

## **Les constellations familiales en quelques mots !!! Car rien ne vaut l'expérimentation !**

Cet outil, que sont les constellations familiales, fait parti des thérapies brèves.

Elles ont été créées dans les années 1990 par Bert HELLINGER, un ancien jésuite, qui a quitté la prêtrise et qui s'est formé à la psychanalyse. Sur le modèle de la psychogénéalogie, il va expérimenter et mettre en place sa propre technique. Pour lui, cette méthode de thérapie familiale transgénérationnelle met en lumière des conflits personnels et familiaux issus de l'inconscient familial.

Les constellations Familiales permettent de mettre en lumière des conflits personnels et familiaux issus de l'inconscient familial, et entraînant généralement des répercussions sur notre présent. Ce travail se fait donc aussi bien sur la famille d'origine que sur la famille actuelle. Cet outil va révéler des intrications et dénouer des nœuds du présent pour opérer ainsi un travail de libération.

Un arbre peut avoir 20, 50, 80 ou même 100 ans qu'on n'en verra que la partie supérieure !

Et quelle que soit sa hauteur ou sa prestance, tout se joue sous terre car ce qui se trouve sous le sol est tout aussi volumineux.

Lorsqu'il est malade, on peut utiliser des pesticides ou tout autre pansement. Parfois ça marche, parfois non ! Ils n'ont aucun effet sur la maladie et sur la détérioration lente, progressive et inexorable de l'arbre !

Si les racines sont malades, est-ce qu'il y a vraiment un intérêt à essayer de soigner ses branches ? Non ! Parce que si les racines commencent à mourir, les vaisseaux qui transportent la sève se bouchent et les cellules de l'arbre ne sont plus alimentées. Elles perdent un peu plus de leur force chaque jour et l'arbre meurt petit à petit.

***\*« Imagine que tu sois une olive et que l'olivier soit ton arbre généalogique, les vaisseaux qui partent des racines les plus profondes viennent te nourrir ! Ces vaisseaux transportent des histoires, des souffrances, des richesses et des trésors. Ils viennent de nos parents, de nos grands-parents, peut-être de plus loin.***

***Nous sommes tous reliés par des fils invisibles à ces précédentes générations ! Ignorer ce lien, c'est faire taire certaines parties de notre personnalité, de notre identité, de qui JE suis au fond de moi ! Mon côté créatif, ma compassion, ma capacité de recevoir et de donner de l'amour ».***

*\*Inspiré de la série « le chemin de l'olivier »*

Le Travail en constellations familiales, permet de mettre en lumière toutes ces petites ou grandes blessures dans nos racines pour les gaie-rires ! On va donc aller à la rencontre de ces racines. En creusant un peu, on va repérer, ensemble, les racines qui paraissent bouchées, et on va les déboucher en recréent du lien, pour qu'elles puissent se régénérer et de ce fait, régénérer l'arbre tout entier !

Ainsi, moi, petite olive, je vais pouvoir devenir véritablement le fruit que je dois être, porté par un arbre revigoré et ainsi aligné avec ce qu'il doit être, la nature, son environnement, sa fonction sur cette terre !

**Tsipora IFRAH - Praticienne en Relation d'Aide et Thérapie Brève, Formatrice**

Membre de l'E.F.T.A. (Association Européenne des Thérapeutes Familiaux- [www.europeanfamilytherapy.eu](http://www.europeanfamilytherapy.eu))



Vous l'aurez compris, quand l'olive vient en constellations familiales, c'est avec l'objectif d'être pleinement une olive ! Elle vient donc chercher Sa bonne place, grâce à la puissance du groupe et d'un cadre sécure, basé sur la bienveillance, la tolérance, le non-jugement, l'écoute et le non-passage à l'acte.

En groupe (ou en individuel, sur RV), cette approche va reposer sur 3 grandes règles :

- l'appartenance : c'est-à-dire le principe selon lequel chacun à sa place au sein de sa famille,
- l'ordre : c'est-à-dire le respect d'un ordre chronologique,
- l'équilibre : entre le recevoir et le donner.

Cette méthode va permettre de se libérer des conflits jusqu'à plusieurs générations en amont, handicapants à ce jour et qui pèsent sur la personne qui consulte, mais également sur sa famille. Cela va également permettre de visualiser un schéma répétitif dans la famille.

### Pour quel type de problématique :

Une séparation qui se passe mal, une recomposition familiale, un problème d'estime ou de confiance en soi, un deuil non fait, un trauma (inceste, viol, accident, attentat...), une maladie, une difficulté pour prendre une décision, une crise d'adolescence, un problème de couple...

### Déroulement :

Pendant la séance il va s'agir de poser la famille, qu'elle soit d'origine ou actuelle, dans l'espace.

- Soit en faisant appel à des représentants dans le cadre de constellations familiales en groupe
- Soit en utilisant des objets, dans le cadre des constellations familiales en individuel. Cette méthode va permettre de se libérer des conflits jusqu'à plusieurs générations en amont, comprendre également des secrets de famille, handicapants à ce jour et qui pèsent sur la personne qui consulte mais également sur sa famille. Cela va également permettre de visualiser un schéma répétitif dans la famille.

### Déroulement en séance individuelle :

C'est un outil utilisé dans le cadre d'une séance. A priori très ludique, car faisant appel à des cartons placés au sol ou des figurines sur la table, cette méthode n'en reste pas moins un accès à une meilleure compréhension de la situation ou du problème, sans forcément le résoudre, mais en envisageant une ouverture vers une solution possible.

### Déroulement en groupes :

Dans un cadre confidentiel du groupe, dans lequel les participants ne se connaissent pas forcément, chaque participant peut être sollicité pour être "représentant", c'est à dire, un membre de la famille de celui qui constelle. A travers es ressentis, la mise en place dans l'espace, des questions et des interactions entre les représentants, le constellateur et le constellé, l'émergence d'une nouvelle situation peut s'entrevoir permettant la libération d'intrications et de nœuds.

**Tsipora IFRAH** - Praticienne en Relation d'Aide et Thérapie Brève, Formatrice

Membre de l'E.F.T.A. (Association Européenne des Thérapeutes Familiaux- [www.europeanfamilytherapy.eu](http://www.europeanfamilytherapy.eu))