

# **Le Secret De La Constellation Familiale**



**Voici Votre Chance De Vivre  
Des Relations Plus Harmonieuses**

Anneliese TSCHENETT

[www.duchnapur.com](http://www.duchnapur.com)

# **Le Secret De La Constellation Familiale**

**Voici Votre Chance De Vivre  
Des Relations Plus Harmonieuses**

Par Anneliese Tschenett,  
Constellatrice familiale

*Toute ma Gratitude aux personnes  
rencontrées lors de mon travail.*

*Grâce à elles, j'ai appris  
beaucoup sur le fonctionnement  
du système familial.*

[www.duchnapur.com](http://www.duchnapur.com)

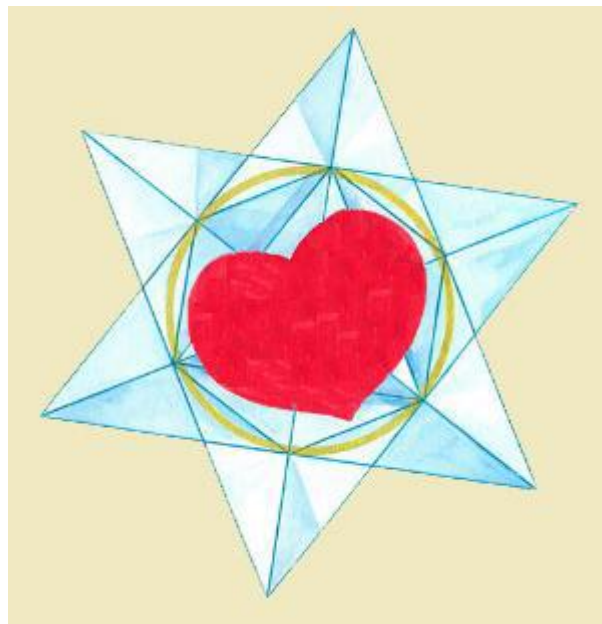
**À LIRE**

**IMPORTANT**

Ce présent livre est un cadeau.

**Vous pouvez également  
l'OFFRIR à qui vous le  
souhaitez.**

**D'autres cadeaux sont encore  
à découvrir en fin de  
document.**



## Sommaire

<b>Remerciements</b>	<b>6</b>
<b>Introduction</b>	<b>7</b>
<b>Qui suis-je ?</b>	<b>8</b>

### Chapitre I : Exemple pratique :

<b>La première Constellation Familiale de Marie-Claire</b>	<b>10</b>
Les premiers pas.....	10
Début de la Constellation : Exposé du problème.....	11
Les représentants et leur rôle.....	11
Le travail sur l'origine de la thématique .....	13
En résumé : Le déroulement d'une constellation .....	14

### Chapitre II :

<b>Qu'est-ce qu'une Constellation Familiale ?</b>	<b>15</b>
La Constellation Familiale, une thérapie.....	15
Origine de la constellation et la connexion aux ancêtres	16
L'importance et le rôle du thérapeute .....	16
La transformation des informations.....	17

### Chapitre III :

<b>Le mystère de la Constellation Familiale</b>	<b>19</b>
Les informations du champ morphogénétique.....	19
La capacité de ressentir .....	20

### Chapitre IV :

<b>Les mécanismes secrets de la Constellation Familiale</b>	<b>22</b>
L'héritage et l'impact des mémoires familiales .....	22
Ce qui gouverne le système familial.....	23
Les 6 Lois fondamentales dans la Constellation .....	24
1. La base de tout système familial, c'est l'Amour.....	24
2. La loi d'appartenance .....	24
3. La loi de la place juste .....	25

L'identification.....	26
L'intrication.....	26
4. La loi de la hiérarchie .....	27
5. La loi du donner et du recevoir .....	28
6. La loi d'équilibre.....	29
<b>Chapitre V :</b>	
<b>Pourquoi la Constellation Familiale est-elle efficace ? _</b>	<b>31</b>
<b>Chapitre VI :</b>	
<b>Les autres applications de la Constellation _____</b>	<b>33</b>
<b>Chapitre VII :</b>	
<b>La Constellation Familiale sans le groupe :</b>	
<b>La Constellation en individuel _____</b>	<b>34</b>
<b>Conclusion _____</b>	<b>36</b>
Témoignages .....	36
Forum .....	37
En cadeau pour les représentants .....	37
Prochaines dates des Constellations Familiales .....	37
En cadeau : Méditation Réconciliation gratuite pour vous .....	37
Organisation des Constellations .....	37
<b>Table des Matières _____</b>	<b>38</b>

## Remerciements

Tout ma gratitude à mon compagnon Guillaume Putrich.

Avec ses compétences de traduction et de rédaction, il m'a énormément soutenu dans la réalisation de ce livre.

Merci aussi à Liliane, Annick et Pierre pour leur soutien.

## Introduction

**A**vez-vous des difficultés relationnelles dans le domaine affectif, familial ou professionnel ?

Que faire pour trouver une solution ?

