

# Les Constellations Familiales

## Sommaire

- **Bref historique de l'origine des constellations et la connexion aux ancêtres**
- **Les lois qui gouvernent les systèmes familiaux**
  - La base de tout système familial, c'est l'Amour
  - La loi d'appartenance
  - La loi de la place juste
  - L'identification
  - L'intrication
  - La loi du donner et du recevoir
- **Les Autres Types de Constellation**

## **Bref historique de l'origine des constellations et la connexion aux ancêtres**

La méthode des constellations familiales a été élaborée par Bert Hellinger dans les années 80. C'est une méthode de psychothérapie brève orientée vers la solution d'un problème. Bert Hellinger, né en 1925, fait des études de philosophie, de théologie et de pédagogie. Il fut missionnaire catholique chez les Zoulous, en Afrique du Sud, pendant plusieurs années ; il quitte les ordres dans les années 1970, devient psychanalyste et s'intéresse à différentes pratiques de psychothérapie (PNL, AT, Hypnose, Thérapie primale), puis fonde la méthode des constellations familiales.

Les constellations familiales s'appuient cependant sur la psychogénéalogie et le travail d'Anne Ancelin schützneberger qui a su mettre en évidence combien nous portions et répétions l'histoire de notre famille et combien nous étions parfois aliénés par des liens de loyautés invisibles à certains membres de notre famille dont nous ignorions même l'existence. Il est clair que bien avant Anne Ancelin schützneberger, Carl Gustav Jung, au début du siècle, avait déjà développé le concept d'inconscient collectif et mis en lumière les liens inconscients entre les membres d'une même famille et même entre la communauté humaine toute entière.

Les constellations familiales s'appuient également sur : la pratique du psychodrame, développée par Moreno dans les années 20, Moreno a été le précurseur des psychothérapies de groupe et de la mise en acte d'un problème pour tenter de le résoudre. La théorie des systèmes et les recherches effectuées dans les années 50-60 par l'école de Palo Alto en Californie qui définit un système comme la somme des éléments qui le constitue auxquels s'ajoutent leurs interactions.

Ainsi, tous les éléments d'un système sont liés entre eux et une modification affectant un seul élément aura des répercussions sur tous les autres et sur le fonctionnement du système dans son ensemble. La famille étant un système, cette théorie a permis de comprendre que lorsqu'une personne dans une famille est porteuse d'un symptôme, c'est le système tout entier qui est perturbé et que le symptôme est le signe de la perturbation. Ainsi, les thérapies familiales ne s'intéressent pas seulement à la personne souffrante mais au système dans son entier.

L'école de Palo Alto a énormément contribué au développement de la méthode des constellations familiales avec la technique des sculptures familiales (Virginia Satir, 1942). La théorie des systèmes part du principe qu'un système n'est pas juste l'addition des éléments qui le composent mais qu'il y a, en permanence, une interaction entre les éléments du système et leur environnement.

Un système est donc l'association de deux éléments ou plus qui s'efforcent constamment de rester en homéostasie, c'est-à-dire en équilibre et de survivre. Le système est en interaction constante avec les éléments du système et avec l'environnement et doit s'adapter aux changements internes et externes sans mettre en péril son existence.

Cette théorie sur les systèmes a permis de constater qu'une famille est un système et que chaque membre de la famille contribue à l'équilibre du système. Ainsi, lorsque dans une famille un de ses membres vit quelque chose de dramatique ou de difficile, c'est tout le système qui va en être affecté, souvent de manière complètement inconsciente. De même, lorsqu'une personne d'une famille change de manière positive, évolue et progresse, c'est tout le système qui change également même si c'est parfois de manière imperceptible.

A partir de cette théorie il a été mis en relief que lorsqu'un individu est étiqueté comme malade ou comme porteur d'un symptôme dans une famille, il est en fait la victime d'un système familial déséquilibré ou pathologique. Ce n'est donc pas seulement en soignant une personne que l'on peut rétablir l'équilibre du système mais en trouvant la cause profonde ou la perturbation à l'origine du déséquilibre dans le système.

## **Les 6 lois qui gouvernent les systèmes familiaux**

Nous ne sommes pas aussi libres que nous le croyons. Car nous sommes soumis à un ensemble de lois fondamentales qui dirigent le système familial. Ces lois doivent être prises en compte, et respectées.

### **1. La base de tout système familial, c'est l'Amour**

Souvent, par amour, on essaie inconsciemment de soulager quelqu'un du système familial, en prenant la même souffrance sur soi. Par exemple, le père est dépressif, le fils l'est aussi, car il croit inconsciemment que la douleur de son père s'allègera si lui-aussi la porte. C'est exactement cet amour qui nous fait porter inconsciemment les destins d'autres membres de la famille, avec la dynamique « mieux moi que toi », « je le porte pour toi, pour te soulager et équilibrer ta situation problématique ». Cependant, le soulagement de cette

manière n'est pas possible, car même si je porte la même charge, l'autre continuera à la porter aussi, donc cela ne sert à rien. Cette façon de voir, de croire que l'on peut soulager l'autre de sa charge, est un amour infantile, qui doit être transformé en un amour conscient.

