

se réunir

Constellations familiales, c'est magique?

Les constellations familiales, beaucoup de monde en parle en ce moment, il y a même une série sur Netflix qui porte là dessus.

Les constellations familiales, aussi appelées « systémique », c'est quoi exactement? Est-ce que ça a quelque chose de magique?

Dans la série de Netflix « le chemin de l'olivier », vous suivez différents personnages dans leur constellation systémique et vous découvrez par cette occasion leur histoire. Le facilitateur en constellation de cette série, Zaman, qui peut faire penser à Chaman, y fait clairement des miracles, des guérisons miraculeuses. Et si on revient dans la « vraie vie », en quoi consiste cette méthode? Est-elle magique?

Concrètement, lorsque vous travaillerez avec moi une problématique en systémique, vous allez dans un premier temps exposer votre problème, en dire quelques mots et surtout avec qui ce problème apparaît. Est-ce un conjoint? Un parent? Un enfant? Un frère ou une sœur? Un-e collègue? On va faire la liste des personnes avec lesquelles ce problème survient et je vous guiderai ensuite pour faire une « mise en scène » de ce qui se passe avec ces personnes. On va les positionner dans l'espace et voir ce qu'elles ont à vous dire. Si on est en groupe, les personnes présentes avec nous vont pouvoir « représenter » ces personnes en jouant leur rôle. Et vous aurez l'occasion de jouer un rôle pour elles lorsqu'elles travailleront leur problème. Pour les plus timides d'entre vous, pas de souci, quand on « joue un rôle », il n'y a pas grand chose à dire ou à faire, juste être là où la personne qui pose son problème vous place et ressentir ce qu'il se passe. Si vous ne souhaitez pas jouer ce rôle, aucun souci, vous êtes libres de dire non. Si nous travaillons votre systémique à deux en consultation personnelle, nous prendrons des objets ou nous ferons un schéma pour représenter la situation. Et bien souvent, cette représentation d'une situation,

se réunir

cette schématisation est super éclairante. Elle permet de mettre des mots sur ce qu'on n'avait pas observé jusqu'alors. Si vous voulez aller plus loin que « constater ce qui est », si vous souhaitez agir sur la situation pour initier un changement, pour mettre un « stop à ce qu'il se passe », je vous proposerais alors de dire quelques phrases systémiques. Cela permet de mettre les choses à plat avec les personnes concernées dans votre problématique : le fait de dire ce qu'on a sur le cœur à la personne concernée, même si elle n'est pas présente est extrêmement puissant et mène dans presque tous les cas à un apaisement.

En cela, les personnes qui vivent des constellations familiales et systémiques peuvent sentir quelque chose de très libérateur.

Alors, est-ce magique? Tout dépend de ce que vous mettez derrière le mot « magique ». Je ne suis pas magicienne mais les personnes que j'accompagne utilisent parfois le terme « magique » pour dire ce qu'elles ressentent après une constellation.

Envie de tester? Sachez que nous pouvons nous rencontrer en présence en région lausannoise ou à distance en ligne depuis chez vous!

Toutes les informations sont sur mon site web www.se-reunir.ch

