

# La Constellation Familiale pour débutants ou le Voyage vers Soi.

« Qu'est-ce que signifie "apprivoiser" ? dit le petit prince. - C'est une chose trop oubliée, dit le renard. Ca signifie créer des liens... »  
(Le petit prince, Antoine de Saint Exupéry)

« Chacun, quelle que soit sa vie, devait faire tout ce qui était en son pouvoir pour se débarrasser de ses propres fardeaux et malédictions afin de ne pas avoir à les charger, à l'instant de quitter ce monde, sur le dos de son propre fils... Nos peines ne s'effacent pas avec nos existences, elles demeurent vivantes et nos enfants en héritent aussi naturellement que l'on hérite d'un terrain ou d'une maison lézardée. »  
(Les 7 plumes de l'aigle Henri Gougaud)

« Ce qui ne vient pas à la conscience revient sous forme de destin. » (Carl Jung)



## La Psychogénéalogie.

Etre qui l'on est vraiment et l'accepter.

### C'est quoi la Psychogénéalogie ?

Depuis ces dernières années ont vu se développer un intérêt important pour nos origines familiales, multiplication de livres et logiciels de techniques généalogiques, sites Internet parlant du sujet, etc.

Dans une société qui perd ses valeurs traditionnelles et est bouleversée par la dissolution de la cellule familiale, le mariage n'a plus le vent en poupe, le divorce est omniprésent, les gens cherchent à retrouver leurs racines. Une technique récente s'impose peu à peu : la psychogénéalogie.

Comme son nom l'indique, cette méthode utilise les bases de la recherche généalogique associé à un travail avec un psychothérapeute.

### **Le principe :**

Découvrir les événements qui, chez nos ancêtres pourraient avoir une résonance avec nos propres problèmes. Mais comment un fait, heureux ou malheureux, du passé, quelquefois caché qui l'est par ignorance ou par un "secret de famille", peut-il avoir de telles conséquences quelques générations plus tard ?

Cette technique donne des résultats assez surprenants et de plus en plus de thérapeutes l'utilisent, elle s'adresse à tous ceux qui veulent comprendre leur propre histoire et les conflits qu'ils rencontrent afin de mieux maîtriser leur devenir.

La prise de conscience des noeuds généalogiques permettant à l'énergie bloquée par ces noeuds de circuler à nouveau entraîne une amélioration parfois très rapide de la vie dans les domaines de la santé, de l'amour, de la profession, de l'argent...

**Le fait d'analyser en quoi l'individu est programmé par son histoire ne change pas son histoire mais cela change son rapport à son histoire. Une chose est sûre, quelle que soit la méthode, les fantômes qui hantent les mémoires ont**

**horreur de la lumière : une fois démasqués, ils disparaissent à jamais, et la vie peut enfin être regardée en face.**



psychothérapeute a pu ainsi constater que leur cancer s'était fréquemment déclaré exactement à l'âge où une mère, un père, un grand-père, une tante, un cousin, étaient morts d'une maladie grave ou d'un accident.

Dans le but de relever et clarifier les coïncidences de dates et d'âges chez divers membres d'une même famille, elle a créé le "**génosociogramme**", un arbre généalogique constitué des faits marquants et des événements importants, heureux ou malheureux, relevés sur plusieurs générations. Lorsqu'un problème présente des similitudes avec un autre survenu dans le passé, la psychothérapeute parle de "syndrome d'anniversaire". Dans cette méthode contrairement à la Constellation Familiale un travail de recherche d'informations sur l'histoire familiale est nécessaire.

A partir de cet outil il sera possible de reconstruire l'histoire familiale. Le consultant pourra ainsi comprendre certains événements ou troubles pour mieux les évacuer.

La psychogénéalogie permet une prise de conscience de ces mécanismes de répétition pour nous en libérer et devenir enfin nous-même.

**Quels sont les événements marquants ?** Qui vont empêcher l'être humain d'être lui-même et de vivre pleinement sa vie ; la liste est longue mais non exhaustive :

- Deuil(s) non résolu(s)
- Rancunes, ressentiment lié à des spoliations familiales ou de voisinage

