

RENAÎTRE... ET CETTE FOIS SOUS UNE BONNE ÉTOILE

Nos cellules ont la mémoire des vies antérieures, de nos racines, de nos ancêtres, de nos aïeux, de notre famille. Elles expliquent le passé conjugué au présent. Selon ce postulat, elles transmettraient de génération en génération un héritage psychologique plus ou moins solide ou plus ou moins fragile. Selon ses promoteurs, la constellation familiale, en faisant travailler la personne sur ses émotions, peut casser un lourd héritage en perçant notamment les mystères des non-dits.



Présentation et tour de paroles.

Il serait établi que des êtres ayant reçu une bonne éducation et vécu une enfance heureuse peuvent vivre un mal-être sans qu'une explication rationnelle puisse être établie à partir de leur expérience de vie. Un mal-être pourrait ainsi se transmettre et venir de loin, d'ancêtres qu'on n'a pas connus. La constellation familiale prétend aider à emmener le sujet vers cette prise de conscience et lui permettre un changement de regard sur lui-même, un peu comme pourraient le faire la psychanalyse, le

rebirth (qui signifie «revivre sa naissance»), le décodage biologique, la kinésiologie, l'hypnose.

Un jeu de rôles qui nous renvoie à notre propre rôle

La constellation familiale, en quoi ça consiste ? Un groupe de personnes qui ne se connaissent pas se réunit dans une salle. La personne «constellée» désigne dans l'assistance d'autres personnes qui vont jouer le jeu, son jeu et mieux encore le «je». Celles-ci vont prendre le rôle de son père ou

de son fils ou de sa mère ou de sa fille, etc. Le constellé choisit son thème : relations familiales, amoureuses ou professionnelles... etc. Les personnes désignées par le constellé se lèvent, se mettent au milieu du cercle, déambulent dans la pièce ou restent immobile, on se regarde dans les yeux ou pas, c'est selon. Pendant ce temps, la personne pour qui la constellation est réalisée est censée trouver la correspondance entre ceux et celles qui jouent un rôle devant elle et ceux et celles de son entourage proche passé

et présent. Telle personne représente son passé, telle autre, son présent, une troisième son avenir.

Technique surprenante qui révélerait... des secrets de famille

Après la séance, suit un débriefing. Il se peut alors que des secrets de famille lourds et passés émergent alors de l'inconscient (une maladie, un viol, un inceste, un crime, un parent ou un enfant illégitime...). Il s'agirait d'une libération intérieure. De fait, pourquoi payer toute sa vie les fautes de nos ancêtres ?

La constellation familiale s'apparente à une psychothérapie de groupe qui permet de réveiller la mémoire des cellules et dont les résultats peuvent être surprenants, selon les pratiquants. Elle est l'art de gérer au présent l'héritage émotionnel de ses ascendants. Une façon de sonder l'indiscible avec toute sa raison.

La Marseillaise Marie-Jeanne Brickler, ex-directrice d'école, naturopathe et animatrice de constellation systémique et familiale, anime des ateliers à Chaumont. Elle explique : «la constel-

lation est un outil et une étape pour aller au cœur de soi-même, rentrer en « je », devenir vraiment adulte libre et autonome, pour lâcher prise, trouver la paix intérieure. Les gens se révèlent à eux-mêmes. C'est un arbre généalogique mis en scène». Le principe : on est tous reliés dans le système familial mais on n'en est pas forcément ad vitam prisonnier. Marie-Jeanne précise : «comme j'ai pris les yeux de mon grand-père, les jambes de ma mère, le sourire de mon père... j'ai pris aussi certaines de leurs émotions, de leurs blessures, de leurs croyances. Certaines sont bonnes pour moi, d'autres me font souffrir, me stressent, m'angoissent, me rendent malade... En fait, on doit se dire : je suis responsable de ce que je reçois. On ne peut pas dire : je suis responsable de moi-même mais pas de ma naissance. Ça ne colle pas». Comme dit Jacques Salomé, il faut «gai-rire» de ses émotions.

A l'origine de cette méthode d'exploration intime : Bert Hellinger, l'initiateur de Marco de Carvalho, enseignant de Marie-Jeanne, un missionnaire et recteur d'université allemand. Pour autant, il n'a pas laissé de méthodologie. Selon Marie-Jeanne, la constellation

permet de comprendre le désamour qu'on a pour soi : «s'aimer, c'est se protéger. On a tous la même recherche de bonheur, d'authenticité, de vérité...». L'animatrice assure que cette thérapie est «une façon de préparer le monde de demain». Plusieurs personnes, qui en général ne se connaissent pas, sont debout, disposées en cercle au milieu de la salle. Elles sont censées représenter le père, la mère, le frère, la sœur, l'ami(e), l'amant(e), le directeur, voire le passé, le présent ou l'avenir, etc..., au choix, de la personne «à consteller». Cette personne qui se propose de voyager intérieurement, s'assoit. Ses «représentants» se déplacent ou non, se parlent ou non, se regardent ou non dans le cercle. On est dans le jeu de rôles. Tôt ou tard, les émotions -rire, sourires, colère, cris, pleurs...- émergent chez ces personnes et viennent «parler au constellé».

Eric Piderit

Pour plus de renseignements, association Amis Nature, 14, rue Roux-Champion, Chaumont, présidente Pascale Larique : 06.77.24.26.49.