Il faut d'abord comprendre que votre problème relationnel actuel trouve sa source dans votre histoire familiale.

Vos expériences de vie, comme celles de votre « clan » familial, sont enregistrées comme mémoires dans votre inconscient. Certaines mémoires, qui peuvent remonter à plusieurs générations, handicapent votre vie ou vos relations.

Il s'agit donc de transformer et de libérer ces mémoires, en vous réconciliant avec elles.

Vous avez, avec la Constellation Familiale, un moyen très efficace pour transformer ces mémoires et apporter une bonne solution.

## Qui suis-je ?



Mon nom est Anneliese Tschenett.

Originaire du Tyrol du Sud (Italie), je parle l'allemand, l'italien et le français. J'ai le diplôme allemand de Heilpraktiker (traduction officielle en français : naturopathe) avec une orientation en psychothérapie.

Je pratique la Constellation Familiale depuis 1999. J'ai suivi deux écoles de formation différentes en Allemagne pour devenir Constellatrice Familiale. En plus, j'ai eu la chance d'assister, à 3 reprises lors de stages, au travail de Bert Hellinger, considéré comme le fondateur de cette méthode.

Je travaille régulièrement avec des groupes. J'ai animé des week-ends de Constellations Familiales en Italie, en Allemagne et en France. J'apprécie beaucoup le travail en groupe.

J'ai également une grande expérience dans la psychosomatique (dans la relation entre la psyché et le corps), car j'ai travaillé 10 ans dans un cabinet de naturopathie en Allemagne avec des gens souvent très malades. En complément de la Constellation Familiale, j'utilise des outils



comme la PNL (Programmation Neuro-Linguistique) et l'hypnose ericksonienne.

Souvent les personnes que je rencontre s'intéressent au travail des Constellations, veulent en savoir plus et me posent des questions.

L'intention de ce livre est d'apporter une réponse à ces questions.

Je vous présente mon approche personnelle des Constellations Familiales à travers mes expériences acquises avec ce travail.

# Chapitre I

## Exemple pratique :

### La première Constellation Familiale de Marie-Claire

**D**écouvrons ensemble la Constellation Familiale à travers l'histoire de Marie-Claire.

#### Les premiers pas

« C'est la première fois que Marie-Claire vient faire une Constellation Familiale. Elle est très intimidée. Elle se sent un peu stressée.

C'est sur les conseils de son amie Camille qu'elle est venue ce soir, elle lui a dit qu'une Constellation Familiale lui ferait du bien.

Elle se retrouve donc ce soir chez Anneliese, constellatrice familiale depuis 1999.

Marie-Claire rejoint un groupe d'une dizaine de personnes. L'ambiance est bienveillante. Certains sont des habitués de la Constellation, d'autres comme elle viennent pour la première fois.

Marie-Claire n'a qu'une vague idée de la Constellation Familiale. Camille lui a juste dit que c'était un travail de groupe.

Quelques personnes du groupe font une Constellation Familiale afin de résoudre leur problème. Bien que le terme Constellation Familiale fasse référence à la famille, ils n'ont pas besoin de venir avec des membres de leur famille. Les autres assistent et peuvent s'ils le souhaitent participer au travail.

### **Début de la Constellation Familiale : Exposé du problème**

La soirée de Constellation Familiale commence. Les personnes sont assises en cercle.

Ce soir, c'est Marie-Claire qui commence. Elle explique brièvement devant Anneliese et le groupe la thématique qui la préoccupe.

Marie-Claire est un peu gênée de parler d'elle devant des inconnus, mais elle est encouragée par l'attitude compréhensive du reste du groupe.

Elle commence par raconter qu'elle a un problème relationnel avec son père, ne le voit plus depuis dix ans, qu'elle en souffre, et qu'elle n'a plus de nouvelles. Elle aimerait rétablir le contact avec son père, être plus en paix.

Après l'avoir écoutée attentivement, Anneliese lui demande ce qui s'est passé dans sa famille d'origine, s'il y avait un divorce, ou des événements difficiles, traumatiques.

### **Les représentants et leur rôle**

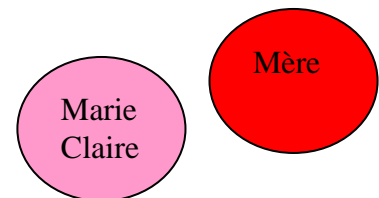
Elle lui demande ensuite de choisir dans le groupe des personnes pour représenter plusieurs membres de sa famille :

une personne pour son père, une personne pour sa mère, pour elle-même.

Les personnes choisies dans le groupe sont appelées des représentants.

Marie-Claire place tous les représentants choisis dans la pièce, selon son ressenti.

Au début, elle place le représentant du père très éloigné de ceux qui représentent sa mère et elle.



Positions géographiques des représentants dans la pièce

A partir d'un moment, Anneliese demande aux représentants ce qu'ils ressentent, quelles sensations physiques, quelles émotions, quelles pensées les traversent.

