



Psychogénéalogie

Module 9

PSYCHODRAME ET
CONSTELLATION FAMILIALE

Introduction

Nous avançons dans notre découverte de la psychogénéalogie en explorant des notions plus collectives qui traitent la guérison familiale. Le psychodrame et la constellation familiale tiennent des places importantes dans le cadre de la psychogénéalogie. Tous deux sont au cœur des méthodes qui permettent de dénouer les nœuds existants dans l'arbre généalogique.

Pour cause, il s'agit de méthodes de thérapie familiale transgénérationnelle qui aident les personnes concernées à trouver des réponses à leur problématique (problèmes de sommeil, phobies, secret familial, etc.). Les techniques utilisées sont à la fois originales et ludiques puisqu'on vous demande de participer à un jeu de rôle. Qui plus est, le contexte principal se portera sur votre problématique.

Dans ce module, vous allez non seulement vous initier à ces termes, mais également comprendre davantage l'enjeu et l'intérêt crucial de procéder à une thérapie familiale groupée.

Jeu

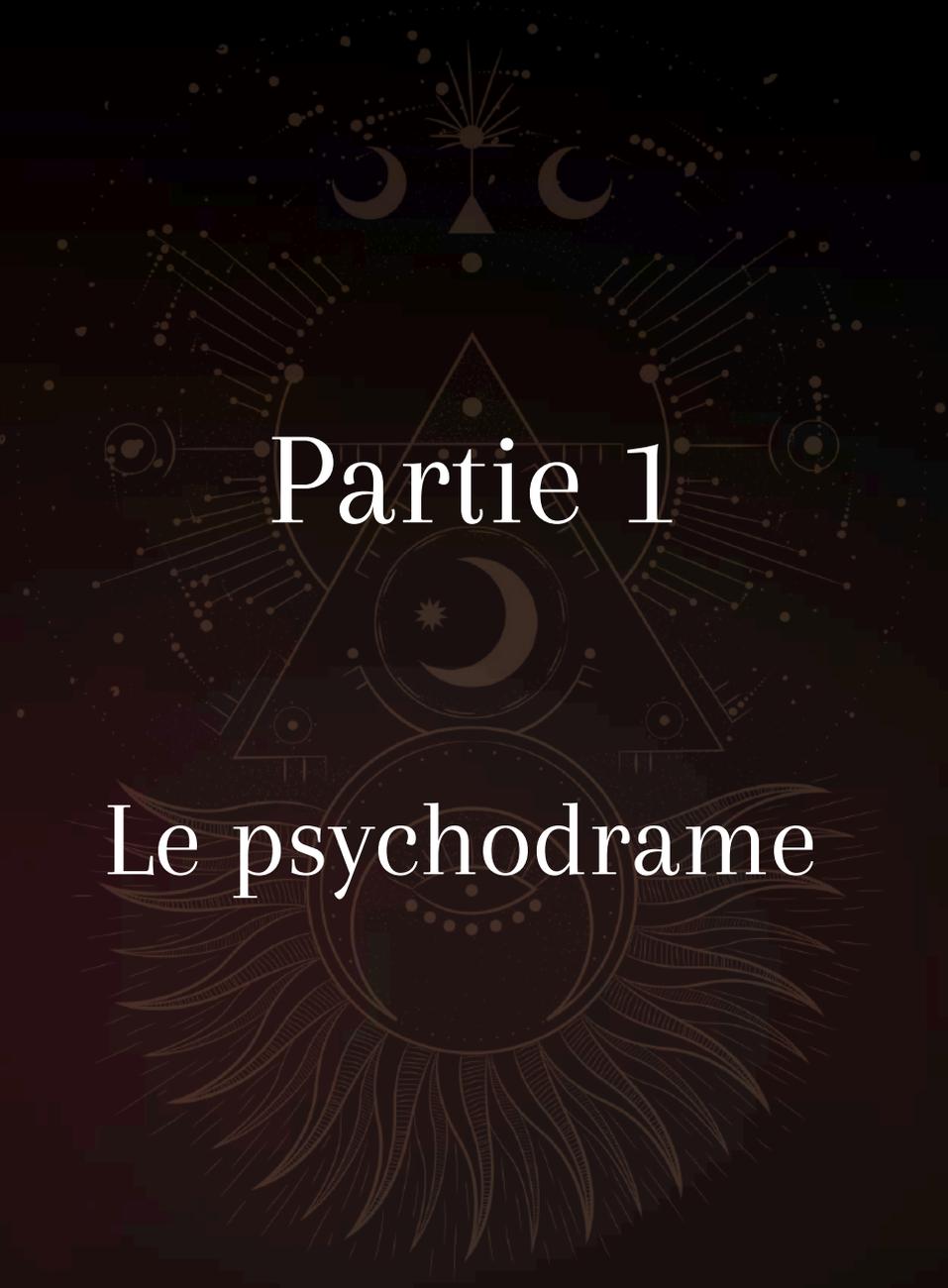
Recherchez un thérapeute, un analyste ou un praticien utilisant les « constellations familiales » et assistez à l'une de leurs séances. Si vous avez déjà expérimenté cette méthode, essayez une nouvelle séance avec un autre animateur afin de découvrir différentes pratiques et approches. Avant de vous y rendre, informez-vous sur les attentes spécifiques liées à ce type de thérapie.

Lors de la séance, vous arriverez généralement avec une question personnelle, qu'elle soit consciente ou inconsciente (par exemple : un trouble du sommeil, une problématique familiale, etc.). Vous pourriez avoir l'occasion d'explorer cette question à travers le jeu de rôle proposé. Dans le cas contraire, vous allez contribuer en prenant part au processus d'autres participants, en incarnant un membre de leur « système familial ».



Vivre cette expérience directement est le meilleur moyen d'en saisir la profondeur et d'envisager son intégration dans votre propre pratique, que ce soit en consultation individuelle ou en groupe. Prenez soin de noter tout ce qui vous a marqué pendant la séance, que ce soit sur le plan de votre travail personnel ou dans le cadre de votre formation. Ces observations seront précieuses pour mieux comprendre et enrichir votre pratique.





Partie 1

Le psychodrame

Le psychodrame est une méthode que l'on emploie généralement pour traiter les problèmes liés à la famille et trouver des réponses à des questions personnelles auxquelles nous nous interrogeons depuis longtemps. Son principe qui repose sur le « jeu de rôle » offre la perspective d'analyser le personnage des membres de sa propre famille ou encore d'autres personnes (lors des séances avec des participants extérieurs).

De cette manière, il devient possible de voir les situations (passées ou présentes) sous d'autres angles. Cela peut amener à mieux comprendre les divers traumatismes et les secrets qui enchaînent la famille ou à trouver des explications à leurs causes.

Dans une séance classique, la thérapie par le psychodrame s'effectue avec plusieurs participants, plus précisément avec les membres de la famille. Dans la scène élaborée, chaque personne concernée jouera son vrai rôle dans la vie en exposant ses réelles problématiques.

Bien entendu, pour ce type de séance, il faut considérer au préalable la dynamique du groupe (famille). Il est également fondamental de bien organiser la séance pour que chacun puisse s'exprimer et bénéficier du traitement.

Par ailleurs, il existe des séances qui se déroulent de façon individuelle. On utilise alors des objets pour faire la représentation des personnes qui jouent un rôle dans l'histoire. Ceux-là peuvent être une feuille de papier, un crayon, un coussin, une agrafeuse, etc.

Dans d'autres cas, les rôles sont interprétés par de vraies personnes, comme dans un théâtre. Le sujet analysé restera à sa place en tant que spectateur, mais un acteur occupera son rôle en étant le personnage principal dans les scénarios.



Notion de psychodrame

Le psychodrame est une méthode thérapeutique assez exceptionnelle qui utilise le théâtre pour effectuer de la psychanalyse. Sa pratique repose sur la mise en scène des drames et les conflits intérieurs qui emprisonnent la victime et l'empêche de l'avancer. Son inventeur s'appelle Jacob Levy Moreno.

Psychiatre et sociologue, Moreno a conçu l'expérience théâtrale qu'il juge plus commode pour exposer et résoudre les situations problématiques et conflictuelles des familles et des individus. Il le définit comme étant « une science qui explore la vérité par des méthodes dramatiques ».

Moreno a façonné cette approche en se basant sur la théorie de la spontanéité et la théorie de l'abréaction. En effet, dans une pièce de théâtre, les participants s'imprègnent des personnages. Ils travaillent leurs caractères de manière à incarner leur rôle à la perfection. Mais le plus important, c'est qu'ils se baignent dans le récit de façon à ressentir et à faire ressortir les émotions des personnages une fois sur scène. C'est ce qui rend leurs ressentis ainsi que leurs gestes naturels, et ce, même de manière improvisée. Moreno appelle ce phénomène la « spontanéité créatrice ».

