

C'EST MALIN

Jean-Christophe Benas

LES CONSTELLATIONS FAMILIALES



**Libérez-vous de votre histoire,
accueillez votre présent**

LEDUC
poche

ÉSOTÉRISME

Nous sommes nombreux à reproduire inconsciemment les schémas issus de notre héritage transgénérationnel. Quand cela nous pèse, la thérapie des constellations familiales peut nous aider à restaurer une plénitude intérieure et ressentir un nouvel élan. Ce qui est caché se révèle alors, et chacun peut retrouver sa place : nous-même, nos parents, nos ancêtres.

Spécialiste en constellations familiales, Jean-Christophe Benas nous aide à comprendre :

- **les fondements et les principes** des constellations familiales ;
- **le déroulé d'une séance** : choix de la personne constellée, rôle des représentants, évolution du système et retrouvailles ;
- **à qui s'adresse cette approche** et les contre-indications ;
- **l'intérêt des constellations** en pratique individuelle ou en groupe ;
- **les critères** pour bien choisir son thérapeute.

**UN OUVRAGE POUR RETROUVER
LA PAIX ET OSER ÊTRE SOI !**

Jean-Christophe Benas a été ingénieur, docteur en physique, puis moine hindou en Inde. Il a ensuite découvert la puissance des constellations familiales et s'est formé avec des disciples directs de Bert Hellinger, le fondateur de la méthode. Il pratique les constellations depuis une vingtaine d'années, en élargissant la méthode à d'autres postures.

Illustration de couverture : Marie Ollier
Rayon : Ésotérisme

ISBN : 979-10-285-3639-8



6,90 euros
Prix TTC France



editionsleduc.com

LEDUC
poche

LES CONSTELLATIONS FAMILIALES

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : **bit.ly/newsletterleduc**

Retrouvez-nous sur notre site **www.editionsleduc.com**
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !



« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous choisissons nos imprimeurs avec la plus grande attention pour que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement, et qu'ils parcourent le moins de kilomètres possible avant d'arriver dans vos mains ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

Avec la collaboration de Aurore Aimelet

Conseil éditorial : Karine Sylvestre

Préparation de copie : Clémentine Sanchez

Relecture : Annabelle Biau-Weber

Design de couverture et mise en pages : Antartik

© 2026 Leduc Éditions

76, boulevard Pasteur

75015 Paris - France

ISBN : 979-10-285-3639-8

ISSN : 2425-4355

C'EST MALIN

JEAN-CHRISTOPHE BENAS

LES CONSTELLATIONS FAMILIALES

LEDUC 
poche

SOMMAIRE

UNE INVITATION AU VOYAGE	7
1. À LA DÉCOUVERTE DES CONSTELLATIONS FAMILIALES	13
2. SUR LE CHEMIN DES RETROUVAILLES	31
3. LES FONDEMENTS DES CONSTELLATIONS FAMILIALES	55
4. LES TROIS PRINCIPES DES CONSTELLATIONS FAMILIALES	77
5. LES CONSTELLATIONS : POUR QUI, VERS QUOI?	105
6. LE DÉROULEMENT D'UNE CONSTELLATION	127
7. DES CONSTELLATIONS PARTICULIÈRES	159
8. LE PRATICIEN EN CONSTELLATIONS FAMILIALES	173
À VOUS D'AVANCER !	195
BIBLIOGRAPHIE ET RESSOURCES	199
REMERCIEMENTS	203
TABLE DES MATIÈRES	205

Une invitation au voyage

Les constellations familiales sont une invitation à retrouver la paix, la joie, l'élan qui nous habitaient, enfants, quand ces sentiments pouvaient s'exprimer pleinement. Elles sont une invitation à écouter notre cœur, à contempler la beauté de chacun, soi-même, les autres, le monde. Elles sont une invitation à retrouver des liens familiaux nourrissants et généreux, des liens qui ont pu nous mettre à côté de la vie, pris dans « quelque chose » qui ne nous appartenait pas... Elles sont une invitation à rendre toute leur place à nos parents et ancêtres, rien que leur place, pour trouver enfin notre propre chemin. Elles sont une invitation à changer de regard sur nous-mêmes comme sur notre existence. Elles sont une invitation à des retrouvailles intérieures.

