

MÉMOIRE CONCLUSIF

# **La pertinence du recours aux constellations familiales dans un chemin intérieur**

*Formation de Constellations Familiales  
dirigée et animée par Céline Stajnowicz-Bourouaha*

**Tommy MARGAT**

**Dates de la formation : nov. 2018 - mai 2021**

Date de remise : 19/03/2021



*Je remercie Céline Stajnowicz-Bourouaha pour sa générosité, son authenticité, son désir de transmission et sa confiance. Je souhaite lui exprimer ici toute ma gratitude et ma reconnaissance.*

*Je remercie Frédéric Baudain pour ses enseignements complémentaires dans cette formation.*

*Et je remercie toutes celles et tous ceux qui m'accompagnent, de près ou de loin, d'une manière ou d'une autre, sur ce chemin haut en couleurs...*



# TABLE DES MATIÈRES

|   |           |
|---|-----------|
| <b>INTRODUCTION</b>   | <b>7</b>  |
| <b>I. La constellation familiale est un outil thérapeutique qui s'inscrit dans le champ de la psychologie transgénérationnelle</b>        | <b>9</b>  |
| i. La psychologie transgénérationnelle est une discipline récente...  | 9         |
| ii. ... qui a principalement recours à deux outils thérapeutiques   | 10        |
| iii. Unité et diversité de la constellation familiale   | 11        |
| <b>II. La constellation familiale est un outil holistique qui permet des bénéfices thérapeutiques remarquables</b>                        | <b>13</b> |
| i. Un outil transpersonnel qui permet la réunion de toutes les dimensions de l'être humain  | 13        |
| ii. Un espace thérapeutique qui favorise la présence et l'unité   | 14        |
| iii. Un outil phénoménologique qui accueille pleinement le réel   | 16        |
| iv. Un outil d'abord dédié au premier lieu du manque d'amour : le système familial  | 17        |
| v. Des bénéfices remarquables   | 19        |
| <b>III. La constellation familiale doit être utilisée avec conscience et humilité, tant par les constellateurs que par les constellés</b> | <b>21</b> |
| i. La constellation familiale impose un juste équilibre entre le cadre théorique et le cas pratique                                       | 21        |
| ii. La constellation familiale présente aujourd'hui de nombreuses variantes   | 24        |
| iii. Les constellateurs se différencient de plus en plus  | 26        |
| iv. La fonction de représentant est à cadrer  | 28        |
| v. Le constellé devrait prêter attention à ce qu'il attend de la constellation familiale  | 29        |
| <b>IV. La constellation familiale s'avère être tout à fait pertinente dans le cadre d'un chemin intérieur</b>                             | <b>32</b> |
| i. Pour aborder une problématique familiale...  | 32        |
| ii. ... Ou bien une autre problématique ciblée  | 34        |
| iii. Pour faire face à une difficulté qui perdure   | 34        |
| iv. Pour clore ou initier un processus thérapeutique  | 35        |
| <b>CONCLUSION</b>   | <b>36</b> |
| <b>Bibliographie</b>  | <b>37</b> |



## INTRODUCTION

*« Nos vies sont influencées par des principes qui ne sont pas seulement liés à nos souhaits, nos angoisses, voire à notre volonté. Si le libre arbitre existe dans chaque destinée individuelle, il est essentiel de savoir, qu'en fait, notre existence propre est non seulement très largement influencée par nos ascendants directs — nos parents — mais surtout par tous les membres d'une vaste constellation familiale, mettant en oeuvre les destinées individuelles de tous ceux qui nous ont précédés et qui constituent la lignée dont nous sommes issus. Nous sommes, sans en être conscients, intriqués à un point tel dans cette constellation familiale que l'on peut souffrir et mourir « par solidarité » et sans forcément comprendre les liens qui nous unissent à cette constellation dont les membres ont vécu plusieurs générations avant nous. »<sup>1</sup>*

Ainsi débute la présentation du tout dernier ouvrage signé par Bert Hellinger<sup>2</sup>. Son constat est très clair : si, par nature, nous sommes des êtres libres, l'observation démontre que notre condition dans ce monde est, de fait, de prime abord, très largement influencée par notre système familial.

Bert Hellinger ne s'est pas contenté de ce constat puisqu'il a passé près de trente ans à élaborer une approche thérapeutique qui nous permette de nous libérer de ces intrications et ainsi de diminuer l'écart qui existe entre notre condition existentielle et notre nature essentielle. Le terme principal qu'il a donné à son approche est celui de l'outil thérapeutique qu'il a mis au monde : la constellation familiale.

Pour la personne engagée dans un chemin intérieur — que celui-ci soit d'abord psychothérapeutique ou plutôt spirituel, la constellation familiale va donc être très aidante.

Dès lors, en quoi, comment et quand est-il pertinent de recourir à la constellation familiale ?

---

<sup>1</sup> HELLINGER B., *La constellation familiale - psychothérapie et cure d'âme*, Editions Dervy, 2006

<sup>2</sup> Bert Hellinger (1925-2019) est considéré comme le créateur de la constellation familiale. Après avoir étudié la philosophie, la théologie et la pédagogie, il fut prêtre au sein de l'Eglise catholique pendant de 25 ans. A l'âge de 46 ans, il décida d'abandonner la prêtrise et devint psychothérapeute. Il consacra les trente dernières années de sa vie à la thérapie systémique et phénoménologique familiale *via* l'outil des constellations familiales qu'il conceptualisa et mis en forme.

Au cours de ma formation — qui a duré deux ans et demi, j'ai participé, en tant que participant, représentant ou constellé, à plusieurs centaines de constellations familiales auprès d'une dizaine de constellateurs. Au-delà de pouvoir témoigner des bénéfices réels et de la puissance concrète de l'outil, j'ai observé une grande diversité dans les modalités de ces constellations.

Se sont progressivement imposées à moi quatre questions : quelle place la constellation familiale prend-elle dans un travail global de psychologie transgénérationnelle ? au fond, quels sont les éléments qui garantissent les bénéfices thérapeutiques d'une constellation familiale ? quels sont les points d'attention à mettre en lumière dans cette pratique qui se donne à vivre aujourd'hui de manières tellement différentes selon la porte à laquelle on frappe ? enfin, à quels moments particuliers et sous quelles conditions la constellation familiale, qui n'est pas une thérapie, mais un outil thérapeutique, est-elle vraiment utile pour un être humain engagé dans un chemin intérieur ?

C'est par ces quatre questions que je conduirai ce mémoire.



# **I. La constellation familiale est un outil thérapeutique qui s'inscrit dans le champ de la psychologie transgénérationnelle**

## **i. La psychologie transgénérationnelle est une discipline récente...**

La psychologie transgénérationnelle est une discipline récente qui consiste à travailler sur la transmission des traumatismes de génération en génération. Une idée de base est que « *les traumatismes mentaux se transmettent dans les relations de filiation, au même titre que la langue, la religion ou la culture* »<sup>3</sup>. Dit autrement, « *naître dans une famille, c'est en être possédé* »<sup>4</sup>.

**La psychologie transgénérationnelle a donc pour objectif d'améliorer notre connaissance du fonctionnement de notre famille afin de nous libérer de l'emprise négative des croyances, comportements ou traumatismes répétitifs ou bloquants transmis de génération en génération.** Ce faisant, la psychologie transgénérationnelle va nous permettre de découvrir tout ce qui ne nous appartient pas... et tout ce qui nous appartient réellement. Ainsi, nous pourrions devenir davantage nous-mêmes et plus libres.

Comme l'écrit Anne Ancelin-Schützenberger, une des principales fondatrices de cette pratique développée à partir de la fin des années 1970, « *nous continuons la chaîne des générations et payons les dettes du passé ; tant qu'on n'a pas effacé « l'ardoise », une « loyauté invisible » nous pousse à répéter, que nous le voulions ou non, que nous le sachions ou non, la situation agréable ou l'événement traumatique, ou la mort injuste, voire tragique ou son écho* »<sup>5</sup>.

Le but est d'arriver à dire « tout cela fait partie de moi mais ce n'est pas moi », de mieux comprendre et connaître ceux qui nous ont précédés afin de nous en distinguer et de devenir pleinement nous-mêmes.

