

LES CONSTELLATIONS FAMILIALES ET SYSTEMIQUES SELON BERT HELLINGER

Animée par Evelyne DEYDIER

La constellation familiale, qui ne peut que se vivre, constitue un outil particulièrement riche pour cheminer vers l'acceptation de ce que nous sommes, avec tout notre héritage familial.

Le fondateur Bert HELLINGER, né en Allemagne en 1925 est un psychanalyste qui a vécu une grande partie de sa vie auprès de peuplades Africaines comme les Zoulous. Leur mode de vie, a largement influencé l'auteur qui s'en est inspiré dans sa pratique tournée aussi bien vers les théories systémiques que vers la gestalt, l'hypnose et plusieurs autres courants occidentaux. Il développe alors sa propre méthode de psychologie phénoménologique : "Les Constellations Familiales et Systémiques".

- **Les constellations familiales systémiques**

La famille constitue un système. Le système définit à la fois des éléments d'un ensemble et leur interaction. Chaque système semble posséder une organisation et des règles. Les éléments sont liés les uns aux autres de telle sorte que la modification d'un seul de ces éléments aura une répercussion sur les autres et c'est tout le système qui en sera modifié. Or, la famille est un système qui tend à rester tel qu'il est.

Bert HELLINGER a identifié trois règles importantes pour la famille sur lesquelles il a basé son travail. Lorsqu'elles ne sont pas respectées, un désordre peut apparaître et peut affecter une personne de la famille qui « prend un symptôme » pour rééquilibrer le système.

Ces trois règles sont :

Le droit à l'appartenance dans une famille

Lorsqu'un individu est exclu de la famille, la force pour maintenir la stabilité du système va entraîner qu'un des membres de la famille éprouvera ultérieurement le besoin de représenter « l'exclu » (par les mêmes sentiments, comportements, destin...). A noter que, lorsqu'on ne parle pas d'un problème cela agit comme une exclusion.

L'ordre, chacun sa propre place et son propre destin

Prendre sur soi le fardeau d'un autre revient à prendre son destin. Par exemple, l'enfant qui par amour, s'aligne sur ce qu'il ressent chez sa mère et porte les sentiments (comme le deuil) à la place de cette mère, se place à un niveau de génération qui n'est pas le sien. Ainsi, il n'allégera pas le destin de sa mère d'une part, mais alourdira le sien inutilement d'autre part.

L'équilibre entre le donner et le recevoir

Il est important de respecter cette règle dans toute relation (de couple, parentale, amicale, professionnelle). Il ne s'agit pas ici de ramener une relation à un calcul permanent, mais d'observer en cas de problème, si un des deux partenaires n'apporte pas beaucoup plus que l'autre pour le maintien du système. Le rôle de la prise de conscience est parfois suffisant pour rééquilibrer. Les phrases simples que l'animateur suggère de répéter au cours d'une constellation, sont destinées à ces prises de conscience, comme un recadrage de la réalité.

- **Que nous montrent les constellations familiales ?**

Les constellations familiales témoignent de la manière dont nous sommes inconsciemment liés à nos groupes de référence, à commencer par notre famille. Nos sentiments, nos comportements et nos symptômes ne sont pas dus seulement à notre histoire personnelle, mais ils trouvent parfois leur origine dans une loyauté familiale inconsciente. Cet élan fait de nous des êtres actifs malgré nous, ayant tendance à reprendre les conflits, les drames, les événements non achevés des « automatismes » comme nos aïeux ou au contraire « en parfaite contradiction » ce qui est la même chose.

- **Que nous apporte une constellation familiale ?**

Le but de la constellation est de mettre de l'ordre où il y a du désordre afin de trouver un apaisement personnel. Elle permet aussi d'accepter son destin tel qu'il est, en toute conscience, en toute humilité. Même si l'histoire de notre clan ne change pas, nous y associons désormais une mémoire nouvelle propre à nous libérer sans nous détacher. Cette nouvelle dynamique familiale contribue à ce que le participant puisse trouver sa "bonne" place dans l'ordre familial restauré. Le participant est visuellement et émotionnellement mis en contact avec ce que pourrait être sa vie. La personne peut devenir plus calme, son existence plus solide. Elle gagne en énergie et en joie de vivre. Les effets sont les plus grands quand toute la famille ou au moins plusieurs générations participent aux ateliers. Les enfants peuvent y assister à partir de 5/6 ans, avec un parent (jusqu'à leur majorité). C'est une méthode ponctuelle car il est conseillé de ne pas faire plus de deux constellations par an. La constellation familiale ne remplace pas une thérapie mais peut la compléter ou la dynamiser.