- Secrets de famille considérés comme honteux (tels meurtre, assassinat, inceste, prison, internement en hôpital psychiatrique, faillite, enfants naturels ou bâtards, tuberculose, cancer, ou maintenant sida, pertes au jeu, perte de la fortune familiale...) ;
- Alliances familiales - avec exclusion de certains membres.
- Mère en dépression (suite à deuil ou autre) : « mère morte » donc non disponible pour l'enfant qu'elle met au monde.
- Naissances ou conceptions liées à un deuil, en particulier du père ou de la mère de la mère.
- Singularités ou altérations du lien de filiation institué : absence ou mort prématurée du père, mésalliance (en tant que manquement aux conventions sociales), changement de nom patronymique, enfant naturel, adultérin ou abandonné, mère célibataire et aussi particularité de filiation de prénom ou de mise hors filiation (mise hors héritage, malédiction). Comme conséquence de ces situations, on voit par exemple des conduites marginales. Ces différentes situations sont souvent associées à des difficultés d'être.
- Enfants de remplacement c'est-à-dire les enfants conçus pour remplacer un mort (généralement remplacement d'un enfant mort en bas âge, mais aussi parfois d'un parent proche).
- Atomes crochus inconscients = affinité biologique : pour obéir à sa mémoire familiale invisible on se débrouille pour trouver, parmi la moitié de l'humanité, un compagnon ou une compagne avec qui on partagera inconsciemment une problématique identique ou complémentaire.
- Fantôme transgénérationnel : une mémoire (un drame familial, un secret inavouable, un deuil non fait, etc.) qui se promène de branche en branche sur l'arbre généalogique de la famille. « Loyautés familiales invisibles » (débits et crédits de la lignée)
- Échecs scolaires d'enfants intelligents, (ne pas se donner le droit de faire mieux qu'un parent).
- Choix professionnels, géographiques, etc. liés à des tentatives de récupération du statut perdu par un parent ou grands-parents ou arrière-grand-parent : l'éducation, la maison, la ferme, l'usine perdue, voire le retour dans certaines régions, villes ou villages
- Syndrome d'anniversaire (événements anniversaires, heureux ou malheureux) : naissance, mariage, prix reçu, décoration, fête ; maladie, mort, accident, fausse couche, grossesse, intervention chirurgicale... peuvent se répéter, sur deux, trois, cinq, huit générations (soit près de 200 ans)..., à une période (âge ou date) « anniversaire » d'un événement marquant pour la famille ou la personne : perte par décès, internement ou éloignement d'un être cher, parent ou intime, ou de tout autre « objet d'amour ».
- Les transmissions INTERgénérationnelles sont des transmissions pensées et parlées entre grands-parents, parents et enfants : habitudes familiales, tours de mains, manière d'être ; on est médecin, instituteur, agriculteur, notaire, marin, militaire de père en fils ; on est « dans les PTT » ou « à la S.N.C.F », on a « la main verte », « une bonne oreille musicale », on est « bonne cuisinière » ou « gros mangeur » (ou bien on décide de faire le contraire).
- les transmissions TRANSGénérationnelles ne sont pas dites, ce sont des secrets, des non-dits, des choses tues, cachées, parfois interdites même de pensée (« impensées ») et qui traversent les descendants sans être ni pensées, ni « digérées ». On voit alors apparaître des traumatismes, des maladies, des inscriptions somatiques ou psychosomatiques, car elles disparaissent souvent si on les parle, pleure, crie, en les retravaillant. On voit même apparaître des cauchemars terrifiants chez certains petits-enfants de déportés, résistants, nazis, trépassés en mer, et divers morts sans sépulture, et même chez des descendants de vivants traumatisés par ce passé trop lourd».

# Les Constellations Familiales.

Dénouer pour mieux se relier



## Historique :

C'est Bert Hellinger qui est à l'origine des Constellations familiales il est né en 1925. Le nom de Bert Hellinger est bien connu dans les pays allemands depuis environ 15 ans. Ses livres sont des best-sellers et ses séminaires publics rassemblent jusqu'à 1000 personnes. Il a étudié la philosophie, la théologie et la pédagogie. Avant de devenir psychanalyste, il a dirigé pendant 16 ans des écoles dans une mission catholique en Afrique du Sud.

Après avoir quitté successivement les ordres et le mouvement psychanalytique viennois, il a étudié la thérapie primale avec Arthur Janov aux Etats-Unis, il a aussi travaillé en analyse transactionnelle, en PNL et en hypnothérapie Ericksonniene. Finalement il a développé sa propre technique de thérapie systémique en Constellation Familiale qui a rencontré un succès énorme dans le domaine du développement personnel et de la thérapie.

En plus des sentiments habituels qui naissent à partir du moment vécu et qui sont en constant mouvement, il y a en nous des sentiments négatifs, répétitifs, qui prennent racine dans notre passé. Nous portons tous en nous, en effet, des blessures survenues pendant l'enfance et l'adolescence et dont il reste des cicatrices plus ou moins douloureuses. Parfois, ces expériences passées sont à l'origine de graves difficultés et de problèmes incessants. Grâce aux Constellations Familiales, une solution peut être trouvée par rapport à ces expériences douloureuses, même s'il semblait impossible de trouver une issue positive. Nombreux sont ceux, d'ailleurs, qui passent des années en thérapie sans que se produise le changement désiré.

Selon Bert Hellinger, il existe des sentiments réels, qui nous sont propres, et des sentiments qui ne sont pas les nôtres mais que nous avons repris de quelqu'un.

En fait, plus de la moitié des sentiments qui nous font souffrir et dont nous ne pouvons nous défaire, qui reviennent sans cesse et sans raison apparente, sont des vécus émotionnels "pris" à une autre personne. Il semblerait que nous prenions sur nous des sentiments, des émotions appartenant à des membres de notre famille et, souvent même, à des personnes, dans notre famille, que nous ne connaissons pas. Ces sentiments, qui ne sont pas les nôtres, sont résistants à tout changement. Un sentiment de souffrance personnelle, qui m'appartient, peut être abordé et dissout en thérapie, contrairement à un sentiment acquis, venant de quelqu'un d'autre.

