

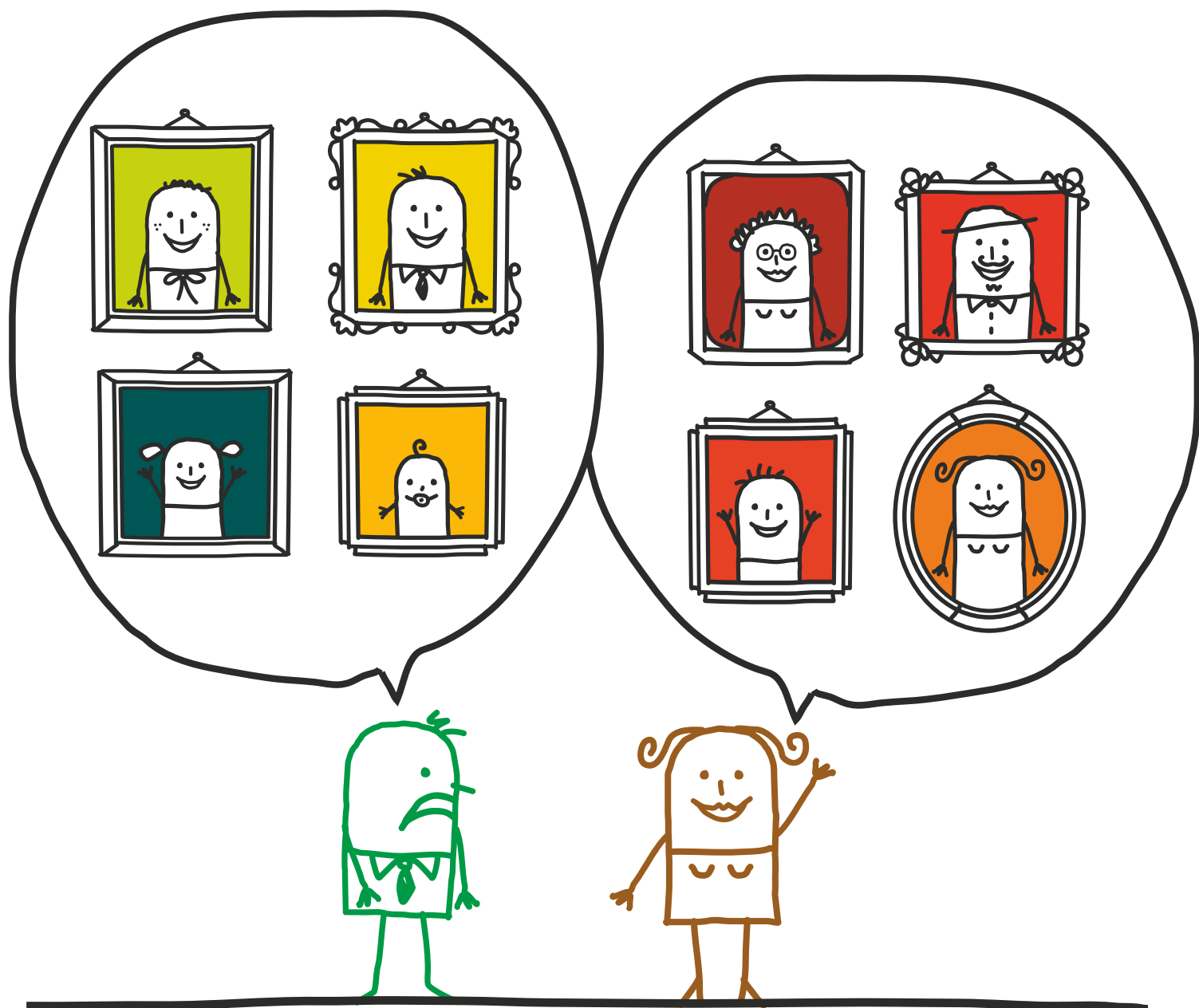
Testée pour vous La constellation

Créée par Bert Hellinger, un thérapeute allemand, il y a une trentaine d'années, la constellation familiale tourne autour d'un grand principe: «Nous appartenons tous à un système qui comprend nos parents, nos frères et sœurs, conjoint(s), enfants, ancêtres...

explique Antonia Bahtchevanova, thérapeute. Le malaise que nous vivons n'est pas personnel: il appartient au système entier. C'est en travaillant sur les liens avec le système et en remettant chacun à sa juste place qu'on peut aller mieux.»

MON ARRIÈRE-GRAND-PÈRE A TROP SOUFFERT

Proche de l'analyse systémique et de la thérapie familiale, la constellation familiale relève aussi de la psychogénéalogie. Selon cette théorie, nous reproduisons,



familiale

La constellation familiale, on en parle en Belgique depuis une dizaine d'années seulement. Et quand on en parle, c'est avec une pointe de mystère: impossible en effet de la comprendre sans l'avoir testée. C'est donc ce que nous avons fait.

par loyauté familiale inconsciente, des comportements qui seraient le reflet de conflits non réglés des générations précédentes. Mettre le doigt dessus permettrait de débloquer les énergies. «On tombe souvent sur des problèmes récurrents, analyse Marie-Agnès Louviaux, thérapeute: un deuil qui n'a pas été fait, un enfant qui a été séparé trop tôt de sa mère (mis en couveuse, par exemple), un jumeau perdu peu après la conception, un ancêtre qui a terriblement souffert, des enfants qui sont mis à la place des parents...»

