

### **Remarque liminaire =**

***Ce document ne se prétend pas être LA vérité sur les constellations familiales et universelles mais expose simplement MA vision des constellations, celles que je vous propose en séances individuelles (en one to one comme un duo de thérapeutes) ; il existe une multitude de façons d'envisager et de pratiquer les constellations, presque autant que de personnes qui en proposent.***

### **Pourquoi faire une constellation ?**

Déjà parce que vous vous sentez attirés par cet outil, parce que cela « vous parle » en ce moment, mais aussi, et surtout, parce que vous vous sentez bloqués dans votre vie ou dans certains domaines de votre vie, ou que vous sentez qu'il y a des choses à mettre en lumière pour vous sentir pleinement vous, pour oser, pour sortir d'une situation.

Cela signifie simplement que votre objectif peut être précis (sur un sujet très ciblé), général, récent, récurrent (« depuis toujours) bref il y a autant de possibilité que de constellant MAIS que je ne propose pas de faire de constellation « juste par curiosité », pour « voir ce que cela donne ».

Votre intention doit être ferme, vous devez être prêts à découvrir des choses qui ne sont pas forcément confortables (ce n'est pas toujours le cas, loin de là mais cela arrive), et aussi prêts à effectuer des changements dans votre vie ; la constellation fera bouger les choses au niveau énergétique mais, si les portes sont ensuite ouvertes, encore vous faut-il les franchir.

La constellation va vous ouvrir le champs des possibles par rapport à votre intention (que nous travaillons ensemble lors du rdv). C'est un merveilleux outil pour débloquer des programmes transgénérationnels, mettre en lumière des croyances, des blocages, des choix à faire et renouer avec notre chemin d'âme.

### **Comment se passe une constellation (dans les grandes lignes) ?**

Je vous propose des constellations par zoom, qui vous permettent de rester chez vous, dans votre confort ; prévoyez simplement un endroit calme, où vous ne serez pas dérangés pendant la constellation (et si possible un petit temps calme également suite à la constellation), et une connexion internet avec vidéo (ordinateur ou téléphone).

J'œuvre le plus souvent avec des playmobils et occasionnellement avec des cartes-oracles ; ce sont ces personnages ou ces cartes qui seront les rôles de votre constellation : vous, les membres de votre famille, les obstacles, les solutions, les familles d'âme etc etc.....

Précision = Ne seront représentées dans la constellation que les personnes ou « choses » en lien avec l'objectif (ex = parfois, aucun membre de la famille n'entre en jeu).

Travailler avec des playmobils ou des cartes (au lieu d'autres personnes qui seraient vos représentants comme lors de constellations de groupe) permet de concentrer l'énergie, de gagner en efficacité et de respecter votre intimité.

Votre objectif (cf. question ci-dessus et ci-dessous) sera la première chose que nous travaillerons lors du rendez-vous, avant de lancer la constellation en elle-même ; c'est une étape primordiale pour la réussite de ce qui va suivre.

Selon le type de constellations, il y a ensuite quelques nuances =

- La constellation familiale en « one to one » (juste vous et moi) vous permet de traiter un sujet ciblé, à priori plus en lien avec des problèmes de transgénérationnels (mais tout reste ouvert quand la constellation est lancée), mais aussi de vous faire ressentir vous-même les choses (vous canalisez les rôles de votre constellation, joués par les playmobils ou les cartes), donc de vous faire vivre un moment très riche, et vous faire découvrir la canalisation si vous n'êtes pas familier avec cela ; la contrepartie sera que vos filtres (vos croyances, les choses que vous ne voulez pas voir...) peuvent intervenir et limiter sur certains aspects la portée de la constellation ; il sera par contre plus facile de vous proposer une seconde constellation, pour compléter la première (après un temps d'intégration minimum), si vous en ressentez le besoin (et selon la façon dans la première constellation se sera déroulée pour vous) ;
- La constellation universelle en duo de thérapeutes est plus ouverte sur des thématiques larges, et vous permet de voir se dérouler tous les tableaux en lien avec votre intention (ce peut être du transgénérationnel, du karmique, du plus spirituel, tout est possible et souvent plusieurs plans se présentent) ; en effet, cette fois, vous êtes observateur pendant la constellation, mon amie thérapeute canalise pour vous les rôles de votre constellation ; ainsi, vous profitez des énergies (vous pouvez ressentir des choses vous aussi), de tout ce qui se passe sur le plateau mais aucun filtre ne bloque le déroulement de la constellation. Une seule constellation sera alors proposée (avec les nuances évoquées ci-dessous, dans la question « peut-on faire plusieurs constellations (à la suite) ? »)

