

familiale

La constellation familiale, on en parle en Belgique depuis une dizaine d'années seulement. Et quand on en parle, c'est avec une pointe de mystère: impossible en effet de la comprendre sans l'avoir testée. C'est donc ce que nous avons fait.

par loyauté familiale inconsciente, des comportements qui seraient le reflet de conflits non réglés des générations précédentes. Mettre le doigt dessus permettrait de débloquer les énergies. «On tombe souvent sur des problèmes récurrents, analyse Marie-Agnès Louviaux, thérapeute: un deuil qui n'a pas été fait, un enfant qui a été séparé trop tôt de sa mère (mis en couveuse, par exemple), un jumeau perdu peu après la conception, un ancêtre qui a terriblement souffert, des enfants qui sont mis à la place des parents...»

Mais la spécificité principale de la constellation familiale se situe dans le déroulement des séances. Se pratiquant généralement en groupe (en individuel aussi, mais avec quelques différences), elle se fait par représentants interposés: ce sont en effet les autres participants du groupe qui vont jouer le rôle des membres de votre système, pendant que vous restez, dans un premier temps, à l'extérieur. «Et c'est là l'aspect le plus marquant de la constellation, constate Antonia

Bahtchevanova: lorsque ces gens, qui ne connaissent rien de la personne qui constelle, jouent le rôle de ses proches,

ils vont étonnamment avoir le même ressenti, les mêmes expressions, les mêmes douleurs... »



Expérience n° 1

LA CONSTELLATION EN GROUPE

Nous sommes six à participer à un atelier de constellation familiale, animé par Marie-Agnès Louviaux. C'est Myriam qui commence. Marie-Agnès tente d'abord de cerner son objectif. Maman d'une petite fille très difficile, Myriam espère que la constellation lui permettra de trouver l'origine du malaise de sa fille. Marie-Agnès l'invite à choisir, parmi le groupe, les personnes qui vont représenter les membres de sa famille. Myriam se dirige vers moi et me demande de jouer le rôle de son mari. Je panique un peu: je ne connais rien de son mari et Myriam n'en a pas dit un mot. De plus, je n'aime guère les jeux de rôle. Marie-Agnès me rassure: «Fais le vide dans ta tête, dis-toi que tu es le mari de Myriam et ça viendra tout seul. Il te suffira d'exprimer ce que tu ressens.» Je respire un grand coup, je me place à côté de ma «femme» et j'attends. Très vite, sans savoir pourquoi, je ressens de la tristesse de

voir les femmes de ma vie s'éloigner et l'envie de les réunir pour retrouver l'harmonie familiale. Cette sensation ne me quittera pas pendant la séance. Plus tard, Myriam me confirmera que son mari est effectivement très avide d'harmonie. J'en suis souffiée! Pour l'heure, la personne qui incarne la fille de Myriam a le regard baissé. Pour Marie-Agnès, c'est un signe: elle introduit un nouveau personnage dans le jeu, qui se place devant la «petite fille». On découvre très vite qu'il s'agit du grand-père, mort brusquement et dont l'absence fragilise la petite fille. A l'extérieur du jeu, Myriam éclate en sanglots: la constellation a touché juste. Marie-Agnès propose alors à tous les représentants de dire au revoir au grand-père de manière symbolique. A la fin, Myriam reprend son rôle et semble soulagée. Pour tous, le moment a été très fort et émouvant. Myriam nous remercie. «C'est un beau cadeau que vous m'avez fait là»,

nous explique-t-elle. A son tour, Valérie prend la parole. Elle expose ses relations difficiles avec sa mère. Quand Marie-Agnès lui demande de choisir quelqu'un pour la représenter, elle n'hésite pas une seconde et se tourne vers moi. «Dès que tu es arrivée ce matin, me dira-t-elle plus tard, j'ai senti une proximité avec toi, sans savoir pourquoi.» Je me sens d'abord perdue, puis les personnages prennent leur place et tout à coup, c'est le choc: à travers l'histoire de Valérie, je me retrouve dans ma propre histoire. La même à quelques détails près! C'est aussi l'une des bases de la constellation familiale: on n'est jamais choisi comme représentant par hasard. Il est souvent possible d'y voir un écho à sa propre histoire – parce qu'au fond, on vit tous la même chose? Je finirai la journée épuisée, mais forte d'une expérience aussi étrange qu'enrichissante: les relations interpersonnelles vont bien au-delà de ce que l'on en voit.

La constellation familiale joue sur l'inconscient collectif, cette grande idée selon laquelle nous sommes tous reliés les uns aux autres.