Mais la spécificité principale de la constellation familiale se situe dans le déroulement des séances. Se pratiquant généralement en groupe (en individuel aussi, mais avec quelques différences), elle se fait par représentants interposés: ce sont en effet les autres participants du groupe qui vont jouer le rôle des membres de votre système, pendant que vous restez, dans un premier temps, à l'extérieur. «Et c'est là l'aspect le plus marquant de la constellation, constate Antonia

Bahtchevanova: lorsque ces gens, qui ne connaissent rien de la personne qui constelle, jouent le rôle de ses proches,

ils vont étonnamment avoir le même ressenti, les mêmes expressions, les mêmes douleurs... »



Expérience n° 1

LA CONSTELLATION EN GROUPE

Nous sommes six à participer à un atelier de constellation familiale, animé par Marie-Agnès Louviaux. C'est Myriam qui commence. Marie-Agnès tente d'abord de cerner son objectif. Maman d'une petite fille très difficile, Myriam espère que la constellation lui permettra de trouver l'origine du malaise de sa fille. Marie-Agnès l'invite à choisir, parmi le groupe, les personnes qui vont représenter les membres de sa famille. Myriam se dirige vers moi et me demande de jouer le rôle de son mari. Je panique un peu: je ne connais rien de son mari et Myriam n'en a pas dit un mot. De plus, je n'aime guère les jeux de rôle. Marie-Agnès me rassure: «Fais le vide dans ta tête, dis-toi que tu es le mari de Myriam et ça viendra tout seul. Il te suffira d'exprimer ce que tu ressens.» Je respire un grand coup, je me place à côté de ma «femme» et j'attends. Très vite, sans savoir pourquoi, je ressens de la tristesse de

voir les femmes de ma vie s'éloigner et l'envie de les réunir pour retrouver l'harmonie familiale. Cette sensation ne me quittera pas pendant la séance. Plus tard, Myriam me confirmera que son mari est effectivement très avide d'harmonie. J'en suis souffiée! Pour l'heure, la personne qui incarne la fille de Myriam a le regard baissé. Pour Marie-Agnès, c'est un signe: elle introduit un nouveau personnage dans le jeu, qui se place devant la «petite fille». On découvre très vite qu'il s'agit du grand-père, mort brusquement et dont l'absence fragilise la petite fille. A l'extérieur du jeu, Myriam éclate en sanglots: la constellation a touché juste. Marie-Agnès propose alors à tous les représentants de dire au revoir au grand-père de manière symbolique. A la fin, Myriam reprend son rôle et semble soulagée. Pour tous, le moment a été très fort et émouvant. Myriam nous remercie. «C'est un beau cadeau que vous m'avez fait là»,

nous explique-t-elle. A son tour, Valérie prend la parole. Elle expose ses relations difficiles avec sa mère. Quand Marie-Agnès lui demande de choisir quelqu'un pour la représenter, elle n'hésite pas une seconde et se tourne vers moi. «Dès que tu es arrivée ce matin, me dira-t-elle plus tard, j'ai senti une proximité avec toi, sans savoir pourquoi.» Je me sens d'abord perdue, puis les personnages prennent leur place et tout à coup, c'est le choc: à travers l'histoire de Valérie, je me retrouve dans ma propre histoire. La même à quelques détails près! C'est aussi l'une des bases de la constellation familiale: on n'est jamais choisi comme représentant par hasard. Il est souvent possible d'y voir un écho à sa propre histoire – parce qu'au fond, on vit tous la même chose? Je finirai la journée épuisée, mais forte d'une expérience aussi étrange qu'enrichissante: les relations interpersonnelles vont bien au-delà de ce que l'on en voit.

La constellation familiale joue sur l'inconscient collectif, cette grande idée selon laquelle nous sommes tous reliés les uns aux autres.

L'INCONSCIENT COLLECTIF PARLE

Phénomène étrange et inexplicable. Bert Hellinger lui-même tente de l'expliquer dans son livre *A la découverte des constellations familiales*: «La mise en place d'une constellation familiale crée un champ de forces. De la même façon qu'en fréquentant un nouveau groupe de personnes, par exemple, notre façon de penser se modifie. Nous sommes sensibles au champ dans lequel nous pénétrons et nous nous y adaptons immédiatement.» On parle aussi de champ morpho-

génétique, ou d'inconscient collectif, cette grande idée selon laquelle nous sommes tous reliés les uns aux autres.

Qu'on y croie ou pas, les effets sont assez spectaculaires. «Après une constellation, on est plus léger, plus libre, remarque Antonia Bahtchevanova. On sent un nouvel élan dans sa vie, on prend des décisions, les choses se clarifient et se mettent en place toutes seules.»

