

la psycho
POUR TOUS

Jean-Christophe Benas

LES CONSTELLATIONS FAMILIALES

Se libérer de son histoire, accueillir son présent



LE D U C . S
P R A T I Q U E

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 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, en groupe ou en entreprise ;
- les critères pour bien choisir son thérapeute.

RETROUVER LA PAIX ET OSER ÊTRE SOI

L'EXPERT

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.

ISBN : 979-10-285-1765-6



17 euros
Prix TTC France

L E D U C . S
P R A T I Q U E

Rayon :

Développement personnel

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
Correction : Marie-Hélène Clément
Maquette : Evelyne Nobre
Design de couverture : Antartik
Illustration de couverture : Delphine Dennemont

© 2020 Leduc.s Éditions
10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Buon
75015 Paris France
ISBN : 979-10-285-1765-6

Sommaire

| | |
|--|-----|
| Préface | 5 |
| Une invitation au voyage | 9 |
| Chapitre 1 – À la découverte des constellations familiales | 15 |
| Chapitre 2 – Sur le chemin des retrouvailles | 29 |
| Chapitre 3 – Les fondements des constellations familiales | 47 |
| Chapitre 4 – Les trois principes des constellations familiales | 63 |
| Chapitre 5 – Les constellations, pour qui, vers quoi? | 83 |
| Chapitre 6 – Le déroulement d'une constellation | 101 |
| Chapitre 7 – Des constellations particulières | 127 |
| Chapitre 8 – Le praticien en constellations familiales | 143 |
| Chapitre 9 – Une approche qui ouvre à d'autres champs | 161 |
| À vous d'avancer! | 181 |
| Bibliographie et ressources | 184 |
| Remerciements | 187 |
| Table des matières | 189 |

Préface

Les constellations familiales, ainsi que nous le propose Jean-Christophe Benas, permettent de révéler un système vivant. Loin des détails événementiels, nous y trouvons des êtres, des structures (la manière dont se disposent les participants) et des éprouvés (les ressentis de chacun). Un essentiel décontextualisé, qui nous permet de toucher la vie de plus près, au cœur de son essence.

Ainsi, la conscience ne se laisse pas déborder par des considérations intellectuelles, par des présupposés ou des « prêt à penser ». Jean-Christophe n'a pas à démontrer sa capacité de rigueur et de précision (il est détenteur d'un doctorat en physique) et il est touchant que cette capacité cohabite avec un lâcher-prise, une confiance en la vie, une capacité de « non-savoir », une ouverture à l'inattendu (on retrouve là le chercheur), une considération indéfectible envers la vie et envers la conscience qui s'y déploie continuellement avec pertinence, en dépit de multiples tempêtes parfois plus que déroutantes.

Riche de son expérience de physicien et de son lâcher-prise, il est aussi venu se former à la maïeusthésie et en a suivi le parcours jusqu'à la certification. En effet, la maïeusthésie aussi est souple, créative, libre, mais parfaitement structurée, rigoureuse, chaque élément pouvant y être énoncé et chaque processus décrit avec précision. Au-delà de tout ceci qui la rend partageable, enseignable, reproductible, il s'y trouve aussi de l'indicible, parfois même du non pensable (ce que la pensée ne sait pas, ou ne peut pas se représenter) : une posture, une éthique, un regard ontique (tourné vers l'existentiel), une confiance que chaque symptôme est une pertinence à l'œuvre, le fait d'être touché sans être affecté... autant de points que Jean-Christophe a parfaitement su intégrer aux constellations qu'il décrit, dans cet ouvrage.

La maïeusthésie est intégrative et accueille volontiers dans sa mise en œuvre d'autres approches, qui cohabitent et s'entrelacent harmonieusement en vue de mieux accompagner le patient. Du biographique au transpersonnel, en passant par l'intergénérationnel et le transgénérationnel, les champs d'investigation sont très voisins de ceux ouverts par les constellations familiales, avec la confiance en ce qui se passe et en la justesse de ce qui est ressenti. Les notions de racines (respect des fondements), de remédiation (vers une entièreté), de déploiement (devenir qui l'on a à être) y sont également très présentes... du moins dans l'ajustement qu'en fait Jean-Christophe.