- **Comment se déroule une constellation ?**

Une constellation familiale systémique se déroule avec un groupe de personnes. L'animateur interroge son client (la personne qui fait sa constellation) afin qu'il fasse une demande précise lui permettant de comprendre ce qui le gêne et ce dont il veut se libérer aujourd'hui ?

Quelques exemples de demandes :

J'aimerais avoir plus d'énergie dans ma vie.

J'aimerais avoir une meilleure relation avec mon enfant.

Je souhaiterais perdre du poids.

Je ne trouve pas de compagnon

Il est important que la demande soit animée d'un désir, d'une motivation authentique. L'entretien est très bref afin de ne pas « influencer » les représentants et l'animateur. Seuls les faits sont recueillis. Ensuite, l'animateur demande au participant de choisir un représentant pour lui-même puis pour certains membres de son système, par exemple le père, la mère, puis il les place lentement, respectueusement et intuitivement dans la salle.

Puis, le client observe ce qui se déroule. Il s'agit le plus souvent de remonter dans les générations à l'aide de représentants qui joueront comme dans une pièce de théâtre. A ce stade de la mise en place, nous pourrions assister au phénomène le plus interpellant dans les Constellations : le ressenti de ces représentants. Qu'ils soient novices ou habitués, les représentants peuvent ressentir des émotions, des sensations corporelles ou émotionnelles... qui trouvent un écho entre eux-mêmes et qui semblent appartenir au système familial du client. Ce phénomène reste encore difficile à expliquer, d'autant qu'il peut être d'une précision époustouflante allant jusqu'au détail de comportement comme un tic, une manie, un handicap...

C'est un phénomène unique qui permet la mise en lumière d'une histoire inachevée en lien avec la demande. L'animateur intervient pour transposer ce qu'il voit là, dans cet espace, en phrases courtes audibles et acceptables par chaque représentant, car ce sont eux qui « éprouvent » donc eux qui sont à même d'aller depuis un scénario obscur jusqu'à un scénario clair où tout est accepté, apaisé.

- **Que se passe-t-il lors d'une constellation familiale ?**

La constellation n'énonce pas une vérité c'est un processus phénoménologique. Ce qui sort est rarement ce qu'on attend et cela peut être dérangent. La constellation montre la réalité possible parfois d'un autre ordre que la réalité perçue. Ce qui est caractéristique des approches « systémiques » est que toute souffrance personnelle, tout drame, toute injustice, est traitée avec la plus grande neutralité sans empathie spécifique pour le client. Pourquoi ? Parce que celui qui est sous l'emprise d'une force systémique a « rempli son contrat » même si dans sa vie cela se traduit par un dysfonctionnement. Ici le premier « blessé » est le système d'origine. La résolution n'est qu'une indication de solution. L'image finale n'est pas une prédiction mais une constatation qui pacifie. L'objectif le plus courant, en référence avec les règles, est de réintégrer les exclus, de réconcilier victimes et persécuteurs. Il est aussi est de réintégrer les parents et non de s'y substituer. Il n'y a pas de jugement moral. Cette nouvelle image de la famille qui va induire un changement profond dans

les semaines ou les mois à venir et même 1 à 2 ans après. L'animateur est en accord avec le système, le persécuteur, les personnes à intégrer et non le client. L'animateur peut être perçu comme directif et sans empathie. Il n'existe pas de lien thérapeutique. Cette remise en ordre va donner un mouvement à l'esprit.

Nous pouvons dire que la méthode des constellations familiales comporte une part inexpliquée mais repose sur une trame technique commune à tous les systèmes. L'implication des représentants cautionne ou invalide les propositions de l'animateur, ce qui est d'une grande sécurité pour ce dernier car il ne peut rien imposer. Le respect du cadre de travail est primordial.

Evelyne DEYDIER et Maryse RESPAUD

Article dans « le journal du Naturel » juin 2011