Si ces derniers sont à tel point enracinés en nous, ceci est dû à une empreinte précoce que nous subissons, qui est l'expression, à un niveau de conscience très profond, du lien qui unit tous les membres de notre famille d'origine. Ce lien existe indépendamment de notre éloignement par rapport à notre famille et les sentiments ainsi acquis influencent notre comportement et le déroulement de notre vie.

**On fait partie intégrante de sa famille, qu'on le veuille ou non, qu'on se voit souvent ou jamais, qu'on soit proche ou éloigné géographiquement, qu'on se fréquente ou qu'on ait coupé les ponts. Ceci est vrai non seulement entre membres vivants d'une famille, mais s'étend aussi aux défunts. La famille fonctionne selon les lois archaïques du clan. Le système famille possède une âme familiale. Celle-ci enregistre tous les comptes moraux ou ayant existé entre les membres appartenant vivants ou défunts et entre ses membres et l'extérieur.**

## C'est quoi une Constellation Familiale ?



La Constellation Familiale est une technique de thérapie collective, elle est proche transgénérationnelle destinée à vous soulager intérieurement des conflits familiaux, des deuils non faits, des non-dits, des secrets de famille et de tous ces comportements, maladies, problèmes limitants qui résistent à toute thérapie traditionnelle car ils sont gouvernés par une loyauté inconsciente et des liens transgénérationnels qui nous dépassent. Tous les membres d'une même famille sont reliés entre eux qu'ils le sachent et le ressentent ou non.

Les lois de la biologie sont intransigeantes et elles veillent avec le plus grand soin au maintien de l'espèce. Chez nous, l'enfant arrive dans un état de dépendance totale. La nécessité pour lui d'être accepté par son clan, sa famille, est vitale. Les conditions dans lesquelles il est accueilli importent peu, pourvu qu'il soit accueilli. L'enfant va donc faire sien inconditionnellement le destin de sa famille qu'il partage sans réserves, et si besoin à ses propres dépens. Cette forme d'amour est plus absolue encore que l'amour des parents pour leurs enfants.

Une famille est "une communauté de personnes liées par le destin sur plusieurs générations" et qui va être perturbée par certains événements majeurs mort prématurée d'un membre (à la naissance, en couches, à la guerre, d'accident). Exclusion d'un membre (rejet, oubli, silence, honte, prison), sort difficile d'un membre (infirmité, maladie mentale, décès ou veuvage prématuré, misère), mal causé par ou à un membre (viol, meurtre, héritage faussé) plus d'info voir [Psychogénéalogie ci-dessus](#).

Ces perturbations sont ressenties par les derniers arrivés dans le système (enfant et partenaire) qui prendront à leur compte de rétablir un équilibre, mais de façon inconsciente et inappropriée. Le système familial est toujours en quête d'équilibre.

On constate lors d'une reconstruction familiale combien le lien qui existe entre parents et enfants est fort. Ce lien est indépendant de la qualité du contact actuel (exemple: l'enfant grandit loin de sa famille) et des sentiments vécus consciemment ("j'aime mon père mais pas ma mère").

Le lien est de la même intensité qu'il s'agisse de la mère ou du père. La relation de maternité, de paternité suffit à créer ce lien. Il existe même dans le cas où la mère n'aurait vu le père qu'une seule fois. Les représentants, dans une reconstruction familiale, ressentent toujours l'intensité de ce lien et l'expriment.

Il est étonnant de constater qu'il ne faut même pas connaître le membre de la famille en question pour subir son influence ou revivre ses sentiments. Ce phénomène s'explique par l'image intérieure de notre famille d'origine, image que nous portons en nous. Notre famille d'origine se compose de nos frères et soeurs, des parents, tantes et oncles, et des grands-parents. Même un conjoint ou un partenaire antérieur de nos parents fait partie de notre système familial. Tout sentiment d'exclusion et d'injustice, tout sentiment refoulé contribue à tisser la toile de fond du système familial. Comme nouveaux venus dans le système, les enfants perçoivent particulièrement ces énergies, les reprennent à leur compte et les expriment dans leur vie.

Nous ne sommes qu'un des maillons d'une longue chaîne (ADN) commencée bien avant nous par nos ancêtres. Nous avons donc une histoire familiale qui influe sur notre histoire individuelle. Un héritage psychologique parfois lourd à porter car nous nous identifions inconsciemment (inconscient familial) à un certain nombre de personnages de notre famille et nous mettons en place un système de répétition. Leurs réussites mais aussi leurs échecs, leurs secrets, leurs deuils deviennent les nôtres.

### **Sans racines, pas d'ailes...**

Par fidélité à la conscience collective familiale, nous avons pu endosser, à notre insu, un destin, des fardeaux qui ne nous appartiennent pas. Nous pouvons avoir pris en charge la réparation d'une injustice, d'un préjudice réalisé ou subi.