**L'ambition finale de la psychologie transgénérationnelle est donc de nous conduire à honorer, avec sincérité et en paix, nos ascendants afin de pouvoir librement aimer et être soi.**

---

<sup>3</sup> DUMAS D., *Et si nous n'avions toujours rien compris à la sexualité*, Albin Michel, 2004

<sup>4</sup> JODOROWSKY A. & COSTA M., *La Famille, un trésor, un piège*, Albin Michel, 2011

<sup>5</sup> ANCELIN-SCHÜTZENBERGER A., *Aïe, mes aïeux !*, Editions DDB, 2015 (p. 14)

ii. ... qui a principalement recours à deux outils thérapeutiques

**Au service de cette approche, deux outils principaux ont été élaborés ces dernières décennies : le génogramme et la constellation familiale.** Si c'est la constellation familiale qui retiendra notre attention dans ce mémoire, il est utile de dire un mot sur le génogramme tant son apport peut être intéressant.

Le génogramme (aussi appelé géosociogramme) est une mise en forme particulière de l'arbre généalogique. Mis au point à partir de la fin des années 1970, il comporte beaucoup de variantes (ex. : utilisation des dates, des prénoms, recours à la numérologie, etc.). **Le génogramme est la représentation schématique (intérieure) que se fait le client, dans l'instant, de sa famille et de la place de chacun.**

Recourir au génogramme donne au client l'opportunité de mieux connaître sa famille en l'amenant, par le processus, à faire des recherches afin d'obtenir des faits et, par la réalisation écrite de l'arbre, à créer une distanciation entre lui et son arbre (ce qui peut permettre de sortir la fusion ou confusion) et ainsi de pouvoir reconnaître les places de chacun et, lui-même, de s'individuer.

Travailler avec le génogramme est également utile comme un prélude aux constellations : il permet de mettre à jour les dynamiques particulières de l'arbre — c'est-à-dire les sujets qui pourront faire l'objet par la suite de constellations familiales.

Ce travail avec le génogramme peut, selon les cas, être effectué préalablement avec le constellateur ou avec un autre thérapeute.

Conceptualisée dans les années 1990 par Bert Hellinger, **la constellation familiale est un outil thérapeutique individuel ou collectif qui met à jour les dysfonctionnements familiaux et qui passe par la mise en place du système familial dans un espace donné.** Par cette mise en place, sont mis à jour les liens entre chaque membre de la famille, ce qui permet de remettre chacun à sa place.

**Le génogramme et la constellations familiales sont deux outils qui partagent la même vocation finale et qui sont à la fois très différents et très complémentaires.**

### iii. Unité et diversité de la constellation familiale

#### **Il existe deux grands types de constellations familiales : les constellations familiales individuelles et les constellations en groupe.**

La constellation familiale individuelle se déroule individuellement en cabinet, avec le thérapeute (aussi appelé(e), dans ce cas-là, « constellateur » ou « constellatrice »). Après une évocation de la problématique avec le thérapeute de la problématique qu'il souhaite voir consteller, le client recourra à des objets comme supports symboliques des représentants de son système (ex. : playmobils, morceaux de papiers, figurines de bois, etc.). Le thérapeute pourra ensuite mener la constellation.

La constellation familiale collective propose, elle, de réunir le constellateur, le(s) constellé(s) ainsi que des représentants — humains, cette fois-ci ! De la même manière que dans une constellation individuelle, le constellé sera invité à évoquer rapidement sa problématique avec le constellateur devant le groupe constitué des représentants et/ou constellés présents avant de placer les représentants dans l'espace. A partir de là, le constellateur analysera le placement et, selon son degré d'intervention, proposera aux représentants de bouger ou bien les placera lui-même différemment afin de parvenir à une situation plus harmonieuse. Selon l'approche du constellateur, des phrases ritualisées pourront être prononcées.

Voici un exemple représentatif du processus d'une constellation<sup>6</sup> :

- Lors d'un bref entretien avec le thérapeute devant le groupe, la personne qui veut consteller expose la raison qui l'amène à faire sa constellation ;
- En fonction de ce qui a été évoqué, le thérapeute demande à la personne constellée de choisir parmi l'assistance des représentants pour certains membres de sa famille (actuelle ou d'origine) et pour elle-même, les dispose dans l'espace les uns par rapports aux autres, puis reprend sa place dans l'assistance ;
- Le thérapeute travaille alors avec les représentants de la famille, pendant que la personne regarde le processus : le thérapeute questionne les représentants et peut ainsi mettre en évidence les enchevêtrements et identifications dans cette famille ;
- En déplaçant les représentants et au moyen de phrases et de gestes rituels, il va permettre l'émergence d'un nouvel ordre où chacun des membres de la famille peut se sentir bien et à sa place.

C'est notamment cette image du nouvel ordre que la personne va emporter en elle qui va induire l'effet thérapeutique.

<sup>6</sup> Cet exposé est inspiré d'un texte de Jacques Tencé, constellateur.

Il est à noter que, compte tenu des évolutions sociales et technologiques récentes, les constellations à distance et en ligne se développent de manière croissante aujourd'hui. Il paraît donc ici nécessaire de citer leur existence. Toutefois, l'absence de recul suffisant ne permet pas, à ce stade, de comparer leurs effets par rapport à des constellations « en réel ».

Dit encore autrement, la constellation familiale se présente donc comme un outil thérapeutique dont l'objectif affiché est rétablir l'ordre dans le système familial afin de permettre à chaque membre d'assumer les responsabilités qui lui incombent et de réintégrer sa place — notamment par la mise en lumière des événements que l'on croit oubliés ou d'implications cachées. En réalisant cela, la constellation familiale permet à l'amour de circuler au plus et au mieux entre et en tous les membres de la famille. **Que l'amour règne, tel est fondamentalement le but de la constellation familiale.** C'est ce qu'explique, d'une autre manière, Bert Hellinger : « *Le plus important a été de découvrir que derrière tous les comportements, si étranges soient-ils, c'est l'amour qui agit, et que derrière tous les symptômes, c'est encore l'amour qui agit. C'est pourquoi il est essentiel, au cours d'une thérapie, de détecter le point où cet amour se manifeste. On est alors à la racine de tout, et c'est là aussi qu'on trouve la voie de la solution. Or la solution conduit toujours à l'amour. [...] Je me suis aperçu que la plupart des autres méthodes, qui prônent par exemple l'expression de sa colère, passent à côté de l'essentiel. J'ai constaté ainsi que quelqu'un qui est poussé à dire à ses parents au cours d'une thérapie qu'il leur en veut, voire qu'il a envie de les tuer, se punit sévèrement lui-même par la suite. L'âme de l'enfant ne tolère pas que les parents soient rabaissés. Ce n'est qu'après avoir vu cela que j'ai pu mesurer l'ampleur de cet amour. C'est pourquoi je cherche à le trouver et m'oppose à tout ce qui le met en danger.* »<sup>7</sup>.

---

<sup>7</sup> HELLINGER B., *Les fondements de l'amour dans le couple et la famille*, Le Souffle d'Or, 2006 (p. 550)

## **II. La constellation familiale est un outil holistique qui permet des bénéfices thérapeutiques remarquables**

- i. Un outil transpersonnel qui permet la réunion de toutes les dimensions de l'être humain

La constellation familiale est un outil qui permet des guérisons parce qu'il réunit toutes les dimensions de l'être humain. Ce caractère est d'une importance fondamentale.

**Tout d'abord, la constellation réunit les dimensions existentielle et essentielle de l'être humain : elle prend en compte à la fois la condition de l'être humain et la nature de l'être humain.** Elle prend en compte notre condition incarnée et notre nature profonde. Il a été dit dans bien des traditions spirituelles et des approches thérapeutiques que toute notre souffrance provient du fait que nous vivons dans une condition dans laquelle nous sommes séparés de notre nature<sup>8</sup>. Le grand atout de la constellation familiale est qu'elle permet de tenir compte de ces deux dimensions dans un même processus thérapeutique.