Les constellations ne sont pas enregistrées et il vous est demandé de ne pas prendre de notes (à l'exception de votre intention, et de certaines conclusions de la constellation, à sa toute fin, lors de notre discussion de « debriefing »)

### **Question = Doit-on connaître l'origine de son problème et/ou avoir des renseignements sur sa famille pour faire une constellation ?**

Une question qui revient souvent ; La réponse est non, il n'y a pas besoin de connaître l'origine du problème pour le traiter, un des principaux intérêts des constellations est justement de mettre en lumière les obstacles de toute nature (programme, croyance....) qui vous freinent (et de vous en libérer), alors même que vous n'en avez que pas ou peu conscience.

De la même façon, même si vous n'avez que peu de renseignements sur votre famille, la constellation se chargera de vous montrer ce qui est utile à ce sujet, parfois plusieurs éléments (comme des fausses-couches, des pères qui ne sont pas les pères biologiques, des adoptions, des demi frère ou sœur, à votre niveau ou plusieurs générations avant), parfois un seul élément (un de vos parents peut intervenir car il vous a transmis une « façon de faire » pas ajustée pour vous) parfois aucun (personne de la famille ne sera représenté).

La seule limite est que l'intention doit être verbalisée et travaillée et ne peut pas se résumer à « je ne sais pas trop, je sens des choses pas claires », il faut un but qui vous est personnel, pas juste en savoir plus sur votre famille....

### **Peut-on faire plusieurs constellations (à la suite) ?**

Selon ma vision des choses, quand l'intention de la constellation a été bien posée et la constellation réalisée jusqu'à son terme, le travail effectué est profond et nécessite d'une part un temps d'intégration (au niveau énergétique) et d'autre part une mise en œuvre « dans la matière » par le constellé (plus ou moins concrète, par exemple un changement d'habitudes, la prise de certaines décisions, une nouvelle formation à suivre, un nouveau regard à poser sur sa vie etc ...). Aussi, il apparaît opportun de laisser ce temps avant de réaliser éventuellement une autre constellation.

Il m'est arrivé de voir 2 constellations réalisées pour une amie, à quelques semaines d'intervalles, sur 2 thèmes à priori différents ; la première constellation n'ayant pas été intégrée et ses apprentissages pas mis en œuvre par cette amie constellée (ce qu'elle a ensuite volontiers reconnu), la seconde constellation a été une redite de la première (avec quelques rares nuances) et sa conclusion identique à celle de la première.... Cela était cependant très juste pour mon amie, qui a ainsi pris conscience de l'importance d'effectuer un certain nombre de changements dans sa vie, puisque ceux-ci étaient ressortis 2 fois à l'identique.

Aussi, selon la façon dans la « première » constellation aura été menée, selon la nature du thème, selon la demande, il peut toujours être envisagé deux constellations rapprochées, appelons nous pour en discuter si tel est votre cas.

**Voilà..... je reste à votre disposition pour répondre à d'autres questions, vous apporter des précisions ou prendre rdv au 07 86 53 81 43 ou par email à**

**[nouveaugardtonautrechemin@gmail.com](mailto:nouveaugardtonautrechemin@gmail.com)**

**N'hésitez pas à tenter l'aventure si cela vous parle, cet outil est vraiment incroyable.**



Photo du tableau final d'une constellation réalisée en septembre 2022