C'est-à-dire, qu'est-ce que Marie-Claire ressent par rapport à son père, à sa mère ? Qu'éprouve la mère par rapport à sa fille, au père ? Quels sont les sentiments du père ?

La représentante de Marie-Claire se sent proche de sa mère, mais toute son attention est dirigée vers le père. La mère se sent perturbée, elle a une sensation de froid. Le père se sent

exclu, a un sentiment de ne pas appartenir à la famille. Il ne sent pas de lien avec sa fille.

### **Le travail sur l'origine de la thématique**

A partir de là, Anneliese effectue un travail avec les représentants. Il s'agit d'un travail pour reconnaître la dynamique qui est à l'origine de cette thématique père/fille.

Anneliese constate que le père de Marie-Claire est lui-même « coupé » de son père (le grand-père de Marie-Claire). De même le grand-père avec son père (l'arrière-grand-père de Marie-Claire). Car cet arrière-grand-père est mort très jeune pendant la guerre et son fils (le grand-père de Marie-Claire) n'a pu avoir un lien paternel avec son père car il n'était plus présent. Cette absence de lien, ce traumatisme, s'est répercuté d'une génération à l'autre. Marie-Claire, en tant que fille unique, est influencée par ce schéma.

Lors du travail pendant la Constellation, les mémoires traumatiques se libèrent, les liens se rétablissent à nouveau.

A la fin de la Constellation, un sentiment général d'apaisement règne dans le système familial de Marie-Claire. Et l'amour entre le père et Marie-Claire, ainsi que l'amour entre père/grand-père et grand-père/arrière-grand-père peut à nouveau circuler.

Les liens sont rétablis.

Ce rétablissement du lien entre Marie-Claire et son père dans la Constellation ouvre la porte à leur rapprochement dans la vie de tous les jours. (rencontre et communication avec son père).



Note : Marie-Claire et Camille sont deux prénoms de substitution utilisés pour cette histoire.»

### **En résumé : Le déroulement d'une constellation**

- La personne qui fait une constellation familiale expose sa thématique, « là où ça fait mal ».
- Le thérapeute l'invite à choisir, dans le cercle des participants, plusieurs personnes qui vont représenter des membres de sa famille (père, mère, frère, sœur, soi-même, grands parents ... )
- La personne place ensuite les représentants choisis dans la pièce selon son propre ressenti.  
Une fois positionnés, les représentants ressentent alors, en général, des émotions, des sentiments, comme celui de ne pas se sentir à la place juste, sentiment d'instabilité, ou encore des sensations physiques comme par exemple une pression, du chaud, du froid.
- Ils expriment ce qu'ils ressentent à l'endroit où ils ont été positionnés.
- Le thérapeute effectue un travail à l'aide des représentants. Avec le positionnement et le ressenti des représentants, il s'agit de reconnaître d'abord la dynamique qui est à l'origine du problème. Puis, une fois la cause identifiée, le thérapeute aide à libérer et à transformer les mémoires concernées.
- A la fin de la Constellation, les représentants des membres familiaux se sentent plus à leur juste place, en paix et en harmonie avec l'ensemble. C'est comme si un nouvel ordre plus juste s'établissait.

## Chapitre II

# Qu'est-ce qu'une Constellation Familiale ?

### La Constellation Familiale, une thérapie

**L**a constellation familiale est une thérapie efficace pour régler un problème précis sur une ou plusieurs séances. En effet, cette méthode permet de rendre visible et de résoudre les dynamiques cachées du système familial, qui handicapent inconsciemment la personne.

Ce qui a émergé dans la Constellation permet à la personne de changer son regard, de changer la perception de son problème. Car elle peut le voir dans un contexte plus grand. Elle peut reconnaître qu'elle fait partie d'un ordre plus grand. Un ordre plus important qui gouverne le système familial.

La Constellation Familiale est un travail profond, car elle met en contact avec cet ordre plus grand. Le but de cet ordre est la réconciliation, l'harmonie, afin que chaque membre du système (du clan) trouve sa juste place. Cela agit non seulement sur les générations actuelles mais aussi sur celles du passé.

A tout cela s'ajoute un travail de libération et de transformation des mémoires concernées dans le système familial.

Cette libération et cette transformation apportent un soulagement émotionnel. Cela a souvent aussi une répercussion au niveau physique, car les mémoires sont

également enregistrées au niveau du corps (mémoires cellulaires).

Une fois que ces mémoires ont été libérées, les énergies du corps physique peuvent à nouveau mieux circuler et apporter une meilleure santé.

### **L'origine de la constellation et la connexion aux ancêtres**

La Constellation Familiale est souvent reliée à Bert Hellinger qui a étudié cette méthode, l'a développée et l'a rendue publique.

Il est fort probable qu'à la base, la Constellation Familiale ait été un travail chamanique, car les guérisseurs des différentes traditions ont toujours considéré l'homme comme partie d'un système plus vaste. De plus, dans les différentes traditions, les ancêtres ont un rôle important, et s'ils étaient respectés, honorés, ils transmettaient pouvoir et force.