Une autre manière de le dire est que la constellation familiale s'inscrit dans une approche transpersonnelle : dans sa conception intellectuelle comme dans sa pratique, **elle réunit à la fois la dimension du corps, la dimension de la psyché et la dimension du coeur profond (ou de l'âme)<sup>9</sup>**, c'est-à-dire dit encore différemment, la dimension corporelle de notre incarnation, la dimension psychologique de notre condition et la dimension spirituelle de notre être. Ces trois composantes sont reliés en l'être humain qui est appelé à vivre l'unité de ces trois composantes. La constellation familiale tient compte de ces trois composantes. D'ailleurs, le parcours de Bert Hellinger, ses témoignages et ses écrits attestent de son intention de prendre en compte ces trois dimensions<sup>10</sup>.

**Enfin, la constellation familiale est un outil qui s'adresse à toutes les dimensions de notre expérience :**

---

<sup>8</sup> Pour des explications plus détaillées sur ce point, je renvoie aux ouvrages de Denis Marquet cités en bibliographie et notamment à *Osez désirer tout*.

<sup>9</sup> PACOT S., *L'évangélisation des profondeurs*, Les Editions du Cerf, 1997

<sup>10</sup> HELLINGER B., *La constellation familiale - psychothérapie et cure d'âme*, Editions Dervy, 2006

- **la dimension de la matière, c'est-à-dire la dimension énergétique et corporelle** : par le vécu du constellé et des représentants dans la constellation, par les symptômes et sensations corporels (ex. : douleurs, fatigue, perturbation de l'équilibre, etc.) qui se manifestent lors du processus, par le recours aux corps pour positionner et représenter, par l'aspect physique et très concret du déroulé de la constellation ;
- **la dimension de l'émotion** : par les ressentis intérieurs émotionnels du constellé et des représentants (toute la palette des émotions peut être vécue d'une manière très concrète) et par la traduction vers l'extérieur de ces émotions (ex. : par le verbe qui exprime, par la respiration qui se modifie, par la couleur de la peau qui varie, par des larmes...) ;
- **la dimension du mental** : par les phrases échangées, prononcées et ritualisées, par les explications apportées par le constellateur, par l'observation de ce qui est dit, par la compréhension des mécanismes à l'oeuvre et les prises de conscience par le constellé, par une mise en perspective intelligible et « mentalisable » hors de soi d'une dynamique psychique contenue en soi ;
- **la dimension du spirituel** : par l'ouverture d'un espace ritualisé et sacré pouvant être traversé par une force plus grande, harmonisante et bienfaisante, par la convocation d'un sens plus grand que celui de l'ego, par le respect du mystère, par la quête de l'unité, par la recherche et l'appel à l'Amour.

Symboliquement, en constellation familiale, **les quatre éléments fondamentaux sont donc réunis : la terre, l'eau, l'air et le feu.**

ii. Un espace thérapeutique qui favorise la présence et l'unité

**La constellation familiale se caractérise aussi par le fait qu'elle offre un espace thérapeutique exceptionnel qui favorise la présence et l'unité.**

**En tant que « constellé »**, une constellation est toujours un moment d'une grande intensité prenant place sur un court espace temporel (entre 30 minutes à une heure, en moyenne). Le constellé peut fréquemment se retrouver dans un (léger) état de conscience modifié. La dynamique familiale est mise en oeuvre sous son regard (et celui du groupe) sans pouvoir contrôler ce qu'il va s'y dire ni connaître à l'avance le résultat. Le constellé

est très souvent amené à être touché. De plus, venant pour un sujet qui le tient à coeur, il y est fortement impliqué... Le tout, dans un processus qui laisse peu de place à l'endormissement. Le client est donc amené à être très présent. Enfin, constellé et représentants sont d'abouts, sous les regards de l'assistance... ce qui favorise là aussi la présence !

**En tant que « représentant »**, c'est fréquemment une expérience à la fois incroyablement étonnante et très enthousiasmante. Ressentir les ressentis de quelqu'un dont nous ignorons tout dans une adéquation très cohérente voire exacte avec la réalité est étonnant. L'expérience est également enthousiasmante parce qu'il est donné au représentant de faire l'expérience qu'il est possible qu'advienne, sans aucune volonté mentale et en s'abandonnant à un processus qui le dépasse, un vrai changement, une libération, une ré-harmonisation. Alors que l'univers de la constellation est bien souvent incompréhensible intellectuellement pour une personne représentante totalement néophyte, cette dernière va tout de même pouvoir rapidement témoigner qu'au fur et à mesure de la constellation émerge une justesse indiscutable dans le nouveau positionnement ! Enfin, pouvoir être au service de quelqu'un d'autre est toujours un grand acte de coeur... qui nourrit tous les participants. En cela, la constellation familiale est tout à fait ferment d'unité.

**En tant qu' « observateur »**, la constellation familiale est très utile : les constellations des autres participants nous font miroir.... de ce que notre famille est ou n'est pas. Assistant à l'intimité d'un autre participant, nous prenons paradoxalement aussi dans le même temps conscience de nous-mêmes et nous intériorisons et comparons par rapport à ce que nous connaissons, ne connaissons pas, aurions fait, n'aurions pas fait, faisons, ne faisons pas.

La grande vertu de ces journées de constellations familiales est de permettre **une véritable entrée dans l'univers des systèmes familiaux** pendant plusieurs heures et ainsi de donner l'opportunité de gagner en conscience. Si une journée de constellation familiale peut coûter qu'une seule heure de thérapie, c'est largement « rentabilisé » par l'intensité et la densité du vécu et du contenu !

Le format est aussi très intéressant. D'une durée bien plus longue qu'une séance de thérapie, les constellations familiales en groupe durent en général une demi-journée à une journée (le temps que tous les inscrits puissent consteller). Cela permet **une**

**intériorisation beaucoup plus longue et une plongée dans un espace psychospirituel.** C'est aussi un format plus court qu'un stage (qui durerait plusieurs jours) ce qui en fait un format plus accessible et abordable — du point de vue du prix comme du public.

Enfin, la constellation par le travail même qu'elle propose, ainsi que les temps de pause qu'elle offre au cours de la journée, permet **un espace de rencontre ou de dialogue** (même sans échanges verbaux) plus large entre « cheminants de l'intériorité ». En thérapie individuelle, il peut arriver que le client se sente parfois seul, solitaire ou isolé du reste du monde avec ses propres problèmes. La constellation familiale peut être un formidable espace de rencontre d'autres êtres humains qui partagent ce processus de conscientisation, cette mise en chemin et ces questionnements. Que le contact soit maintenu après la journée ou pas, l'essentiel est parfois de se rendre compte que nous ne sommes pas seuls... et que mis face à l'autre, nous nous rendons compte de notre extraordinaire singularité !

**Par tous ces éléments, la constellation familiale propose donc un espace thérapeutique à la fois assez unique en son genre et en même temps ferment d'unité et de présence.**

### iii. Un outil phénoménologique qui accueille pleinement le réel

La constellation familiale donne des résultats concrets dans la vie de ceux qui y participent... parce qu'elle s'intéresse d'abord et avant tout à la vie concrète ! **La constellation familiale est en effet phénoménologique<sup>11</sup>, c'est-à-dire qu'elle s'intéresse d'abord au réel, à ce qui est, à ce qui apparaît.**

Si elle se fonde sur des principes théoriques, sur des grandes règles, elle donne toujours priorité au réel et à ce qui émerge. Ainsi, les grands « ordres d'amour », comme les appelle Bert Hellinger, sont faits pour être dépassés :

*« Quand nous pensons logiquement, nous butons sur une limite. Le vivant n'est pas logique. La logique est une tentative pour comprendre la réalité en la figeant. Dans certains domaines, la logique est valable. Toutefois, dans le travail qui est le nôtre, nous*

---

<sup>11</sup> La phénoménologie est l'étude de phénomènes dont la structure se fonde sur l'analyse directe de l'expérience vécue par un sujet.



*nous mettons au diapason de la dynamique du système à l'aide de notre intuition. ensuite, nous accompagnons ce mouvement, même s'il contredit la logique. C'est bien pourquoi on ne doit pas considérer ce que j'appelle les « ordres » de l'amour comme quelque chose de fixe. »<sup>12</sup>*

Ce caractère phénoménologique de la constellation est tout à fait crucial. A chaque instant, la constellation familiale donne priorité aux réels, à la vie concrète, à l'incarnation sur tout schéma, toute théorie, tout dogme, tout système.