La thérapie théâtrale fonctionne de la même manière. Le directeur de jeu invente un scénario non prédéfini, qui est généralement un sujet problématique. On explique brièvement aux participants le contexte de l'histoire (situations à traiter, souvenirs, sensations, fictions...) et les rôles qu'ils vont interpréter. Ensuite, pour ce qui est du déroulement de la scène, les acteurs se tiennent au contexte, mais les dialogues et les gestuelles qu'ils expriment sont totalement improvisés.

Dans ce cadre, les participants se basent sur leurs propres sensations, une fois qu'ils sont plongés dans l'histoire. En effet, malgré le jeu du semblant qu'ils réalisent, le fait de donner vie à une histoire implique de connaître, mais aussi d'expérimenter certains paramètres qui relient les personnes concernées : relations, sentiments, traumatismes, etc.



En conséquence, il apparaît généralement des divergences sur ce qui est prévu de se passer et ce qui survient réellement sur scène. Or, c'est en grande partie l'objectif du psychodrame.

La mise en scène d'un problème peut permettre au patient de lever les blocages qui le retiennent et d'évacuer ses vrais sentiments vis-à-vis de la situation. On parle ainsi de libération émotionnelle ce qui peut contribuer à dédramatiser la situation, qui était pourtant très traumatisante dans le passé.

La thérapie par le psychodrame morénien vise à ce que le patient se débarrasse de ses émotions refoulées afin de trouver de nouvelles réponses à des situations qui l'ont mis en conflit avec lui-même ou avec sa famille.

Pour cause, le jeu de rôle fournit un espace sécurisant dans lequel le patient ne craint pas d'être jugé, accusé ou encore persécuté. Il est entouré de personnes rassurantes ayant pour seul objectif de l'aider à passer au-delà de ses blocages ce qui facilitera le processus.

Toutefois, pour que la thérapie fasse effet, il est crucial que le patient ainsi que les acteurs usent réellement de leur spontanéité dans le jeu.

Le psychodrame analytique : un autre aspect du psychodrame ?

En plus du psychodrame morénien, il existe aussi une autre forme de psychodrame qui est apparue un peu plus tard entre les années quarante et cinquante. On l'appelle « le psychodrame psychanalytique ».

Le psychodrame analytique a été créé par Serge Lebovici, psychiatre et psychanalyste français. Pour cette œuvre, il a combiné les expériences de Moreno et les méthodes de thérapie de Madeleine Rambert qui utilisaient les marionnettes.

Les différents psychodrames

En raison de ses actions pour aider chaque individu à se libérer de ses émotions refoulées et lever les blocages dans sa vie, il faut savoir que le psychodrame intervient dans divers domaines. Il peut servir pour traiter grand nombre de problèmes et convient à toutes les classes d'âge (enfants, adultes et seniors).



Dans cette partie, nous allons voir les cinq formes principales que possède cette approche thérapeutique si particulière.

Le psychodrame diagnostique

Le psychodrame diagnostique désigne la dimension de la mise en scène qui permet de réaliser un diagnostic psychiatrique du patient.

Avant tout, il faut comprendre que le recours au jeu de rôle est moyen de dompter ses problèmes sans avoir à se confronter directement aux personnes concernées dans la vie réelle. Ainsi, lors de la mise en scène du traumatisme d'un patient, on s'aperçoit de ce qu'il imagine pour être la tournure et l'issue de la situation. Par la même occasion, on distingue mieux les sentiments qu'il ressent : peur, colère, tristesse, etc.

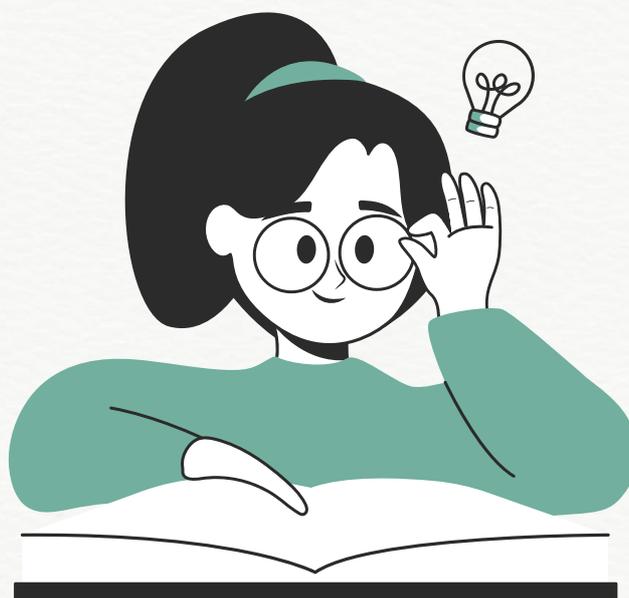


Le fait de connaître ces points permet alors d'élaborer la bonne stratégie et l'approche la plus adaptée pour que le face-à-face puisse se dérouler dans les meilleures conditions possible. On organise à l'avance les défenses du sujet et on l'aide à gérer ses émotions.

Le psychodrame éducatif

Le psychodrame éducatif est une approche élaborée par le docteur Mostafa Merzougui. Il a pour but d'identifier les problèmes liés à l'éducation qu'on appelle aussi troubles psychoéducatifs : stress, manque de stimulation cognitive, traumatisme influençant l'apprentissage...

En action, cette thérapie permet de faciliter l'apprentissage, de favoriser l'acquisition de nouvelles compétences, de stimuler la concentration, etc.



Le psychodrame pédagogique

Dans le cadre pédagogique, le psychodrame constitue un outil précieux.

Certaines personnes avec des troubles psychiques souffrent souvent d'un grand manque de confiance et d'estime de soi. Elles se dévalorisent et se croient incapables d'accomplir des choses importantes dans leurs vies. C'est là que le psychodrame pédagogique entre en jeu. Par le biais d'un jeu de rôle, il octroie à ce type de sujet des rôles insolites, qui à la base ne correspondent pas à sa personnalité. Cela va éveiller sa spontanéité créatrice et faire ressortir de nouvelles attitudes pouvant l'aider à dénouer son problème.

En ce sens, l'objectif du psychodrame pédagogique est de lever ce blocage qui contraint le patient à douter constamment de ses capacités et de ses potentiels. D'ordinaire, le psychodrame pédagogique est employé avec le psychodrame éducatif.



Le psychodrame didactique

À la différence des autres formes de psychodrames précédentes, le psychodrame didactique se pratique dans les formations en psychanalyse et thérapie de groupe. Dans ce programme, l'animateur enseigne l'art de la thérapie théâtrale aux participants. Toutefois, pour être apte à ce poste il est impératif d'avoir des expériences solides dans certains domaines tels que le théâtre, la danse, le chant, les arts martiaux, les thérapies de relaxation...

Le psychodrame analytique

Le psychodrame analytique est ce que nous étudions ici. Elle se fonde sur l'exploration des émotions enfouies ainsi que du langage non verbal émis lors de la mise en scène des situations problématiques afin de dénouer les blocages chez la personne concernée. Il faut souligner que le psychodrame analytique peut servir pour les situations passées, présentes ou encore futures.



La pratique du psychodrame

L'essence du psychodrame se gagne dans l'action. La meilleure astuce est ainsi d'établir des exercices efficaces. Pour y procéder, des cadres ainsi que des règles doivent être posés. Le but de la mise en place de ces normes n'est pas de limiter le développement des participants, mais de les pousser à mieux s'évoluer dans les principes du psychodrame.

La réussite d'une séance dépend de l'assistance du thérapeute. Il doit expliquer avec précision la pratique et les méthodes du psychodrame. C'est également dans son obligation d'exposer le cadre et les modalités du jeu psychodramatique. Les cliniciens doivent également entamer un entretien avec les participants afin d'évaluer leur motivation et leur disponibilité d'implication.



Pour une séance d'analyse transgénérationnelle, il est essentiel que le thérapeute soit accompagné par des personnes exercées dans le cadre psychiatrique ou dans les métiers du soin thérapeutique, ceux qui ont été cités comme « Soignant » par Moreto.

Dans certains cas, il est possible de faire intervenir des personnes qui veulent explorer leurs problématiques personnelles. L'un des cliniciens peut contribuer à la réalisation de la scène tandis que l'autre se place en observateur. Et les deux doivent avoir une confiance mutuelle.

Les exercices du psychodrame consistent à jouer des situations marquantes dans l'histoire familiale du sujet, ceux qui peuvent avoir des liens avec ses problèmes. La scène doit être jouée de la même manière que les situations se sont réellement passées. Cette méthode permet au sujet de voir la situation et les aspects de lui-même.

