

Familles: l'émotion en constellation

« Notre "âme" nous relie à une âme plus grande. Elle nous relie à notre famille, et, au-delà de notre famille, à ce que j'appelle la "Grande Âme". »

Connaissez vous les Constellations familiales ? Cette méthode inventée par Bert Hellinger, un psychothérapeute allemand, est très connue en Allemagne et aux États-unis et fait de plus en plus d'adeptes en France. En se fiant à nos seules émotions, elles nous apprennent à nous détacher des liens qui nous font souffrir pour en nouer d'autres, plus sûrs et plus profonds. Plus qu'une thérapie, une école de vie !

Julia a tout pour être heureuse, un mari et trois enfants. Pourquoi se sent-elle si souvent angoissée, ou agressive envers les siens ? Charles se sent mal aimé par ses parents. Amélie s'interroge sur ses échecs successifs aux examens et ses tendances suicidaires. Julie sur la raison de ses angines à répétition. Quant à Jean, sa vie s'est arrêtée quand son fils est passé sous les roues d'une voiture. Depuis que l'enfant est cloué dans un fauteuil, son couple a volé en éclats...

A certains la vie sourit. A d'autres elle impose des épreuves, parfois terribles. Pourquoi tant de souffrance ? Et, surtout, comment en sortir ? Face à la déprime, à la maladie, aux échecs, aux malheurs chroniques qui peuvent empoisonner une vie entière, chacun a sa propre manière de réagir. Certains arrivent à faire bonne figure au sort qui s'acharne contre eux. Ces victimes consentantes ne veulent surtout pas comprendre pourquoi la vie a placé tant d'obstacles sur leur chemin. D'autres, désireux d'alléger leur fardeau, vont se faire aider par un psy pour tenter de trouver un sens à leur mal de vivre. Ceux-là savent, depuis Freud, que leur inconscient se mêle de leur existence. Ils sentent qu'ils se font beaucoup de mal avec les meilleures intentions du monde, mais ne comprennent pas pourquoi ils en sont arrivés là...

Se doutent-ils que les raisons de leur infortune sont peut-être à découvrir dans une branche cachée de leur arbre généalogique ? C'est ce qu'ont découvert, depuis une vingtaine d'années, nombre de thérapeutes qui s'intéressent à l'influence que nos aïeux continuent d'exercer sur nous, par delà les générations. Ils ont ainsi constaté que certains événements tragiques comme des deuils, des maladies des ruptures ou des accidents se répétaient dans certaines familles, faisant parfois même apparaître des coïncidences de dates stupéfiantes. Comme si un fil invisible nous reliait à nos aînés. Comme si, mus par une loyauté impérieuse, nous devons, quoi qu'il nous en coûte, mettre nos pas dans les pas de ceux qui nous ont précédés. Cela peut parfois nous mener à la catastrophe. "Ce qui ne vient pas à la conscience revient sous forme de destin", écrivait déjà Jung.

Bert Hellinger, un psychothérapeute allemand, a mis au point une méthode originale et surprenante pour nous aider à désamorcer les ancrages généalogiques susceptibles de nous mettre en péril. Pour cet ancien prêtre converti à la psychanalyse et à la dynamique de groupe, nous portons tous en nous une image

Familles: l'émotion en constellation

inconsciente de notre famille. Et ce sont les désordres de cette image qui causent notre souffrance. Sans doute a-t-il puisé une partie de son inspiration en Afrique du Sud, où il a passé seize années de sa vie à diriger un ordre de missionnaires chez les Zoulous. C'est là qu'il a pu mesurer l'importance que ces derniers accordaient à leurs ancêtres. Aucun Zoulou ne s'aviserait de fuir ses racines ou de dire du mal de ses parents, de peur de perturber gravement l'ordre du clan et d'attirer le mal sur ses descendants.

Aujourd'hui, nous avons oublié cette loi universelle qui veut que lorsque, dans une famille, une personne a été exclue, dévalorisée ou qu'on en a pas fait le deuil, une autre héritera de son destin, qu'elle transmettra à son tour à un descendant. C'est cette « malédiction » que les Constellations familiales de Bert Hellinger se proposent de lever.

La méthode, fort connue en Allemagne, aux États-unis et adoptée par de plus en plus de thérapeutes en France, se pratique toujours en groupe.

Elle consiste à mettre en scène les personnes de notre famille, de manière à faire apparaître un tableau reflétant l'image que nous en avons. C'est une indication très précieuse pour comprendre la place que nous y occupons et pourquoi nous nous y sentons mal.

Quelques cas réels...