Christiane Singer, écrivaine, essayiste, romancière et aussi constellatrice familiale, écrivait ainsi : « *La vie, appelons ainsi approximativement cette force dérangeante qui se charge, à brève ou longue échéance, de délabrer tout système, n'a cure des bonnes intentions. Non que ces intentions précitées n'aient pas été sincères, mais la vie ne les respecte pas. Dans toute croyance, dans tout principe, dans toute idéologie, elle flaire le « système », la réponse toute faite. La vie ne tolère à la longue que l'impromptu, la réactualisation permanente, le renouvellement quotidien des alliances. Elle élimine tout ce qui tend à mettre en conserve, à sauvegarder, à maintenir intact, à visser au mur »<sup>13</sup>.*

**En cela, la constellation familiale est bien au service de la vie.** Elle s'intéresse d'abord au réel, au concret, à notre incarnation, au-delà de tout système ou de toute idéologie qui figerait et empêcherait le réel d'advenir, réel par nature toujours singulier et unique.

#### iv. Un outil d'abord dédié au premier lieu du manque d'amour : le système familial

La famille (nos parents, notre fratrie, nos grands-parents) est le premier lieu, le premier système social dans lequel nous vivons et celui, où de 0 à 7 ans et même de 0 à 15-18 ans, nous allons passer le plus de temps. Il a donc une importance fondamentale sur notre construction intérieure. Par la suite, arrivés à l'âge adulte, nous allons, dans la plupart des cas, construire et donner naissance à une famille qui va être alors le lieu social le plus important de notre vie, celui où nous allons le plus nous impliquer et qui va

---

<sup>12</sup> HELLINGER B., *Pour que l'amour réussisse*, Editions Guy Trédaniel, 2004 (p. 299)

<sup>13</sup> SINGER C., *Où cours-tu ? Ne sais-tu pas que le ciel est en toi ?*, Le Livre de Poche, 2003

constituer la cellule de base de notre vie. **La famille reste donc toujours cruciale : du début à la fin de notre vie.**

Or parce que notre condition humaine est marquée par le manque d'amour inconditionnel, parce que nous arrivons dans une famille où manque toujours de l'amour inconditionnel (parce que nos parents, eux aussi, plongés dans leur condition humaine ont manqué d'amour inconditionnel), **nous grandissons dans un lieu qui manque d'amour inconditionnel**<sup>14</sup>.

C'est à partir de ce manque d'amour que va se construire notre ego, notre personnalité, ce que nous appelons notre « moi ». En effet, notre ego se construit en réponse à une seule question : « *que dois-je être pour recevoir le minimum d'amour dont j'ai besoin ?* »<sup>15</sup>.

Denis Marquet, philosophe et thérapeute, le développe de manière très intelligible dans son ouvrage *Aimez à l'infini* : « *De ce fait, pour chacun d'entre nous, dès notre naissance (peut-être même avant), une interrogation s'est imposée à nous et nous a travaillés bien avant que nous puissions la mettre en mots : comment dois-je façonner mes actes, mes comportements, mon caractère, ma personnalité pour correspondre aux attentes des êtres dont je dépends et pour éviter de leur faire du mal ? Que faire de moi pour les inciter à me donner le minimum de soins et d'affection dont dépend ma survie ? Telles sont les questions qui se posent à tout être humain dès les commencements de sa vie. Questions qui se résument à une seule : « que dois-je être pour recevoir le minimum d'amour dont j'ai besoin ? » Ce que nous désignons par « moi » est la réponse à cette question.* »<sup>16</sup>

**Revisiter, à l'âge adulte, ce lieu qui est la famille et qui a façonné notre ego, nos comportements, nos caractères, notre personnalité, notre condition, c'est-à-dire le lieu intérieur de notre enfermement et de notre souffrance est donc très précieux.**

Cela a d'ailleurs été dit d'une autre manière dans les récits bibliques. A suivre encore Denis Marquet, « *la transmission de la violence*<sup>17</sup> *est d'abord généalogique. Le souci biblique des généalogies, même quand il s'agit seulement d'égrener des noms sans plus*

---

<sup>14</sup> Si cette affirmation est à nuancer tant, dans les faits, les situations peuvent être très différentes, il n'en reste pas moins que le point commun est d'être toujours accueilli dans une famille où est vécue une séparation entre la nature et la condition.

<sup>15</sup> MARQUET D., *Aimez à l'infini*, Flammarion, 2018 (P. 54)

<sup>16</sup> MARQUET D., *Aimez à l'infini*, Flammarion, 2018 (P. 53 et 54)

<sup>17</sup> Qu'elle soit physique ou psychique.

d'information, symbolise le fait que la filiation est le lieu privilégié de la transmission — qu'elle soit positive ou négative.<sup>18</sup> » . **Ainsi, parce que « la transmission de la souffrance humaine s'exerce particulièrement dans la dimension généalogique, c'est-à-dire dans la relation parents-enfants »<sup>19</sup>, la constellation familiale est un outil parfaitement adapté pour augmenter la présence de l'amour dans notre vie.**

#### v. Des bénéfices remarquables

La force de la technique des constellations familiales provient de plusieurs facteurs :

- **l'économie de moyens** (consteller ne requiert aucune installation ni matériel spécifique) ;
- **la rigueur du processus** (un espace où de la spontanéité peut émerger est ouvert, mais des principes cadrent le processus) ;
- **la possibilité de mettre en scène des membres disparus** ou des membres non dotés d'une parole structurée (ex. : enfants en bas âge ou personnes handicapées) ;
- une fois la constellation mise en scène, **la personne qui travaille n'a plus de contrôle** sur le vécu de cette famille et se voit confrontée à une partie de son histoire, niée ou ignorée jusque-là ;
- **le dépassement du mental** : la constellation est un outil qui ne nécessite, au départ, que très peu de mots de la part de la personne qui constelle et, durant le processus, aucune compréhension mentale particulière ; en cela, elle est un outil particulièrement adapté à notre temps<sup>20</sup>.

Le succès des constellations familiales s'explique aussi par leurs bénéfices remarquables. En effet, la constellation familiale — au-delà de pouvoir harmoniser les systèmes familiaux, favoriser la circulation de l'amour entre les membres d'une famille, donner l'opportunité au constellé, quels que soient les actes passés, de pouvoir respecter et honorer ses ascendants et ainsi être plus libre — permet :

---

<sup>18</sup> MARQUET D., *Aimez à l'infini*, Flammarion, 2018 (P. 46)

<sup>19</sup> MARQUET D., *Aimez à l'infini*, Flammarion, 2018 (p. 62)

<sup>20</sup> Une caractéristique de notre époque est en effet l'ampleur de l'identification au mental. C'est d'ailleurs une grande souffrance — d'où le développement et le succès de pratiques devenues grand public telles que l'hypnose, la méditation ou le yoga qui aident à se dés-identifier du mental.

- **Des effets concrets et une mise en mouvement immédiate et opératoire dans les jours et les semaines qui suivent** la constellation — il est souvent évoqué une durée d'un mois pour une intégration<sup>21</sup> ;
- **Un diagnostic de la situation et une résolution<sup>22</sup> de la problématique** simultanément ;
- Des résultats et **des bienfaits pour tous les membres du système** — et pas seulement pour la personne constellée ;
- **De toucher directement des noyaux ou des blocages que beaucoup d'autres outils ne touchent pas** (à titre d'exemple, une psychothérapie centrée sur la parole n'aura pas vocation à honorer la vie des ascendants et à tenir compte de leurs souffrances non guéries).

---

<sup>21</sup> Cette durée n'est qu'indicative. Constanze Potschka-Lang mentionne une durée parfois supérieure à une année.

<sup>22</sup> S'il n'est pas toujours possible d'arriver à ce qu'on appelle une « harmonisation », le système familial se trouve toujours changé et plus harmonisé au terme de la constellation.

