

Les constellations familiales

Elles sont une approche de développement personnel que l'on aborde avec une demande de changement concret dans son existence. Ces demandes peuvent être de toutes natures : relationnelle, mal-être diffus, attraction incompréhensibles de situations récurrentes, blocages, limitations physiques, difficultés à se déterminer, etc. Il s'agit d'un travail de groupe qui agit sur des dynamiques profondes en nous, selon un mode énergétique plutôt que psychologique.

Les constellations posent que les difficultés que nous rencontrons ont leur origine dans la première société que nous avons connue, notre famille, car elle nous a modelé. En constellations, la famille est vue comme un système, c'est-à-dire un réseau de liens invisibles dans lequel nous agissons autant que sommes agi par les autres. Les constellations travaillent sur ces liens, et non sur les personnes en soi.

Concrètement, le processus des constellations est une mise dans l'espace des corps des participants. Une personne que l'on appelle la constellée met sa demande de changement en jeu. L'animateur, que l'on appelle le constellateur ou la constellatrice organise le dispositif et accompagne le processus ; il est aussi le garant du cadre de sécurité et de respect des personnes. Les participants, que l'on appelle des représentants et des témoins, « prêtent » alors leurs corps pour incarner la problématique du constellé. Ils s'installent dans un espace central, et les positionnements et les distances entre ces représentants constituent une représentation de l'état des liens familiaux. Les liens invisibles deviennent visibles. Les ressentis éprouvés dans ces corps « prêtés » conduisent à se déplacer, jusqu'à ce que chacun trouve une place où il se sent bien. Cela correspond à un changement d'énergie dans le système, qui correspond à la demande de changement de la personne, mais aussi à celle des représentants. Il semble qu'un seul soit en travail, mais en fait tout le monde l'est.

Une constellation dure environ 1H15, ce qui fait que l'on peut réaliser 4 à 6 constellations dans une journée.

Il faut un nombre minimal de 5 personnes, en dessous il n'y a pas assez d'énergie. Un nombre maximal de 15 paraît souhaitable.

Compte tenu de la vocation et de la sociologie de Construisons notre bonheur, de mon adhésion de cœur au projet, je propose que ma rémunération se fasse sur le mode de la donation libre (et consciente). Je souhaite que les 4 à 6 constellés soient choisis par l'intelligence de la Vie, c'est-à-dire en laissant faire le hasard (une carte tirée).

Pour information, le tarif moyen d'une constellation est de 70 euros si l'on est représentant, 100 si l'on est constellé, ce tarif incluant la location de la salle - qui sera ici mise à disposition.

Dans le cadre de l'association CONSTRUISSONS NOTRE BONHEUR la participation est libre au chapeau et en conscience.