

## Moi et les autres, moi face aux autres.

Le travail de groupe en Constellations Familiales Systémiques.

Participer à un groupe thérapeutique?

Un trésor au delà de l'inconfort.

Un des grands intérêts du travail en groupe est qu'il nous permet de nous voir agir et réagir dans l'interaction avec les autres. Quels que soient finalement les thèmes formels abordés et les techniques utilisées.

A fortiori en Constellations Familiales Systémiques, étant donné que nous sommes souvent amenés à travailler avec la représentation du système familial de la personne.

Voici une grille de lecture permettant de décoder une interaction avec autrui inconfortable ou difficile à comprendre. Chacune de ces interactions est **une précieuse occasion pour trouver une place de plus grands confort et liberté parmi les autres.**

### I-L'interaction commence dès l'entrée dans la pièce

Participer à un atelier en groupe implique que, dès leur entrée dans la salle de travail, les questions suivantes accompagnent, en filigrane, chacun des participants:

- **Quelle place** est-ce que je prends “**spontanément**” dans un groupe?
- Est-ce actuellement le meilleur **compromis entre mes besoins et les circonstances** extérieures?
- Comment faire évoluer cette place pour une plus grande **satisfaction réciproque**?

Dans le travail en groupe nous sommes amenés à exercer un rôle réceptif et un rôle actif.

### II-Rôle réceptif

- Face à l'autre, comment est-ce que je me sens? **Qu'est-ce qui me touche/me réjouit/me heurte/m'envahit** ?
- Comment est-ce que **je réagis aux limites** que les autres me mettent ou me donnent à voir?
- Comment et quand est-ce que je vis de la frustration ou de l'**impatience**?

### III-Rôle actif

- Qu'est-ce que **j'exprime**/je donne à voir et jusqu'où?  
Est-ce constructif et pour qui?
- **Comment mettre en mots** (ou exprimer de façon non verbale le cas échéant) pour que la personne concernée/le plus grand nombre puisse(nt) **entendre mon message** ?
- Comment m'exprimer avec **justesse et mesure**?  
Suis-je vrai(e) et suis-je susceptible de heurter un/plusieurs autre(s)?
- Comment est-ce que vont se mettre en musique, le temps de l'atelier, les différentes **visions du monde** véhiculées par les intervenants?

## IV-Conclusions

Ces questions peuvent être une aide quand on se sent confronté ou destabilisé par quelqu'un . Elles permettent de **dégager des pistes de réflexion et de s'ouvrir au changement.**

Notre façon de vivre une expérience en groupe nous permet de réfléchir et faire évoluer :

- la gestion de nos **limites,**
- notre équilibre entre **donner et recevoir,**
- notre aptitude à nous **sentir et agir** en tant que **co-responsable et co-opérant.**

Ce travail intérieur débute pendant l'atelier. La plupart du temps échappant à l'attention des participants, qui sont focalisés à juste titre sur leurs questions/difficultés spécifiques.

**Ce mouvement vers l'ouverture, la bienveillance et la maîtrise** de ses rapports aux autres se poursuit bien après la fin de l'atelier.

Les participants (et leur entourage ) peuvent progressivement observer que **leur façon d'être en relation et leur façon d'être au monde évoluent.**