

Constellations Familiales

Qui est Bert Hellinger?

Année de Naissance: 1925

Nationalité: Allemand

Formation: Philosophie, Théologie et Pédagogie

Intérêts dans le domaine de la Psychologie: Gestalt , Psychanalyse, Psychodrame, Hypnose et Analyse Transactionnelle

Constellation Familiale: elle est apparue en 1990

D'autres informations:

- Il a participé à la première et à la deuxième guerres mondiales.
- Il a également été missionnaire.
- Il était prêtre jusqu'en 1971.
- Aujourd'hui, il est marié avec Sophie Hellinger.

Préparation de l'explication de la constellation familiale afin de supprimer les mythes :

- Avant d'expliquer ce qu'est les constellations familiales, je voudrait vous informer que la constellation familiale est une technique thérapeutique qui n'est pas liée à la psychologie et aux pratiques ésotériques. Mais elle a de nombreux bénéfices thérapeutiques.
- Il n'est pas nécessaire d'avoir une formation spécifique pour participer et faire la constellation familiale. Vous devez seulement avoir l'âme ouverte et être prêt à faire cette expérience, cette pratique et acquérir de nouvelles connaissances.
- C'est un mouvement libre qui doit continuer à se développer.

Préparation de l'explication

Vision systémique:

- *Système:* est un groupe de personnes ou de choses qui restent unis ou liés, en raison d'un intérêt ou d'une force quel soit conscients ou non. (ex : système familiale, la société...)
- Nous sommes présent dans un vaste système.
- Nous échangeons tous le temps des informations avec ce système.
- Nous interférons sur le système et le système interfère sur nous.
- Notre système familial à depuis des milliers d'années rencontre des événements tristes et heureux.

Quels sont les constellations familiales?

- Nous avons hérités de nos parents et de nos ancêtres tous le champs morphogénétiques.
- **Les champs morphogénétiques:** sont des champs de forme; des modèles ou des structures de commande. Ces Champs sont la mémoire qui est utilisée par chaque membres d'espèces et qui continue à être répétée à travers le temps.
- Nous avons du mal à comprendre les comportements et les croyances qui se répètent sans cesse dans notre famille.
- Les difficultés personnelles, ainsi que les problèmes relationnels peuvent être liés au système familiale, qui se répète à chaque génération sans en avoir conscience.

Quels sont les constellations familiales?

- Par exemple, lorsque nous avons des comportements comme la violence, la jalousie, la dépression et aussi l'utilisation de drogue, etc peuvent souvent être connectée par un membre de la famille vivant ou décédé, ce qui entraîne une reproduction de cette attitude.
- Cette confusion se reproduit lorsque nous intégrons dans nos vies la destination d'une autre personne vivante, ou décédé sans s'en être conscient et sans le vouloir.
- Cela nous fait répéter la destination des membres de la famille qui ont été exclus, oubliés ou pas reconnus à l'endroit qu'ils devaient être.

Donc, Bert Hellinger a trouvé une psychothérapie dynamique qui la appelé les constellations familiales. Cette technique à beaucoup d'impacte sur l'âme qui permet de la développée et d'élargir la perception de notre vie. Cela entraîne une meilleure compréhension du comportement humain. La constellation permet d'éclairer les liens d'amour qui relient les générations. Cela permet de comprendre l'origine du problème et d'aider le client à trouver la solution.

Quelle constellation pouvez vous faire?

- Quand vous faites une constellation familiale, vous identifiez consciemment le dynamique interne de votre système familial.
- Ce qui a été caché apparaît.
- Quand nous faisons une constellation familiale, nous pouvons voir où notre amour est piégé.
- Nous avons une prise de conscience rapide.
- Le fait de résoudre le conflit dépend essentiellement de notre propre volonté.
- La constellation familiale systémique brise les cercles vicieux. Elle permet de révéler les mécanismes inconscients de notre comportement et de notre influence extérieure. Lorsque

les influences apparaissent dans les constellations, la personne retrouve son pouvoir de faire des choix et elle devient plus libre et plus productive.

-

Quelle constellation peut faire pour vous?

Informations importantes:

- Vous pouvez seulement faire une constellation pour des choses qui vous affecte.
- Vous ne pouvez pas faire de constellation pour quelqu'un d'autre.

Thèmes pour consteller:

- - Le Conflits famille
- - Les conflits entre les couples, les employés et les clients.
- - Difficulté à faire face à la perte de parents, proches ou partenaires.
- - Les difficulté à communiquer
- - Les problèmes de santé
- - Les problèmes financiers

Attitude Phénoménologique du Professionnel

Il s'agit d'une attitude où le professionnel se concentre sur son cœur et met de côté ses propres croyances et ses propres valeurs personnelles afin de suivre ce qui se présente lors d'une constellation familiale.

Méthode

La constellation peut être travaillée en groupe ou en individuel.

En groupe:

- Le client pose une question sur son problème afin de comprendre son origine et de sens débarrassé.
 - Le client doit ensuite choisir des participants et leur attribuer un rôle dans sa constellation.
 - Le professionnel doit observer la dynamique de la constellation et comprendre les mouvements qui se forme.

Le professionnel doit trouver une solution harmonieuse afin d'aider le client à devenir plus libre pour suivre son destin.

Individuellement:

- Playmobil
- Visualisation
- Le professionnel peut travailler sans aucune ressource externe (où lui-même et le client peut représenter les rôles au sein de la constellation).
- *Quand j'ai travaillée à l'hôpital comme psychologue, j'avais l'habitude de faire les constellations familiales à travers l'art.*

L'objectif de la Constellation Familiale

La constellation permet de mettre en évidence les comportements répétitifs et d'aider les personnes à trouver leur place dans le système familial.

- Il s'agit d'une thérapie brève pour identifier la source des «maux» qui nous affligent. La puissance de l'amour permet de délier les nœuds et d'ouvrir de nouvelles possibilités pour l'avenir.

Un peu plus

J'espère que ce article peut vous aider dans la compréhension de la constellation familiale. Cette technique est plus pratique que théorique. J'ai essayé d'être le plus clair possible face à un thème complexe à expliquer.

Elaborer: Gabriela Prado