

Lucien Essique

Les constellations familiales

**Un chemin
vers l'acceptation et l'amour**

Dangles
EDITIONS 

Prologue

Je vous propose d'entrer dans un univers riche d'enseignements. Ce chemin, je l'ai emprunté il y a une petite dizaine d'années. Je n'imaginai pas à l'époque où il m'emmènerait. J'ai découvert une nouvelle forme de travail, j'ai accepté d'entreprendre ce voyage, cette aventure à la rencontre de mes racines ; depuis, j'ai accompagné de nombreuses personnes à la découverte d'elles-mêmes, qui se sont ouvertes à une recherche avec l'histoire qui les a précédées et qui agit à un niveau subtil, et souvent de façon inconsciente. J'ai vécu à leurs côtés de nombreuses libérations, des rencontres avec un degré d'amour infini, je leur ai proposé un chemin d'acceptation, de liberté, « une co-naissance » et la découverte d'un autre visage de la vie.

Est-ce une philosophie, une approche systémique et trans-générationnelle à visée thérapeutique, une ouverture de l'être à une supraconscience, une réharmonisation des systèmes de vie ? C'est tout cela, et beaucoup plus encore.

Cette quête se réalise à partir d'un langage qui m'était jusqu'alors inconnu, une manifestation à laquelle chacun peut s'abandonner : j'évoque ici la phénoménologie ; je la nommerai « langage » ou « manifestation phénoménologique ». Tout cela, je vais tenter de vous le faire découvrir. Je vous propose, tout en lisant, d'écouter ce que votre être va ressentir, de vous laisser porter par les quelques textes qui vous conduiront peut-être à la

rencontre d'une partie de votre histoire cachée, dissimulée par des non-dits, mais agissante. Ce travail est difficile à décrire, tant il se vit ! Par ce livre, je souhaite vous en rapprocher et vous transmettre les valeurs essentielles auxquelles je peux me relier aujourd'hui. Pour illustrer mes propos, je vous transmets quelques témoignages de personnes ayant réalisé des constellations familiales. Enfin, la meilleure façon de découvrir les constellations familiales ou systémiques est de participer à ce travail !

Avant de pénétrer dans le vif du sujet, je vous confie une histoire familiale qui, quand je l'écoutais étant enfant, me paraissait être une aventure extraordinaire et qui, aujourd'hui, se révèle être, avec ma nouvelle lecture, l'expression inouïe d'un destin qui a renforcé le sens et la beauté de ma vie.

C'est l'histoire de Fernand et Lucienne, mes parents :

En octobre 1941, mon père, à la fin de sa journée de travail, apprend de son patron que le lendemain, il sera réquisitionné pour le service du travail obligatoire. Durant la nuit, mes parents se concertent et décident de partir à pied avec quelques bagages et leur chien ; leur destination, la Bretagne. Arrivés à proximité de Rouen, ils constatent que les ponts permettant de franchir la Seine ont été neutralisés par l'aviation allemande ; des passeurs avec de longues barges permettent la traversée du fleuve. Au moment où mes parents s'apprêtent à monter sur l'embarcation, le chien se sauve ! Lucienne dit à son mari : « Va chercher le chien, je ne monterai pas sur cette barge tant que tu ne l'auras pas ramené. » La barge est partie sans mes parents ; au milieu du fleuve, elle a été bombardée.

Sans le ressenti de ce chien, mes parents auraient succombé, et je ne serais pas né dans cette famille. Dans nos histoires de vie et dans celles qui nous ont précédés, il existe des faits bénéfiques, glorieux et ceux-ci sont rapportés, transmis avec beaucoup de bonheur ; d'autres faits dramatiques sont souvent tus et s'inscrivent dans des non-dits. Tout ce qui est tragique et qui entraîne la mort, l'exil, les séparations douloureuses... a tendance à être rejoué inconsciemment par un descendant, quand ce n'est pas toute une chaîne d'hommes et de femmes qui inscrivent dans leur vie le rappel inconscient d'un aïeul (bien souvent inconnu) qui a été déshérité, emprisonné, est mort à la guerre, dans un accident, au travail, qui s'est suicidé... Je reviendrai sur les différentes situations qui sont susceptibles d'imprimer les vies à venir.

