

LES CONSTELLATIONS FAMILIALES

Une méthode pour guérir de son destin familial

*"Pour que l'individu se sente entier,
il faut que tous ceux qui appartiennent à son système
aient une grande place dans son coeur."*

Bert Hellinger

Ce qui ne va pas - comme ce qui va -, dans nos émotions, nos comportements, nos symptômes trouverait une part de son origine dans une loyauté familiale qui veut que les jeunes générations portent les conflits (au sens large) non réglés des générations précédentes, pour les expier.

Le simple fait que nous fassions partie d'une famille – connue, inconnue, proche, éloignée, vivante, disparue - nous exposerait inévitablement à une transmission inconsciente de projets et de mémoires familiaux. Qu'on le veuille ou non.

En sus, la famille marquerait d'une empreinte indélébile nos relations sociales. Ainsi, notre « place » dans la famille serait dupliquée au sein de nos autres cercles, tels que son foyer actuel ou son milieu de travail...

Cette notion mystérieuse de « prédétermination » de chaque être humain est à l'origine de mon choix. Ainsi, il y aurait un destin, qui plus est familial ? Quelle aliénation, quelle implacable loi du sang, s'écrient certains ! Quelle formidable occasion d'aimer son frère ! Et surtout, quelle raison merveilleuse de vivre pleinement, ai-je envie de rétorquer à ceux-là ! A la lumière des *Constellations Familiales*, régler en leurs temps, les conflits, les deuils, les manques devient de notre responsabilité. En d'autres mots, le système familial nous confie une mission : celle de vivre les yeux et les bras ouverts, comme des adultes responsables. La politique de l'autruche n'a-t-elle point fait assez de dégâts dans le cœur des hommes ?

La famille est un système

La famille fonctionne selon les lois archaïques du clan. Le système famille possède une « âme » qui enregistre tous les comptes moraux entre les membres vivants ou défunts et entre ses membres et l'extérieur. Un principe de compensation cherche à équilibrer les dettes morales au sein de la famille, à travers les générations, et vis-à-vis de l'extérieur.

La mort prématurée d'un membre (à la naissance, en couches, à la guerre, d'accident), l'exclusion d'un membre (rejet, oubli, silence, honte), le sort difficile d'un membre (infirmité, maladie mentale, décès ou veuvage prématuré, misère), le mal causé par ou à un membre (viol, meurtre, héritage faussé) sont des exemples de ces blessures morales.

Les Constellations Familiales

C'est à l'Allemand Bert Hellinger qui l'on doit la méthode des *Constellations Familiales*. Né en 1925, ce prêtre diplômé de philosophie et de pédagogie a travaillé comme missionnaire en Afrique du Sud pendant 16 ans. C'est là qu'il a observé, notamment, que les Zoulous respectent leurs parents et ne les dévalorisent jamais. Revenu en Allemagne en 1969, il se forme à la *Psychoanalyse freudienne* et découvre la *Thérapie primale*. Puis, l'*Analyse transactionnelle*.

Il rencontre plusieurs thérapeutes pratiquant la *Thérapie familiale*, et apprend notamment, avec Virginia Satir, le travail des « sculptures familiales ». Il a alors l'ingénieuse idée d'utiliser l'espace libre pour demander à ses « patients » d'y placer des « représentants¹ » des membres de sa famille et ensuite de faire confiance à ce que ceux-ci ressentent. Hellinger est aussi influencé de façon importante par la *Programmation neurolinguistique* (PNL) et Milton Erikson.

Dès 1980, il développe cette méthode personnelle dans le monde entier, tout en restant très ouvert aux 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...). Bert Hellinger vit toujours en Allemagne aujourd'hui.

Restaurer l'ordre familial

Le but d'une constellation familiale est, à partir d'un problème bien déterminé, de révéler les causes systémiques et de trouver une solution. Travailler avec les Constellations Familiales permet de trouver l'origine des perturbations, et ainsi de les « nettoyer », d'une façon symbolique, par des paroles ou des gestes. Nous pouvons alors nous réconcilier avec l'âme de notre famille.

Si l'histoire de notre clan ne change pas pour autant, nous y associons désormais une mémoire nouvelle, propre à nous libérer sans nous détacher. Chacun peut y participer avec les éléments dont il dispose et travaille avec l'animateur et le groupe pour découvrir SA place et SA famille, ainsi que le passé problématique qui n'est pas le sien.

La nouvelle dynamique familiale instaurée permet au « constellé » de trouver sa place dans l'ordre restauré familial. La personne devient plus sûre d'elle, son existence plus solide. Elle gagne en énergie et en joie de vivre. Les effets sont plus importants encore quand toute la famille ou au moins plusieurs générations participent aux ateliers.

En fait, la mise en scène de la structure familiale par des représentants, nous donne une vue nouvelle et globale des impressions et émotions de nos ancêtres. On ressent la vérité de l'histoire familiale jusqu'ici

¹ Ces représentants sont des quidams pour les constellés.

secrète ou déformée. Ces moments révélateurs intenses restent gravés en nous, ils nous touchent au plus profond. Ce qui explique l'impact d'une constellation.

Comment cela se passe ?

Une personne présente succinctement sa problématique. Le thérapeute (aussi appelé « constellateur ») demande au sujet, après avoir éclairci un certain nombre de points, de choisir des représentants parmi les personnes présentes, et de les disposer dans la salle, selon son image intérieure. Le « constellé » les met en place un par un, puis il/elle sort du champ de constellation afin de pouvoir observer.

La première image qu'offre la constellation via le placement des figurants exprime d'une manière tout à fait pertinente la problématique d'une situation. Ensuite, par un phénomène étonnant, chaque représentant/e ressent les émotions, symptômes physiques et opinions attribuables au membre du système familial qu'il/elle incarne. C'est le questionnement des représentants sur leur ressenti qui permettra au thérapeute de dénouer la dynamique.