### **III. La constellation familiale doit être utilisée avec conscience et humilité, tant par les constellateurs que par les constellés**

- i. La constellation familiale impose un juste équilibre entre le cadre théorique et le cas pratique

La constellation familiale ne s'inscrit pas dans le registre de la science à proprement parler — il ne s'agit pas de répertorier des causes conduisant toujours aux mêmes conséquences prévisibles. Si la constellation familiale repose sur un processus rigoureux et des règles structurantes (que Bert Hellinger a appelé les « ordres de l'amour »), rien n'est jamais figé. En effet, la constellation familiale s'intéresse au vivant — par définition toujours nouveau et surprenant. **Un recours efficace à une constellation familiale suppose donc un juste équilibre et un constant dialogue entre le cadre théorique et le cas pratique.**

- a) S'inscrire dans un « horizon de sens » et non « une autorité de sens »

En vérité, **il est bon que la constellation familiale s'inscrive dans une perspective « d'horizon de sens » et non « d'autorité de sens »**. Parce que fondamentalement les règles qui régissent la constellation familiale ne peuvent être prouvées (de la même manière que  $1+1 = 2$ ), il est juste de tenir compte des principes qui sous-tendent la psychologie transgénérationnelle comme d'un horizon ouvert et non comme d'une autorité implacable. Dit autrement, il est nécessaire que la constellation familiale laisse toujours du jeu à l'imprévisible, au cas particulier, à l'actualisation du réel, au renouvellement des situations, des générations et des cultures.

**Laisser du jeu pour qu'un véritable « je » puisse exister**, tel est un principe fondamental que le constellateur devra toujours avoir en tête. Laisser du jeu entre, d'un côté, ce qu'il sait, ce qu'il a appris, ce que son expérience lui a montré et, d'un autre côté, l'irréductible impossibilité d'enfermer la réalité dans des cases et la vie concrète du constellé. **En cela, le corpus théorique et expérientiel du constellateur doit donc être un horizon vis-à-vis duquel se positionner et non un dogme à imposer.**

Bien sûr, l'autre extrême, selon lequel aucun principe et aucun horizon ne serait posé, serait également dévastateur. Comment marcher et avancer sans repère dans un monde

où tout se vaudrait ? Il s'agira donc de maintenir une position toujours adéquate à l'instant et au réel, c'est-à-dire en fait d'offrir un espace de résonance pour que puisse émerger ce qui a besoin de l'être et que la grâce puisse se manifester.

Pour reprendre les termes de Christiane Singer : « *Non seulement je suis sûr que ce que je vais dire est faux, mais je suis sûr aussi que ce qu'on m'objectera sera faux. Et pourtant, il n'y a pas d'autre choix que de parler ...* »<sup>23</sup>.

**Le constellé ne devra donc pas attendre une parole ou une solution de l'extérieur qui puisse venir le délivrer.** S'il peut bien sûr attendre le meilleur de la constellation, dans un processus généralement largement inconscient et progressif, **c'est à la révélation intérieure qu'il lui faudra porter attention** — révélation qui pourra avoir lieu pendant la constellation ou plus tard.

b) Refuser tout déterminisme, tout étiquetage, toute parole sur l'autre

**Si la constellation familiale est d'abord phénoménologique, elle se fonde aussi sur un arrière-plan de tissus conceptuels.** Tout comme il y a un certain ordonnancement qui fonde la vie psychique d'un être humain, il semblerait, d'après la pratique, qu'il y ait **des grandes règles qui garantissent la viabilité d'un système familial : la hiérarchie (chaque membre a une place et un rang bien défini), l'inclusion (nul ne peut être exclu d'un clan, sauf éventuellement un meurtrier en certaines circonstances), l'équilibre entre le donner et le recevoir.** Ces principes semblent toujours validés par l'expérience dans la pratique des constellations familiales : lorsque ces règles sont respectées, la famille dans son ensemble se porte mieux et chacun des membres de la famille se porte individuellement mieux dans sa propre vie.

**Toutefois, il est toujours impossible de prédire les conséquences de tel ou tel acte.** Il est toujours impossible d'étiqueter ou de poser une quelconque certitude sur l'avenir. Parce que la vie est partout, la grâce est partout. Et alors rien n'est prédictible. **En cela, l'avenir est toujours irréductiblement imprévisible.**

---

<sup>23</sup> SINGER C., *Eloge du mariage, de l'engagement et autres folies*, Le Livre de Poche, 2007

**S'il peut être porté un regard sur le passé et sur le présent, il convient de ne jamais poser un diagnostic qui enferme, mais bien un regard lucide qui ouvre, c'est-à-dire qui inclue et transcende.**

**En cela, la constellation familiale invite le constellateur à beaucoup de conscience et d'humilité et le constellé à du discernement** et à ne céder à la tentation de rechercher la réponse hors de lui dans une parole extérieure ou une mise en représentation qui pourrait lui dire ce qui est. L'évidence est toujours dans l'accueil d'une révélation de l'ordre de l'intériorité.

**Comme tout outil thérapeutique puissant, la constellation présente des risques à la hauteur de l'ampleur de ses effets.** La constellation familiale est un outil où le constellateur, complètement légitimé dans une position haute, pourra faire face à la tentation de dire des certitudes, de lancer des anathèmes, d'étiqueter, de transformer des faisceaux de corrélation en causalité, d'identifier une solution concrète à délivrer. Il sera bon que tout constellateur demeure toujours dans l'humilité face aux forces du vivant... Et s'inspire des lignes suivantes de Christian Bobin : *« Au départ, le fou et le saint se ressemblent comme deux frères jumeaux. Au départ, ils disent tous deux la vérité. Au départ, le fou et le saint ont cette même insensée prétention de dire la vérité. C'est après que cela se gâte. Le fou est celui qui, énonçant la vérité, la rabat sur lui, la capte à son profit. Le saint est celui qui, énonçant la vérité, la renvoie aussitôt à son vrai destinataire, comme on rajoute sur l'enveloppe l'adresse qui manquait. Je dis le vrai donc je ne suis pas fou, dit le fou. Je dis le vrai mais je ne suis pas vrai, dit le saint. Je ne suis pas saint dit le saint, seul Dieu l'est à qui je vous renvoie.<sup>24</sup> »*

c) S'assurer de relier les dimensions psychologique et spirituelle

Quel que soit le chemin intérieur choisi ou l'outil thérapeutique utilisé, il s'avère toujours nécessaire que soient reliées les dimensions psychologique et spirituelle — dit autrement, les dimensions existentielle et essentielle. C'est un grand apport des approches transpersonnelles que d'avoir montré cela. Sans cette alliance de la dimension verticale et de la dimension horizontale, aucune véritable transformation ou guérison n'est possible. Cela explique pourquoi tant de patients continuent de souffrir après des années de psychothérapie strictement « psychologique » ou pourquoi tant personnes engagées

---

<sup>24</sup> BOBIN C., *Le Très-Bas*, Folio, 1997 (p. 76)

dans des pratiques religieuses ou spirituelles (il convient de faire la différence) témoignent de tant de souffrance intérieure et de peu de véritable amour et fécondité dans leur vie.

**Une des grandes vertus de la constellation familiale est d'allier, par la construction même de l'outil, ces deux dimensions.** Si le chemin biographique de Bert Hellinger nous permet de le deviner, lui-même le revendique et l'assume lorsqu'il parle de « la grande âme » ou « d'une âme commune qui unit et oriente la constellation familiale ». Son dernier ouvrage développe particulièrement ce point-ci.

Toutefois, le constellateur devra toujours veiller à ne pas se faire source et origine du processus en ramenant la constellation à une problématique strictement psychologique qu'il penserait pouvoir résoudre par son talent et son expérience. **Il sera fondamental que le constellateur veille à ouvrir suffisamment l'espace de la constellation et à empêcher toute tentative humaine de régler le problème (que ce soit la sienne, celle du constellé ou des représentants) pour laisser la place à une remise en mouvement venue d'ailleurs et permettre au mystère d'oeuvrer.**

## ii. La constellation familiale présente aujourd'hui de nombreuses variantes

Il existe aujourd'hui un grand nombre de types de constellations. La personne qui voudra travailler et « consteller » sera bien inspirée de sonder quelle est, pour elle, le type de constellation qui lui correspond le mieux. Si on se fie au travail de Bert Hellinger, il est à noter qu'au cours des années, sa parole s'est raréfiée, ses interventions se sont limitées et il a permis de plus en plus de mouvements « spontanés » aux constellés jusqu'à définir un nouveau type de constellations familiales — les mouvements de l'âme. Depuis, de nombreux constellateurs se sont inspirés de ses différentes manières de faire, en y mêlant leurs propres sensibilités ou leurs propres outils thérapeutiques. Trois grands critères permettent de différencier les types de constellations existant aujourd'hui.