MON PARCOURS, CE QUE J'AI DÉCOUVERT AU FIL DU TEMPS

Dans une autre vie, j'ai d'abord été ingénieur, puis docteur en physique. Alors, comment passe-t-on d'une formation scientifique au développement personnel ?

J'étais heureux, du moins le croyais-je, comme beaucoup de personnes, comme vous peut-être. Et puis, là encore comme beaucoup, comme vous peut-être, j'ai traversé cette fameuse « crise de la quarantaine ». Plus rien n'avait de sens ! Ce vide existentiel m'a conduit à me faire moine : pendant un an et demi, j'ai vécu dans un ashram, un monastère hindou au nord de Bombay. Parallèlement aux pratiques spirituelles quotidiennes, j'ai surtout été responsable des... cuisines. J'organisais la préparation des repas pour cinq cents personnes en temps normal, et jusqu'à cinq mille lors de grandes fêtes.

J'ai ensuite passé une année auprès de Ramesh Balsekar, qui enseigne l'advaita, un terme sanscrit que l'on traduit par « non-dualité ». J'ai beaucoup apprécié le contact avec ce maître atypique et extrêmement intelligent, ancien président de la Bank of India, qui avait connu l'illumination sur le tard.

C'est à mon retour en Europe en 2000 que je me suis intéressé aux constellations familiales. Comme souvent dans ces cas-là, le « hasard » a bien fait les choses. Je n'étais pas spécialement attiré par une technique spécifique, mais les personnes que j'ai rencontrées en constellations familiales m'ont semblé exceptionnelles et j'ai choisi de plonger dedans.

J'ai donc passé un an à Berlin avec Marlis Grzymek-Laule, qui pratique les constellations familiales depuis 1990 en Europe. J'ai étoffé ma formation auprès de Bert Hellinger, le fondateur de la méthode, dont nous reparlerons au début de cet ouvrage. Puis j'ai approfondi mon enseignement auprès de Birgit Knegendorf, Gunthard Weber et Alfred Ramoda Austermann, qui font partie des fondateurs des constellations et avaient été en contact avec Bert Hellinger dès les premiers instants où sa méthode avait été formalisée et commençait à se répandre.

Mais c'est la maïeusthésie qui a révolutionné ma façon d'accompagner, une approche qui est aujourd'hui au cœur de ma pratique des constellations familiales. Vous le comprendrez au fil de cet ouvrage, ce qui nous arrive y est perçu comme « spécialement pour » des retrouvailles

intérieures, et non plus « à cause des » événements, souvent traumatiques, qui ont eu lieu par le passé. Ce point de vue spécifique permet de s'éloigner de la lutte contre soi, contre l'autre, voire contre l'Univers tout entier ! Délicate, la maïeusthésie est une approche qui, pour moi, est celle de la pertinence et de l'efficacité.

Depuis 2002, je pratique les constellations familiales classiques et énergétiques. J'anime principalement des séances de groupe, mais je propose aussi des séances individuelles. Pour accompagner celles et ceux qui viennent me consulter, je m'appuie principalement sur les constellations familiales et/ou la maïeusthésie, mais je m'inspire aussi d'autres méthodes comme la CNV (Communication non violente), l'EMDR (Eye movement desensitization and reprocessing) ou le rêve éveillé (une forme d'hypnose), selon la situation de chacun.

Loin de mon passé scientifique et pourtant encore mû et ému par ce que j'y ai appris et expérimenté, je suis aujourd'hui un homme émerveillé par la beauté du vivant, par la profonde pertinence à l'œuvre dans tous les déploiements de la vie, par l'étonnante capacité de régénération que nous portons tous...

