guerre, torture
⊙ Expulsion/Excommunication	⊙ Inceste	⊙ Assassinat	⊙ Esclavage
⊙ Déshéritage	⊙ Avortement	⊙ Suicide	⊙ Répudiation, martyr
⊙ Abandon définitif ou partiel (mise en foyer/internat de l'enfant)	⊙ Fausse couche	⊙ Sacrifice	⊙ Mutilation
⊙ Naissance non reconnue	⊙ Naissance non voulue (surtout suite à un viol ou un avortement manqué)	⊙ Mort-né	⊙ Viol, pratiques sexuelles non consenties
⊙ Naissance non voulue	⊙ Homosexualité	⊙ Mort prématurée (accident, maladie)	⊙ Alcoolémie
⊙ Handicap, maladie non acceptée (naissance ou en cours de vie)	⊙ Prostitution	⊙ Deuil non fait	⊙ Violence conjugale
⊙ Adoption non acceptée	⊙ Changement de sexe, mœurs non tolérées		⊙ Humiliation, outrage
⊙ Mariage, divorce ou remariage, demi-frère/sœur rejeté			⊙ Discrimination (femme soumise, handicap, adoption, ...)
⊙ Trahison, emprisonnement			⊙ Arrestation, condamnation (justifiée ou non)

Tableau 1

voire à le détruire. Toutes n'ont pas la même importance, le même impact. Certaines sont exceptionnelles, d'autres malheureusement fréquentes. Mais toutes ont des répercussions plus ou moins fortes sur le coup, puis sur les générations suivantes. *Voir le tableau 1*

Ces événements, jugés indésirables par un ou plusieurs membres de la famille, provoquent un sentiment négatif généralement accompagné d'actes concrets plus ou moins graves, en paroles ou actes. Je serai tenté de penser que l'impact est fonction du nombre de membres impliqués, ou peut-être de leur poids relatif par rapport au système complet (10% de la famille impliqué dans le refoulement d'un drame causera moins de dégâts que 20%). Je n'ai pas classé ces réactions mais elles doivent pouvoir l'être aussi. *Voir le tableau 2*

LES REACTIONS FAMILIALES AUX EVENEMENTS	
⊙	Honte
⊙	Haine
⊙	Rejet/Exclusion
⊙	Jalousie
⊙	Despotisme/Abus de pouvoir
⊙	Calomnie/Trahison
⊙	Discrimination
⊙	Rébellion
⊙	Fuite

*Tableau 2*

De ces réactions de blocage dans le système contemporain au drame, il en résulte des conséquences – appelées intrications - dans le système actuel (voir encadré). En fait, on peut penser que l'intrication a lieu quand l'événement déclenchant perd ses chances d'être reconnu, donc quand les membres qui étaient vivants à ce moment sont en phase de disparaître. Cette hypothèse pourrait se vérifier en fonction de l'échelle démographique de la famille. Une étude reste à faire sur ce point.

Les intrications ont été classées en grandes catégories. *Voir le tableau 3*

Si certaines sont une répétition à l'identique du drame qu'elles commémorent (à un suicide = un autre suicide), il semble plus fréquent que des associations soient à faire. Bert a constaté de grandes catégories d'intrication :

LES INTRICATIONS	
⊙	Maladie grave ou chronique, handicaps
⊙	Marginalité, comportement d'exclusion ou au contraire d'extravagance
⊙	Identification à un membre de la famille
⊙	Sentiment de ne pas être à sa place
⊙	Comportement destructeur, autodestructeur, violence gratuite
⊙	Tendance suicidaire
⊙	Dérives sexuelles
⊙	Répétition de drames plus ou moins graves dans la famille ou dans la vie personnelle (échecs sentimentaux ou professionnels, maladies et accidents, ...)

*Tableau 3*

- « Je te suis »
- « Plutôt moi que toi »
- « Expier une faute personnelle ou commise par un autre »

D'autres corrélations sont peut-être à faire compte tenu de la complexité des cas et le nombre de combinaisons. En attendant, la réalisation d'une CF apporte une lumière sur les problématiques, et surtout une solution.

**TEMOIGNAGE D'UN PARTICIPANT (HA)**

J'étais pour ma part assez sceptique sur la capacité d'un représentant à se mettre dans la peau d'un membre d'une famille dont il ne connaît rien. Il n'y a en effet aucune préparation, aucune étude préalable. Un exposé de quelques secondes (minutes tout au plus) est donné, si les informations sont connues – ce qui est loin d'être la généralité. Je me rappelle bien de ma première journée de CF, après m'être fait prié plusieurs fois pour accepter d'y assister ! Je ne me souviens plus des circonstances (je n'avais pas pris de notes), mais très bien de mon premier rôle : un enfant cadet. Au fil des minutes, je ressentais des douleurs assez flagrantes dans une jambe. Soudain, absolument sans raison, mon abdomen se contracta avec une telle force que j'en perdis la respiration. Plié en deux, je tombai à terre en peinant à respirer. Une douleur extrêmement vive de la cheville m'empêchait absolument de me relever. Je repris mes esprits au terme d'une assistance du thérapeute et entouré des représentants de la famille – en particulier d'un arrière-grand-père exclu à cause d'un handicap physique et auquel l'enfant que j'incarnais s'était inconsciemment identifié. Fort heureusement, il n'y a aucun risque ni séquelle dans la mesure où le rôle endossé est très temporaire (de l'ordre d'une heure). Mais quel choc !