Julia par exemple a tenu à se faire «consteller» parce qu'elle se plaint d'angoisses à répétition et ne comprend pas pourquoi elle se sent si souvent agressive envers son mari et ses enfants. Le thérapeute lui demande quels événements ont marqué sa famille. Plusieurs décès prématurés, dont celui d'un frère aîné, asphyxié dans son sommeil à l'âge de 16 ans. Un jeune homme choisi dans l'assemblée s'avance alors pour représenter le frère. Par un phénomène inexplicable, ce jeune homme va littéralement se mettre dans la peau du frère qu'il n'a pourtant jamais vu. On le voit s'immobiliser, se pencher très lentement en arrière, baisser la tête, puis se coucher. Le thérapeute demande alors à un homme et une femme de venir représenter les parents de l'adolescent. Eux aussi, sans un mot, se mettent à évoluer très lentement. Julia rentre à son tour. Le "père" et la "mère" se rapprochent, enlacent leur fille. Mais la mère s'en va tirer le mort par la main, avant de se coucher sur lui, imitée bientôt par son mari. Julia se met alors à vaciller, à pleurer... Toute la scène s'est déroulée comme dans un film au ralenti, dans un profond silence. Pour Julia, tous s'éclaire: en allant du côté du fils mort, ses "parents" viennent de montrer qu'ils n'en ont pas fait le deuil, écrasés sans doute par le remords de n'avoir pu le protéger. Face à l'impuissance de ses parents à affronter leur souffrance, et par amour pour eux, Julia a voulu prendre sur elle leur douleur. C'est cela qu'elle paie par un profond mal de vivre. Car en voulant "se mêler des affaires de ses parents", elle contrevient à l'ordre familial. Pour Bert Hellinger, cet amour aveugle, cette erreur commise avec la meilleure des intentions filiales peut se révéler tragique. Sur scène, on a pu voir en

Familles: l'émotion en constellation

effet le jeune fils de Julia attiré lui aussi par le mort. Comme si, sentant inconsciemment le désir de mourir de sa mère, il voulait se sacrifier à sa place... En voyant la dynamique à l'oeuvre dans sa famille, Julia a ainsi pu accéder à une prise de conscience salutaire: le chagrin qui l'accable n'est pas le sien. Ne restait plus alors au thérapeute qu'à la prendre doucement par la main pour la détourner de ses parents. Un geste symbolique et rituel, destiné à la dégager de son intrication pour la remettre dans le flux de la vie et l'inciter à protéger ses enfants d'un malheur qui ne les concerne pas.

Un rituel mystérieux

Reste le plus mystérieux: au moment d'être choisis, les "doubles" ne savent absolument rien de la personne qu'ils sont censés représenter. Une fois en place, les bras ballants, ils font le vide dans leur esprit, attentifs uniquement à ce qui se passe en eux, sans chercher à contrôler quoi que ce soit. Aussi étrange que cela paraisse, ils ressentent selon les cas des sensations diverses (chaud, froid, étouffement, démangeaisons...), des douleurs, des émotions, une envie de bouger... Certains - cela s'est vu - peuvent même avoir des gestes ou prononcer des paroles tout à fait en relation avec les personnes qu'ils incarnent, comme s'ils en étaient devenus les marionnettes. Par quel mystère ?

Pour Bert Hellinger, il existe entre tous les êtres humains une "communication d'âme à âme». La notion de "champ morphogénétique" développée par Rupert Sheldrake peut aider à comprendre ce phénomène. Pour ce biologiste anglais, chercheur à L'Institut des sciences noétiques de Californie, nos capacités de perception vont bien au-delà de ce que la plupart d'entre nous imaginent. Notre esprit ne serait pas qu'une entité confinée à l'intérieur de notre cerveau. Il serait aussi "capable de s'étirer, de s'étendre selon des champs qui relient les organismes à leur environnement et entre eux". Ce sont ces mêmes champs qui, pour Bert Hellinger, peuvent nous donner accès à un savoir collectif.

"Je crois qu'il nous faut réviser notre vision du monde. La théorie philosophique de la connaissance détend l'idée que le savoir repose sur la communication. Dans les placements familiaux, nous voyons qu'il n'en est pas ainsi, qu'il existe un autre savoir qui ne se fonde pas sur la communication mais sur la participation. Ce qui me paraît le plus vraisemblable, c'est que nous participons à une âme collective. Notre "âme" nous relie à une âme plus grande. Elle nous relie à notre famille, et, au-delà de notre famille, à ce que j'appelle la "Grande Âme". En elle, chacun est relié à chacun. Et de cela, nous avons un savoir, que nous détenons par participation. Ce savoir est actif dans le placement familial, à la fois chez les participants, et, surtout, chez le thérapeute s'il est ouvert à cela."