### a) Le degré d'intervention du constellateur

**Le constellateur peut être très interventionniste et actif** : aucun représentant ne bouge sans son autorisation, aucun représentant ne s'exprime sans qu'il



lui ait préalablement donné la parole, les représentants expriment simplement leurs ressentis sans élaborer davantage ni dire ce qu'ils pensent de la situation globale, les représentants se placent en tout temps là où le constellateur leur demande, les représentants répètent les phrases telles quelles par le constellateur. **Il peut aussi être très silencieux, voire passif** : les représentants bougent la plupart du temps comme ils le souhaitent, ils peuvent exprimer tous leurs ressentis et tous leurs élans émotionnels et verbaux. Entre ces deux extrêmes, il existe aujourd'hui toute une palette de variantes.

Si, originellement, Bert Hellinger était très interventionniste, il a évolué au cours de ses trois décennies de pratique. Il a mis au point dans les dernières années un nouveau type de constellations qu'il a notamment qualifié de « **mouvements de l'âme** ». **Il s'agit d'un type de constellation où le constellateur intervient très peu et donne une grande liberté aux représentants de ressentir et de bouger** : « *Les développements successifs qui se sont produits dans la constellation de famille ont fait qu'actuellement, je n'interviens plus que très sporadiquement. J'observe le mouvement qui agit par l'entremise des représentants. Il est toujours le même : il met quelque chose en lien. Il remet ensemble des choses qui s'opposaient jusqu'à présent. Bien évidemment, cela a de très bonnes conséquences dans les familles.* » <sup>25</sup>. Dans ce cadre de constellations, il est proposé aux représentants de se laisser aller aux mouvements de l'âme, c'est-à-dire à des mouvements subtils, progressifs, intuitifs qui n'émanent en aucun cas de leur volonté ni de leur mental. Il est sous-entendu que le mouvement qui guide tous les représentants d'une constellation est celui d'une force d'amour qui amène du mouvement ou des déplacements pour aller vers une meilleure harmonie.

#### b) L'utilisation de phrases ritualisées

**Il existe des constellations où seul le constellateur s'exprime et indique les phrases ritualisées à répéter par les représentants.** Parfois, dans d'autres types de constellations, les représentants peuvent librement s'exprimer. **Enfin, certains constellateurs considèrent que, l'essentiel étant dans le subtil, l'énergétique, le corporel et le spirituel, aucune phrase n'est nécessaire** (ni même des représentants). Ils estiment que les mouvements spontanés et progressifs des représentants (qui peuvent parfois être associés à des émotions et qui sont d'ailleurs parfois spectaculaires) suffisent à la résolution ou à l'évolution du processus.

---

<sup>25</sup> Entretien de Bert Hellinger avec Daniella Conti [lien: <http://constellationsfamiliales.net/B1EntretienBH.pdf>]

c) L'ajout ou l'absence de phrases explicatives

**Le constellateur peut, selon son inclination naturelle, être amené à faire de la pédagogie ou à donner des explications de ce qu'il se joue dans ce qui est représenté.** Il peut interpréter à haute voix ce qu'il voit. Il peut aussi donner un autre angle de vue, en s'appuyant sur son expérience ou ses connaissances psychologiques ou spirituelles. Il peut élargir la problématique constellée à la vie du constellé. Cette posture a le double avantage d'occuper le mental (et la tentation de volonté de contrôle du constellé) tout en l'informant plus largement de ce qui se joue pour lui.

A l'inverse, le constellateur peut rester silencieux et ne faire aucun commentaire à propos de la problématique constellée. Qu'il s'agisse d'une constellation « mouvement de l'âme » ou pas, le constellateur peut se contenter de permettre aux placements d'évoluer et à des phrases de guérison ou rituels de réparation de se dire sans rien de plus.

**Il y a donc, là aussi, une grande palette possible de postures thérapeutiques du constellateur.**

iii. Les constellateurs se différencient de plus en plus

a) La position du constellateur

De manière un peu schématique, nous pouvons distinguer deux grands types de positions pour le constellateur : la position haute ou la position basse. Schématiquement, la position haute indique une attitude directive de la part du thérapeute envers son client pour une mise en action bien particulière. La position haute est analogue à celle d'un maître avec un élève : le maître sait, l'élève exécute. La position basse indique au contraire une attitude d'égal à égal, d'ouverture avec curiosité et d'accueil avec bienveillance de la personnalité et des émotions du client. La position basse est analogue à celle de celui qui ne sait pas et qui s'ouvre au vaste univers d'une personne. Elle requiert de l'humilité.

**La posture juste du constellateur est une posture qui requiert absolument l'incarnation des deux positions simultanément.** D'une part, il est nécessaire que le

constellateur puisse « tenir le cadre » et être en position haute relativement au constellé, aux représentants et à leurs différentes expressions (verbales et corporelles). Pour qu'une constellation familiale puisse donner toute sa « sève », il est absolument nécessaire que le constellateur puisse faire preuve d'autorité<sup>26</sup> — ce qui est le contraire de l'autoritarisme — et guider le processus jusqu'à son terme en prenant soin du constellé. D'autre part, il est nécessaire que le constellateur se situe en position basse face au processus et à son déroulé : le constellateur ne sait pas, il ne sait jamais à l'avance ce qui va advenir. Face à ce mouvement toujours unique, toujours renouvelé, il y a à faire preuve d'une grande ouverture et d'une profonde humilité.

## b) Le risque de l'ingérence

Comme pour toute thérapie ou tout autre outil thérapeutique, un risque de la constellation familiale est celui de l'ingérence. Peut-être le risque est-il encore plus grand dans le cas de la constellation familiale compte tenu du fait que le constellateur a une position haute assumée : il est sensé connaître et percevoir des lignes de force dans le déroulement — sans parler d'éventuelles perceptions de plans plus subtils — qu'ignorent, la plupart du temps, totalement le constellé. **Il est absolument nécessaire que tout constellateur et toute personne constellée soient vigilants face à cette tentation et ce risque de l'ingérence.**

**Le critère de discernement entre une parole ingérente et une parole juste est celui de la liberté** : si la parole me rend libre alors elle m'amène à me découvrir et à faire face au mystère de la vie ; si la parole paraît me donner une réponse toute faite avec un mode d'emploi alors il se peut bien qu'il y ait ingérence. Il est à préciser ici que l'ingérence n'est pas toujours intentionnelle. Toutefois, dans la forme que les mots prennent, la frontière est subtile.

Dans les échanges verbaux, et afin d'éviter toute ingérence, le constellateur devra simultanément réussir à : conserver une position d'autorité, faire preuve d'humilité face au mystère de la vie et se situer à côté du constellé (et non devant ou au-dessus) comme quelqu'un qui chemine à ses côtés.

---

<sup>26</sup> « L'autorité est une parole à laquelle on obéit librement. L'autorité exige à la fois obéissance et liberté. L'autorité s'adresse toujours à une liberté ; elle est réelle et juste quand elle entraîne une obéissance consentie. » Extraits de MARQUET D., *Nos enfants sont des merveilles*, NiL éditions, 2012 (p.145)

c) L'utilisation simultanée — assumée ou non — d'autres outils thérapeutiques

Dans la pratique, les constellateurs sont bien souvent formés à d'autres outils thérapeutiques et sont, pour la plupart d'entre eux, aussi thérapeutes. Il peut donc arriver que certains constellateurs ajoutent d'autres outils thérapeutiques à celui de leur travail en constellation : par exemple, le génogramme, l'astrologie, des rituels chamaniques, des perceptions médiumniques...

Tout comme le choix du thérapeute, le choix du constellateur n'est pas neutre puisque même si la problématique évoquée restera la même, le chef d'orchestre chargé de veiller au déroulé sera différent selon le cas.