Explication des «lois» de Bert Hellinger.

Bénédicte et les non-dits dans les familles

Bénédicte, la cinquantaine : «J'étais dans le mal-être. Je ne savais pas d'où ça venait. J'étais accessible à l'hypnose. Je voulais soigner cela. J'ai essayé la psychanalyse. Le psychanalyste m'a plutôt bloquée. En fait, je crois que c'est la relation avec la personne qui compte avant tout. Je ne raconte pas ma vie à quelqu'un avec qui ça ne passe pas. J'ai rencontré une infirmière qui m'a proposé la constellation familiale. Mais le groupe m'angoissait. J'avais une boule au ventre. Ce jour-là, un collègue de théâtre était là, ça m'a rassuré. Au premier abord, ça faisait secte. Mais en fait, je n'ai pas vu d'illuminé. Mon histoire ? J'avais une mère froide qui ne parlait pas. Un homme a joué le rôle de mon père officiel. A la fin de la séance, j'ai découvert que ce père n'était pas mon père naturel. J'étais en pleurs. Je l'ai vécu comme une libération. Je ne porte pas de jugement sur mes parents. Je déteste la trahison sous toutes ses formes. Dans la salle, un monsieur disait souffrir d'une pelade. A la fin de la séance, il a découvert que cette maladie était sûrement en relation avec un problème qu'il avait avec son père depuis longtemps. Une femme a découvert que quand elle était toute petite, son jumeau était décédé. Cela lui avait été caché. Les non-dits dans les familles, ça fait des dégâts qu'on ne soupçonne pas dans la descendance. On a tous besoin de réponses claires quant à notre identité propre et à notre origine». Aujourd'hui, Bénédicte, qui ne se départit pas de son sourire, se dit « très sereine ».

Michèle : «j'ai un autre regard sur moi-même»

Michèle, la quarantaine : «La constellation familiale, c'est un peu comme la psychogénéalogie. J'avais un mal-être. Le poids du regard des autres, les relations compliquées, mon manque de confiance en moi, l'auto-dévalorisation... C'était un tout, un boulet que je transportais au boulot, partout.

Pourtant tout allait dans mon entourage. On ne comprend pas pourquoi on n'est pas heureux. J'avais l'image d'une armoire remplie. J'ai envie de la ranger mais j'y trouve des choses qui ne sont pas à moi. Pourtant, ces choses je les portais. J'acceptais de porter les problèmes des autres, j'étais une éponge. J'ai fait cinq week-ends de constellation familiale. Du décodage biologique, aussi**. Tout ça m'a libérée intérieurement. J'ai maintenant un autre regard sur moi-même et sur les autres.

Les deuils qu'ils aient rapport ou non à la mort de quelqu'un, quand ils ne sont pas acceptés et pas aboutis, restent perchés dans l'arbre généalogique.»



La personne présente son sujet. Cette thérapie permet, selon ses adeptes, d'expliquer le désamour qu'on a pour soi.



Mise en place des représentants de la constellation.

Marie a cassé le maillon

Marie : «J'étais si mal dans ma peau, j'avais tant de colère ! J'ai connu la constellation biologique par une femme qui fait du décodage biologique. Quatre séances m'ont aidée à me situer par rapport à mon égo. Dans ma vie, j'ai connu plusieurs chocs : divorce et père décédé en deux ans. Quelques années après, le départ de mon fils chez son père, puis l'arrêt de mon travail, puis le décès de ma mère au moment où je reprenais le travail. Deux ans après, je suis licenciée et la même année, il y a eu le feu dans ma maison. Pourquoi cette accumulation d'événements ? J'ai vu une psychologue et un psychiatre, ça m'a beaucoup servi. J'ai fait aussi de l'hypnose ericksonienne et du décodage biologique. Grâce à ce travail, j'ai vu que j'ai porté en moi depuis l'enfance un viol que je n'ai pas subi personnellement mais celui d'une autre personne. Je culpabilisais. Il a fallu casser le maillon. Malgré tous ces événements, je me suis dit : je suis vivante. J'avais la rage de vivre. J'ai rejoué certaines scènes de mon enfance. Maintenant, mon regard sur la vie est positif. Ça m'a aidé dans mon développement personnel. Maintenant je fais des choses que je n'arrivais pas à faire toute seule».

Pascale, Françoise, Josiane et Béatrice... déposent les valises

Pascale : «Il ne faut pas y aller dans le but de régler quelque chose, mais d'en attendre quelque chose. Il faut laisser aller. Après une séance, quand je suis retournée chez moi, j'ai été toute retournée.»

Françoise : «J'ai fait plusieurs constellations. Il ne faut pas s'arrêter à une seule.»

Josiane : «C'était une première pour moi. Le résultat a été étonnant. Ça vous remue intérieurement, ça fait réfléchir sur le passé qui revient. Ça vous nettoie d'un passé négatif et permet de déposer les valises.»

Béatrice, la quarantaine : «Pour être franche, à l'issue de la séance, je reste avec beaucoup de questions mais aussi beaucoup de certitudes.»



La plupart des prénoms ont été changés à la demande de ces personnes. Nous reviendrons sur cette pratique du décodage biologique dans une édition ultérieure.