## 2. La loi d'appartenance

Le plus grand désir d'un enfant, c'est d'appartenir au clan, à la famille. Il en découle une forme de loyauté et de fidélité très forte à son système. Cette loyauté nous empêche souvent de faire des choses qui ne correspondent pas aux valeurs ou au vécu de notre famille.

Car si on le fait différemment, on a la sensation de trahir la famille, le système, et par conséquent, on a peur de ne plus appartenir à la famille ou d'en être exclu. En faisant comme les parents ou en correspondant à leurs attentes ou à celles du système familial, on reste fidèle et on maintient l'appartenance. Par exemple, si vous venez d'une famille d'ouvriers, vous avez alors peut-être du mal à faire de grandes études. Par peur de surpasser, de réussir mieux que les parents. Autres exemples : cette peur inconsciente de trahir et de ne plus appartenir peut aussi influencer la réussite dans les relations, amoureuses ou autres, ainsi que dans la vie professionnelle où concernant la santé.

## 3. La loi de la place juste

Chacun dans son système familial à la place qui lui correspond. Cela est vrai pour les membres actuels de la famille, comme pour les ancêtres. Personne ne doit être exclu. Si pour une raison ou une autre, quelqu'un a ou a été exclu, cela a des répercussions très lourdes dans le système familial. Il arrive fréquemment qu'un membre de la famille actuelle, endosse le destin d'un ancêtre du système. Dans ce cas, on parle d'intrication, ou même d'identification.

## 4. L'identification

L'identification signifie que la personne n'est plus vraiment elle-même, car elle est dirigée par l'information, le destin de cet ancêtre. Par exemple, le grand-père était exclu du système, car il a participé à une guerre dans le camp adverse. Il était alors considéré par le système familial comme un traître. Le petit-fils vit alors des expériences d'exclusion dans sa famille, et ne comprend pas pourquoi. Cela est en fait lié au destin de son grand-père qu'il porte.

## 5. L'intrication

L'intrication signifie que la personne est liée avec le destin de quelqu'un d'autre. Dans ce cas, la personne est influencée par cette information, cette énergie, mais beaucoup moins que pour une identification. L'identification et l'intrication peuvent être à l'origine du fait que la personne n'ait pas sa place juste dans son système familial. Si vous n'avez pas la juste place dans votre système d'origine (c'est-à-

dire avec vos parents et frères et sœurs), vous ne l'aurez pas non plus dans la Famille que vous avez ou allez fonder (avec conjoint, enfants). De même, dans votre travail ou dans la société, car tout est lié.

## 6. La loi du donner et du recevoir

Dans chaque relation, notamment dans la relation de couple, il doit exister un équilibre entre le donner et le recevoir. Cela peut jouer sur le plan matériel, mais aussi sur le plan affectif, voire sur les deux niveaux. Si l'un des deux ne fait que donner et l'autre n'a pas le droit ou la possibilité de donner à son tour, il y a un déséquilibre qui se crée. Cela donne du pouvoir à celui qui ne fait que donner, et l'autre qui ne peut pas donner en retour a une sensation de dettes. Si le déséquilibre devient très grand, la relation finit par casser. Mais il existe quelques exceptions :- les enfants ne peuvent jamais rendre aux parents ce qu'ils ont reçu. L'équilibre intervient quand eux-mêmes auront des enfants, transmettant ainsi à leur tour la vie.- Cela concerne aussi le maître et les disciples.

L'équilibre se fait alors quand le disciple enseigne à son tour. Dans certaines situations, un équilibre n'est pas possible avec la même personne. Il se fera indirectement à travers quelqu'un d'autre. Et quelquefois, cela prend du temps avant que l'équilibre ne se fasse. Alors, éprouver de la gratitude est une façon importante d'équilibrer.

## Autres types de Constellations

Les Constellations systémiques d'Entreprises lié au milieu du travail, notamment de l'entreprise. L'entreprise partageant un objectif commun, muni d'un ordre fonctionnel donné, dans lequel chacun a un rôle prédéterminé à jouer. La Constellation systémique d'entreprise s'adresse à des problèmes intervenant dans le milieu du travail nuisible au bon fonctionnement de l'entreprise, tel que :

- Problème de rendement,
- Manque de motivation des employés,
- Mésentente entre collègues etc...

Elles aident à mettre à nu les sources de dysfonctionnement et donnent des indications concrètes pour une régulation au sein de l'entreprise.

*« La chose la plus apaisante en ce monde, c'est quand quelqu'un embrasse vos blessures en ne les voyant pas comme des catastrophes dans votre âme mais simplement comme des fissures dans lesquelles mettre son amour »*

Emery Allen