L'Histoire de notre famille est inscrite en nous. Elle nous a construit une image intérieure précise à laquelle nous sommes fidèles, restreignant ainsi notre liberté d'action. La mise en place de la « Constellation Familiale » permet de visualiser, de matérialiser cette image, sont ainsi mises en lumière les dissonances, les intrications, les « fidélités » que nous avons intégrées autant de freins, de programmes de sabotage de tout ordre dans notre vie quotidienne.

### **Ce n'est plus notre vie mais celle de nos Ancêtres que nous jouons.**

Lors de la mort en couche d'une mère, l'enfant qui survit à sa mère à besoin de ressentir et comprendre cela pour l'amener vers une forme adulte et consciente d'amour. Il est alors en état d'accepter le sacrifice de sa mère et de faire quelque chose de bien de sa vie en souvenir d'elle. Les morts sont bienveillants et ne souhaitent pas de sacrifices inutiles.

## **Comment se déroule une Constellation Familiale :**

Le travail se fait en groupe d'une dizaine à une quinzaine de personnes. Il vous est possible de prendre part à ce type de stage en tant que *Constellant* (ou Participant) faisant sa constellation ou alors soit *Observateur* (ou Figurant), le Constellant faisant sa constellation peut le choisir, s'il en a l'intuition, pour représenter un membre de sa famille. Et ce n'est pas par hasard !

Le figurant est en effet pressenti dans un rôle dont une ou plusieurs facettes collent avec sa propre histoire. Il est aussi amené à faire librement des prises de conscience sur lui-même ou son système familial. Il apprend donc à mieux se connaître.

Le figurant apprend en outre à développer son ressenti, à y faire confiance et prend pleinement conscience de l'inconscient collectif et de la connexion entre tous les êtres, cela peut aussi le préparer à faire sa propre constellation dans l'avenir.



Le guide de la Constellation (le Thérapeute, Animateur) questionne le Participant (le Constellant) qui décrit brièvement les événements marquants de son système familial en rapport avec les liens familiaux : mort précoce d'un parent, accident, perte d'un membre de la famille, faits de guerre, adoption, mort d'enfant, problème actuel, maladie... Par rapport à cet énoncé, le Thérapeute décide des membres du système familial, qui sont utiles et nécessaires pour faire la constellation et qui vont participer à la première image de celle-ci, le Constellant pour chacun des membres de sa famille, y compris pour lui-même, va choisir un représentant parmi les participants. Le Constellant choisira un homme pour représenter chaque homme de sa famille et une femme pour chaque femme de sa famille (si possible, mais pas nécessairement). Il n'est pas nécessaire que les membres réels de sa famille soient présents. Les personnes qu'il placera dans la pièce, lors de la reconstruction familiale, n'ont besoin d'aucune information sur la famille qu'ils représentent. Il leur faut uniquement connaître leur fonction et celle des autres acteurs (père, mère, fils, fille etc.). Le constellant conduira chaque personne choisie à une place particulière en la tenant par le bras ou l'épaule. Ainsi, une place est attribuée à chaque représentant et chacun, de par la place qu'il occupe, regarde dans une certaine direction, c'est tout. Aucune instruction n'est donnée, il ne faut ni adopter une posture particulière, ni exprimer un sentiment particulier. Celui qui met en place sa famille agit de façon tout à fait spontanée, dans le moment présent et dans le recueillement, mais sans préparation. Réfléchir à l'avance à la position que l'on donnera à chacun ne sert à rien. Ensuite il se rassied et observe de l'extérieur ce qu'il a "constellé".

### **L'inconscient collectif aidant, les représentants perçoivent les ressentis de ceux qu'ils incarnent.**

Dès ce moment le langage parlé et pensé entre en communication avec un autre langage : celui du corps et de son ressenti, qui prend presque toute la place. L'expression du regard, les perceptions sensorielles, les angles de positionnement et les distances entre les représentants, leurs impulsions spontanées de direction de mouvement acquièrent du sens.

La première image d'une constellation montre de façon condensée l'amour dévié et les blocages qui agissent.

Souvent le Constellant s'étonne et s'émeut de la justesse de ce qu'expriment les représentants au sujet de sa famille qu'ils ne connaissent pourtant pas. Il est conseillé à tout lecteur sceptique, dont les doutes sont parfaitement compréhensibles, de participer à un telle Constellation Familiale. Rien de plus convainquant que de faire cette expérience, plutôt que de tenter d'expliquer le phénomène qui se produit. Les participants d'une Constellation Familiale, en remplaçant une personne qui leur est totalement inconnue, ressentent donc les sentiments, les tensions, les conflits et les liens émotionnels de celle-ci. Ces sentiments sont apparemment liés à la place qu'occupe chaque membre de la famille et au rôle qu'il joue. Ainsi, ils font apparaître au grand jour des vérités, des sentiments, des liens dans cette famille qui sont souvent restés cachés, ignorés, sous-jacents.