Il est certain que seule l'expérience permet d'appréhender la puissance de ce travail. Je ne peux qu'inviter les personnes intéressées à participer en spectateur/représentant à un atelier de CF.

### ▪ **Système d'origine**

Il comprend les niveaux généalogiques antérieurs et égal à soi, membres vivants et décédés :

- Frères et sœurs, y compris mort-nés
- Demi-frères et sœurs même inconnus
- Parents géniteurs (mêmes divorcés, défunts ou inconnus), leurs partenaires antérieurs et ultérieurs
- Educateurs (si différents des parents) ou parents adoptifs
- Oncles et tantes
- Grands-parents
- Arrières-grands-parents
- Ex-conjoints des parents et grands-parents

### ▪ **Système actuel**

Il comprend les niveaux généalogiques postérieurs à soi, membres vivants et décédés :

- Conjoint(e), amant/maîtresse, ...
- Ex-conjoint(e)s important(e)s, spécialement s'il y a eu des enfants nés ou avortés, grands amours passées
- tous les enfants de toutes les liaisons, reconnus ou non, adoptés ou non, y compris mort-nés et avortés
- les petits-enfants, arrières-petits-enfants

L'objectif d'une CF est la résolution afin de supprimer les intrications. On a l'habitude de dire que la prise de conscience pèse pour 90% du travail thérapeutique. Peu importe les chiffres : si cette révélation est en effet la plus grande part du travail, il reste à réaliser le solde pour que le processus soit achevé. D'où l'idée ingénieuse de remplacer le représentant du constellé par lui-même. Cette opération, en deuxième partie de constellation – une fois la problématique exposée –, permet de mettre la personne concernée au cœur de son système. Certes, à ce stade, plusieurs écueils subsistent :

1/ Le constellé n'accepte pas la situation et en refuse le processus de guérison. De mon expérience, c'est peu fréquent, mais il arrive que le constellé ne parvienne pas à rééquilibrer le système (pourtant reconstitué avec des figurants, c'est dire la puissance du blocage !). C'est généralement sur une phrase ou une posture de libération que le blocage a lieu : impossibilité de pardonner, de remercier, d'accepter une situation (un remariage, une adoption, un décès...) ; refus de ne pas être l'aîné ou le premier partenaire, de se prosterner devant des parents haïs, etc.

2/ Même parfaitement accompli, ce travail ne permet pas toujours de rétablir complètement l'équilibre, surtout si des drames se sont accumulés et si le système a été fortement déstabilisé. Tout dépend de l'importance des intrications et de leur nombre, du nombre de membres affectés, de l'importance de la prise de conscience.

3/ La difficulté de changer tout le système familial par le seul travail d'un de ses membres. Sur ce point, de nombreux témoignages font néanmoins état de changements parfois spectaculaires dans les relations familiales, sans que les autres membres de la famille aient forcément été informés du travail accompli en CF.

Soyons clair : 1 heure de CF ne permet pas de tout régler. Primo, toutes les problématiques ne se résument pas à une cause familiale. Mais compte tenu de la multitude de causes déstabilisatrices et des répercussions sur environ 4 générations, on peut avancer que 99% des gens ont au moins une problématique due à une intrication familiale. Elle peut peser plus ou moins lourd, toujours est-il que ce qui est résolu n'est plus un obstacle, ce qui est toujours une bonne chose !

Secundo, le déséquilibre cumulé de plusieurs drames, renforcé par des intrications qui ont déjà affecté le système actuel (décès, avortement, maladie, ...) peut être si lourd qu'il faudra un long travail de rééquilibrage et plusieurs CF espacées dans le temps pour restaurer le système. Plusieurs membres devront peut-être faire un travail de prise de conscience pour y parvenir.

Il n'est pas rare de trouver des systèmes où cohabitent sur 3 générations (au bas mot 20 membres de la famille) 4 ou 5 drames majeurs et une dizaine de drames mineurs. Essayez de faire un inventaire de ce qui est connu dans votre système d'origine. Si vous réalisez que le plus douloureux a peut-être été tenu secret et que plus personne n'est là pour en témoigner, vous saisissez facilement l'intérêt du travail des CF !

Même si jamais rien n'est facile dans la résolution de troubles de nature psychologique, la méthode des CF intéresse tout le monde et est à la portée de tous. Vraiment, ne serait-ce qu'assister à une CF s'impose à quiconque ne se sent pas en totale harmonie avec lui-même et/ou avec les autres. Et toute répétition ou accumulation de drames au-delà de la moyenne d'une famille doit nécessairement alerter sur la nécessité de faire ce travail.

**Evelyne PICCOLI** 