Les constellations familiales sont une invitation à entendre ce que vous tentez de rappeler inconsciemment avec beaucoup d'énergie ; elles permettent d'identifier le lien inconscient qui vous unit au destin d'un membre de votre famille puis elles vous invitent à effectuer un chemin vers l'acceptation, la réconciliation et l'amour. Vous vous sentirez apaisé, libre de vivre pleinement votre vie, d'y prendre votre véritable place, au sein du système familial ou autre système dans lequel vous vivez. Ce dernier aussi en sera pacifié, réunifié.

C'est cette voie que je vous propose de découvrir. Je vous invite à être des découvreurs, je vous demande de laisser la place aux ressentis et de prendre de la distance avec votre mental qui vous offre un plat déjà connu, habité par des croyances, des idées toutes faites ou des critiques stériles !

Aujourd'hui, je donne beaucoup plus de sens et de priorité à mes ressentis, à mes perceptions et à toutes les expressions phénoménologiques plutôt qu'aux manifestations de la pensée. Par sa perception, ce chien a refusé de monter sur la barge ; mes parents, en écoutant cette manifestation, ont choisi la vie, et cette image est pour moi primordiale ! Je vous invite à être à l'écoute de vos perceptions ; les constellations familiales, de par les manifestations phénoménologiques et énergétiques, sont une école à l'ouverture de votre sixième sens, véritable boussole intérieure pour votre rencontre avec vous-même et votre devenir.

Bonne lecture !

Remerciements

Je remercie toutes les personnes qui viennent aborder ce travail avec conscience en séance de constellations familiales. Je remercie tous ceux et toutes celles qui partagent les sessions de formation aux constellations familiales, leur travail, leurs avancées et leurs questionnements m'ont poussé à grandir vers plus d'amour, de paix et d'espérance.

J'adresse toute ma reconnaissance aux personnes qui m'ont transmis des témoignages pour illustrer ce livre, de belles pages vivantes ! Celles-ci représentent pour chacune d'elles une véritable avancée dans leur vie, dans l'élévation de leur conscience et aussi dans la rencontre avec des valeurs suprêmes. Qu'elles sachent que ces témoignages me touchent profondément ; je les reçois avec humilité, mon être s'est senti porté par de belles et touchantes vibrations. Chers lecteurs, ces personnes m'ont invité à vous les confier, que ceux-ci fassent jaillir en vous l'essence même de votre vie et qu'ils vous permettent de rejoindre une part de subtil, une invitation à l'éveil de votre être intérieur sur le chemin de l'amour et de la réconciliation.

Je remercie Bert Hellinger qui a initié ce mouvement, il a donné au monde la possibilité d'ouvrir une marche vers la réunification des êtres et d'entrer en résonance avec les forces d'amour. Merci à Michel Diviné avec qui je me suis formé, il a guidé mes premiers pas. Merci à tous ceux qui m'ont accompagné dans mon chemin d'élévation de ma conscience.

Merci à mes amis, merci à tous ceux qui m'apportent leur soutien, merci à Yves et Évelyne Valeur de la librairie La Cornaline, Jocelyne Latouche-Pachot, Nathalie Lefèvre et bien d'autres... ils ont facilité chacun à leur façon l'émergence du souffle créateur. Merci aux éditions Dangles pour la réalisation de cet ouvrage, j'ai apprécié les relations cordiales et la qualité du travail.

À vous tous, à mes donateurs et bienfaiteurs de vie, à mes enfants et petits-enfants, je dédie cet ouvrage.

Bien à vous !

