



Thérapie: La constellation familiale

Chaque famille est traversée par des tensions diverses. Nous vous présentons une thérapie qui s'écarte du chemin traditionnel: la constellation familiale.

Chloé Burgat

31 juil. 2015



Lorsque le commun des mortels ne va pas bien, qu'il a des angoisses ou un coup de déprime, son premier réflexe est d'aller voir un psychologue ou un psychiatre. Ses proches lui conseilleront également de faire de même.

Il s'agit certainement d'une bonne solution, mais il existe d'autres options et la constellation familiale en fait partie. Cette méthode vise à mettre en lumière les conflits familiaux, le but étant d'interrompre les cycles conscients et inconscients se répétant au fil des générations.

Boum depuis les années 2000

En 1913, Sigmund Freud est le premier à évoquer l'idée d'une transmission de la faute à travers les générations. Par la suite, différents psychiatres et psychologues se pencheront sur la question et développeront différents aspects de la psychologie du système familial.

C'est cependant à Anne Ancelin Schützenberger et Bert Hellinger que l'on doit la création de la constellation familiale telle que nous la connaissons aujourd'hui. La première, auteure du best-seller «Aïe mes aïeux!», a développé la psychogénéalogie transgénérationnelle ainsi que les loyautés familiales inconscientes. Dans les années nonante, Hellinger a fondé le système de la constellation en groupe. Depuis le début des années 2000, le nombre de thérapies de ce type a bondi.

Briser les cycles

En venant au monde, nous héritons d'une apparence physique, de traits de caractère, de dons, de croyances, mais également d'une mémoire consciente ou inconsciente issue du vécu de nos ancêtres. Celle-ci peut influencer en partie notre vie et nos relations.

Le risque qui nous guette est alors d'être conditionnés par des sentiments ou comportements qui ne nous appartiennent pas et qui trouvent leur origine dans l'histoire familiale. La constellation familiale permet de dévoiler au grand jour ces comportements et de briser les cycles qui ont tendances à se répéter au fil des générations.

Le participant s'allège de différents poids pouvant remonter à des centaines d'années et retrouve ainsi une place juste dans son système familial. Le but étant qu'il puisse ensuite bénéficier pleinement de la force de ses racines et y puiser une énergie renouvelée.

Il existe différents types de constellation familiale, mais généralement, la séance se déroule en groupe. Chaque participant évoque son ou ses problèmes et les membres du groupe sont choisis pour représenter la famille de ce dernier. Le praticien anime alors la séance en posant diverses questions et en replaçant chaque membre de la famille à la place qu'il doit occuper. Le participant est alors essentiellement appelé à se concentrer sur son ressenti

Cette méthode a fait ses preuves à de nombreuses reprises, notamment pour les cas d'abus sexuels au sein de la famille ou de décès. Le poids qui peut subsister quant aux guerres passées ou aux migrations est également souvent traité.

Cette thérapie contient une part de mystère, mais nous ne savons que trop bien que certains aspects de la vie sont difficiles à comprendre ou à saisir. Notre esprit étant roi dans ce domaine, une séance de constellation ne peut lui faire que du bien.