VOTRE PARCOURS, CE QUE VOUS ALLEZ DÉCOUVRIR DANS CE LIVRE

Je vous invite dans ces pages à découvrir les constellations familiales, en quoi cette approche est thérapeutique, ses origines, ses grands principes, ses objectifs, ses indications. Bref, nous ferons un tour d'horizon.

Mais je souhaite avant tout vous les faire vivre ! J'ai donc tenu à illustrer mes propos de témoignages sensibles et délicats parce qu'une telle méthode n'est pas simplement théorique : elle se vit au présent, elle s'expérimente. Mon travail consiste à accompagner avec douceur et pertinence la personne dans ses retrouvailles avec ce que j'appelle son « très vivant », celle qu'elle était lorsqu'elle était enfant, mais aussi avec toutes celles et ceux qui constituent sa lignée.

Chaque symptôme est une pertinence à l'œuvre. Chaque difficulté rencontrée dans l'existence est un appel, et tout ce qui se passe en nous est porteur de sens, est un indice pour avancer. Les constellations familiales permettent d'aller à la rencontre de notre

être, entier et libre. Issues des principes qui sous-tendent la psychogénéalogie, elles appartiennent à la psychologie de la pertinence, dont nous reparlerons plus loin.

Il s'agit, à chaque constellation, de donner une autre place, juste et apaisante, à celles et ceux que nous portons en nous, souvent depuis trop longtemps, qu'il s'agisse de nos ancêtres ou de ces parties de nous-même que nous avons rejetées. Ma méthode s'appuie sur un « guidage non directif » vers la rencontre avec ces êtres souvent cachés, pour laisser advenir un changement dans sa vie, retrouver une forme de paix au quotidien, avec profondeur, efficacité et légèreté.

J'aimerais finalement que ce livre vous inspire. Qu'il procède, au-delà des mots, du même « guidage non directif ». Qu'il vous invite au voyage et à la découverte de vous-même.

Chapitre 1

À la découverte des constellations familiales

Vous souffrez d'un sentiment diffus d'impuissance, comme une sensation de blocage ? Vous avez l'impression de répéter constamment des scénarios qui ne vous conviennent pas, sur le plan personnel, relationnel, professionnel ? Et si vous changiez votre vision de vous-même et de la vie ? Il n'est jamais trop tard pour avoir une enfance heureuse, n'est-ce pas ?

ENTRE LE CONNU ET L'INCONNU, UN VOYAGE VERS SOI

Que nous le voulions ou non, que nous en ayons conscience ou pas, nous « trimballons » tous avec nous notre système familial. Avant de

parler de méthode, d'histoire et de principes, je vous propose d'entrer dans le vif du sujet. Mieux vaut que je vous le dise dès le départ : les constellations familiales permettent de révéler un système vivant. Alors, voyons comment la vie même se déploie. Deux exemples vont nous permettre de comprendre comment ces fameuses loyautés familiales se jouent, malgré, ou peut-être finalement pour, nous.

CAS PRATIQUES

Rencontrons d'abord **Sylvie**. Son arrière-grand-père meurt alors que sa fille est encore petite. Cette orpheline, qui deviendra plus tard la grand-mère de Sylvie, se marie avec l'homme de sa vie. Mais celui-ci se révèle falot et devient alcoolique. Leur fille, qui sera donc la mère de Sylvie, forme un couple avec un homme, son père. Ce dernier se révèle plutôt coureur. Alors, bien sûr, Sylvie, en vraie et digne fille de sa maman, n'arrive pas à faire confiance aux hommes... Sa croyance, bien ancrée par sa famille, est que tous les hommes sont défaillants et qu'être en couple mène au malheur ! Découvrons maintenant **Frédéric**, un patron qui a créé son entreprise. Il arrive à l'âge de la retraite et doit passer la main. Cependant, tous

ses projets de vente de l'entreprise capotent l'un après l'autre. Un jour, en consultation, il dessine son arbre généalogique personnel – il avait établi lors d'une séance précédente l'organigramme de son entreprise. L'évidence lui saute alors aux yeux : la superposition des deux dessins est quasi parfaite... Que ce soient des services de son entreprise ou des membres de sa famille (ces deux-là s'entendent très bien, ces trois-là se disputent sans arrêt...), tout se superpose incroyablement. Comment peut-il réussir à vendre son entreprise alors que, selon sa croyance inconsciente, cela reviendrait à vendre... sa famille?