I

La découverte des principes fondateurs

Une invitation à prendre sa place dans la vie

Les constellations familiales vont vous inviter à prendre votre véritable place dans la vie. Dès votre naissance, j'affirme même dès votre conception, une place vous est donnée dans la longue cohorte d'hommes et de femmes qui constitue le système de vie auquel vous appartenez. S'il en est ainsi, aux prémices de votre existence, les événements, les aléas de la vie, la vôtre et celle de vos ancêtres, vont influencer sur la façon de l'apprécier, et beaucoup de personnes vont revendiquer une autre place, par mission de fidélité au destin d'un autre ou par le simple fait de ne pas se sentir reconnues. Cet état est source de mal-être, de blocages divers dans votre vie.

Se sentir à sa juste place est un gage de vitalité, de réussite dans la vie ; pourtant, certains se reconnaîtront dans les quelques exemples suivants :

Le premier sujet auquel je souhaite faire référence est la fratrie, et je désire évoquer cette histoire. Un jeune enfant de 5 ans avait beaucoup de mal à gérer ses nuits : endormissement difficile, sa maman devait lui promettre d'être présente à son réveil... Il était vu et reconnu comme enfant unique. En écoutant cette situation, j'ai perçu qu'il manquait deux frères et sœurs à cet enfant et, suite à cela, la maman me révélait

que lors de la naissance par césarienne, il y avait dans l'utérus un autre enfant mort. En poursuivant le travail, il est apparu qu'il y avait eu la perte d'un autre embryon, au début de cette grossesse. Par sa difficulté de vivre ses nuits, ce jeune enfant tentait de faire remonter à la conscience familiale les deux autres membres manquants de sa fratrie. Quelques semaines plus tard, les nuits reprenaient un cours normal. Chacun avait sa place, c'est ce qui s'appelle passer d'un à trois. Cet exemple n'a rien d'extraordinaire dans beaucoup de fratries, il peut s'être produit des fausses couches, des avortements, des enfants mort-nés, la perte d'un jumeau avant les trois mois de grossesse. Ces événements sont bien souvent cachés, dissimulés, méconnus... L'enfant vivant d'une fratrie risque alors de rappeler, par des comportements atypiques, des somatisations, un mal-être ou un mal-vivre, le ou les enfants absents. Le fait d'intégrer, de faire remonter à la conscience ces exclus permet de se sentir à sa juste place, il devient alors possible de vivre pleinement sa vie.

Le deuxième exemple est tiré de mon propre travail. Il se trouve que mon père n'a jamais connu son géniteur ou, plus exactement, que son géniteur ne l'a pas reconnu. Je ne l'ai jamais entendu en parler et, dès tout petit – et ce, jusqu'à l'âge adulte –, j'ai inscrit beaucoup de somatisations et de maladies sur le côté droit de mon corps. (Le côté droit renvoie au masculin, voire à la lignée paternelle, et le gauche au féminin, et donc à la lignée maternelle.) J'ai même rencontré une femme qui m'a demandé de lui faire un enfant dont je ne serais pas le père. Cette demande m'a intrigué, elle me conduisait à répéter ce qui avait été vécu deux générations avant moi. Je n'y ai pas répondu, mais la réalité de la vie m'amenait à mettre au jour la

place manquante dans l'échiquier familial, celle de mon grand-père. J'ai réalisé deux constellations familiales qui m'ont permis de mettre du sens, d'intégrer ce géniteur qui, même s'il n'avait pas rempli la fonction de père et en ce qui me concerne de grand-père, avait transmis la vie ! Il a aujourd'hui toute sa place dans mon cœur et cela me permet d'être à ma propre place et d'arrêter les répétitions inconscientes. La deuxième constellation m'a permis de mettre en lumière la présence d'un autre homme que je n'avais pas connu, le beau-père, celui qui a pris la fonction de remplacement du père. Ce furent deux belles prises de conscience libératrices !

