

Qu'est-ce que les Constellations Familiales ?

Depuis la sortie sur Netflix de la série « Le chemin de l'olivier », l'approche des constellations a été révélée au grand jour et l'intérêt pour les gens de faire leur constellation a pris de l'engouement.

Je m'appelle **Catherine Pruvost**, fondatrice de l'école HUMANITUM, coach professionnelle, enseignante en PNL, formatrice et facilitatrice en approche systémique expérientielle, incluant les constellations familiales.

Je vais commencer par vous dire que nous ne portons pas que nos propres blessures, nous portons inconsciemment souvent par amour et loyauté, des dynamiques familiales ou relationnelles issues de notre histoire, qui peuvent influencer, parfois à notre insu, notre vie actuelle.

Cette approche phénoménologique a été développée par Bert Hellinger, né en 1925. Elle s'inspire de différents courants comme l'Analyse Transactionnelle, la Gestalt et la PNL.

Cette approche s'inscrit dans une démarche de compréhension des dynamiques relationnelles et des systèmes familiaux, permettant d'observer certains schémas et d'ouvrir de nouvelles perspectives.

D'où vient l'appellation constellation familiale ?

Chaque forme de vie dans l'Univers a une place unique. Si dans le cosmos une étoile n'est plus à sa place, cela va créer un déséquilibre. C'est pareil dans les familles, si quelqu'un n'est pas à sa place, cela peut créer un déséquilibre et générer de la souffrance dans le système.

Faire sa constellation familiale, c'est « poser dans l'espace une représentation du système ».

Connaître l'historique familial peut permettre de mieux comprendre certaines répétitions ou dynamiques relationnelles, et d'identifier envers qui des liens de loyauté peuvent exister.

Nous pensons avoir un libre arbitre alors que nous sommes parfois influencés par des peurs, des croyances ou des schémas qui ne sont pas toujours conscients.

Le but des constellations est d'amener de la conscience sur ces dynamiques, et d'explorer ce qui peut appartenir à l'histoire familiale ou relationnelle. Cela permet d'ouvrir un espace de recul et de choix face à certains schémas.

Comment se déroule un atelier de constellation familiale ?

L'atelier est composé de personnes qui viennent en tant que constellant et d'autres en tant que représentant.

Le constellant est la personne qui vient explorer un enjeu qu'elle vit dans sa vie, que ce soit dans la sphère amoureuse, familiale, professionnelle ou personnelle.

Les représentants sont des personnes qui participent à l'atelier pour soutenir le processus. Le constellant va choisir des personnes pour représenter des membres de sa famille ou certains éléments de sa situation (ex. : argent, peur, ressource, objectif...).

Le constellant placera les représentants dans la salle de la façon dont il perçoit son système.

Puis les représentants vont exprimer leurs ressentis et perceptions. Cela permet de mettre en lumière certaines dynamiques et d'ouvrir des pistes de compréhension.

Dans un atelier de constellations familiales, chaque personne peut être touchée par ce qui émerge, que l'on soit constellant ou représentant, car les expériences humaines résonnent souvent entre elles.

Les ateliers se déroulent dans un cadre de respect, de bienveillance et de confidentialité.

Dans un souci de respect du cadre légal au Québec, j'ai adapté ma pratique afin qu'elle s'inscrive pleinement dans les balises établies par l'Ordre des psychologues du Québec, en positionnant les constellations comme une démarche de développement personnel et non comme un acte de psychothérapie.

Important : Les constellations familiales s'inscrivent dans une démarche de développement personnel et ne remplacent pas un suivi en psychothérapie, en médecine ou avec tout autre professionnel de la santé.

Au plaisir de vous rencontrer et de vous accompagner