A partir du moment où tous les représentants des membres de sa famille ont été placés, le Thérapeute qui fait la reconstruction écoute attentivement ce que dit chaque représentant. Les impressions exprimées étonnent de par leur exactitude, et ce même lorsque l'histoire apparente de la famille est tout autre.

Donc, des étrangers à la famille deviennent un canal à travers lequel s'exprime la vérité du système familial en question. D'ailleurs, les représentants n'ont besoin ni d'une sensibilité, ni d'une imagination particulière, ni des dons d'un médium. Chacun peut assumer ce rôle. Il émane de la place qui est attribuée à chaque représentant une force, une énergie particulière. Quelle que soit la personne qui se tiendra à cette place, elle ressentira les mêmes sentiments. Il arrive très rarement qu'un représentant fasse une

confusion entre son histoire personnelle et celle de la personne qu'il représente. Souvent, nous constatons que les représentants, par un curieux phénomène, se retrouvent, là où ils sont placés, dans une situation ou un problème qu'ils connaissent dans leur propre vie. Même dans de tels cas, aucune confusion n'est faite entre le rôle que l'on tient et la vie réelle. Ainsi, nous pouvons bel et bien être animés de sentiments qui ne sont pas les nôtres, comme le confirme l'expérience des représentants dans une reconstruction familiale. Ceux-ci, après avoir occupé différentes places et tenu différents rôles, apprennent à faire confiance à leur propre perception.

**Exemple :** « Lors d'une Constellation Familiale ou les parents et enfants étaient placés de telle sorte à regarder tous dans la même direction, leurs regards convergeaient en un point qui correspondait à un membre de la famille oublié. Il s'agissait en fait de quelqu'un d'absent du système familial, d'ignoré, de non reconnu. Il s'agissait d'un premier enfant, dans la famille, mort-né, son souvenir avait été refoulé. A partir du moment où un remplaçant pour cet enfant est ajouté au système familial, tous les représentants sont soulagés. Le refoulement étant devenu apparent, la place vide a pu être occupée. Oublier un enfant mort-né ou décédé en bas âge se répercute sur les enfants qui lui succèdent. Le même phénomène s'observe dans le cas de grands-parents disparus dans un accident ou de façon dramatique. »



Ensuite, à partir de ces ressentis, le Thérapeute modifie progressivement la configuration de la famille pour arriver à l'harmonie, ressentie par chacun des représentants, pour cela il va changer de place les participants jusqu'à ce qu'un ordre soit trouvé qui permette à tous les membres de la famille représentés de se sentir bien, il peut être amené à faire rentrer d'autres participants dans la Constellation (dans de nouveaux rôles familiaux) pour confirmer, affiner, infirmer un ressenti latent ou émergent. Ensuite, la personne qui reconstruit sa famille se met à la place de celui qui la représentait jusqu'à maintenant.

Des phrases rituelles entre participants précises sont parfois nécessaires pour rétablir l'équilibre du système: guérir des plaies et régler des dettes morales. Le système familial ainsi traité, présente un ordre nouveau et plus sain, avec des répercussions favorables à venir, sur la situation de vie du Constellant et sur les autres membres de la famille concernés.

C'est maintenant l'occasion pour le Constellant de vivre les modifications effectuées, d'en vérifier la pertinence et de s'imprégner de la constellation finale qui a été trouvée.

Le Constellant conservera l'image de ce nouvel ordre dans sa famille. La reconstruction familiale est maintenant terminée.

Voici quelques phrases symboliques qu'un enfant adulte peut être amené à dire au cours d'une reconstruction familiale et qui proposent une solution :

"J'accepte ce que vous m'avez donné, je vous comprend, je vous remercie pour ce que vous m'avez apporté.  
C'est beaucoup et cela suffit, Je fais le reste moi-même, je vous laisse continuer votre chemin.  
Et maintenant je vous laisse en paix, je vous libère, je n'ai plus besoin de vous, je veux vivre".

Le Participant commence alors à intégrer petit à petit cette image, un peu comme s'il s'agissait d'une photo de famille, ou personne ne manque et ou tout est à sa place. Ce travail pour le participant mais aussi pour tout son système familial présente ainsi un ordre nouveau et plus sain, il agit en profondeur et dans le temps.



## A qui s'adresse les Constellations Familiales ?

**Si vous voulez :**

- connaître les raisons qui vous empêchent de vivre en plénitude?
- comprendre les mécanismes des pathologies familiales?
- vous libérer des intrications systémiques\* (qui fait partie d'un système, voir définition plus bas)?
- connaître les conditions qui mènent vers la solution ou vers l'échec - dans les relations humaines?
- équilibrer les trois piliers de vie: personnel, familial et professionnel.
- comprendre la répétition hallucinante d'évènements souvent graves (suicide, accidents) mais aussi bénéfiques.
- vous sentir en accord avec nous-mêmes, notre famille actuelle et notre famille d'origine.
- trouver notre place dans la vie, reconnaître les obstacles qui nous barrent le chemin de la réussite et les écarter s'ils ont une origine systémique.
- améliorer nos relations émotionnelles.
- oser faire face à une maladie grave et en découvrir éventuellement les motivations systémiques, et pour amorcer de cette façon une nouvelle harmonie avec vous-même (attention une Constellation Familiale ne se substitue pas à un traitement et ou un suivi médical).
- comprendre et transformer des comportements contraignants et répétitifs par des décisions nouvelles.



