

## QU'EST CE QUE LA CONSTELLATION FAMILIALE ET SYSTEMIQUE ?

La constellation familiale est une **méthode de thérapie familiale transgénérationnelle**, fondée dans les années 90 par **Bert Hellinger**. Ce psychothérapeute allemand a vécu une grande partie de sa vie auprès de **peuplades d'Afrique** comme les zoulous, une expérience qui l'a fortement influencé et dont il s'est inspiré dans sa pratique de **plusieurs autres courants occidentaux** (gestalt, hypnose, théorie systémique,...). Il met ainsi au point sa propre méthode, d'**approche phénoménologique** qui met en lumière **les conflits personnels et familiaux issus de l'inconscient familial par le biais de jeux de rôles et de psychodrames**.

Considérée comme une **thérapie brève**, la constellation familiale révèle les intrications, dénoue les nœuds systémiques et opère ainsi un travail de libération : Pendant la constellation, Il convient de **faire confiance à ce qui se montre** "(le Champ qui sait") , **sans analyser ni interpréter**, et d'accepter sans jugement les ouvertures proposées par le respect de ces lois transgénérationnelles. Cette thérapie systémique **se pratique en groupe ou en individuel** et **s'appuie sur trois règles**, issues du travail et des années de pratique et d'observation phénoménologique de Bert Hellinger :

- **L'appartenance**: A partir du moment où un être est conçu, il prend sa place au sein de sa famille d'origine, rien ne peut lui ôter cette appartenance, pas même la mort.
- **L'ordre** : L'ordre du système, de la famille respecte l'ordre chronologique, ainsi les parents viennent avant les enfants.
- **L'équilibre entre recevoir et donner** : Les relations humaines s'équilibrent entre recevoir et donner.

### Comment se passe le déroulement d'une Constellation Familiale ?

Dans la plupart des cas, la constellation se pratique en groupe mais elle peut aussi se faire lors d'un entretien individuel.

Selon Bert Hellinger, le fondateur de la méthode, le terme « constellation » est un « raccourci de traduction », la bonne expression serait « **poser la famille dans l'espace** ». En pratique celui qui fait sa constellation pose sa problématique (de manière factuelle) avec l'aide du constellateur ( appelé également médiateur / facilitateur / animateur en constellation ), **choisit et place dans l'espace des représentants** pour les membres de sa famille (morts ou vivants) ou pour les représentations symboliques liées à son problème (travail, argent, maladie, projet, secrets...). Les représentants se laissent alors guider par leur ressenti et par les mouvements lents qui s'inscrivent en eux ...de manière phénoménologique . Les représentants peuvent être amenés à exprimer des ressentis ou des émotions. Le constellateur intervient lorsqu'il juge la situation bloquée ou qu'il est nécessaire de faire entrer un autre représentant. Dans le plus grand respect, **le processus de transformation fait son chemin** puis le "constellé" reprend sa place dans la constellation afin de ressentir en lui-même cette compréhension qui vient du coeur.

### Les différentes formes de constellations systémiques

Bien que la constellation familiale ait été créée par Bert Hellinger, il en existe différentes formes : constellations et blessures d'enfance (Samäi Fossat), constellations familiales énergétiques (Marlis Grzymek Laule), constellations de valeurs (Georges Didier), constellations familiales intégratives (Anne De Vreught), constellations systémiques d'entreprise pour faciliter la circulation de la communication au sein des entreprises et des organisations.

Les **champs d'applications en constellation systémiques sont nombreux** : difficultés relationnelles, de couple, familiales, professionnelles, psychologique ou encore problème de santé...

### **Séance individuelle de constellation familiale**

Elle peut être pratiquée comme un outil dans le cadre d'une thérapie individuelle ou pour le client qui ne souhaite pas travailler en groupe. Les représentants sont remplacés par des figurines ou des autres objets placés au sol. Le thérapeute travaille sur la dynamique représentée par le client et l'aide ainsi à représenter son inconscient familial et à évoluer vers une libération.