

# Constellations Systémiques et Familiales



## QU'EST-CE QUE C'EST ?

C'est une approche créée par Bert Hellinger dans les années 90, inspirée des thérapies brèves (hypnose Ericksonienne, PNL, analyse transactionnelle).

Cette thérapie est basée sur les principes systémiques, et les processus transgénérationnels.

Elle permet de lier les éléments entre eux:

- le problème
- les personnes
- la situation
- une blessure
- une organisation, etc ...

>>> As tu déjà remarqué comme les loyautés et les intrications familiales peuvent jouer un grand rôle dans ton parcours de vie ? Avec parfois des conséquences négatives voire dramatiques sur:

- ton évolution
- tes relations interpersonnelles
- ton couple
- ton rapport à toi même ...

## A QUOI SERT DE FAIRE UNE CONSTELLATION ?

Cela permet de mettre en lumière ces éventuelles intrications, et de révéler une ou plusieurs manières différentes d'aborder ou de dépasser/surmonter une problématique.

On peut découvrir une autre vision de la réalité, et/ou résoudre une difficulté, tout en donnant l'impulsion du changement.

## Quelques exemples de sujets que tu peux traiter en Constellation:

- Faire un lien entre ce que tu vis ou ressens, et l'origine inconsciente de tes maux.
- Sortir d'une répétition
- Avoir de meilleures relations
- Lever tes blocages
- Mieux gérer tes états émotionnels
- Apaiser les situations de conflit
- Sortir de schémas familiaux toxiques, etc ...

En Constellation comme en hypnose, le champs d'action est vaste. Si tu as des questionnements sur la possibilité ou pas de traiter ton sujet, contacte moi par mail, texto, whatsapp ou téléphone.

## COMMENT CA SE PASSE CONCRETEMENT ?

- En groupes de 4 à 12/15 personnes ou plus.
- En une demi journée on peut faire environ 3 constellations (compter 45mn à 1h30 pour chaque), 5 à 6 sur une journée entière.
- Il y a des représentantes, des constellantes (celles qui amènent leur problématique), et la facilitatrice (moi-même).
- Les représentantes se mettent au service de la constellante dans une forme de jeu de rôle qui n'en est finalement pas un (il faut le vivre pour comprendre).
- Sur les prescriptions de la facilitatrice et selon les ressentis de la constellante, chaque représentante va se déplacer dans l'espace. Elle peut aussi le faire selon son instinct si elle y est autorisée.
- Chaque mouvement peut donner lieu (ou pas) à des questionnements sur les ressentis, qu'ils soient extérieurs ou intérieurs (on parle de somesthésie).

## COMMENT CA SE PASSE CONCRÈTEMENT ?

- Nul besoin de connaître l'histoire de la constellation pour pratiquer ce "jeu de rôle", tout passe par les ressentis et les sensations intuitives.

>> Même les personnes qui craignent de ne rien ressentir, sont la plupart du temps très surprises de ce qu'elles peuvent expérimenter et apporter au groupe.

- Tout à un sens (une posture, un regard, un geste, une émotion, une sensation ...) plus ou moins connu par la facilitatrice, mais peu de choses seront révélées pour laisser l'inconscient faire le travail seul, à l'abri du mental.

LE BUT D'UNE CONSTELLATION PEUT ÊTRE  
EXPLORATOIRE OU RESOLUTOIRE ...



**SIMPLICITE**

**EFFICACITE**

**PROFONDEUR**

**LIBERATION**

**APAISEMENT**

“

*Pratiquer les Constellations Familiales,  
c'est être au service de la vie”*

MICHEL DIVINE

# Une connexion bluffante aux ressources de ton inconscient !

## LE RÔLE DE L'INCONSCIENT

- ➔ Pendant une séance il voit, il entend, il ressent, il perçoit, il pressent ...
- ➔ Il travaille profondément pour toi, à l'abri de ta conscience.
- ➔ On laisse tomber l'analyse, le jugement et l'interprétation, pour se laisser guider par les ressentis profonds, sans se poser de question (ou en tout cas le moins possible).
- ➔ Les sens sont le langage de l'inconscient !
- ➔ Il capte et comprend tout ce qui se joue, bien mieux que le conscient !
- ➔ C'est aussi puissant qu'une séance d'hypnose



## QUEL INTERÊT A ÊTRE REPRESENTANTE

- Ma préconisation c'est de l'être au moins 1 à 2 fois avant d'être constellante et d'amener sa problématique en groupe
- C'est une technique souvent surprenante qui peut décontenancer par son efficacité et sa propension à faire bouger des choses à l'intérieur de soi
- Plus cela fait sens, plus on se laisse porter sans attentes et sans craintes, dans une observation plus sereine de ce qui est en train de se jouer. En comprenant comment cela fonctionne on sera moins tentée d'y mettre de l'intellect, et donc de "saboter" le travail inconscient profond.
- Ce qui résonne pour la constellante, résonne la plupart du temps pour les représentantes. C'est donc un moyen à moindre coût (le prix est moins élevé que pour la constellante) de travailler sur soi, de s'entraîner, de développer son intuition et ses ressentis, et d'accroître le sentiment de lâcher prise.
- C'est aussi une formidable expérience humaine, emprunte de solidarité, et de bienveillance. L'un des principes des Constellations Systémiques est le non jugement.



*VIENS EXPERIMENTER LA PUISSANCE  
BIENVEILLANTE D'UN GROUPE DE FEMMES  
POUR DENOUER TES PROBLEMATIQUES*



**NB:**

Tu as le choix de “représenter” activement, faire ta constellation, ou simplement observer.

L'observation sans contribution active pour la constellante fait aussi réagir et travailler ton inconscient. Il n'y a aucune obligation, et aucune règle n'est figée lors d'une constellation.

En tant que constellante, tu es libre de participer aux autres constellations, ou bien de les observer. Tu partageras de toute façon beaucoup d'émotions avec le groupe, au sein ou en dehors du “jeu”.

# Dates, tarifs & inscriptions

ATELIERS EN PRESENTIEL

DOMAINE DE SENLISSE

30 Rue de la Cour Senlisse

Salle "Yoga" - Centre H2E

- Samedi 20 avril 2024
- Samedi 25 mai 2024
- Samedi 15 juin 2024
- Samedi 14 septembre 2024
- Samedi 12 octobre 2024

TARIFS 1/2 journée 14h/18h00:

Participante: 60 euros

Constellante: 120 euros

Un mail explicatif te sera envoyé quelques jours avant l'atelier pour t'indiquer les instructions et préconisations à respecter afin de vivre une belle expérience au sein du centre, et du groupe.

RESERVATION SUR MON SITE INTERNET



La pratique peut aussi se faire (en individuel au cabinet):

- à l'aide de pions qui représentent les différents éléments de la Constellation
- en dynamique/spatial à l'aide de papiers/objets disposés au sol

>> pions/papiers/objets servant de représentants virtuels.

RESERVATION SUR MEDOUCINE

“

*Faire des Constellations Familiales nous amène vers des strates profondes, où nous entrons en contact, au delà de la dualité bien/mal, avec ces mouvements de l'âme qui rassemblent ce qui a été désuni, et qui nous ouvrent à l'amour dans toute son immensité”.*

BERT HELLINGER