C'est le point de départ des constellations familiales : nous avançons dans la vie entourés par notre système familial, cernés même, pouvons-nous avouer ! Et sans même savoir comment ni le vouloir consciemment, nous reproduisons ce système, en positif ou en négatif. Nous répétons les mêmes schémas, heureux ou mortifères, nous écrivons des scénarios identiques, dans une loyauté familiale répétitive. Pourquoi ? Parce que, jusqu'à présent, c'est là notre place, et que même si nous y avons vécu le pire nous savons comment ça se passe.

Le cerveau tente toujours de produire de la joie. Celle-ci se trouve d'un côté dans l'inédit, l'exploration de l'inconnu et des apprentissages qui s'ensuivent : ce type de découvertes favorise la sécrétion de l'hormone dopamine – pour faire un peu de biologie ! Mais la joie est tout aussi présente de l'autre côté, dans la sécurité d'un connu suffisamment stable et reposant : alors la sérotonine bat son plein. Les deux fonctionnements, comme leurs hormones associées, sont en synergie et c'est leur équilibre, le passage de l'un à l'autre, qui nous apporte à la fois l'élan et l'ancrage, nécessaires à la vie.

Par exemple, si nous parlons, ou aimons à continuer de parler, c'est bien sûr pour le plaisir de l'échange avec l'autre. Mais c'est aussi parce que notre cerveau a plaisir à reconnaître les mots... Chaque phrase reconnue libère un peu de sérotonine, ce qui aide en retour à garder la mémoire de la langue. Et, de l'autre côté, nous connaissons toutes et tous la joie de l'inattendu lors de la première rencontre avec une personne qui nous attire. Cette exploration de l'inconnu nous donne tellement de sensations... Merci la dopamine, qui nous aide à explorer et à ouvrir de nouveaux horizons.

Si nous appliquons ces éléments à la psychologie, nombre de traumatismes sont liés à des événements inattendus. Et, peu à peu, notre psyché apprend dans la douleur que l'inconnu serait dangereux, elle s'en crée la croyance. Elle se tourne alors vers la réassurance du connu, aussi traumatique soit-il, car, dès lors que l'on (re)connaît, on est rassuré. Il y a de plus en plus de sérotonine dans notre cerveau, de moins en moins de dopamine, et nous nous retrouvons pris dans des répétitions douloureuses, mais... sûres.

La thérapie aide alors, entre autres, à retrouver notre capacité exploratoire, notre confiance inestimable en la vie. Cependant, la chose n'est pas aisée ! Les deux exemples de constellations familiales donnés au début de ce chapitre le montrent bien : comment aller vers l'inconnu quand notre système personnel, familial ou professionnel a dû se cristalliser pour éviter d'être débordé ? Comment vivre et non plus seulement survivre ?

UNE APPROCHE THÉRAPEUTIQUE

Les constellations familiales s'appuient sur cet inconnu qui peut, en séance, émerger et devenir connu. Mais, avant d'aller plus loin, il me semble important de clarifier ici ce qu'est, selon moi, une thérapie et en quoi les constellations familiales en sont bien une.

La meilleure, la plus simple et la plus claire des définitions que j'ai trouvées au cours de mes pérégrinations thérapeutiques vient de Thierry Tournebise, le fondateur de la maïeusthésie, dont nous reparlerons, tant elle modèle ma pratique. Je me suis volontiers approprié ses mots, en raison de leur précision et de leur efficacité : selon Thierry Tournebise, la thérapie consiste « seulement » – et, en même temps, c'est énorme ! – à rétablir un « état communicant » entre tous les êtres de notre psyché. Nous pourrions dire aussi : une bonne communication entre tous les êtres que nous portons en nous.

