



Foire aux questions les constellations

(Orientées conflits familiaux/conflits en général)

Et oui, il existe d'autres types de constellation (résolution problème, fixation de limites, honorer les anciens ...pleins de projets pour les mois à venir)

1. Question : Quel lien entre la constellation familiale et la systémique ?

Le postulat de base est similaire.

Lorsque nous faisons partie d'un système, nos problèmes ne sont pas seulement les nôtres, ils percolent dans le système. Les membres d'une famille sont interconnectés dans un réseau de dynamiques et de schémas qui résonnent en nous et dans le système.

2. Question : Comment se déroule un atelier de ce type ?

Déclie : Créer un cadre bienveillant et sécurisant pour tous

Déclie : Exercice de centrage

Déclie : Les personnes, volontaires, déposent un conflit qu'elles souhaitent travailler (on peut participer à une constellation simplement comme observateur ou participant, mais sans devoir exposer un conflit)

Déclie : On identifie collectivement l'organisation de la journée (une constellation dure en moyenne 1h30)

Déclie : On réalise des pauses entre chaque constellation ainsi que des exercices de centrage

Deleuze : Fin de journée, une évaluation collective et dynamique est prévue

3. Question : Comment se déroule une constellation

Deleuze : La personne porteuse de la situation (le constellé) explique son conflit

Deleuze : Chaque participant est invité à poser des questions de clarification

Deleuze : Le facilitateur (dans le cas présent moi-même) va aider le constellé à placer dans l'espace les membres de sa famille ainsi que les émotions/objets pertinents. Nous allons travailler sur les liens, les places, les ordres, les émotions.

Deleuze : Le « acteurs » vont pouvoir exprimer ce qu'ils ressentent/perçoivent de la situation

Deleuze : Le constellé peut exprimer ses messages aux membres de sa famille et/ou son ressenti.

Deleuze : Un temps d'analyse et de fermeture clôture l'exercice.

4. Question : À quoi cela peut-il servir finalement ?

Identifier sa place et travailler à comment l'occuper. Il s'agira de bien occuper sa place plutôt que la « trouver ».

Identifier les ordres, les places, les appartenances au sein de son système en plaçant les personnes dans l'espace

Mettre en lumière la perception et le vécu de chacun.

L'intérêt de la démarche ? Comprendre ce qui se joue, ce qui se vit au sein de votre système familial. La constellation aide à mettre ces principes en perspectives en passant par le corps ou la visualisation. Confucius disait : « une image vaut mille mots ». Je dirais que créer un visuel permet de fixer une vision de votre système, une représentation vous permettant de récupérer un peu de pouvoir d'agir.

5. Question : si je n'apporte pas de situation, est-ce utile ?

Oui et pour trois raisons. D'abord peut-être que le premier besoin est d'être sécurisé et de vivre l'expérience avec un peu de distance afin de pouvoir soi-même déposer une situation. Ensuite lors de cette expérience, tu vas pouvoir « travailler en black » c'est-à-dire que les situations des autres participants vont résonner et t'inviter à regarder différemment ton propre vécu. Enfin vivre une expérience et rencontrer de nouvelles personnes c'est l'occasion de sortir du quotidien et de se poser.