Durant la réalisation de la mise en scène, les participants doivent entrer réellement dans la situation et prendre en cœur ses rôles. Toutefois, ils doivent garder certaines neutralités afin qu'ils puissent mieux interpréter la situation. L'empathie est également une attitude que chaque participant nécessite d'avoir.

Il est important de considérer toutes les émotions qui viennent. Les jeux doivent être vécus le plus spontanément possible. Les langages non verbaux sont fortement encouragés. Les gestes, les déplacements et les mots doivent être naturels.

La meilleure façon de mener le jeu est de mettre une barrière qui sépare la réalité et le psychodrame. Il peut s'agir seulement d'une ligne sur le sol. Les acteurs peuvent entrer et sortir de la scène en franchissant la ligne. Toutefois, l'accord doit être agréé par le thérapeute.

Par ailleurs, tous les acteurs ont les droits d'exprimer pendant la séance. Dans ce cas, il s'avère essentiel de demander à l'acteur de lever la main pour s'adresser au thérapeute. À la fin de la scène, le thérapeute peut demander à ce qui veut s'exprimer de sortir du jeu. En dehors, il devient lui-même et il doit laisser le rôle qu'il incarnait.



La présentation de chaque participant se fait par un tour de table. Après cela, le thérapeute peut s'adresser directement au sujet et peut lui demander d'exposer une problématique de son arbre. Le sujet doit savoir expliquer cette dernière. Il doit également expliquer nettement ce qu'il veut obtenir pendant la séance du psychodrame.

Pendant la mise en scène, le sujet a des choix. Il peut jouer sa propre place ou incarner l'aïeul qu'il se sent attacher. Il a également le droit de rester comme étant le psychodramatiste où il intervient et donne des indications dans le cas échéant pendant la mise en scène.

Le sujet peut désigner également les personnes qu'il veut incarner comme ses parents, ses aïeux, etc. Par contre, c'est au thérapeute d'inverser les rôles afin d'examiner chaque position pour le sujet, mais surtout pour pister un egoauxiliaire et de mieux comprendre la situation.



Le thérapeute en tant que dirigeant de la scène doit être l'œil et l'oreille de la scène. Il doit observer la scène avec plus d'attention afin de remarquer les détails, que ce soit des mots ou des gestes. Cependant, en ce qui concerne son intervention, elle doit se faire rarement. Il intervient quand un échange de rôle ou un encadrement de la place du sujet est nécessaire.

En outre, c'est dans le rôle du thérapeute de formuler également des phrases que le sujet ou les acteurs ne peuvent pas prononcer en cas de chocs. Le thérapeute doit être neutre et comprendre chaque rôle interprété dans la scène.

À la fin de l'interprétation, il est évident de tirer des enseignements par rapport à la situation jouée. Les émotions bloquées, les gestes et les mots apaisants le traumatisme doivent être discernés. La mise en scène doit aboutir à la résolution ou une idée de résolution à la problématique expliquée par le sujet.



Astuce

Si vous ne l'avez pas encore visionnée, prenez le temps de regarder l'interview d'Anne Ancelin Schützenberger sur le psychodrame. Quelles leçons pourriez-vous en tirer pour enrichir votre pratique personnelle ?

Si ce sujet vous inspire, envisagez de participer à des ateliers de groupe spécialisés dans ce type d'activité pour vous initier au travail collectif. Par ailleurs, pour approfondir vos connaissances, vous pouvez lire l'ouvrage d'Anne Ancelin Schützenberger intitulé *Le Psychodrame* (2003).



Étude de cas

Il y a quelques années, une jeune femme a emménagé dans une autre ville. Récemment, elle a eu un sentiment de ne pas être à sa place et se sent perdue. Elle rétrécit petit à petit le cercle de relation qu'elle a créé. Elle cherche un moyen de s'en aller, pourtant elle n'y arrive pas. Elle pense que le monde autour d'elle fonctionne aisément, alors qu'elle y trouve des difficultés et vit dans une logique d'injustice.

Un mois auparavant, l'entreprise où elle a travaillé a réalisé une restructuration. Son employeur a été écarté de la direction et les responsables ont annoncé que son contrat se terminerait. Elle pense que c'est un signe et la situation la pousse à partir de cette ville. Malgré cela et l'envie de partir, l'angoisse tourmente la jeune femme et elle ne parvient pas à s'enfuir.

D'après les résultats sur le travail analytique, elle prouve des traumatismes familiaux notamment d'un mort de l'un de ses aïeux. Un aïeul a été assassiné par accident à la place d'un autre. Elle a donc fait des recherches et elle a découvert que son grand-père a été victime d'une balle perdue, ce qui a coûté sa vie. Le drame a été passé un soir où son grand-père rentre comme d'habitude pour retrouver sa famille.

Pour cette affaire, deux personnes ont été arrêtées après avoir été jugées et déclarées coupables. L'un de ces deux coupables a été gravement malade et sur le point de mourir. Ce dernier a avoué sur son lit de mort qu'il est innocent et dévoilé un autre nom qu'il prétend être le responsable du crime.

La jeune femme a toujours peur d'une arme à feu et en permanence inquiétude lorsqu'elle sort de chez elle. Elle ressent souvent une panique comme si quelqu'un la suit et se sent en danger.



Réponse :

L'essentiel pendant la séance est de discerner les traumatismes que la jeune femme rencontre. L'inquiétude de rentrer chez soi et l'envie de retrouver la famille est un conflit. Ce dernier peut être provoqué par la situation de l'aïeul qui a été subitement assassiné, mais également les accusations répétées (qui est le vrai coupable ?).

Dans ce cas, le psychodrame peut être utilisé comme une thérapie efficace. Les événements marquants peuvent être rejoués afin de mieux comprendre la situation et d'y faire face; cela peut s'agir de l'enterrement de son grand-père, le deuil vécu par les proches, le jugement ou encore l'arrestation des prétendus coupables dans l'histoire. Il est possible de trouver pendant la mise en scène les émotions et les ressentis qui bloquent la jeune femme de retourner chez elle.

L'objectif du psychodrame dans ce cas-là, c'est d'aider la jeune femme à se sentir en sécurité que ce soit à l'intérieur d'elle-même que sur la vie en communauté.





Partie 2

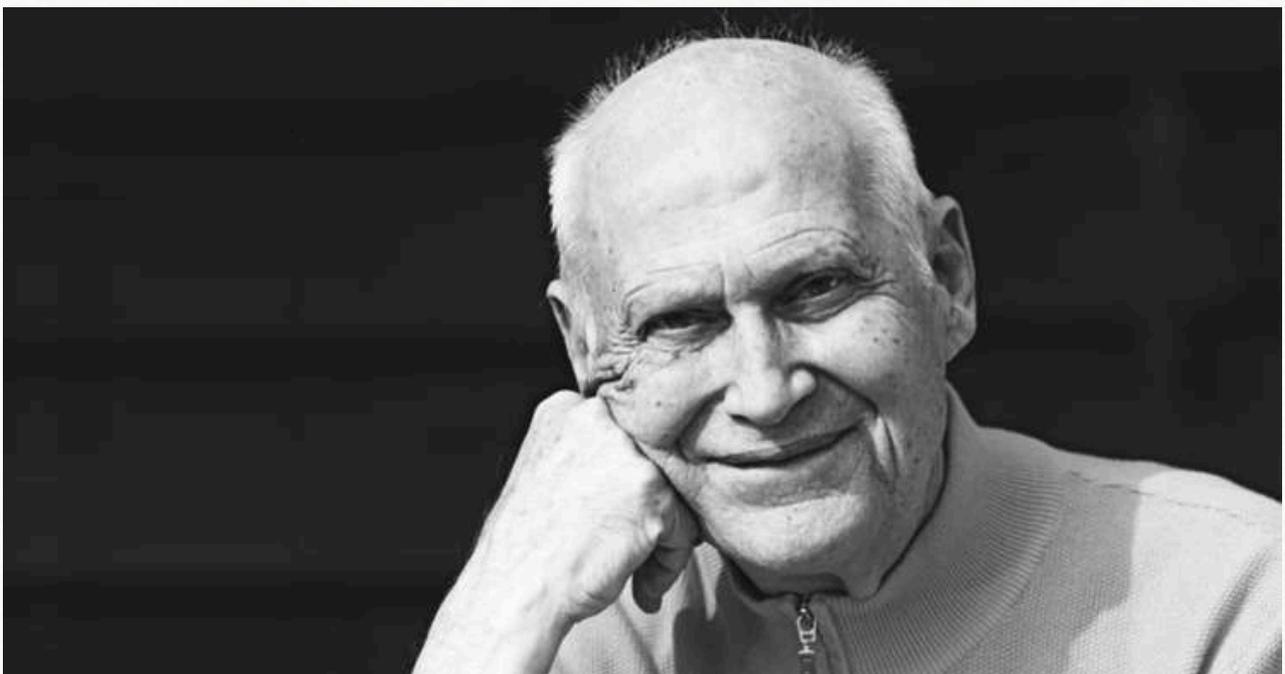
La constellation familiale

La constellation familiale est une méthode thérapeutique qui explore les dynamiques invisibles au sein des systèmes familiaux. Elle repose sur l'idée que des schémas inconscients, souvent hérités de générations précédentes, peuvent influencer les comportements, les émotions et les relations.