La Constellation Familiale vous reconnecte à vos racines. Elle dévoile les influences inconscientes de votre problème, enregistrées dans la banque de données de votre âme familiale afin de les transformer.

### **L'importance et le rôle du thérapeute**

Exposer son problème devant le groupe, ce n'est pas toujours facile. D'autant plus que l'on ne sait pas vraiment quelles dynamiques cachées du système familial vont apparaître lors de la Constellation.

Il est donc nécessaire que le thérapeute soit capable de créer un cadre de confiance, d'ouverture pendant le travail de



Constellations. Il doit être tout le temps à l'écoute et faire preuve de présence.

Après avoir accueilli la thématique de la personne, il cherche l'origine inconsciente du problème. Une fois l'origine trouvée, il fait, à travers les représentants, un travail de libération jusqu'à ce que tous les membres concernés soient réconciliés.

Le thérapeute veille qu'à la fin de la Constellation, une harmonie plus grande se soit installée dans le système. Il le vérifie avec le ressenti des représentants qui se sentent plus apaisés, enfin à leur juste place, contrairement à la position de départ de la Constellation.

### **La transformation des informations**

Le thérapeute aide à transformer les informations initiales, qui sont sources de la problématique, en vue d'une solution.

Il existe pour cela différentes techniques propres à la Constellation.

Personnellement, je les ai enrichies avec un certain nombre d'outils appris lors de mes différentes formations.

A titre indicatif, voici quelques techniques que j'utilise :

- enlever l'identification avec un autre membre du système (cf. identification, chapitre IV),
- restituer le poids que la personne porte pour quelqu'un d'autre
- les points de guérison qui viennent de la kinésiologie
- les phrases qui parlent à l'Ame, à l'inconscient
- Et autres ...

Ainsi, à l'aide de ces techniques, les informations de base changent et quelque chose de nouveau devient possible. Si la personne qui fait la Constellation accepte et intègre cette solution, une impulsion de guérison se met en route.

## Chapitre III

### Le mystère de la Constellation Familiale

Ce qui semble souvent le plus mystérieux dans une Constellation Familiale, c'est lorsque les personnes choisies dans une Constellation Familiale (appelées les représentants) commencent à ressentir des émotions, des pensées, des sensations physiques, qui ne leur appartiennent pas, mais qui appartiennent aux membres familiaux de la Constellation en cours.

Par exemple, un représentant sent une oppression au niveau de la poitrine. Il s'avère que la personne qu'il représente souffre de problème cardiaque.

Comment est-ce possible ?

#### Les informations du champ morphogénétique

Dans une Constellation Familiale, on travaille avec les informations, les mémoires du système familial. C'est comme une banque de données. Les représentants, à travers leur ressenti, se connectent à cette banque de données.

Cela peut se comprendre avec les explications du biologiste Rupert Sheldrake sur les champs morphogénétiques. En effet, chaque espèce dispose de son propre champ d'informations (champ de groupe) appelé champ morphogénétique. Ainsi, les membres d'une même espèce, même à distance, peuvent échanger des informations à travers ce champ morphogénétique, car ils sont tous liés.

Par exemple, sur une île au Japon, un groupe de singes a appris à laver des patates avant de les manger. Cette nouvelle information s'est transmise aux autres singes, même à ceux qui habitaient sur les îles avoisinantes. Donc, sans contact, l'information est passée et les autres singes ont aussi lavé les pommes de terre avant de les manger.

Ce n'est qu'un exemple parmi tant d'autres. Il existe en effet plein d'autres expériences scientifiques qui donnent un résultat analogue.

Dans le cas d'une Constellation, les représentants se connectent, avec leur intention, aux champs morphogénétiques du système familial de la personne. Ils reçoivent et perçoivent des informations en provenance du système familial sous forme de pensées, d'émotions, de sensations dans le corps.

### **La capacité de ressentir**

Dans une Constellation Familiale, on fait appel à la capacité de ressentir. Comme l'intention, dans ce travail, est de ressentir les dynamiques familiales, les représentants, en se mettant à l'écoute de leurs sensations, vont facilement « capter » les informations du système familial.

Quelquefois les représentants ont peur de ne rien sentir. Mais même s'ils ne sentent rien dans leur rôle, cette absence de ressenti peut signifier que la personne représentée elle-même ne ressent rien.

Il s'agit d'avoir confiance dans ce qui est ressenti. Ne pas analyser, interpréter mais observer. Et cette confiance dans

son propre ressenti augmente avec la pratique des Constellations.

## Chapitre IV

# Les mécanismes secrets de la Constellation Familiale

### L'héritage et l'impact des mémoires familiales

**D**ans nos mémoires cellulaires sont enregistrées les informations de notre système familial, en « positif », comme en « négatif ». Ces mémoires sont transgénérationnelles.

Prenons l'exemple d'un gâteau.