Le rôle du « constellateur » est primordial. Il doit faire preuve d'une fine perception dans ses questions aux constellés et aux figurants pour détecter la meilleure disposition intérieure. Mais il doit aussi savoir s'effacer et accepter la direction que prendra la constellation. Il doit être en harmonie avec lui-même, sa famille et le monde tel qu'il est.

Le figurant, par sa participation, se familiarise avec l'approche. Rien qu'en observant les constellations des autres participants, ses sentiments montent à la surface. Sa demande devient plus claire et il est capable de la formuler le moment venu en une courte phrase. Il est touché par les constellations qui se déroulent, par les similitudes, les destins parallèles, l'ambiance et la force du groupe.

Plus le groupe est grand, plus il est fort pour supporter des destins lourds. Et plus il est facile de trouver le représentant adéquat. Le représentant idéal s'oublie, lâche prise : il laisse venir les sensations sans jugement, sans interprétation. Il est important que les informations qui s'expriment à travers lui restent pures. La moindre intention déforme la constellation et ses bénéfiques.

Chaque constellation est différente. La durée peut varier de cinq à trente minutes. Là encore, c'est le « constellateur » qui juge : il propose la solution et la garde le temps qu'il faut pour que le constellé la reconnaisse et l'admette. Chaque instant de trop affaiblit la force et diminue l'effet qu'elle pourrait avoir.

Un outil majeur

Dépassant le domaine de la psychothérapie pure, les *Constellations Familiales* sont apparues ces dernières années comme un outil majeur et reconnu offrant une aide pour résoudre les problèmes quotidiens de nombreux individus.

Cette méthode trouve essentiellement son originalité dans le fait qu'elle ne propose ni analyse ni interprétation. Elle révèle « simplement », par le jeu de rôle collectif, les intrications familiales, et par là même, dénoue les nœuds systémiques.

Voir sa *Constellation Familiale* se mettre progressivement en place jusqu'à trouver l'origine de la perturbation, c'est comme faire la lumière sur ce moment de vie jusque là resté dans l'ombre et qui pourtant fait partie de notre existence et/ou appartient vraisemblablement à nos ancêtres.

Une fois la lumière faite, le travail de *Constellations* rétablit les liens désagrégés, résout les tensions, redonne leur place aux exclus. Les énergies qui bloquaient sont libérées et disponibles pour le sujet mais aussi pour les membres actuels et futurs de sa famille (même s'ils n'étaient pas au courant de la démarche faite).

Sophie et son surpoids

Sophie est tracassée par son surpoids. Elle place, dans sa constellation, sa mère, son père, elle-même et le surpoids. Ce dernier se trouve à côté de Sophie, tandis que sa mère est tournée vers l'extérieur et ne se sent absolument pas concernée. Le père sent une oppression. Le thérapeute place le grand-père paternel (GPP) et la grand-mère paternelle (GMP). Le GPP a besoin d'avoir son fils et sa femme collés à lui, sinon il ne se sent pas bien, quelqu'un lui manque. Face au GPP, le thérapeute place la sœur de Sophie, Mireille, décédée à l'accouchement de son 2e enfant. Le GPP s'effondre, la GMP et la mère ressentent Mireille comme un danger : pourvu que ça ne nous arrive pas ! Le GPP rend hommage à sa soeur pour son destin difficile, lui fait une énorme place dans son coeur. Sophie se sent connectée à Mireille et à son enfant mort. Le GPP les lui présente, Sophie leur donne une place elle aussi et peut ainsi se différencier d'eux. Elle leur laisse leur destin et peut ainsi aller vers sa vie. Le surpoids de Sophie représentait donc cette femme et son bébé (une femme enceinte). Détail intéressant communiqué par Sophie : son GPP l'a aimée dès sa naissance car elle avait les cheveux très blonds, comme Mireille, alors que tous les autres membres de la famille avaient les cheveux foncés ! Ceci explique le lien établi entre Sophie et Mireille, par l'intermédiaire du GPP qui n'avait pas fait le deuil de sa soeur décédée. Sophie faisait revivre Mireille en quelque sorte. Une fois Sophie déconnectée de Mireille, son surpoids n'est plus nécessaire, n'a plus de sens.

Muriel Lescure
Chargée de sensibilisation à l'ACRF

Bibliographie

➤ Web :

<http://www.constellationsfamiliales.eu>
<http://www.cofasy.be>
<http://www.constellationsfamiliales.com>
www.retrouversonord.be
<http://www.celinebourouaha.com>
www.constellationsfamiliales.net

Publications

- HOTLITZKA Marlies et REMMERT Elisabeth, **Guérir dans sa famille. La méthode des constellations familiales de Bert Hellinger**, Éditions Guy Trédaniel, Paris, 2002

- ULSAMER Bertold, **Manuel des constellations familiales. Introduction à la pratique de la thérapie systémique de Bert Hellinger**, Editions Jouvence, Saint-Julien-en-Genevois, 2005
- HELLINGER, Bert, **Les fondements de l'amour dans le couple et la famille**, Editions Le Souffle d' Or, collection Paroles, Gap, 2002
- POTSCHKA-LANG, Constanze, **Les constellations familiales: guérir le transgénérationnel**, Editions Le Souffle d' Or, collection Chrysalide, Gap, 2001
- WEBER, Gunthard, **Les liens qui libèrent**, Editions Grancher, Paris 2000.

**L'ACRF souhaite que les informations qu'elle publie
soient diffusées et reproduites ;
n'oubliez pas dans ce cas de mentionner la source.**

Avec le soutien de