L'origine de la constellation familiale

On peut dire que la méthode de constellation familiale est une pratique qui apporte de nouvelles perspectives à la psychogénéalogie. Selon son initiateur Bert Hellinger, l'analyse de l'arbre généalogique grâce à la constellation révèle des secrets importants qui peuvent « guérir » plusieurs lignées.

Bert Hellinger



Le thérapeute allemand Bert Hellinger vit le jour en 1925 et décéda en 2019. Il fut reconnu comme le père fondateur de la constellation familiale bien avant de quitter le monde et garde ce titre jusqu'à aujourd'hui.

Sa découverte d'une approche systémique qui révolutionne l'accompagnement psychologique et thérapeutique ne s'est pas effectuée sans précédent. En effet, Hellinger a été formé à la psychanalyse et profondément influencé par son expérience en tant que missionnaire et enseignant en Afrique du Sud.

À la suite de ce vécu, il a développé une vision unique de la dynamique des systèmes familiaux et des blessures transgénérationnelles.

Le processus d'émergence et la reconnaissance de la constellation familiale partent d'une observation clé du psychanalyste. Les membres d'un système familial sont interconnectés, et les drames ou événements non résolus comme les traumatismes, les exclusions, et les pertes d'une génération peuvent avoir un impact sur les suivantes.

Dans ce contexte, les constellations familiales permettent de mettre en lumière les loyautés invisibles et les blocages qui empêchent les individus de trouver un équilibre émotionnel.

La méthode repose sur un dispositif thérapeutique novateur. Les participants ou représentants sont placés dans un espace pour incarner des membres de la famille.

À travers leurs positions, ressentis et mouvements spontanés, les dynamiques inconscientes sont dévoilées. C'est dans cet espace que des solutions émergent afin de favoriser une reconnexion avec l'ordre naturel de l'amour familial.

Dès les années 1990, la méthode gagne en popularité dans le monde entier. Plusieurs facteurs expliquent cette reconnaissance.

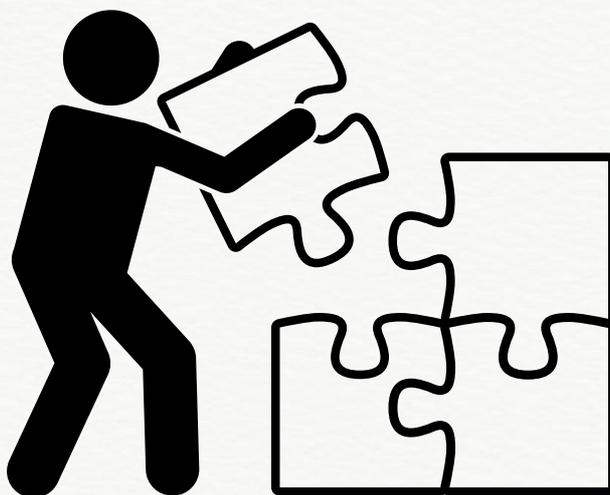
La simplicité et la profondeur de la méthode séduisent les puristes et les personnes qui ne veulent pas perdre de temps. En effet, les constellations offrent des résultats rapides et puissants, parfois en une seule séance.

Au-delà de la famille, la méthode a été étendue à des domaines variés, ce qui la rend très adaptable bien que sa cible soit le cercle familial. Les séances peuvent être transformées à la guise des participants et l'animateur selon le besoin. Par ailleurs, les organisations, les entreprises, les conflits communautaires s'initient petit à petit à cette méthode.

La validation empirique fait que les constellations deviennent de jour en jour fiables et pratiquées. Bien que critiquée par certains milieux académiques, la méthode est soutenue par de nombreux thérapeutes et chercheurs qui constatent son efficacité sur le terrain.

Aujourd'hui, les constellations familiales sont utilisées dans plus de 35 pays et enseignées dans des formations de développement personnel et thérapeutique. Elles continuent d'inspirer une approche holistique des relations humaines, où la guérison passe par la reconnaissance et l'intégration des forces du passé.

Bert Hellinger a légué une clé essentielle pour comprendre comment nos vies sont liées à celles de nos ancêtres. Son œuvre nous rappelle que libérer ce qui appartient au passé peut ouvrir la voie à une vie plus légère, alignée et harmonieuse.



La naissance et le fondement de la pratique

En élaborant la méthode de la constellation familiale, Bert Hellinger s'est inscrit dans un mouvement thérapeutique mondial où des approches novatrices ont émergé simultanément dans différents endroits du monde. Il s'agit entre autres des constellations psychomagiques d'Alejandro Jodorowsky, le psychodrame et la Gestalt-thérapie. Ce phénomène traduit un moment de l'histoire où l'humanité semblait prête à explorer des approches transgénérationnelles mises en scène.

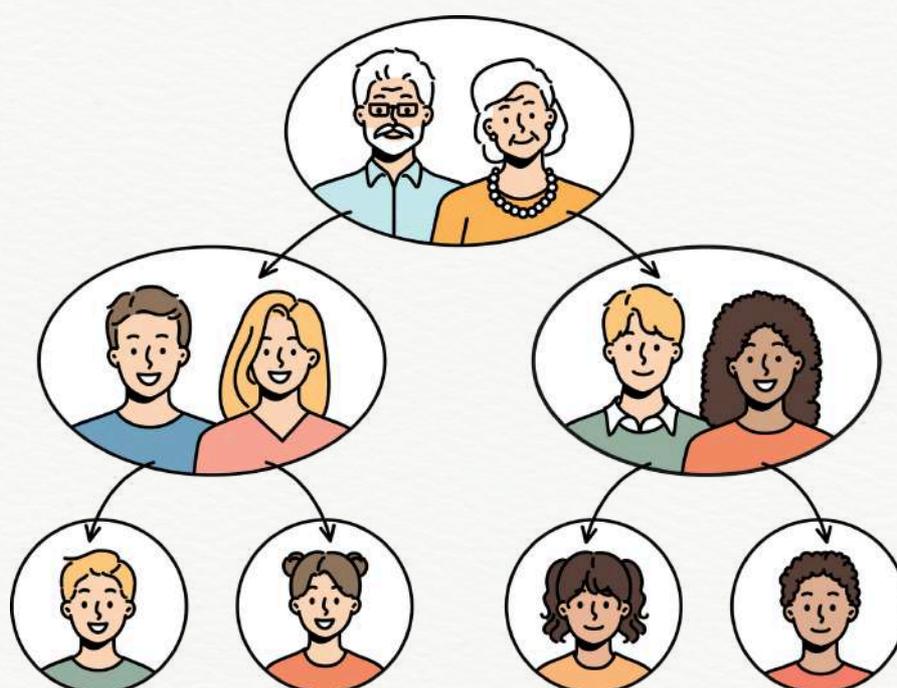
Avant de développer la constellation familiale, Bert Hellinger s'est initié à différentes techniques thérapeutiques qui ont nourri sa vision. Parmi celles-ci, la thérapie primale, axée sur le corps et les émotions, joue un rôle déterminant.



Cette méthode permet à l'individu de revivre des émotions refoulées et d'explorer des traumatismes enfouis dans l'inconscient. Elle ouvre la voie à une libération de mémoires douloureuses.

Hellinger s'est ensuite formé à l'analyse transactionnelle, développée par Éric Berne, qui propose que chaque individu fonctionne selon un « scénario de vie ». Ce scénario n'est pas un destin inné, mais résulte des interactions avec l'entourage, notamment la famille.

C'est à travers cette approche qu'Hellinger prend conscience de l'influence significative des ancêtres sur la vie des individus. Il observe que des schémas invisibles, transmis de génération en génération, façonnent le destin personnel de manière inconsciente.



L'une des découvertes majeures de Bert Hellinger est que les individus peuvent être intriqués dans le destin de membres de leur famille, souvent issus de générations précédentes.

Ces intrications peuvent conduire à des comportements ou des choix de vie inexplicables profondément ancrés dans une loyauté inconsciente.

Un exemple frappant évoqué par Hellinger est celui d'une femme qui, sans le savoir, reproduit le destin de la sœur de sa mère, une tante célibataire méprisée par la famille pour être restée auprès des parents âgés. En renonçant elle aussi au mariage pour prendre soin de ses parents, cette femme perpétue inconsciemment le sort de cette tante oubliée.