La notion de place est essentielle dans notre vie, elle est un point d'ancrage au sein de notre famille. La constellation familiale a une dimension systémique et transgénérationnelle, son champ d'investigation est l'ensemble du système familial. Imaginez votre arbre généalogique remontant sur cinq à six générations, vous verrez que chacun y a une place bien déterminée et vous ne vous imagineriez pas vouloir prendre la place de l'arrière-grand-père ; et pourtant, inconsciemment, c'est peut-être ce que vous mettez en œuvre avec beaucoup d'aveuglement ! Les dynamiques sont nombreuses, j'en évoquerai certaines dans cet ouvrage. Dès à présent, je vous invite à prendre conscience de votre place dans votre système familial et de nourrir régulièrement le sentiment d'appartenance à cette grande famille dont vous avez reçu un don ineffable, votre vie, que vous avez peut-être aussi transmis.

Vous commencez peut-être à prendre conscience du champ que représente le travail en constellation familiale, ce n'est que le début !

***Témoignage de Sylvie :
Un chemin vers l'acceptation de soi
et de sa propre place dans la vie !***

« La première fois que j'ai assisté à une soirée de constellations familiales, je ne savais pas trop à quoi m'attendre. J'en avais entendu parler en bons termes et j'étais curieuse de voir par moi-même. Alors, j'y suis allée. J'ai de suite été choisie pour représenter des personnes mortes. Cela me mettait mal à l'aise, j'avais froid et ne comprenais pas ce qui se passait. C'était très dérangeant pour moi.

Cette première expérience ne fut pas des plus concluantes. Mais quelques mois plus tard, j'ai décidé de renouveler l'expérience, et le fait de me faire expliquer en quoi consistaient les constellations familiales et ce qui se mettait en place lors d'une constellation m'a permis de mieux appréhender ce travail. C'est à ce moment-là que j'ai accepté de me mettre en situation.

Travailler en constellations familiales m'a appris le lâcher-prise : au début, il était tout à fait inconcevable pour moi de faire confiance à des personnes totalement inconnues pour représenter des membres de ma famille et surtout de donner du crédit à ce qu'elles allaient mettre en scène, puisqu'elles ne connaissaient ni de près ni de loin les personnes qu'elles devaient représenter ! Mais quelle surprise d'entendre les personnes dont la constellation était mise en scène dire que ce qui se déroulait sous leurs yeux était conforme à la réalité (le représentant avait du mal à respirer, et on apprenait

que dans la réalité cette personne souffrait d'asthme, par exemple) ! Cela m'a également permis d'être plus à l'écoute de mes ressentis et de faire confiance à ce qui se passait dans mon corps pour jouer les rôles que les participants me demandaient d'endosser. Finie l'intellectualisation et bienvenue à la sensation présente !

J'ai souvent été amenée, au travers des sujets que j'ai abordés en constellations, à travailler la problématique de ma place dans la fratrie, puis au sein de ma famille. Troisième enfant dont l'aîné est mort-né (c'était un garçon), je n'ai eu de cesse de rappeler, inconsciemment, ce fils que mes parents n'auront pas eu le bonheur de voir grandir et d'élever. Ayant porté le poids du deuil non fait par mes parents pendant plus de trente ans, il m'a fallu également du temps pour intégrer que ce garçon, qui était destiné à être mon grand frère, avait laissé un grand vide en moi et que j'aurais aimé le connaître. J'ai toujours dit que j'aurais adoré avoir un grand frère et je connaissais l'histoire familiale. Mais il y a un tel écart entre ce que l'on dit et ce que l'on vit au plus profond de soi ! J'ai donc cherché à « prendre la place » de ce garçon et à être l'aînée ; à être la première alors que j'étais en réalité la troisième. Reprendre ma place au sein de la fratrie et également au sein de ma famille m'a fait découvrir l'humilité. Car, en prenant la place d'un autre, je n'étais pas à ma place et, en quelque sorte, je me prenais pour une autre personne : « la grande »... moi qui ne suis que « la petite ».