Vous avez un gâteau, qui est un ensemble d'ingrédients différents. Si vous coupez une tranche de ce gâteau, vous retrouvez tous les ingrédients dans cette part de gâteau.

Les ingrédients sont comparables aux informations enregistrées dans votre mémoire cellulaire. La personne, en tant qu'individu, est une partie du système familial. Comme la part de gâteau, elle contient en elle-même, l'ensemble des informations de son système.

Pourtant, on n'est pas en résonance avec chaque information. En fait, on est sensible à certaines informations plutôt qu'à d'autres. On rentre en résonance avec certains événements mal vécus, non réglés, traumatiques dans le passé de notre système familial.

Si on ne règle pas la résonance et l'origine de ces événements mal vécus, alors souvent les choses se répètent.

Par exemple : dans les relations, un homme divorce de sa première femme. Les enfants coupent tout contact avec la mère, au profit du père. L'homme se remarie, a des enfants avec sa deuxième femme, divorce encore.

Et de nouveau, coupure des enfants avec la mère. Le schéma se répète, mais ces répétitions de schémas peut aussi se faire d'une génération à l'autre. Par exemple, des maladies, des échecs relationnels ou professionnels.

Exemple pour une maladie : la grand-mère, la mère et la fille sont toutes les trois touchées par un problème qui affectent la poitrine. Il s'avère qu'il y a à la base une thématique traumatique concernant les femmes (maternité, féminité) dans le système.

Exemple d'échec professionnel : le fils n'arrive pas à se réaliser professionnellement. Il ne se permettait pas inconsciemment de gagner plus que le père, pour ne pas le surpasser, pour lui rester fidèle.

### **Ce qui gouverne le système familial**

Nous ne sommes pas aussi libres que nous le croyons. Car nous sommes soumis à un ensemble de lois fondamentales qui dirigent le système familial.

Ces lois doivent être prises en compte, et respectées.

Si ce n'était ou n'est pas le cas, cela a pour conséquence des perturbations dans le système familial. Alors la force, l'énergie des ancêtres ne peuvent plus être transmises. La capacité d'aimer et de recevoir l'amour peut être elle-aussi touchée, et se voir limitée ou carrément bloquée.

## **Les 6 Lois fondamentales dans la Constellation Familiale**

Voici selon moi, les 6 lois importantes du système familial. Il en existe d'autres, mais celles-ci sont pour moi fondamentales.

### **1. La base de tout système familial, c'est l'Amour**

Souvent, par amour, on essaie inconsciemment de soulager quelqu'un du système familial, en prenant la même souffrance sur soi. Par exemple, le père est dépressif, le fils l'est aussi, car il croit inconsciemment que la douleur de son père s'allègera si lui-aussi la porte.

C'est exactement cet amour qui nous fait porter inconsciemment les destins d'autres membres de la famille, avec la dynamique « mieux moi que toi », « je le porte pour toi, pour te soulager et équilibrer ta situation problématique ».

Cependant, le soulagement de cette manière n'est pas possible, car même si je porte la même charge, l'autre continuera à la porter aussi, donc cela ne sert à rien.

Cette façon de voir, de croire que l'on peut soulager l'autre de sa charge, est un amour infantile, qui doit être transformé en un amour conscient.

### **2. La loi d'appartenance**

Le plus grand désir d'un enfant, c'est d'appartenir au clan, à la famille. Il en découle une forme de loyauté et de fidélité très forte à son système.

Cette loyauté nous empêche souvent de faire des choses qui ne correspondent pas aux valeurs ou au vécu de notre famille.



Car si on le fait différemment, on a la sensation de trahir la famille, le système, et par conséquent, on a peur de ne plus appartenir à la famille ou d'en être exclu.

En ce sens, en faisant comme les parents ou en correspondant à leurs attentes ou à celles du système familial, on reste fidèle et on maintient l'appartenance.

Cette dynamique nous empêche de dépasser les croyances, les comportements limitatifs du système familial. Et cela limite nos multiples possibilités d'évoluer dans la vie.

Par exemple, si vous venez d'une famille d'ouvriers, vous avez alors peut-être du mal à faire de grandes études. Par peur de surpasser, de réussir mieux que les parents.

Autres exemples : cette peur inconsciente de trahir et de ne plus appartenir peut aussi influencer la réussite dans les relations, amoureuses ou autres, ainsi que dans la vie professionnelle ou concernant la santé.

### **3. La loi de la place juste**

Chacun dans son système familial a la place qui lui correspond. Cela est vrai pour les membres actuels de la famille, comme pour les ancêtres.

Personne ne doit être exclu.

Si pour une raison ou une autre, quelqu'un a ou a été exclu, cela a des répercussions très lourdes dans le système familial.

Il arrive fréquemment qu'un membre de la famille actuelle porte, endosse le destin d'un ancêtre du système. Dans ce cas, on parle d'intrication, ou même d'identification.