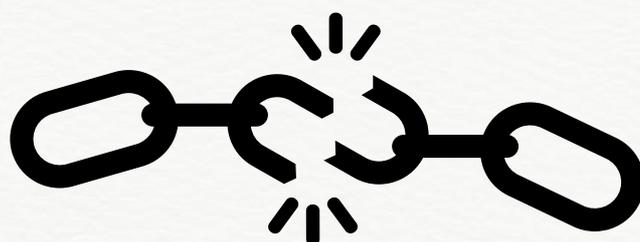
Hellinger illustre également cette dynamique à travers un patient fasciné par la pièce Othello de Shakespeare, centrée sur un meurtre par jalousie. En posant la question : « Qui a tué par jalousie dans votre famille ? », il découvre que le grand-père du patient a commis un tel acte.

Cette révélation met en lumière une identification inconsciente entre l'aïeul et le patient, démontrant comment des événements anciens continuent d'influencer les descendants.

La constellation familiale, dans sa forme pratique, repose sur la mise en espace des membres d'un système familial. Les participants, choisis comme représentants, sont « placés » dans une salle pour incarner ces membres. Cet arrangement met en évidence les dynamiques et les liens – ou les ruptures – qui unissent la famille, de la même manière que les étoiles forment une constellation.

Ce procédé révèle des intrications souvent inaccessibles à la seule parole. Il permet de comprendre, par exemple, pourquoi des descendants de criminels peuvent chercher inconsciemment à souffrir ou à expier des fautes qu'ils n'ont pas commises, par solidarité ou culpabilité envers les victimes de leurs ancêtres.

Grâce à cette approche unique, Bert Hellinger offre une nouvelle lecture des traumatismes familiaux et des secrets de famille. La constellation familiale permet d'explorer les couches les plus profondes de l'âme, là où s'enracinent les blessures invisibles. Elle offre ainsi aux individus une voie pour se libérer de poids hérités et retrouver un équilibre émotionnel.



En « posant » la famille dans l'espace, Hellinger nous invite à reconnaître ces liens invisibles, à honorer nos ancêtres et à rétablir l'ordre naturel des relations familiales. La portée de cette méthode tant sur le plan psychologique que spirituel, continue de transformer des vies à travers le monde.

Le processus de constellation

Les constellations familiales offrent une méthode thérapeutique puissante pour explorer et résoudre les dynamiques inconscientes au sein des systèmes familiaux. En mettant en lumière les schémas cachés, cette pratique permet aux individus de comprendre et de dépasser des souffrances liées à des conflits, des deuils non résolus ou des traumatismes transgénérationnels. Chaque séance, encadrée par un thérapeute, invite à rétablir un équilibre harmonieux dans les relations familiales.

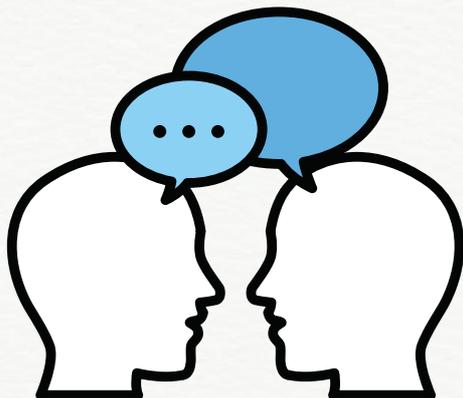
Ce processus, basé sur la participation collective, favorise une prise de conscience profonde des loyautés invisibles et des influences familiales sur la vie quotidienne. Grâce à une approche respectueuse et structurée, les constellations familiales permettent d'initier des transformations durables, tant sur le plan individuel que dans les dynamiques familiales globales.

L'intérêt de la pratique

La constellation familiale aide à identifier les liens invisibles entre les membres d'une famille, permettant de comprendre et de dépasser des souffrances telles que des deuils non résolus ou des traumatismes passés.

En explorant ces connexions, les participants peuvent retrouver un équilibre émotionnel, allégeant ainsi le poids de blessures profondes. Cette pratique offre un espace pour réintégrer des membres exclus ou oubliés du système familial, favorisant ainsi une réconciliation intérieure et extérieure.

En révélant les dynamiques cachées à l'origine des conflits ou des incompréhensions, la constellation familiale favorise une meilleure communication et une compréhension mutuelle entre les membres d'une famille. En trouvant sa place au sein de son système familial, chacun peut cultiver des relations plus harmonieuses et constructives.



L'un des bénéfices majeurs de cette approche est d'aider les individus à se libérer des schémas répétitifs et des fardeaux hérités. Cela leur permet de développer une résilience émotionnelle et de reprendre leur pouvoir personnel. Ils apprennent à vivre leur vie en accord avec leurs aspirations, plutôt qu'à répéter inconsciemment des comportements ou des choix dictés par leur histoire familiale.

Enfin, la constellation familiale vise à rétablir l'ordre et l'équilibre dans le système familial, offrant ainsi une harmonie durable. Ce travail ne se limite pas à la guérison des blessures individuelles, mais contribue également à une dynamique familiale plus saine et fluide.



Le déroulement

La constellation familiale se déroule généralement dans un cadre collectif, où le groupe joue un rôle central.

Contrairement aux thérapies individuelles, cette méthode implique la participation de plusieurs personnes, souvent des inconnus, qui servent de représentants des membres de la famille du constellé. L'environnement est conçu pour être à la fois bienveillant et neutre, permettant au constellé d'explorer librement les dynamiques familiales en toute sécurité.

La préparation et le rôle du constellé

La séance commence par une phase d'introduction, où le constellé présente succinctement la problématique qu'il souhaite explorer.

Cette étape est essentielle pour orienter le travail sans toutefois imposer une direction trop rigide, ce qui pourrait limiter l'émergence des dynamiques inconscientes. Le thérapeute, en qualité de facilitateur, guide cette étape en restant attentif à ne pas projeter de jugements ou d'interprétations prématurées.

La mise en scène familiale

La phase suivante consiste à recréer symboliquement le système familial du constellé. Celui-ci sélectionne des participants pour représenter les différents membres de sa famille, voire des concepts abstraits comme des émotions ou des événements marquants.

Chaque représentant est placé dans l'espace selon le ressenti intuitif du constellé, formant ainsi une « photo vivante » de la dynamique familiale. Ces positions initiales, souvent révélatrices, offrent une première interprétation de la structure relationnelle et des tensions présentes.

Le rôle des représentants et des mouvements spontanés

Les représentants, bien qu'informés uniquement de leur rôle, adoptent rapidement des postures, des émotions et des comportements qui reflètent les dynamiques sous-jacentes du système familial.

Ces réactions, qui émergent sans directives explicites, permettent de dévoiler des conflits latents, des loyautés invisibles ou des exclusions qui influencent la vie du constellé.

Ce processus repose sur une approche intuitive, où les mouvements des représentants deviennent autant d'indices pour comprendre les enjeux familiaux.

L'intervention du thérapeute

Le thérapeute intervient principalement pour accompagner les mouvements spontanés et faciliter les ajustements nécessaires au sein de la constellation. Il peut proposer des dialogues ou des repositionnements afin de rétablir un équilibre harmonieux dans le système familial. Toutefois, son rôle reste discret pour laisser le processus se dérouler de manière organique.

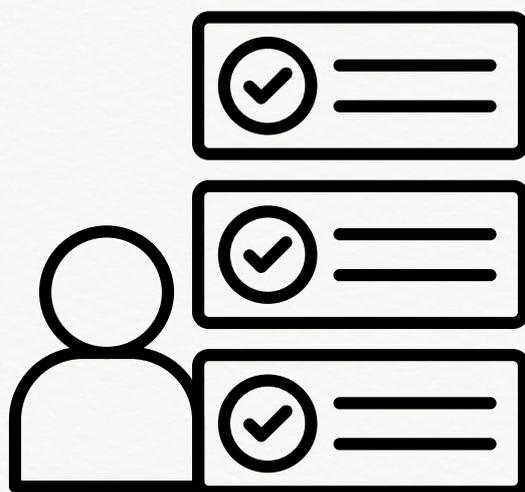


La résolution et la clôture de la séance

La séance se conclut par une intégration des changements réalisés au sein de la constellation. Le constellé est invité à reprendre sa place dans la représentation familiale, marquant symboliquement une réappropriation de son histoire et une libération des fardeaux hérités. Cette étape favorise une prise de conscience des dynamiques inconscientes et ouvre la voie à une transformation personnelle durable.