DES « ÊTRES » POUR ÊTRE

Vous êtes peut-être surpris de lire que j'emploie le terme « êtres » pour désigner tout ce, ou plutôt tous « ceux » qui nous constituent. Le terme désigne tout simplement tous nos êtres intérieurs, qui sont vivants dans notre psyché. J'utilise *a contrario* le mot « personne » pour désigner plutôt la personne sociale, qui interagit avec les autres, qui vient en constellation aussi ! Un synonyme de l'être serait le « soi », qui est à la fois plus grand que nous et au plus intime de nous-même. Deux qualités essentielles de l'être sont qu'il est à la fois inestimable et inaltérable ; il est en dehors du champ de la valeur et rien ne peut l'affecter... Nous verrons dans ce qui suit les applications plus concrètes de cette définition de l'être !

Un enjeu fondamental des constellations sera de revenir vers ou, *a minima*, de nous rapprocher de cet être essentiel qui nous constitue.

En effet, nous nous sentons bien quand « ça communique » facilement, naturellement, joyeusement avec ceux qui sont autour de nous... Mais qu'en est-il de tous les êtres qui demeurent à l'intérieur de nous ? Ils sont issus

de notre histoire, biographique et généalogique, et certains sont bien cachés : ils ont dû disparaître de notre conscience parce qu'ils ont vécu des choses insoutenables, ils portent trop de souffrance. Alors, parce qu'il semble dangereux de nous rapprocher d'eux, « ça ne communique plus du tout » à l'intérieur de nous.

La thérapie consiste ainsi, et « seulement », à rétablir un « état communicant » entre tous ces êtres que nous portons en nous. Mais ces êtres ont souvent vécu des horreurs, alors comment oser aller vers eux et les retrouver, au risque de ressentir à nouveau ce qu'ils ont vécu ? D'où un élément absolument crucial en constellations familiales : la nécessité de distinguer les faits souvent trop douloureux d'avec les êtres qui les ont commis et/ou subis, pour alors enfin rencontrer les êtres sans risquer d'être envahis par la douleur des faits. Nous avons l'habitude de regarder les faits du passé en croyant qu'il faut les réparer ; c'est un autre regard vers l'être que ce livre vous propose.

Les constellations familiales sont une thérapie qui invite à « faire avec », plutôt que de

« faire sans » ou de « faire contre ». Ce concept est proche de la résilience popularisée par le neuropsychiatre Boris Cyrulnik : nous pouvons avoir vécu l'horreur et pourtant grandir, rebondir, avancer. Nous toutes et tous, malgré ou plutôt avec notre famille, notre « entièresité », pouvons nous en sortir. Nous toutes et tous, porteurs de destins douloureux, blessés et divisés, pouvons retrouver l'harmonie, nous tenir debout, être stables, malgré ou plutôt avec le passé, tel qu'il s'est passé.

UN TRAVAIL PSYCHOGÉNÉALOGIQUE

Il est étonnant, et assez merveilleux selon moi, de constater que les constellations familiales suscitent de plus en plus l'intérêt du grand public ou, a minima, sa curiosité. Mais qu'est-ce que cette approche singulière ? D'où vient-elle ? Comment fonctionne-t-elle ? Peut-être devons-nous commencer par dire qu'elle appartient à la famille des thérapies psychogénéalogiques, qui mettent en jeu l'inconscient familial et transgénérationnel.