**Si les symptômes ou état d'être ci dessous sont votre, au quotidien :**

Mal être - dépression-troubles du comportement - sentiment de non-vie - tristesse - difficultés relationnelles (couple, famille,...) - pensées suicidaires - maladies - échecs répétitifs - relations conflictuelles aux parents - choix à réaliser difficiles - sentiment de limitation, de butée « je n'arrive plus à avancer... »...

Alors dans tous ces cas la Constellation Familiale peut vous aider à être vraiment vous-même, vous libérer et vous permettre de mieux trouver votre place dans votre vie et de l'assumer de façon plus satisfaisante.

Pour cela certaines personnes adopteront des comportements qui ne sont pas les leurs, ils deviendront malades où saboteront leur relation de couple ou leur vie professionnelle. Ils amplifieront le déséquilibre et la souffrance du système et pour eux-mêmes. Ils sont pris dans une intrication, c'est à dire dans un enchevêtrement de complexités, d'identités ne leur appartenant pas.

Il arrive parfois que des gens refusent une solution possible parce qu'ils se sentent coupables à la seule idée de la prendre en compte.

Quelque chose d'étrange se passe au niveau de leur âme : ils voient leur maladie comme un lien très spécial qui les relie à leur famille, ce que l'on a coutume d'appeler une loyauté invisible.

Si une personne grandit avec une attirance vers la mort, ses propres enfants le ressentiront inconsciemment et l'un d'eux pourrait décider, sans le savoir, de partir à sa place. Selon une croyance ancrée profondément en nous, il serait possible de prendre sur soi, par amour, le destin, la douleur ou le malheur d'un de nos proches, et de l'en décharger ainsi. Dans le cas d'une mère de famille malade, l'enfant peut tomber malade à son tour. L'idée s'installe, dans l'âme de l'enfant, qu'il peut prendre sur lui la maladie de sa mère et peut-être même mourir à sa place. De cette façon, l'attirance vers la mort peut se transmettre sur plusieurs générations.

Il n'est pas rare de découvrir en constellation familiale que le Constellant a eu un jumeau ou une jumelle présent avec lui dans le ventre de sa mère mais qu'il est mort, par exemple au début de la grossesse (perte de sang...). Ce départ prématuré d'un être si proche peut avoir des conséquences énormes pour le bébé survivant : peur de perdre celui qu'on aime, rechercher la fusion permanente, tout acheter par deux, peur de la mort, culpabilité, ...

### **Comment ça fonctionne ?**

Selon Rupert Sheldrake toute la nature, les atomes, les êtres vivants, les systèmes de la famille jusqu'aux constellations planétaires sont organisés par des champs morphogénétiques et que ces champs ont des mémoires ainsi que la capacité de rentrer en résonance, d'apprendre et de s'évaluer. Toute connaissance de l'histoire d'une famille est incluse dans ce champ et chaque membre d'une famille est donc en résonance avec ce champ. C'est pourquoi il est possible qu'un enfant soit influencé par le destin d'un ancêtre, même s'il n'en a jamais entendu parler de cette personne.

La mise en place d'une Constellation Familiale donne la possibilité de rentrer en résonance avec un champ morphogénétique d'une famille et le rendre visible. Bien sûr, ceci est une tentative d'explication. On peut tout aussi bien dire qu'une Constellation Familiale permet au patient de rendre visible l'image intérieure de sa famille.



Sa méthode révèle d'une manière simple et poignante la façon dont nous sommes inconsciemment liés à nos groupes de référence, à commencer par notre famille, et propose une façon radicalement inédite de nous libérer sans nous détacher ce qui est aussi impossible que d'arrêter de respirer.

Si quelqu'un a un père, ce père est comme il est, et en tant que tel, il est celui qui convient. Et lorsque quelqu'un a une mère, elle est comme elle est, et en tant que telle, elle est aussi celle qui convient. Elle n'a pas besoin d'être autrement que ce qu'elle est. Car on ne devient pas père et mère à cause de ses qualités morales mais par l'accomplissement d'un certain acte. Si quelqu'un accepte d'accomplir cet acte, il s'insère dans un système qui le dépasse et qu'il sert indépendamment de ses qualités morales. Les parents méritent d'être reconnus comme tels à cause de, et seulement à cause de l'accomplissement de cet acte. C'est l'acte le plus essentiel et cela compte plus que ce qu'ils font ensuite.

Il est important de comprendre que prendre son père et sa mère est un acte indépendant de leurs qualités : c'est un acte qui engendre la guérison. Il est important de s'accepter soi-même, par ce fait il est plus facile d'accepter les autres.