Une pratique complémentaire

Enfin, il est recommandé d'intégrer la constellation familiale dans un cadre thérapeutique plus large, afin d'en approfondir les effets. Ce travail ponctuel peut être enrichi par un suivi permettant de mieux assimiler les enseignements tirés de la séance et d'ancrer les changements dans la vie quotidienne.



Le résultat escompté

Les constellations familiales, méthode thérapeutique développée par Bert Hellinger, visent à révéler et à résoudre des dynamiques familiales inconscientes qui influencent négativement la vie des individus. Le processus implique généralement un travail de groupe, où le participant, appelé « constellé », expose une problématique personnelle.

Des membres du groupe sont alors choisis pour représenter des membres de sa famille ou des éléments symboliques liés à sa situation.

Ces représentants, bien qu'ignorant l'histoire spécifique qu'ils incarnent, commencent souvent à ressentir des émotions ou des sensations physiques en lien avec les personnes qu'ils représentent. Ce phénomène, parfois attribué à des champs morphogénétiques selon la théorie de Rupert Sheldrake, permet de mettre en lumière des schémas cachés au sein du système familial.

L'animateur de la constellation guide le processus en observant les interactions et les mouvements spontanés des représentants. Il peut intervenir pour ajuster les positions ou proposer des phrases libératrices afin de rétablir un ordre harmonieux dans le système familial.

Le constellé, en tant qu'observateur, peut ainsi prendre conscience de loyautés familiales inconscientes, de traumatismes transgénérationnels ou de conflits non résolus qui impactent sa vie actuelle. Cette prise de conscience ouvre la voie à une libération émotionnelle et à une réorganisation intérieure, favorisant un mieux-être et des relations plus équilibrées.

Il est essentiel de noter que les résultats des constellations familiales varient selon les individus. Certaines personnes peuvent ressentir des changements significatifs dès la première séance, tandis que d'autres nécessiteront plusieurs sessions pour aborder différentes facettes de leur histoire familiale. Il est également recommandé d'intégrer cette pratique dans un cadre thérapeutique plus large, en complément d'autres approches, pour un accompagnement global et adapté aux besoins spécifiques de chacun.



En conclusion, les constellations familiales offrent une opportunité précieuse de mettre en lumière et de transformer des dynamiques familiales inconscientes. En rétablissant l'ordre et l'équilibre au sein du système familial, elles permettent aux individus de se libérer de schémas répétitifs et de vivre de manière plus authentique et épanouie.

Les règles qui encadrent la pratique

La pratique de la constellation familiale repose sur un cadre structuré et respectueux, essentiel pour garantir une expérience thérapeutique constructive.

Ce cadre implique des règles claires, visant à préserver l'intégrité des participants tout en favorisant une exploration profonde des dynamiques familiales.



Établir un cadre clair et sécurisé

Avant de débiter, il est crucial de rappeler que la constellation familiale n'est ni un jeu ni une simple mise en scène, mais une démarche visant à aborder des souffrances profondes. L'animateur doit :

- Introduire la séance par une présentation de soi et un tour de table des participants.
- Définir les espaces dédiés à la pratique et à la sortie du jeu, afin de symboliser clairement les limites de l'exercice.
- Préciser les rôles, notamment celui de l'animateur, qui intervient uniquement lorsque cela s'avère nécessaire pour guider le processus.

Formulation des intentions et des demandes

Une constellation réussie repose sur la clarté des intentions. Le constellé doit exprimer sa problématique et ses attentes avec précision. De plus, les participants doivent accepter consciemment leur rôle dans l'exercice, par exemple en posant une demande explicite :

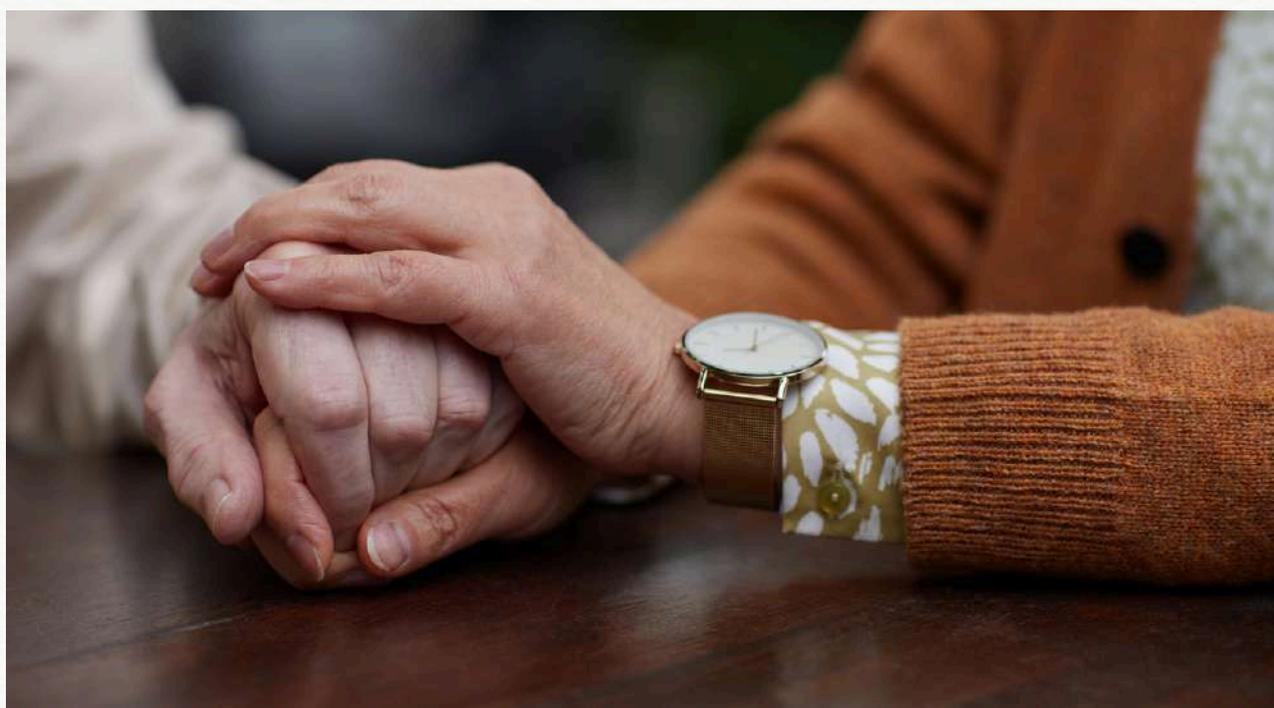
« Acceptez-vous de représenter ma grand-mère ? ».

Il est essentiel de rappeler qu'il ne s'agit pas d'intellectualiser ou de jouer un rôle de manière volontaire, mais d'accueillir spontanément les sensations et les émotions qui émergent.

Attitude et engagement des participants

La bienveillance est au cœur de cette pratique. Les participants doivent adopter une posture d'écoute et de générosité, en étant pleinement au service du constellé.

Cette attitude nécessite une attention totale au moment présent, proche d'une posture méditative. Mais encore, une approche respectueuse et sans jugement est importante, tant envers les autres qu'envers soi-même.



Clôture et sortie de l'exercice

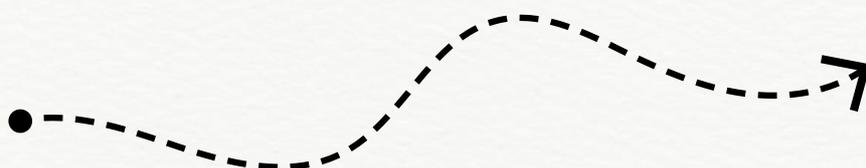
Pour éviter tout débordement émotionnel, il est indispensable de prévoir un rituel de clôture à la fin de chaque constellation. Celui-ci permet de symboliser une transition claire entre le rôle joué et la réalité personnelle des participants.

Participation collective et bénéfices partagés

Enfin, il convient de souligner qu'assister à la constellation des autres constitue une expérience enrichissante. Cela permet souvent aux participants de résoudre indirectement leurs propres problématiques, même sans être directement impliqués dans l'exercice.

L'importance de l'animateur

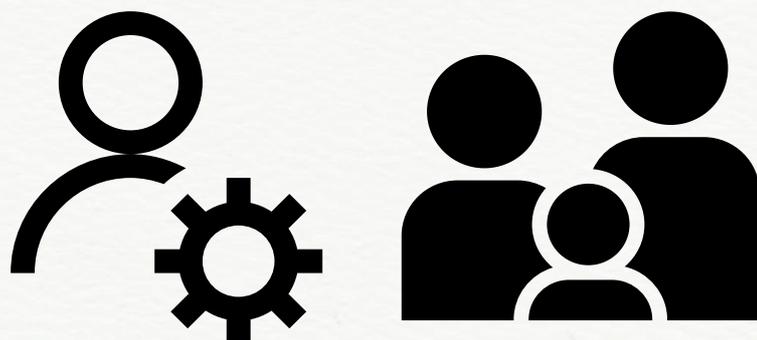
L'animateur est à la fois un guide, un soutien et un garant du cadre thérapeutique que ce soit dans le cadre du psychodrame ou de la constellation familiale. Il permet au constellé de naviguer en toute sécurité dans les profondeurs de ses problématiques personnelles ou familiales.