«Je me souviens d'une femme qui souffrait de terribles migraines, raconte Marie-Agnès Louviaux. Une fois le nœud de son problème dénoué après la constellation, ses maux de tête ont disparu très rapidement.»

Expérience n° 2

MA CONSTELLATION EN INDIVIDUEL

Enthousiasmée par ma première expérience de constellation, je décide d'entreprendre la mienne. En individuel, car je préfère raconter mes difficultés personnelles et exprimer mes émotions en tête-à-tête avec un psy. Rendez-vous est pris chez Antonia Bahtchevanova, «une petite fée» comme la surnomme l'une de ses patientes. Je lui raconte en deux mots la raison de ma présence. Elle m'invite à écrire le nom de mes parents et de mes grands-parents sur des post-it, ainsi que différentes émotions récurrentes dans mon

histoire, puis à les placer sur le sol, à ma meilleure convenance. Pendant toute la séance, elle me demandera de me placer successivement sur tous les post-it, pendant qu'elle se positionne sur les autres. A chaque fois, je dois décrire mon ressenti, puis Antonia fait de même. Je suis étonnée de la colère énorme que je ressens lorsque je prends la place de ma mère. Et lorsque j'incarne mon père face à son propre père, trop tôt disparu, j'éclate inexplicablement en sanglots, incapable de parler, en proie à un chagrin qui n'est pas le

mien. Antonia me souffle alors les phrases à prononcer à mes parents, afin de redonner à chacun sa juste place dans la famille: «Je te rends le poids que j'ai porté à ta place et qui t'appartient.» Quand je retourne à ma place, j'éprouve un véritable sentiment de libération. Et de tolérance, car se mettre à la place des autres et faire sien leurs sentiments, c'est se rendre compte à quel point chacun fait ce qu'il peut avec ce qu'il a reçu. Et ça, c'est une belle leçon de vie.

EN PRATIQUE

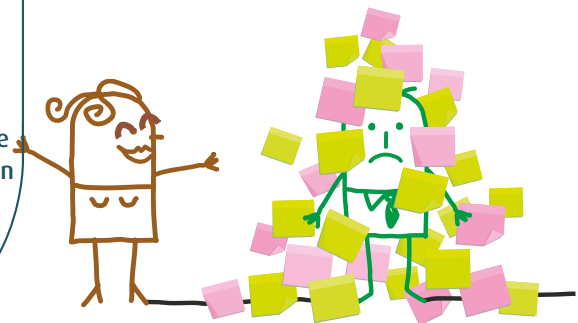
Pour qui? Pour les personnes confrontées à toutes sortes de problèmes: difficultés relationnelles ou professionnelles, rêves récurrents, émotions handicapantes, symptômes physiques ou psychosomatiques (sans que les constellations ne remplacent la médecine, bien entendu), décisions importantes à prendre...

Contre-indications Les personnes qui n'ont pas vraiment envie ou ne sont pas prêtes à se remettre en cause. Et les enfants: on préfère toujours faire la constellation du parent.

Combien de temps? Une constellation dure environ 1 h 30. De grands résultats peuvent survenir après une seule séance. Dans les cas plus complexes, il faudra peut-être en faire 3 ou 4. La constellation familiale est une thérapie brève, plus rapide qu'une thérapie classique.

Combien ça coûte? Le tarif pour une journée de constellation en groupe varie entre 60 et 90 €. Si vous êtes uniquement représentant, le tarif sera moins élevé.

Comment trouver un thérapeute? Sur le site de l'association Cofasy: www.cofasy.be.



Témoignage

Marie, 43 ans «J'ai fait plusieurs constellations familiales. La première fois, comme je ne savais pas sur quoi travailler, on a simplement remis les gens de ma famille à leur place, en ce y compris les deux bébés que ma mère avait perdus avant ma naissance et dont elle ne parlait jamais. Trois semaines plus tard, j'ai vu ma mère et spontanément elle en est venue à parler de ces deux bébés, comme si elle avait senti que c'était le moment et que j'étais prête à l'entendre. Ça m'a libérée d'un grand poids. Je retire également beaucoup de plaisir à participer comme représentante: contrairement à la vie courante où j'ai du mal à cerner mes émotions, là je les ressens nettement, ce qui me donne confiance en moi et m'en apprend sur moi-même. C'est vrai que tout cela semble un peu magique, mais au bout du compte, les résultats sont toujours justes. J'ai déjà testé de nombreuses thérapies et techniques, mais pour moi, celle-là est la plus efficace et la plus fascinante.»

+ Pour aller plus loin

A lire

• *A la découverte des constellations familiales*, Bert Hellinger, éditions Jouvence (sortie le 2 mars).

Thérapeutes (groupe et individuel)

• Antonia Bahtchevanova: 0473 79 19 30, www.constellacoer.be.

• Marie-Agnès Louviaux: 071 477 045, marialou@scarlet.be.