### **L'identification**

L'identification signifie que la personne n'est plus vraiment elle-même, car elle est dirigée par l'information, le destin de cet ancêtre.

Par exemple, le grand-père était exclu du système, car il a participé à une guerre dans le camp adverse. Il était alors considéré par le système familial comme un traître. Le petit-fils vit alors des expériences d'exclusion dans sa famille, et ne comprend pas pourquoi. Cela est en fait lié au destin de son grand-père qu'il porte.

### **L'intrication**

L'intrication signifie que la personne est juste partiellement lié avec le destin de quelqu'un d'autre. Dans ce cas, la personne est influencée par cette information, cette énergie, mais beaucoup moins que pour une identification.

L'identification et l'intrication peuvent être à l'origine du fait que la personne n'ait pas sa place juste dans son système familial.

Si vous n'avez pas la juste place dans votre système d'origine (c'est-à-dire avec vos parents et frères et sœurs), vous ne l'aurez pas non plus dans la famille que vous avez ou allez fonder (avec conjoint, enfants). De même, dans votre travail ou dans la société, car tout est lié.

#### **4. La loi de la hiérarchie**

La hiérarchie dans le système familial doit être respectée. Les parents sont toujours les grands, les enfants les petits. Les aînés se situent avant les plus jeunes.

Souvent, il y a un désordre. Par exemple, les enfants prennent le rôle d'un ou des parents (car ils sont intriqués ou identifiés avec quelqu'un d'autre). A cause de cela, la fille a la place de la mère et le fils la place du père. Alors aucun n'a la place juste, et cela déclenche des relations conflictuelles, des rivalités entre père et fils, entre mère et fille.

Le père ou la mère n'a pas l'autorité qui lui appartient. Pour les enfants, la charge est trop lourde, car ils n'ont pas à porter la responsabilité des parents. Dans ce cas, les enfants sont pris comme des confidents et ce n'est pas leur rôle. Ce qui se passe entre les parents ne les concerne pas.

De même, entre frères et sœurs, le plus jeune peut par exemple prendre la place de l'aîné. Et cela crée aussi des conflits.

Lorsqu'il y a des enfants mort-nés, des fausses-couches ou des avortements, eux-aussi ont leur juste place dans la hiérarchie.

Par exemple, avant l'aîné, il y avait une fausse couche ou un avortement. L'aîné n'est donc pas en fait le premier, mais le deuxième. Ainsi, la hiérarchie dans les frères et sœurs doit être réajustée.

Souvent dans la Constellation Familiale, on constate qu'un ou plusieurs représentants ne se sentent pas à sa place juste. Après l'ajustement dans la hiérarchie des frères et sœurs, le sentiment général est plus harmonieux.

## 5. La loi du donner et du recevoir

Dans chaque relation, notamment dans la relation de couple, il doit exister un équilibre entre le donner et le recevoir. Cela peut jouer sur le plan matériel, mais aussi sur le plan affectif, voire sur les deux niveaux.

Si l'un des deux ne fait que donner et l'autre n'a pas le droit ou la possibilité de donner à son tour, il y a un déséquilibre qui se crée.

Cela donne du pouvoir à celui qui ne fait que donner, et l'autre qui ne peut pas donner en retour a une sensation de dettes.

Si le déséquilibre devient très grand, la relation finit par casser.

Il y a cependant quelques exceptions :

- les enfants ne peuvent jamais rendre aux parents ce qu'ils ont reçu. L'équilibre intervient quand eux-mêmes auront des enfants, donnant ainsi à leur tour la vie.
- Cela concerne aussi le maître et les disciples. L'équilibre se fait alors quand le disciple enseigne à son tour.

Dans certaines situations, un équilibre n'est pas possible avec la même personne. Il se fera indirectement à travers quelqu'un d'autre. Et quelquefois, cela prend du temps avant que l'équilibre ne se fasse.

Alors, éprouver de la gratitude est une façon importante d'équilibrer.

Exemple : une personne a soigné attentivement quelqu'un pendant trois ans durant sa maladie. La personne malade finit

par décéder. La personne ayant soigné recevra très probablement quand elle en aura besoin du soutien (affectif, financier, ...).

## **6. La loi d'équilibre**

Quand il existe un déséquilibre dans le système, celui-ci cherche naturellement à le compenser.

A chaque fois qu'une personne dans le système familial commet un acte faisant du tort à quelqu'un et ne prend pas la responsabilité de son acte et de ses conséquences, quelqu'un d'autre du système doit payer la dette pour régler les choses.

Souvent les plus jeunes, les « derniers arrivés », portent cette charge par amour, pour équilibrer. (cela conduit à une identification ou une intrication, voir précédemment).

Dans le cas d'un abus sexuel (inceste), celui qui a commis l'acte ne prend souvent pas la responsabilité. Cela a pour conséquence une répétition sur plusieurs générations de cette thématique autour de l'abus sexuel. Il arrive qu'une génération ne soit pas concernée, mais la mémoire reste présente et continue d'influencer le système.