Le constellé est le sujet principal de la séance. Il s'agit de la personne qui vient consulter pour explorer sa problématique qui est souvent liée à des blocages émotionnels, des conflits familiaux, des schémas répétitifs ou des traumatismes transgénérationnels.

L'animateur joue un rôle crucial dans le succès d'une constellation familiale. Sa présence, sa posture et ses interventions déterminent l'efficacité de cette méthode thérapeutique qui repose avant tout sur l'équilibre subtil entre guidance et spontanéité. L'animateur doit faire preuve d'une écoute intuitive et d'une observation fine de tout ce qui émerge pendant la séance.

Selon Bert Hellinger, l'animateur est un facilitateur qui se met au service du processus sans imposer ses propres jugements ou intentions. Sa tâche consiste à accompagner les participants tout en respectant les dynamiques familiales et les forces invisibles qui se manifestent. Il agit comme un médiateur entre le constellé et les représentations symboliques des membres de sa famille, en permettant à chacun de trouver sa juste place dans le système familial.



Pour cela, l'animateur doit maîtriser plusieurs compétences clés :

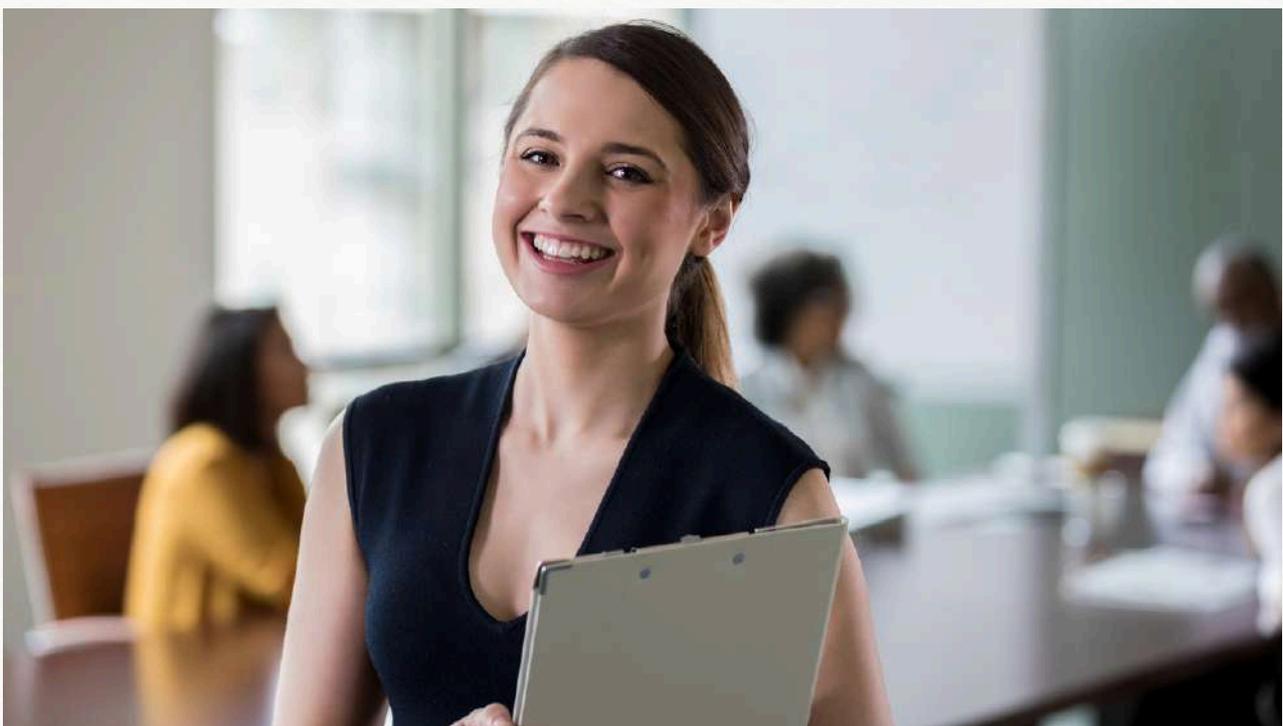
- L'écoute active et intuitive : L'animateur observe les moindres gestes, regards ou attitudes des participants. Chaque mouvement peut révéler des tensions, des blocages ou des élans de libération.
- La neutralité bienveillante : Afin de maintenir un cadre sécurisant, il évite tout jugement ou interprétation excessive, favorisant ainsi un espace d'exploration libre pour le constellé.
- La capacité d'intervention ciblée : Bien que son rôle soit avant tout d'accompagner le processus, l'animateur doit savoir intervenir avec précision pour débloquer une situation ou guider un participant vers une prise de conscience.
- La gestion du groupe : Dans un contexte où plusieurs participants jouent des rôles, il est essentiel de maintenir une dynamique collective harmonieuse et de garantir que chacun reste impliqué sans se laisser déborder par ses émotions personnelles.



Hellinger souligne également l'importance d'une posture de lâcher-prise. L'animateur ne contrôle pas les phénomènes qui surgissent ; il se laisse guider par une sorte de « perception phénoménologique », qui repose sur une observation sans intention préalable.

Cette attitude peut être comparée à une approche taoïste, où l'intervenant s'efface pour permettre à la vérité du système de se révéler. Elle met l'accent sur la manière dont les phénomènes liés à la famille sont perçus/ressentis/vécus par celui-ci, dans un contexte thérapeutique.

L'animateur permet à la personne de prendre conscience des interactions invisibles au sein de son arbre généalogique, souvent enfouies dans l'inconscient ou dans des mémoires non exprimées.



Le but et la durée de la constellation

Les objectifs principaux

La constellation familiale vise à rétablir l'équilibre au sein du système familial du constellé. Elle repose sur le génogramme que la personne concernée aura préparé avant la séance. Cela inclut la reconnaissance des membres oubliés ou exclus, la réintégration des liens rompus et la résolution des blessures transgénérationnelles.

Bert Hellinger insiste sur l'idée que ce processus ne consiste pas à se libérer de ses ancêtres, mais à les reconnaître et à restaurer l'harmonie dans la hiérarchie familiale.

Le constellé est invité à identifier les membres de sa famille impliqués dans son conflit. La mise en scène, souvent très révélatrice, permet de comprendre les enjeux sous-jacents à travers les positions prises par chacun des membres de la famille.

La constellation permet de rétablir la place de chacun en exprimant les non-dits afin de permettre la réparation. Cette reconnaissance est souvent accompagnée d'un soulagement émotionnel pour le constellé, qui peut alors avancer plus sereinement dans sa vie personnelle.

Cependant, il peut être difficile d'atteindre cette étape lorsque certains aspects de l'histoire échappent à la personne, d'où l'importance d'une méthodologie phénoménologique. Contrairement à une analyse verbale ou intellectuelle, la constellation permet de révéler des vérités inconscientes qui sont souvent difficiles à verbaliser.

La phénoménologie dans ce cadre s'intéresse à l'expression de l'être dans sa totalité : émotionnelle, corporelle et symbolique. Les éléments qui émergent durant la constellation aident à révéler des vérités cachées. Ils permettent aussi une guérison par la réintégration des parts oubliées ou rejetées de l'histoire familiale.

la durée idéale d'une constellation

Bert Hellinger préconise une durée d'environ 30 minutes par problématique abordée. Cette limite temporelle est essentielle pour maintenir la concentration sur la question principale et éviter les digressions.



Lorsque la séance s'éternise, il existe un risque d'épuiser les participants ou de diluer l'impact thérapeutique. Une durée excessive peut également refléter un manque de confiance de l'animateur dans sa capacité à clore la séance efficacement.

Dans certains cas, des blocages complexes nécessitent un temps d'exploration plus long. L'animateur doit être capable de reconnaître les signes indiquant qu'une résolution est atteinte, tel que le relâchement des tensions physiques, une posture plus détendue ou des expressions faciales apaisées.

Lorsque ces signes ne sont pas présents, il peut être nécessaire d'arrêter la séance et de permettre au travail de mûrir dans le temps.