Dans la Constellation Familiale il y a les membres faisant partie de la **famille d'origine** qui sont: parents géniteurs (même divorcés, défunts ou inconnus), partenaire(s) antérieur(e)s et parfois ultérieur(e)s des parents, éducateurs (si différents des parents) tels que parents adoptifs, toute personne ayant contribué à la survie de l'enfant, grands-parents, oncles et tantes, frères et soeurs, demi-frères et demi-soeurs (même inconnus), enfants d'un(e) futur(e) partenaire d'un parent.

Il y a aussi les membres faisant partie de la **famille actuelle** qui sont: partenaire actuel/le (mari/femme, amant/maîtresse, concubin/e, compagnon/, partenaire antérieur/e (mari/femme, fiancé/e, grand amour), enfants avec le/la partenaire actuel/le et le/la précédent/e, enfants mort-nés (parfois en fausse-couche ou avortement) ou morts en bas âge, enfants naturels (même non reconnus), enfants avec un/e deuxième partenaire, enfants adoptés ou à charge.

Dans beaucoup de familles, il existe des problèmes entre parents et enfants. Souvent, ils ont leur origine dans le système familial. Les relations entre les membres d'une famille sont souvent faussées sous le poids de sentiments émanant d'autres membres du système familial. Ces sentiments "empruntés" perturbent les relations. Dans beaucoup de cas où un fils a des problèmes avec son père, une mère avec sa fille, la dynamique suivante constitue une explication : l'enfant représente un partenaire précédent de l'un de ses parents. Ce peut être un amour de jeunesse, un fiancé, un premier mari, en tous cas une relation intense qui s'est dé faite ensuite. Le fils représente alors, dans la famille, ce premier amour de sa mère (ou la fille une relation précédente de son père) et occupe de ce fait une position particulière dans le système. Sa relation privilégiée avec sa mère perturbe la relation avec son père, dont il représente un rival. Cette dynamique, dont les acteurs ne sont pas conscients, se révèle lors de la reconstitution familiale. A partir du moment où l'on ajoute à la constellation le premier partenaire de la mère (du père), tout le système familial s'apaise et, surtout, l'enfant est déchargé du poids qu'il portait.

### **Ce que l'on fait par amour ne peut être dé fait que par l'amour**

Hellinger considère ce lien profond qui existe entre parents et enfants et qui apparaît dans les reconstructions comme un amour fondamental et naïf. Ce lien naît de la conception que se fait l'enfant de l'amour et de la vie. Cet amour est inconscient et très fort. Même si en apparence quelqu'un s'est détaché de ses parents. Hellinger se sert du mot "âme" pour parler de ces parties inconscientes de nous-mêmes qui nous lient. Notre âme cherche à protéger et conserver le lien avec les membres de la famille. L'âme fait en sorte que les valeurs, les comportements et le destin des parents continuent à agir dans notre personne, à nous influencer et tendent à ce que nous les réalisions. Cette fidélité est une des valeurs les plus hautes dans le système familial.

Cette forme d'amour est inconsciente, archaïque et magique. Elle s'exprime dans la croyance qu'il soit possible de décharger quelqu'un d'autre de son destin : Je préfère porter ton destin plutôt que de te le laisser porter. C'est une forme d'amour enfantine et aveugle. C'est ainsi que malheur et culpabilité se transmettent de génération en génération. C'est comme si cela appartenait à tout un clan familial, et devait donc être porté ou supporté par tous. Ce qui est engendré par amour, maintenu par amour, ne peut être dé fait qu'en tenant compte et en respectant, cet amour. Si quelqu'un essaye de se détacher de sa famille et de son destin avec colère et ressentiment, il n'atteindra cette indépendance qu'en surface. En profondeur, il restera lié et accomplira le rôle prévu.

## Les limites et possibilités d'une Constellation Familiale :



La Constellation Familiale ne peut se substituer à un traitement et ou à un suivi médical. Dans des situations familiales complexes ou lorsque des événements importants ne sont pas connus, il est impossible de trouver une solution finale qui satisfasse tout le monde. En général, le simple fait de commencer la reconstitution familiale et de représenter la situation actuelle a déjà un effet bienfaisant sur le système familial.

Nous ne sommes pas aussi libre que nous voudrions le croire. En essayant par la force de nous affranchir, c'est bien souvent que justement nous répétons le rôle ancien d'un parent. La connaissance de ces phénomènes ne suffit pas pour changer le comportement, mais amène peut être un peu de modestie. L'arrogance subtile qui se dissimule derrière le jugement que l'on fait des autres peut alors commencer à s'atténuer.

## Autres types de Constellations ou ce qui peut être constellé :

- Les **Constellations Systémiques d'Entreprises** traitent de systèmes autres que le système familial, le milieu du travail, notamment de l'entreprise. L'entreprise représente en effet un regroupement professionnel d'individus partageant un objectif commun, muni d'un ordre fonctionnel donné, dans lequel chacun a son rôle prédéterminé à jouer. Les constellations systémiques d'entreprise s'adressent à des problèmes aigus ou chroniques intervenant dans le milieu du travail, nuisibles au bon fonctionnement de l'entreprise, tels que: problèmes de rendement, manque de motivation des employés, difficultés avec la clientèle, mésentente entre collègues, défaillance d'un département, menace de faillite, nécessité de rachat ou de fusion, etc. Elles aident à mettre à nu les sources de dysfonctionnement et donnent des indications concrètes pour une régulation au sein de l'entreprise.
- Des maladies (symptômes physiques ou psychologiques).
- Des émotions.
- Des décisions importantes.
- Des événements importants aux conséquences graves.