C'est par le truchement de ce "champ qui sait" que tous ceux qui assistent à leur propre constellation voient émerger l'origine de leurs troubles. Des drames cachés, des exclusions, des suicides reviennent à la lumière. C'est à cette occasion que

Familles: l'émotion en constellation

Charles a compris que sa mère ne s'était jamais remise d'une douloureuse rupture avant son mariage. Il n'avait pourtant jamais entendu parler de cet amour qui l'avait tant fait souffrir. Placé face à ses parents, le jeune homme s'est mis à reculer et à se détourner d'eux pour faire face à un autre homme. S'appuyant sur ses années de pratique et ses intuitions, Bert Hellinger a alors pris le jeune homme par les épaules pour le placer à côté de l'inconnu, lui demandant s'il se sentait mieux à cette place. Devant la réponse affirmative du fils - et de la mère ! - la dynamique familiale s'est éclairée: par fidélité inconsciente pour sa mère, Charles a pris en charge son premier amour. D'où ses difficultés de communication avec ses parents: sa mère le voyant comme un amant, et son père comme un rival... "Toute relation amoureuse mal terminée pèse sur la suivante, indique Bert Hellinger. Lorsqu'un amour n'a pas été reconnu, qu'un partenaire a été rejeté, il est toujours représenté par un enfant à la génération suivante".

Car la famille est un système que gouverne une conscience collective. Et, comme tout système, elle fonctionne selon un ordre qui doit être respecté. Chacun y tient une place particulière, que les autres doivent honorer: père, mère, oncle, tante, enfants, ex-fiancés, ancien conjoint... Mais si un membre se retrouve exclu, non reconnu, les places se brouillent et tout le système s'en trouve perturbé. Presque toujours, quelqu'un d'autre se sent inconsciemment impliqué et reprend l'exclusion à son compte... sans la comprendre. Cela peut sauter des générations.

Une fois le traumatisme mis au jour, il peut être réparé avec des gestes et des paroles libératrices destinées à remettre chacun à sa vraie place. Débarrassé d'un héritage perturbateur, le constellé peut alors se réconcilier avec tous les membres de sa famille. Plus en phase avec l'âme familiale, il peut alors y puiser une énergie nouvelle. Face à son "père", Charles a ainsi pu dire: "C'est toi mon père, je n'ai rien à faire avec l'autre, je suis ton fils." Pour Bert Hellinger, il n'aura même pas besoin d'en parler à son vrai père. C'est même une condition pour que le champ ouvert au cours de la constellation continue de produire son effet en profondeur. "La réalité révélée au cours d'une constellation agit directement sur la famille avec une force que les mots ne feraient qu'affaiblir. Une nouvelle image vient d'être renvoyée dans la Mémoire Familiale Inconsciente. Nous avons juste à la laisser s'accomplir dans l'âme de chacun ."

Interview de Bert Hellinger: "Je suis au service de la Grande Âme"

Comment savez vous si vos perceptions sont justes ?

En étant présent et attentif à tout ce qui se passe. Je ne cherche pas à obtenir trop d'informations du client, car celles-ci peuvent fausser la réalité du moment. Je préfère faire confiance au champ qui influence les réactions des représentants. J'ai alors accès à un certain nombre de réactions grâce à leurs attitudes, leurs mimiques, leurs gestes. Par exemple, si l'un d'eux serre les poings, cela indique le plus souvent un agresseur, un meurtrier. S'il regarde par terre, il regarde un mort. La manière

Familles: l'émotion en constellation

dont ils se placent les uns par rapport aux autres me renseignent sur la manière dont l'énergie circule dans les familles, j'entrevois alors ce qui ne fonctionne pas, quelle solution proposer pour remettre de l'équilibre. Tout ce que l'on voit est vrai. Il faut juste oser regarder, ne pas avoir peur de la réalité qu'on voit alors se dessiner, ne pas douter car alors on cesse de voir.

Il suffit donc d'observer très attentivement ?

Non, il s'agit de quelque chose de tout à fait différent. Dans l'observation le regard se rétrécit. Regarder dans le sens où je l'entends est un élargissement. Le regard se porte sur la totalité et dépasse l'individu et l'apparence. Je perçois une personne et sa famille comme une entité et au cours de la mise en place de la constellation, je me rends compte immédiatement s'il manque quelqu'un parce que je vais au-delà du visible. je remarque d'ailleurs que souvent le groupe, qui est soumis comme moi à l'influence du champ, peut ressentir les mêmes impressions. Cela dit, pouvoir se fier à cette perception et "voir" de cette façon demande un certain entraînement.

Cherchez vous à savoir ce que deviennent les gens que vous avez constellés ?

Non, jamais. Je laisse partir le client en toute indépendance. Le plus important pour moi est ce que j'obtiens pendant le travail lui-même, quand je saisis l'émotion de l'instant. Mon but n'est pas de faire disparaître un symptôme, mais de parvenir à ce que le client se sente à sa place dans la famille et qu'il retrouve le lien avec les forces bienfaitrices qui s'en dégagent. Pour les symptômes graves je conseille de consulter également un médecin. Mon rôle n'est pas d'accompagner le client. Si je demande ce qu'il est devenu, si le résultat a eu du succès, que se passe-t-il en moi ? Est-ce le client que je considère ou moi ? Or je n'ai pas envie de m'immiscer entre lui et son âme, entre lui et la "Grande Âme" qui le guide. Si je cherchais à en savoir plus, j'exprimerais ainsi mes doutes quant aux forces avec lesquelles nous avons travaillé.

Soleil Levant, février 2005