**Le constellé devra donc être prudent face à ce mélange de différentes pratiques, parfois assumé et explicite ou bien parfois implicite. Si ce mélange peut bien sûr enrichir de manière considérable la constellation et la force du travail thérapeutique, il peut aussi conduire à l'exact contraire des effets recherchés.**

iv. La fonction de représentant est à cadrer

a) Réceptivité — et non émissivité

Une attention particulière est à porter au rôle du représentant. Pour ce faire, **il est nécessaire que le constellateur soit d'une grande attention et présence afin que les représentants soient seulement réceptifs (ou « canal ») et non pas émissifs.** En effet, si la constellation familiale n'est pas bien tenue ou cadrée, elle peut très facilement donner lieu à des débordements où le représentant, qui se retrouve animé par des ressentis qui ne lui appartiennent pas mais sont ceux de la personne qu'il représente, confond et ajoute ses propres projections ou sa propre interprétation (qui n'appartiendraient qu'à son histoire personnelle) à ce qui se joue.

Cela est d'un grand danger parce que le mélange et la confusion viendraient flouter le constellé et flouer tout le travail thérapeutique. Ce risque est loin d'être théorique.

## b) Les à-côtés de la constellation

Il est nécessaire, par les règles édictées en début de journée, que le constellateur précise que les représentants ne viennent pas expliquer aux constellés ce qu'ils ont ressenti pendant leur constellation et que les champs — de travail thérapeutique et de pause — doivent rester distincts.

Une attention particulière doit être portée à cela afin que la présence et le travail des représentants soit complètement au service, à chaque instant, des constellés. Il en va là de la responsabilité directe des constellateurs puisque ce sont ces derniers qui sont en charge du cadre.

## v. Le constellé devrait prêter attention à ce qu'il attend de la constellation familiale

Enfin, il est bon que le constellé prête attention à certains risques du recours à la psychologie transgénérationnelle et à la constellation familiale. Ces risques ne sont pas relatifs aux outils thérapeutiques susnommés mais à la posture intérieure du constellé lui-même : **il paraît recommandé que la personne constellée prête attention à ce qu'elle attend de la constellation familiale.**

### a) Un outil thérapeutique à utiliser ponctuellement

Cela a été dit à plusieurs reprises précédemment : **la constellation n'est pas une thérapie, elle est un outil thérapeutique.** Elle est un outil au service d'un chemin intérieur, qu'il soit thérapeutique ou spirituel. En aucun cas, elle ne peut se substituer à une psychothérapie au long cours. **La constellation familiale est donc un outil à utiliser ponctuellement vis-à-vis d'une problématique particulière.**

Cela nécessite d'être rappelé tant une déviation de l'esprit même de la constellation est possible. Le risque peut être de reporter, consciemment ou inconsciemment, l'entière responsabilité des difficultés que je vis sur mes ancêtres, de penser que le problème peut se résoudre hors de moi par des constellations ou encore d'entrer dans un processus où je rechercherais en permanence une cause transgénérationnelle à toute difficulté. Comme ces ancêtres sont toujours, pour la plupart, décédés, l'excuse facile qui me déresponsabilise pourrait être toute trouvée...

b) Le sujet de la constellation doit être relié à une difficulté du présent

**Lors du choix du sujet de constellation, il sera important que le constellé reste relié à la question suivante : « qu'est-ce qui me pose problème aujourd'hui dans ma vie ? ». C'est ainsi que la dynamique explorée lors de la constellation familiale pourra être véritablement au service de son incarnation.** Faire fi de cette question peut ouvrir tout le champ des possibles et risquer d'entrer dans une quête infinie de secrets poussiéreux dans l'arbre dont la découverte, si elle advenait, n'améliorerait en vérité pas ou peu la vie concrète du sujet.

Il est donc important que le constellé se situe dans le présent lorsqu'il porte un regard, même rétrospectif, sur sa famille. Il ne s'agit pas de mener une enquête — par essence sans fin — sur les secrets, les ombres, les culpabilités ou les hontes familiales mais de se délivrer, à partir de soi, de ce que l'on porte et qui ne nous appartient pas. C'est la souffrance ou les limitations que nous ressentons et percevons dans notre vie concrète qui doivent nous servir de fil d'Ariane.

c) Accepter la part de mystère et l'incertitude

**Il est absolument essentiel dans un travail de constellation d'accepter la part du mystère et la part d'incertitude ou d'inconnu qui peut demeurer.** Ce n'est pas de « savoir » ni même de « comprendre » qui délivre, c'est bien souvent seulement le fait de pouvoir honorer, de pouvoir nommer ou de pouvoir simplement laisser oeuvrer un mouvement dynamique dans un espace dédié et sacré. Dit autrement, il n'est pas toujours nécessaire de mettre à jour précisément les secrets ou les actes qui ont pu être commis par tel ou tel. Dans bien des cas, nommer qu'il y a là une charge émotionnelle, énergétique qu'on a portée et qui ne nous appartient pas suffit à délivrer.

La constellation familiale n'est pas un outil qui s'adresse à notre seule intelligence mentale et il est bon de le rappeler. Nombre de constellations familiales ont lieu avec peu de mots. Il sera conseillé au consteller de faire confiance au mouvement physique, énergétique et spirituel que la constellation crée — et qui n'est pas toujours dicible, visible et intelligible. L'essentiel est que la constellation porte ses fruits.

d) Il n'y a pas de perfection ou de nettoyage à rechercher

**Enfin, un dernier écueil est à mentionner : penser qu'il y aurait des branches « malades », qu'il y aurait à « nettoyer » son arbre généalogique pour ainsi arriver à une perfection (de l'arbre ou de soi-même).** Cela n'existe pas et n'est aucunement à rechercher, même comme un horizon. C'est l'intégration et la conscientisation du système — avec ses forces et ses faiblesses — qui libère.

## IV. La constellation familiale s'avère être tout à fait pertinente dans le cadre d'un chemin intérieur

Compte tenu de tout ce qui a été vu précédemment, la constellation s'avère être tout à fait pertinente dans le cadre d'un chemin intérieur. Comme l'explique Anne Ancelin-Schützenberger : « *Ces liens complexes [transgénérationnels] peuvent être vus, sentis ou pressentis, du moins partiellement, mais généralement, on n'en parle pas : ils sont vécus dans l'indicible, l'immense, le non-dit ou le secret. Mais il y a un moyen de modeler et ces liens et nos désirs, pour que notre vie soit à la mesure de ce que nous désirons, de nos vrais désirs, de ce dont nous avons profondément envie et besoin (et non de ce dont « on » a envie pour nous) pour être. S'il n'y a ni hasard ni nécessité, on peut toutefois saisir sa chance, chevaucher son destin, « tourner le sort défavorable » et éviter les pièges des répétitions transgénérationnelles inconscientes.*<sup>27</sup> »

Répondre au désir de son Soi, voilà ce qui met toujours en mouvement. Cela posé, nous listons ci-dessous quatre grandes raisons d'avoir recours à la constellation familiale.

### i. Pour aborder une problématique familiale...

La première raison de consteller est bien évidemment la famille. **Lorsqu'on souhaite aborder une problématique familiale, la constellation familiale est un outil idéal.** La constellation familiale permet en effet d'abord les problématiques liées :

- à ses propres parents — et notamment les mécanismes de l'Oedipe, étape toujours (et presque d'abord) nécessaire ;
- à ses propres enfants ;
- aux membres vivants de l'arbre ;
- aux membres décédés, mais non moins absents — « *les morts sont invisibles mais ils ne sont pas absents*<sup>28</sup> » — et notamment les secrets, les culpabilités, les drames qui peuvent être liés à leurs vies dont parfois tout nous est inconnu.

---

<sup>27</sup> ANCELIN-SCHÜTZENBERGER A., *Aïe, mes aïeux !*, Editions DDB, 2015 (P.15)

<sup>28</sup> Formule couramment attribuée à Saint-Augustin.



**La première grande vertu de la constellation familiale est donc de pouvoir aborder le système familial depuis les mécanismes fondamentaux de l'Oedipe jusqu'aux vies mystérieuses d'ascendants que nous n'avons jamais vus.**

Il est essentiel de dire que, dans bien des cas, il est bien plus bénéfique pour la vie concrète du constellé de s'occuper de ses relations à son père et à sa mère (par exemple, pour des problématiques d'orgueil, de rancœur, d'absence jamais consolée, de manques dans l'enfance, etc.) que de partir à la recherche de secrets d'arrière-arrière-grands parents.