Bien heureuse inspiration de Bert Hellinger, qui depuis la culture première des Zoulous jusqu'à l'école de Palo Alto,

la PNL, l'hypnose, les thérapies systémiques, va laisser émerger une approche qu'il nommera d'abord « positionnement familial » (sans doute très inspiré par la systémie), puis qui deviendra « constellations familiales » pour finalement déborder la famille et l'étendre au transpersonnel (hors biographie et hors lignée familiale, vers la vie dans toute sa vastitude).

L'idée initiale de « positionnement » de Bert Hellinger était excellente, car c'est vraiment « là où l'on se trouve » dont il s'agit : là où l'on se trouve au cœur de la vie par rapport à soi, par rapport à autrui, par rapport au monde. Plus précisément, c'est un positionnement psychique plus qu'une réelle position physique. Mais, au cours de la constellation, la position physique qu'adoptent spontanément les participants, enrichie de la dimension des ressentis, en est le reflet.

Le fait de l'appeler « constellation » est aussi très intéressant, rappelant à tous que chacun est une « étoile » (comme dans le mot « considération » où *co-sidéral* signifie que « nous sommes ensemble des étoiles en constellation »). Seul le mot « familial » maintient une restriction puisque les évolutions actuelles des constellations dépassent maintenant souvent le cadre de la famille et de la lignée, sauf si l'on considère la vie comme étant aussi notre famille (famille existentielle qui nous concerne tous depuis le début du monde !).

Merci à Jean-Christophe de partager le contenu de cet ouvrage afin de rendre ces notions accessibles au le plus

grand nombre, à tous ceux qui ont l'élan d'aller vers la vie, de se rapprocher d'eux-mêmes, de devenir qui ils ont à être, de s'ouvrir aux autres, de s'ouvrir au vivant qui les entoure autant qu'il les constitue.

Thierry Tournebise

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

Sans doute faut-il ici que je vous dise quelques mots sur moi. 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 d'hommes et de femmes, comme vous peut-être. Et puis, là encore comme beaucoup d'hommes et de femmes, 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 attiré plus spécialement par une technique

que par une autre, 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 Alfredo Ramoda, 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. Je vous en dirai plus dans les pages suivantes.

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 maïeuthésie, 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 participent de ce mouvement, elles 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. Car 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 dans 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 ») 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 « partie¹ » 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

1. 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 !

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.

Pour l'heure, revenons au clivage : la psyché a donc mis de côté cet être qui a souffert. Résultat, les descendants de la personne qui a vécu le trauma, ou nous-mêmes devenus adultes, peuvent se retrouver pris dans des symptômes répétitifs inconscients, comme pour rappeler cette personne. S'ensuivent tout un tas de loyautés, psychiques ou comportementales, des symptômes tous pertinents à leur manière.

Pourquoi sont-ils pertinents ? Parce qu'ils se présentent dans notre quotidien « spécialement pour » des retrouvailles avec cette personne coupée à l'intérieur de nous. Ce que proposent les constellations familiales est relativement simple dans son principe : il s'agit de restaurer un état communicant à l'intérieur de soi, pour que se déploie à nouveau la vie.

Il s'agit tout simplement de vivre enfin ce lien, de le ressentir, pour qu'un changement se mette en place ensuite dans la vie. Il « suffit » pour cela d'entrer en réjouissance de retrouvailles avec cette personne du passé rejetée, de lui donner toute sa place – et rien que sa juste place ! –, pour que l'ensemble du système s'apaise et que chacun puisse aller vers sa propre existence, en toute confiance et autonomie. Ces retrouvailles avec nous-même et tous ceux de notre lignée permettent de sortir de la répétition