Le travail avec la Constellation permet de stopper cette répétition. En effet, la Constellation permet de trouver, avec l'aide des représentants, l'origine du traumatisme dans le passé. Le « bourreau » est mis face à la « victime ». Un travail de prise de responsabilité et de réconciliation entre le « bourreau » et la « victime » est alors fait.

La mémoire, l'information est de ce fait transformée, reprogrammée. Quelque chose de nouveau, de plus harmonieux, peut s'installer.

## Chapitre V

### Pourquoi la Constellation Familiale est-elle efficace ?

**N**ous avons vu l'existence de dynamiques cachées au sein du système familial, qui agissent comme des facteurs de perturbation inconscients.

Rappelons qu'à l'origine, le système familial est établi selon un ordre harmonieux (respect des lois du système).

La grande force de la Constellation Familiale, c'est qu'elle permet de rendre visible ces dynamiques inconscientes qui ont perturbé cette harmonie. Une fois mises en lumière, ces dynamiques sont transformées par un travail de libération et de réconciliation.

De plus, la prise de conscience des dynamiques cachées dans son propre système permet de changer son regard, sa façon de penser concernant la thématique.

Lors de la Constellation, la personne se rend également compte que tout est lié, que la thématique de ses ancêtres a un rapport avec elle. Elle peut ainsi se libérer des intrications avec le destin des autres, restituer la charge portée qui ne lui appartient pas.

Tout cela change profondément la réalité intérieure de la personne (sa façon de penser et de percevoir les choses). Et ce changement intérieur va se refléter à l'extérieur, dans la relation avec son entourage.

Combien de temps faut-il pour remarquer les changements positifs ?

Cela peut être rapide ; par exemple une maman sent, dans les jours qui suivent sa constellation, que la communication avec sa fille s'est nettement améliorée.

Dans d'autres cas, en fonction de la thématique, le réajustement peut être progressif et prendre plus de temps dans le système.

Dans les cas où la thématique est très lourde (exemples : drogue, alcoolisme, prison, abus sexuel, ...), où il y a beaucoup de dynamiques et d'intrications qui agissent, cela peut nécessiter plusieurs Constellations.



## Chapitre VI

# Les autres applications de la Constellation

**L**a constellation familiale a été initialement utilisée pour régler les thématiques relationnelles et familiales.

Entretemps, cette méthode est appliquée avec succès dans plein de domaines différents :

1) Pour résoudre des problèmes relationnels, de hiérarchie, de cohésion, de réussite :

- en entreprise, dans des équipes professionnelles
- dans des clubs, des associations,
- dans des équipes sportives

2) Dans le cas de décisions difficiles à prendre, pour apporter prises de conscience et clarté.

3) Pour voir et transformer les mémoires enregistrées concernant la maladie et les troubles physiques.

4) Pour voir et régler ses propres conflits intérieurs (travail sur les différents aspects de sa personnalité)

5) Pour voir et résoudre les dynamiques cachées concernant les problèmes professionnels et financiers de la personne.

Tous ces différents domaines sont eux-aussi soumis à des lois, à un ordre plus grand.

## Chapitre VII

### La Constellation Familiale sans le groupe :

### La Constellation en individuel

**P**our ceux qui sont gênés par le travail en groupe, il est aussi possible de faire une Constellation Familiale en individuel.

Le fonctionnement est différent par rapport à une Constellation Familiale classique, tout étant aussi efficace : dans le groupe, la personne qui fait la Constellation voit les choses dans un premier temps comme un témoin extérieur. Ce sont les représentants qui expriment leur ressenti et montrent le schéma familial.

Dans ma façon de travailler en Constellation Familiale individuelle, tout passe par la perception et le ressenti de la personne elle-même.

J'agis selon les informations présentées par la personne.

Comment faire alors sans les représentants ?

Au lieu de choisir des représentants, je prends des feuilles sur lesquelles j'inscris le nom des membres familiaux ou des personnes à représenter. La personne fait alors comme en constellation. Elle place selon son ressenti les feuilles (au lieu des représentants) les unes par rapport aux autres. Cette disposition des feuilles me permet en tant que thérapeute de

reconnaître déjà certaines problématiques dans le système familial.

Ensuite, avec mon aide, la personne se met dans un état de relaxation profonde, semblable à l'état dans lequel on se trouve juste avant de s'endormir ou avant de se réveiller. Dans cet état, la personne a plus facilement accès aux informations enregistrées dans son inconscient en rapport avec son système familial.

Ensemble avec la personne, nous transformons les informations perturbatrices du système jusqu'à ce qu'une solution devienne possible.

## Conclusion

**A**mes débuts, quand j'ai animé mes premières Constellations Familiales en Alsace en 1999, cette méthode était très peu connue. Entretemps, elle a fait des adeptes et son succès est grandissant.

Elle paraît encore pour certains un peu mystérieuse, et un des buts de ce livre était justement de démystifier cette méthode.