## Une expérience à faire chez vous :



Installez vous confortablement et laissez vous aller progressivement dans un état de détente, portez tour à tour votre conscience progressivement dans toutes parties de votre corps en partant de vos pieds, en suivant de vos jambes, de votre bassin, de votre ventre, de votre poitrine, de votre dos, de vos épaules, de vos bras, de votre cou, de votre tête et enfin de votre corps tout entier, sentez votre lien avec la Terre.

Imaginez vos parents (même s'ils sont morts ou inconnus) derrière vous, votre père derrière votre épaule droite, votre mère à gauche.

Ressentez cela dans votre corps. Quelles sont vos sensations ? Chaud ? Froid ? Lourd ? Léger ?

Ensuite imaginez derrière votre mère, ses parents, vos grands-parents maternels, même si vous ne les avez pas connus. Faites de même avec vos grands-parents paternels. Qu'est-ce qui change dans vos sensations ?

Derrière ces grands-parents, imaginez leurs parents, sans doute inconnus de vous. Eux aussi vous ont transmis la vie. Pouvez-vous sentir leur présence par les sensations dans votre corps ?

Maintenant retournez-vous et regardez vos parents, grands-parents, arrière-grands-parents et derrière eux tous ces êtres humains qui sont reliés à vous. Par un geste (imaginez que vous mettez la main sur votre cœur et que vous vous inclinez) exprimez leur votre respect. Remerciez-les pour la vie qu'ils vous ont transmise, ainsi que pour d'autres dons précieux.

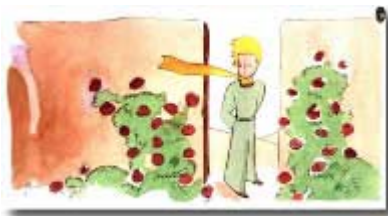
Prenez le temps de sentir en quelle mesure, cela vous est possible ou non. Enfin tentez d'accepter vos parents tels qu'ils sont et prenez conscience que vous êtes leur enfant. Laissez se déposer ces impressions dans votre cœur, soyez patients envers vous-même... Ensuite prenez conscience que vous avez reçu la vie à travers eux et que cela remonte très loin. La vie coule à travers votre mère, votre père et vos ancêtres, de très loin, jusqu'à Vous. Sentez que vous faites partie du merveilleux courant de la vie.

Et sur vos temps d'inspiration, prenez cette vie que vous avez reçue et à l'expiration diffusez-la, dans tout votre corps, dans tout votre espace, et dans tout l'univers. Remerciez l'Univers d'être là, à cet instant.

## **Conclusion :**

Que peut réellement vous apporter une Constellation Familiale ? Il est difficile de l'expliquer par des mots, la Constellation Familiale demande à être vécue, il faut s'abandonner à elle sans aucune appréhension, vivre l'instant présent et seulement à partir de ce moment vous pourrez vous réconcilier avec vous-même et vos origines.

Consteller votre famille d'origine ou actuelle vous permet de visualiser et de ressentir cette image de votre famille qui trop souvent et à notre insu vous emprisonne et vous freine, ou même vous rend malade. Dès lors par la Constellation Familiale il est possible de modifier cette image, de quitter les identifications nuisibles et de vivre votre propre destin qui est unique et à votre mesure.



**\*Systémique** : L'approche systémique se distingue des autres approches par sa façon de comprendre les relations humaines. En effet, la personne n'est pas le seul élément analysé dans la démarche. Le Constellant accorde aussi une importance aux différents systèmes dont elle fait partie (familial, professionnel, social, etc.). Cette personne est influencée à la fois par ses intentions, celles des autres, et celles des possibilités du milieu et/ou du système.

A.S

## **Bibliographie :**

Si cet exposé vous a intéressé et si vous voulez en savoir plus sur le sujet, voici quelques livres traitant du sujet:

**Marlies Holitzka et Elizabeth Remmert,**

GUÉRIR DANS SA FAMILLE - la méthode des constellations familiales de Bert Hellinger,  
Guy Trédaniel Editeur.

**Bert Hellinger et Gabriele Ten Hovel,**

Constellations familiales - Comprendre les mécanismes des pathologies familiales,  
Ed. Le Souffle d'Or.

**Constanze Potschka-Lang,**

Constellations familiales : Guérir le transgénérationnel,  
Ed. Le Souffle d'Or.

**Bert Hellinger,**

La maturité dans les relations humaines - Liberté, sentiments d'appartenance et liens affectifs,  
Ed. Le Souffle d'Or.

**Bert Hellinger,**

Pour que l'amour réussisse - La dynamique de l'amour dans les relations de couple,  
Éditions Guy Trédaniel (2004).