



Mise en lumière des constellations familiales

Un travail en constellation permet d'éclairer et de "voir " ce qui se "cache" et se joue de façon inconsciente derrière un problème que vous rencontrez actuellement : une peur, une difficulté relationnelle, une difficulté à entreprendre ou à mener à bien un projet, un sentiment d'illégitimité, un symptôme ou un comportement que vous n'expliquez pas, un schéma de vie récurrent ou une situation bloquée...

Les relations difficiles voir conflictuelles que nous entretenons avec les membres de notre famille ou avec d'autres personnes (conjoint, collègues, voisins, ...) sont souvent héritées de mémoires transgénérationnelles. Ces mémoires n'ont pas été vécues dans notre vie propre, mais à d'autres étages de notre arbre généalogique et créent des blocages dans notre vie. Les émotions liées aux traumatismes de nos ancêtres resteront actives et entraîneront des réactions logiques jusqu'à ce qu'une personne fasse le travail et les libère. Ce sont des mémoires cellulaires qui se transmettent de génération en génération. Travail confirmé maintenant par l'épigénétique. De part la loyauté familiale inscrite en chacun d'entre nous, nous rejouons ces mémoires comme si elle nous appartenaient !

Dénouer la problématique "en souterrain" permet de résoudre le problème apparent.

La méthode de la constellation familiale fait partie des thérapies systémiques. Développées par Bert Hellinger, dans les années 1990 les constellations familiales permettent d'établir une vision en 3D du système familial tel que vous le vivez intérieurement, de repérer les intrications et ainsi d'en dénouer les nœuds systémiques.

Lorsque l'ensemble des membres de la famille retrouve sa juste place, tout le système retrouve son équilibre et la personne n'est plus malmenée par le destin familial et retrouve son autonomie.

Une constellation est donc un système transformateur, ce n'est pas une psychothérapie. C'est une libération de mémoires transgénérationnelles que l'on porte à l'intérieur de nous. Les constellations sont donc une aide à la vie.

Le but du travail consiste donc à mettre au jour dynamiques et déséquilibres cachés. Le travail des constellations, c'est d'**actualiser notre vie d'adulte** en libérant des liens transgénérationnels qui ne sont pas utiles pour nous et qui ne sont plus utiles pour le système : secret de famille, abus, exclusion, enfants morts, injustice ...

L'objectif d'une constellation n'est pas d'éliminer un symptôme, mais de rendre à une personne sa place dans un système, de sorte qu'elle puisse s'y intégrer avec toute son énergie positive.

Ce travail permet de mieux réaliser à quel point chacun porte les souffrances, les non-dits de ceux qui nous ont précédés. On va vers une recherche de solutions. On travaille avec le champ morphographique, ou morphogénétique. On est et reste toujours connecté au champ énergétique de notre famille. Les constellations donnent accès aux émotions et aux ressentis sans passer par le mental.

DANS QUELS CAS CONSTELLER ?

Il est peut être intéressant de consteller dans les cas suivants :

- Avoir une difficulté à trouver ou garder un partenaire de vie.
- Avoir la sensation de ne pas se sentir à sa place ou ne pas en avoir.
- Avoir le sentiment de ne pas exister, l'impression de ne pas vivre SA vie.
- Etre en conflit sans raison rationnelle avec un ou plusieurs membres de la famille.
- Avoir la sensation de quelqu'un qui manque.
- Avoir la sensation que votre histoire familiale se répète de génération en génération et ne pas savoir comment vous en défaire ?
- Adopter un comportement compulsif et nocif sans pouvoir s'en empêcher.
- Vivre certains événements traumatiques tels que agressions sexuels, incestes actes de violence, peut être en lien avec un héritage familiale.

La constellation familiale individuelle que je pratique en cabinet, permet de rendre ces mémoires familiales à qui elles appartiennent en libérant les blocages transgénérationnels survenus à d'autres niveaux. Personnellement, je vous propose des constellations uniquement au niveau des dynamiques familiales, au niveau relationnel et psycho-émotionnel dans votre couple et avec vos enfants, parents et dans votre fratrie. Je ne pratique pas de constellations au niveau professionnel, matériel ou difficultés avec l'argent.

Travailler avec les lois de la systémique familiale se fait avec un **OBJECTIF CONCRET** qu'on veut voir se réaliser dans sa vie :

- Réussir sa vie de couple, sa profession.
- Rétablir le lien avec un parent, un enfant.
- Prendre sa place dans la vie
- Osez s'exprimer.
- Sortir d'un État de mal-être.
- Se donner le droit d'être heureux, ...



COMMENT SE DÉROULE UNE CONSTELLATION COMPLETE AVEC MOI ?

La première séance démarre par un entretien afin de faire le point sur votre actualité, les émotions qui vous traversent et les enjeux qui vous animent. Je vous laisse ensuite me raconter le plus objectivement possible votre problématique en lien avec l'histoire de votre famille. Durant cet échange, vous me partagez ce que vous souhaitez consteller, c'est à dire votre objectif. Je vous partage mes ressentis et après avoir éclairci un certain nombre de points et d'après la dynamique qui semble le mieux représenter le problème, je vous expose un protocole pouvant inclure plusieurs séances de constellations (en général 3) incluant des soins énergétiques et des rituels. Je vous accompagne également dans la mise en place de nouveaux schémas de comportement propices concrètement aux changements.

- Pendant une séance classique, je vous demande d'écrire sur un papier le nom des différents membres de votre famille qui vont intervenir dans votre constellation. Vous allez déposer les papiers sur une feuille et la première image qu'offre la constellation via le placement des représentants va exprimer d'une manière tout à fait pertinente la problématique d'une situation. S'ensuit un travail de compréhension et de prises de conscience pendant lequel je vous accompagne pour dénouer la dynamique et réharmoniser votre système familial.
- En fonction du placement et de vos ressentis, je propose des interprétations, un nouveau placement plus équilibré, l'introduction d'un élément oublié ou exclu ou une phrase qui apporte de la paix à tout le système.
- Ainsi cela va vous permettre de changer l'image de départ et va incroyablement changer les données de votre système familial. La constellation se termine par la phase d'harmonisation, comme une nouvelle photo de votre arbre généalogique.
- Au cours d'une séance, la personne perçoit peu à peu comment cette transmission a pu interférer sur son destin, de génération en génération. Les constellations familiales offrent un potentiel de changement par une relecture de l'histoire de son propre système familial, soit la possibilité de se libérer des schémas de comportements familiaux limitants.

La constellation montre son efficacité à partir du moment où la solution est acceptée.

QUELS SONT LES EFFETS D'UNE SÉANCE ?

- Cette méthode aide à mettre en lumière un blocage,
- Dès que l'ordre sera restauré, la personne concernée pourra y puiser des forces nouvelles,
- Cela conduit souvent à des changements visibles touchant à différents domaines de la vie.
- Les individus se sentent plus stables, plus énergiques et plus en paix avec eux-mêmes. Leur existence devient plus sereine et plus simple.
- Les relations se clarifient et ils peuvent enfin agir plutôt que subir.
- Chacun réagira selon la situation et ses facultés du moment !

" Tout ce qui n'est pas résolu à un niveau de l'arbre généalogique nous revient sous forme de destin ».

Bert Hellinger – Créateur des Constellations Familiales