Il peut en effet y avoir la tentation, dans un travail d'enquête de psychologie transgénérationnelle, de rechercher un secret ou un non-dit chez un aïeul qui « débloquerait » tout. Cela est, pour la plupart des cas, une vue de l'esprit et pour deux raisons :

- 1) lorsqu'un secret a laissé des traces dans un arbre, celles-ci se répercutent, d'une manière ou d'une autre, de génération en génération : il n'y a donc pas toujours besoin de remonter à la source (bien souvent inconnue). Pour la majorité des cas, s'occuper des traces qui nous affectent directement *via* nos parents ou grands-parents suffira ;
- 2) les relations avec nos parents et ce qui s'est joué sur un strict plan psychologique et biographique ont, nous l'avons vu, proportionnellement plus d'importance qu'un lointain événement — sans compter le fait que nos parents et nos relations avec nos parents seraient de toute façon mécaniquement affectées par un tel lointain important événement.

Dès lors que je souhaite vivre mieux, m'intéresser au premier milieu social dans lequel j'ai grandi (mes parents et ma fratrie) et au premier milieu social que j'ai construit (mon couple et mes enfants) est d'une grande pertinence. Il est d'ailleurs étonnant compte tenu de l'importance de ce que nous vivons pendant notre gestation et entre 0 et 7 ans (ou entre 0 et 18 ans) que, dans bien des trajectoires psychothérapeutiques, il ne soit pas davantage mis l'accent sur ces dynamiques familiales avec des outils thérapeutiques dédiés.

ii. ... Ou bien une autre problématique ciblée

**La constellation familiale est également pertinente pour aborder une problématique ciblée non familiale. En effet, l'approche systémique et symbolique sur laquelle s'appuie permet de mettre en forme et en représentation d'autres problématiques que les problématiques familiales *stricto sensu*.** A titre d'exemple, il est possible de consteller une maladie ou des symptômes physiques, un questionnement autour d'une orientation professionnelle ou de blocages professionnels, une difficulté autour d'une situation financière ou immobilière complexe. Les constellations familiales, sous cette dénomination ou une autre, peuvent également être utilisées en entreprises.

iii. Pour faire face à une difficulté qui perdure

Adossée à un cheminement spirituel ou à un travail psychothérapeutique de longue durée, la constellation familiale peut être utile pour faire face à une difficulté qui perdure. Elle permet en effet :

- d'être **un recours ponctuel** pour l'accompagnement au long cours ;
- de donner **un regard systémique** sur la situation ;
- d'ouvrir, **grâce à son caractère phénoménologique, à un point de vue toujours neuf et actuel** : il s'agit d'une représentation et d'un travail sur le système dans l'instant ;
- de **donner une profondeur de vue** : en recourant à une approche spécifique, la constellation familiale donne un angle de vue original et limité, mais profond ;
- de proposer potentiellement **un nouvel éclairage et un nouveau diagnostic sur la situation constellée** : grâce au fait que le constellateur ne sait presque ou rien de la situation et que les représentants ne connaissent pas ceux ou ce qu'ils représentent, la constellation permet d'avoir **une vue objective** sur une situation globale<sup>29</sup>.

---

<sup>29</sup> Il s'agit toujours de rester prudent : l'objectivité totale n'est qu'un horizon.

#### iv. Pour clore ou initier un processus thérapeutique

Outil ponctuel, **la constellation familiale peut être tout à fait pertinente pour clore un processus thérapeutique, c'est-à-dire pour ritualiser et terminer un processus.** Par exemple, à la fin d'un travail sur l'absence du père, la constellation familiale pourra être très utile. Toutefois, elle ne pourra jamais remplacer un cheminement au long cours qui aborderait en profondeur cette question.

**La constellation familiale peut être aussi utile pour initier un processus et permettre de nouvelles prises de conscience.** Parce que la personne constellée ne peut pas contrôler le processus, il pourra lui être montré ce qu'elle n'attendait pas ou ne voulait pas voir. Par la mise en forme visuelle et extériorisée, la constellation pourra amener la personne constellée à sortir du déni vis-à-vis de certaines de ses blessures ou de ses comportements et à se saisir de ce qui est montré pour croître en conscience.

## CONCLUSION

La constellation familiale est donc un outil thérapeutique directement au service de la vie et de l'amour. Et ce, nous l'avons vu, pour quatre raisons principales. La première est que la constellation familiale s'inscrit dans une approche transpersonnelle, c'est-à-dire dans une perspective qui réunit les dimensions corporelle, psychologique et spirituelle. Ce point est essentiel puisqu'aucune guérison véritable n'est possible sans l'intégration de ces trois dimensions. La deuxième raison est que la constellation familiale est phénoménologique : elle s'intéresse d'abord au réel et au concret, à notre vie incarnée, au-delà de tout dogme ou de toute idéologie qui théoriserait, figerait et empêcherait la manifestation du vivant. La constellation familiale se fait donc apôtre de la vie. La troisième raison est que la constellation familiale s'intéresse d'abord à la famille. Or l'amour débute avec notre prochain, c'est-à-dire notre immédiate proximité, autrement dit notre famille. En cela, la constellation familiale est directement au service de l'amour. Enfin, la quatrième raison est qu'elle tend à rétablir l'unité, c'est-à-dire la circulation de l'amour en nous et autour de nous : la constellation familiale favorise le retour à notre nature première et ontologique, nature dont nous vivons séparés dans notre condition.

Peut donc être affirmé ici que la constellation familiale est un outil thérapeutique — c'est-à-dire qui guérit — au service de l'amour et de l'unité entre les êtres humains et qui tient totalement compte du réel de notre vie. C'est en cela que la constellation familiale est pertinente dans le cadre d'un chemin intérieur.

L'avenir de la constellation familiale reste, lui, en partie à écrire. En effet, le récent décès de Bert Hellinger et la multiplicité des formes que prennent les constellations depuis dix ans laissent à penser que nous nous acheminons vers une expression plurielle de la constellation familiale. Ce n'est ni bien ni mal en soi : l'essentiel est que l'outil continue à produire des effets concrets dans la vie des personnes constellées. Compte tenu de la relative récente mise en forme de la constellation familiale (au milieu des années 1990), il est souhaitable que son potentiel continue d'être exploré. La piste la plus prometteuse paraît en fait être celle de l'adjonction aux mains du constellateur d'autres outils pleinement maîtrisés. Pour ne citer qu'un seul exemple, consteller avec un astrologue qui connaît le thème natal et la révolution solaire du client est d'une grande efficacité : la constellateur dispose alors d'une véritable boussole afin que la constellation soit le plus justement possible au service du client. Si l'outil de la constellation n'est donc pas à réinventer, il apparaît tout à fait possible qu'il puisse être enrichi à l'avenir.

## Bibliographie

ANCELIN-SCHÜTZENBERGER A., *Aïe, mes aïeux !*, Editions DDB, 2015

BOBIN C., *Le Très-Bas*, Folio, 1997

CHASSERIAU N., *Psycho-généalogie au quotidien*, Hachette, 2019

DUMAS D., *Et si nous n'avions toujours rien compris à la sexualité*, Albin Michel, 2004

HELLINGER B., *La constellation familiale - psychothérapie et cure d'âme*, Dervy, 2006

HELLINGER B., *Les fondements de l'amour dans le couple et la famille*, Le Souffle d'Or, 2006

HELLINGER B., *Pour que l'amour réussisse*, Editions Guy Trédaniel, 2004

HELLINGER B. & HÖVEL Gabriele, *Constellations familiales*, Le Souffle d'Or, 2001

JODOROWSKY A. & COSTA M., *La Famille, un trésor, un piège*, Albin Michel, 2011

MARQUET D., *Aimez à l'infini*, Flammarion, 2018

MARQUET D., *Nos enfants sont des merveilles*, NiL éditions, 2012

MARQUET D., *Osez désirer tout*, Flammarion, 2018

PACOT S., *L'évangélisation des profondeurs*, Les Editions du Cerf, 1997

POTSCHKA-LANG C., *Constellations familiales : guérir le transgénérationnel*, Le Souffle d'Or, 2001

SINGER C., *Eloge du mariage, de l'engagement et autres folies*, Le Livre de Poche, 2007

SINGER C., *Où cours-tu ? Ne sais-tu pas que le ciel est en toi ?*, Le Livre de Poche, 2003