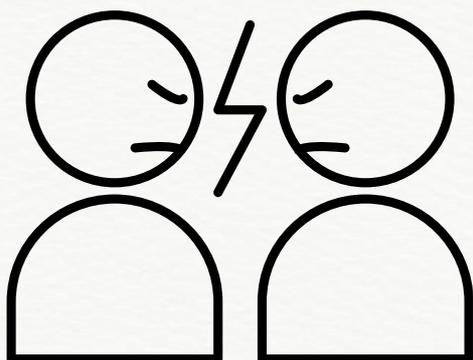
Les rituels de clôture

À la fin de chaque constellation, des rituels spécifiques sont souvent utilisés pour aider les participants à revenir à la réalité quotidienne. Par exemple, un simple geste symbolique, comme se « brosser » pour éliminer les résidus émotionnels du rôle joué, peut marquer une transition claire entre l'espace thérapeutique et le monde extérieur.

Ces pratiques favorisent un retour à l'équilibre et réduisent le risque d'une identification prolongée aux dynamiques explorées lors de la constellation.

Exemple de constellations

On peut trouver plusieurs exemples d'application des constellations selon la situation de chaque individu. Il est possible que cette pratique implique la vie d'une personne sur des plans différents, soit sur le plan amoureux, sur le plan familial, des conflits entre sœurs et frères, sur le plan social, ou encore sur le plan professionnel.



De ce fait, les méthodes qui se reposent sur les constellations familiales s'appliquent en prenant compte de divers acteurs, en rajoutant les éléments manquants ou en éliminant ceux qui provoquent le désordre.

Il s'agit de trouver la bonne place où devrait se tenir la personne à la recherche de la vérité sur son vécu.

Constellation d'un enfant par rapport À sa place au sein de ses parents

Prenons un exemple concret d'un enfant qui se sent tout le temps rejeté par ses parents biologiques. L'enfant n'arrive pas à comprendre ce fait qu'il soit mis à l'écart par ses parents, par rapport à son frère et à sa sœur.

L'enfant concerné sera présenté par quelqu'un de l'extérieur, tout comme ses parents, qui seront placés devant lui.

Un peu plus loin, le pratiquant va mettre des personnes qui vont représenter le frère et la sœur de l'enfant. Pour solutionner le problème, le pratiquant va mettre l'enfant aux côtés de son frère et sa sœur. Lorsqu'on lui demande ce qu'il ressent, il dit « je me sens bien ».

Le pratiquant voit une étrange réaction chez le père de l'enfant lorsque celui-ci a été éloigné. On lui demande alors ce qu'il ressent. Il se sent triste de voir son fils éloigné, car cela lui fait rappeler sa sœur qui a été adoptée par un certain couple lorsqu'ils étaient enfants. En effet, leurs parents ne pouvaient plus subvenir aux besoins de tous ses enfants, d'où une de ses sœurs était obligée de partir.

Voilà alors ce qui explique cette mauvaise sensation de rejet. L'enfant vit une sorte d'inconscience dans la famille, d'où il ressent ce sentiment de rejet qui reflète l'adoption de sa tante dans l'ancienne vie. Il s'agit donc d'un fantôme dans la généalogie de la famille qui pousse l'enfant à ressentir cette mise à l'écart, alors même que ce n'est pas le cas.

De ce fait, on peut dire que l'enfant aimerait suivre les pas de son frère et sa sœur, il a besoin d'être plus proche de ceux-ci, et non pas se comparer avec eux ou se mettre en compétition avec eux vis-à-vis de ses parents. Il doit alors trouver sa place aux côtés de ses frères.



Dans le cas de cet enfant qui croit être rejeté, le déséquilibre se trouve dans sa conscience.

Lorsque ses parents le corrigent sur de mauvaises attitudes ou par rapport à une désobéissance, il a l'impression qu'on ne l'aime pas. Repositionner l'enfant aux côtés de son frère et de sa sœur est la meilleure solution à adopter. La constellation a donc pu résoudre ce problème en mettant de l'ordre dans la vraie place où doit se trouver l'enfant.

Sans être conscient de l'ancien vécu de ses parents, l'enfant revit ce que sa tante a pu sentir en étant à l'écart de ses frères et sœurs. Après connaissance de ce fait, l'enfant peut reprendre sa vie en main et se libérer de cette charge mentale qui a longtemps pesé sur sa conscience.



Étude de cas

Une femme de 40 ans consulte un praticant de la constellation pour des problèmes récurrents par rapport à sa relation amoureuse.

Elle n'arrive pas à créer une vraie relation avec son partenaire. Soit elle est négligée, soit elle est maltraitée chaque fois qu'elle trouve quelqu'un. Ce schéma ne cesse de répéter et devient fatigant pour elle. En plus de ce problème, elle se sent rejetée par sa propre famille.

Cette situation peut s'expliquer à travers les principaux acteurs qui sont ses parents et son partenaire, ce qui nécessite chacun un représentant. En plaçant ces représentants de manière adéquate, on peut en tirer la figure des relations qui se reflètent par les dynamiques vécus par la femme concernée.

Le praticant observe alors chez le représentant de Julie une tristesse profonde et un grand manque d'affection. Chez le représentant du père, il voit une ignorance totale vis-à-vis du sujet, semblable à du rejet. Le constellateur demande alors à la famille : « quel est le vrai problème dans cette famille ? Qu'est-ce qui manque ? ». Après cette question, le représentant de la mère dessine de la douleur sur son visage, comme s'il y avait un secret qu'elle cachait.

À cet instant, on a pu détecter que le père avait été infidèle à sa femme. Cela explique les déséquilibres et le désordre dans sa vie. Elle vivait donc dans une ignorance totale du système familial qui se transmettait dans son vécu, et l'empêchait de vivre une situation amoureuse idéale.

Pour rétablir ce désordre et mettre fin à ce mal-être, Julie doit accepter la vie choisie par son père dans son ancien vécu, et la situation déplaisante où se trouvait sa mère.

Elle prononce en face de son père : « J'accepte ton choix ». Elle se met face à sa mère et lui dit : « Je t'accepte et je suis consciente de la douleur que tu as ressentie ».

Après ces déclarations entre familles, Julie se sent libérée d'un lourd fardeau. Elle est reconnaissante des choix de vie de chacun, ce qui la rend plus sereine. Le constellateur va placer le représentant de la femme dans une position qui va l'apporter de l'équilibre dans sa vie.

On observe alors une restauration dans la vie familiale où se trouve la constellée. Cela a une influence positive sur sa vie amoureuse, lui permettant d'être de nouveau en couple en toute confiance.



Sources

<https://www.mon-psychotherapeute.com/psychodrame/>

<https://shs.cairn.info/revue-actualites-en-analyse-transactionnelle-2010-1-page-1?lang=fr>

<https://www.psychanalyse.be/les-pratiques-psychanalytiques/les-dispositifs-therapeutiques/le-psychodrame-psychanalytique/#:~:text=Le%20psychodrame%20psychanalytique%20est%20une,processus%20psychiques%2C%20difficilement%20accessibles%20autrement>

<https://psy-enfant.fr/psychodrame-psychanalyse-histoire/>

<https://www.ordrepsy.qc.ca/-/le-psychodrame-psychanalytique>
www.psychodramequebec.org/techniques-du-psychodrame.php

<https://constellation-familiale.eu/bert-hellinger/>

<https://lesconstellationsfamiliales.ca/bert-hellinger/>

<https://www.psychologue.net/articles/la-constellation-familiale-petite-fenetre-vers-un-nouveau-regard>

<https://presse.signesetsens.com/psycho/la-decouverte-des-principes-fondateurs-des-constellations-familiales.html>

<https://consciencea.fr/les-resultats-apres-une-seance-de-constellations-familiales?>

<https://www.constellation-familiale.info/c-est-quoi?>

<https://www.larbredevieetdessens.fr/constellations-familiales-et-systemiques-quest-ce-que-la-constellation-familiale-et-systemique/>

<https://www.yay-yoga.com/yoga-et-savoirs/comprendre-la-constellation-familiale-methode-et-bienfaits/#:~:text=Une%20constellation%20familiale%20syst%C3%A9mique%20se,pr%C3%A9cis%C3%A9ment%20sa%20demande%2C%20sa%20probl%C3%A9matique.>

https://fr.m.wikipedia.org/wiki/Constellation_familiale

<https://www.yay-yoga.com/yoga-et-savoirs/comprendre-la-constellation-familiale-methode-et-bienfaits>

<https://www.magicmaman.com/qu-est-ce-que-la-methode-des-constellations-familiales>

<https://elearningformalis.fr/formation/constellations-familiales>

<https://shs.cairn.info/revue-actualites-en-analyse-transactionnelle-2010-1-page-1>

<https://www.psy-coaching-92.com/post/que-choisir-entre-constellations-familiales-et-psychodrame>

<https://www.yay-yoga.com/yoga-et-savoirs/comprendre-la-constellation-familiale-methode-et-bienfaits/>