Ce qui m'a également permis d'éprouver l'humilité, ainsi que le respect et la reconnaissance, c'est d'accepter « que mon père et ma mère sont les meilleurs parents pour moi, eux et eux seuls » ; une acceptation inconditionnelle de qui je suis et d'où je viens. Pourtant, la première fois que je me suis trouvée à genoux, tête inclinée, à réciter les paroles que l'animateur me suggérait, ce fut une position difficile pour moi à tenir. Puis, chemin faisant, après avoir lu et récité plusieurs fois la prière écrite par Bert Hellinger pour les enfants et les parents, j'ai senti de la douceur entrer en moi et une sérénité s'installer.

Et que dire de ce sentiment si énorme de se sentir reliée à sa branche paternelle et à sa branche maternelle ? Quel bonheur, en tant que femme, de pouvoir physiquement m'appuyer, lors d'une constellation, sur toute la lignée féminine et de sentir non seulement la force qui se dégage de la lignée des femmes, mais également la force que cela me procure, là où, quelques minutes avant, je sentais une fragilité en moi ! »

Réintroduire les exclus

Comme vous l'avez constaté lors du précédent exemple, les constellations familiales proposent de réintroduire les exclus : il faut entendre par ce terme toutes les personnes appartenant au système familial qui ont été, de par un destin difficile, mises de côté, oubliées, cachées, occultées de la conscience. Si je prends l'exemple des personnes qui se sont suicidées, leur acte a souvent été vécu avec beaucoup de violence, avec incompréhension, et la façon dont ces personnes ont quitté la vie s'est transformée en non-dit. J'ai vu dans certaines familles des suicides à chaque génération ! Ces personnes, qui avaient leur place dans le système familial, deviennent par ce non-dit des exclus. Comme la nature a horreur du vide, certains descendants vont avoir tendance inconsciemment, avec beaucoup de générosité et d'amour, à rappeler cet exclu à partir de différents comportements atypiques, en l'occurrence des comportements suicidaires ou l'expression d'une vie sans but.

Les exclus peuvent être des morts à la guerre, des ex-compagnes ou ex-compagnons, des avortements, des personnes déshéritées, des personnes victimes d'un crime et, dans ce cas spécifique, l'assassin a aussi besoin d'être intégré ; ce peut être aussi des femmes mortes en couches, la liste est longue... Lors d'une récente constellation, un homme souhaitait travailler un côté de sa personne qu'il n'arrivait pas à maîtriser, il avait une énergie

Table des matières

Prologue	5
Remerciements	9

I

La découverte des principes fondateurs

Une invitation à prendre sa place dans la vie	13
Réintroduire les exclus	19
La rencontre avec un niveau de conscience supérieur	26
Un langage riche et surprenant, la phénoménologie	32
Les personnes essentielles de votre vie	39
Des messages qui guérissent, une énergie qui restaure	47
Les différents systèmes en présence	52
Se libérer des missions de fidélité inconsciente	59
Maladies et somatisations, l'accès au pouvoir de guérison	66

II

Vivre une constellation familiale

Comment aborder une session de constellation familiale ?	79
---	----

Comment se déroule une séance de constellation familiale ?	82
Les autres formes de constellations, variantes et autres applications	88
Comment vivre une constellation familiale ?	91
Réponses aux questions les plus fréquentes	93
Intégrer ou réintégrer	109
Animer une constellation familiale, la place du thérapeute	111
Les effets des constellations familiales	115

III

Des valeurs essentielles

L'acceptation	121
Une nouvelle vision de la mort	124
La paix	127
La grande sagesse	130
L'énergie, un transmetteur qui relie et harmonise les êtres	133
La liberté d'être soi-même et de suivre son destin	137
Le chemin de réconciliation	140
L'humilité	144
La loyauté	147
Les signes d'amour	149
Oser aller vers l'inconnu agissant	152
Entre ce qui n'est pas dit et ce qui ne peut pas être entendu !	154

IV

Des ressources

La prière du matin de Bert Hellinger	163
Écouter, entendre, percevoir...	165
Lexique	170
Contact	174