Personnellement, j'apprécie et je respecte énormément ce travail, qui permet d'aller au-delà de l'apparence, et de comprendre les forces qui agissent en arrière-plan.

Je suis toujours épatée, pendant les Constellations, lorsque les personnes se reconnaissent dans ce qui apparaît dans la Constellation. Par exemple, j'entends souvent : « C'est exactement comme ça que je me sens. » « Il (le représentant) se comporte comme mon père en réalité »

Je suis également touchée par l'Amour qui règne dans chaque système familial, qui émerge à nouveau après le travail de libération et de réconciliation.

La Constellation Familiale est un merveilleux outil pour trouver plus d'harmonie dans votre vie, avec vos proches et votre entourage.

### **Témoignages :**

Vous pouvez prendre connaissance ici de témoignages de personnes qui ont fait des Constellations Familiales.

[www.duchnapur.com/constell/temoignages](http://www.duchnapur.com/constell/temoignages)

**Forum :**

Vous pouvez également trouver des informations sur le Forum de mon site : [www.duchnapur.com/constell/forum](http://www.duchnapur.com/constell/forum)

**En cadeau pour les représentants**

Veillez consulter la page :

[www.duchnapur.com/constell/cadeau\\_representants](http://www.duchnapur.com/constell/cadeau_representants)

**Prochaines dates des Constellations Familiales**

<http://www.duchnapur.com/constell/calendrier>

**En cadeau :**

**Méditation Réconciliation gratuite pour vous**

Cette méditation guidée vous aide à vous connecter avec l'Amour inconditionnel en vous, à voir les personnes, les événements de votre passé ou de votre présent à travers cet Amour inconditionnel, et à vous réconcilier avec eux.

Ecoutez la Méditation Réconciliation :

[www.duchnapur.com/constell/meditation\\_reconciliation](http://www.duchnapur.com/constell/meditation_reconciliation)

**Organisation des Constellations**

J'anime régulièrement des Constellations Familiales en Alsace.

Toutefois, si vous souhaitez organiser un atelier de Constellations Familiales chez vous, je suis prête à me déplacer s'il y a suffisamment de participants.

Merci de me contacter pour en discuter :

[www.duchnapur.com/constell/contact](http://www.duchnapur.com/constell/contact)

Bien à vous,

Anneliese Tschenett

## Table des Matières

<b>Remerciements</b>	<b>6</b>
<b>Introduction</b>	<b>7</b>
<b>Qui suis-je ?</b>	<b>8</b>

### Chapitre I : Exemple pratique :

<b>La première Constellation Familiale de Marie-Claire</b>	<b>10</b>
Les premiers pas.....	10
Début de la Constellation : Exposé du problème.....	11
Les représentants et leur rôle.....	11
Le travail sur l'origine de la thématique .....	13
En résumé : Le déroulement d'une constellation .....	14

### Chapitre II :

<b>Qu'est-ce qu'une Constellation Familiale ?</b>	<b>15</b>
La Constellation Familiale, une thérapie.....	15
Origine de la constellation et la connexion aux ancêtres	16
L'importance et le rôle du thérapeute .....	16
La transformation des informations.....	17

### Chapitre III :

<b>Le mystère de la Constellation Familiale</b>	<b>19</b>
Les informations du champ morphogénétique.....	19
La capacité de ressentir .....	20

### Chapitre IV :

<b>Les mécanismes secrets de la Constellation Familiale</b>	<b>22</b>
L'héritage et l'impact des mémoires familiales.....	22
Ce qui gouverne le système familial.....	23
Les 6 Lois fondamentales dans la Constellation .....	24
1. La base de tout système familial, c'est l'Amour.....	24
2. La loi d'appartenance .....	24

3. La loi de la place juste .....	25
L'identification.....	26
L'intrication.....	26
4. La loi de la hiérarchie .....	27
5. La loi du donner et du recevoir .....	28
6. La loi d'équilibre.....	29

**Chapitre V :**

<b>Pourquoi la Constellation Familiale est-elle efficace ?</b>	<b>31</b>
--	-----------

**Chapitre VI :**

<b>Les autres applications de la Constellation</b>	<b>33</b>
--	-----------

**Chapitre VII :**

**La Constellation Familiale sans le groupe :**

<b>La Constellation en individuel</b>	<b>34</b>
---------------------------------------	-----------

<b>Conclusion</b>	<b>36</b>
-------------------	-----------

Témoignages .....	36
Forum .....	37
En cadeau pour les représentants .....	37
Prochaines dates des Constellations Familiales .....	37
En cadeau : Méditation Réconciliation gratuite pour vous .....	37
Organisation des Constellations .....	37

<b>Table des Matières</b>	<b>38</b>
---------------------------	-----------

@2011 [www.duchnapur.com](http://www.duchnapur.com) Tous droits réservés pour tous pays

Les photos de cet Ebook proviennent des sites Fotolia et [www.duchnapur.com](http://www.duchnapur.com). Copyright Fotolia et [www.duchnapur.com](http://www.duchnapur.com)