La psychogénéalogie cherche à repérer les répétitions d'événements difficiles, compliqués, douloureux, au sein de la généalogie d'une personne. L'idée, voire l'objectif, est qu'amener ces situations à la conscience aide à s'en libérer, à en diminuer la charge émotionnelle. La psychogénéalogie est proche des constellations familiales puisqu'elle travaille aussi avec la généalogie. Sa différence essentielle réside dans le fait qu'elle est davantage focalisée :

- dans le temps : la psychogénéalogie travaille sur les dates (au jour près) et sur les faits précis de la généalogie, alors que les constellations familiales ont seulement besoin d'une période approximative, qui peut s'étaler sur plusieurs années (vie intra-utérine, petite enfance, enfance, adolescence, vie de jeune adulte...);
- dans l'espace symbolique : la psychogénéalogie travaille plutôt sur la seule généalogie, alors qu'en constellations nous pouvons par exemple prendre des représentants (cf. chapitre 6, « Le choix des représentants », p. 134) pour des êtres de sa biographie, un « soi » plus jeune par exemple, ou pour des symboles (l'argent, la réussite, une

disparition, un pays...), des valeurs (l'harmonie, la tendresse, le partage...) ou encore des organes du corps, notamment en cas de difficultés physiologiques.

D'une certaine manière, la psychogénéalogie et les constellations sont très complémentaires. L'exemple ci-dessous montre tout l'intérêt de connaître les dates précises :

CAS PRATIQUE

Un jeune homme fait son arbre généalogique et constate que, dans les semaines qui suivent leurs 31 ans, tous les hommes aînés d'une génération se suicident... Et ce depuis cinq générations, sans que personne de la famille n'en soit conscient. Nous sommes en plein aveuglement collectif ! Il se rend compte que son cousin va fêter ses 31 ans dans quelques semaines. Il décide de lui rendre visite et découvre, stupéfait, qu'il vient d'acheter un pistolet !

Très concrètement, en psychogénéalogie, il est demandé à la personne de dessiner son arbre généalogique comme elle le sent, et surtout

pas comme un arbre hiérarchique « officiel ». Sur chaque case représentant une personne, il faut ajouter des dates précises, autant que faire se peut, bien sûr : naissance, mariage, décès, échec, réussite... bref, tout événement important concernant la personne.

Les personnes qui assistent à la construction de ce dessin, le thérapeute et/ou tout le groupe, se laissent ensuite imprégner par l'image. Peu à peu, des éléments signifiants apparaissent. Je me souviens de ma propre séance : j'avais bien dessiné un lien horizontal entre mes deux parents, un autre lien horizontal avec mon frère et ma sœur, mais aucun trait vertical entre ces deux traits horizontaux ! Comme si la filiation entre mes parents et leurs trois enfants était peu présente... Ce que je ne pouvais que confirmer, avec tout le respect que je leur dois et l'amour que j'ai pour eux aujourd'hui.

C'est ensuite tout le talent et l'expérience du thérapeute en psychogénéalogie de faire avancer ces prises de conscience pour qu'elles débouchent sur un changement dans la vie de la personne qui consulte.

ET EN CONSTELLATIONS ?

Tâchons de faire simple. Le principe de notre approche repose sur un clivage qui peut se résumer ainsi : quand une personne de notre généalogie (un ancêtre) ou nous-même dans notre biographie (une « partie* » de nous-même, notre enfant intérieur...) vit un événement trop douloureux, alors cette personne peut disparaître de notre conscience. La psyché n'a pas d'autre choix que de la mettre de côté, voire de la rejeter, pour que nous ne soyons pas emportés par la douleur et que nous continuions à avancer dans la vie. À survivre coûte que coûte.

Mais, dès lors, quelque chose se coupe en nous. Or, nous ne pouvons pas ne pas, ne plus (nous) appartenir complètement ! C'est le présupposé essentiel des constellations familiales, sur lequel nous reviendrons tout au long de cet ouvrage, tant il est essentiel pour chacun de bien comprendre ce principe et ses conséquences.

* Il est délicat de parler de « part de soi », car ce qui a été clivé est bien un être à part entière, et non pas une part ni un morceau. Cependant, cette précision étant apportée, le terme « part de soi » sera utilisé à plusieurs reprises dans cet ouvrage, car il est souvent plus facilement compréhensible !