



Chantal Motto

Guérir le passé, vivre au présent

Les constellations familiales
pour comprendre son histoire
et mieux s'en libérer



● Éditions
EYROLLES

Guérir le passé, vivre au présent

Si vous avez l'impression de porter des problématiques familiales sur vos épaules, si des pans entiers de votre histoire vous ont été tenus secrets, si d'étranges répétitions d'événements surviennent et vous interpellent... les constellations familiales vous aideront à y voir plus clair ! En visualisant l'histoire de votre famille, en mettant en scène son scénario psychologique et énergétique, vous allez revisiter votre parcours, vos croyances et vos comportements.

Parce qu'un système familial détient autant la capacité à limiter qu'à sublimer notre propension à être heureux, le travail de constellation nous libère des liens qui nous enchaînent et nous autorise à vivre pour nous-même et pour le bien-être de nos proches.

Riche en cas pratiques et en exemples pour mieux comprendre l'impact de nos ascendants sur nos vies, cet ouvrage propose des clés pour rééquilibrer notre système familial et nous donner le droit de choisir une vie plus apaisée.



Psychopraticienne et psychanalyste jungienne, **CHANTAL MOTTO** pratique une psychothérapie humaniste et spiritualiste. Parmi ses outils et ses qualifications : constellations familiales, onirologie (étude des rêves), symbolisme, Analyse Transactionnelle et systémique.

***Guérir le passé,
vivre au présent***

Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Création de maquette et mise en pages : Soft Office
Avec la collaboration de Géraldine Couget.

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2019
ISBN : 978-2-212-57190-5

Chantal Motto

Guérir le passé, vivre au présent

*Les constellations familiales
pour comprendre son histoire
et mieux s'en libérer*

●Éditions
EYROLLES

Remerciements

Je remercie Marguerite Cardoso et les éditions Eyrolles pour leur confiance.

Je remercie mes clients pour leur fidélité.

Je remercie mon entourage pour son soutien.

Je salue toute la communauté qui œuvre au quotidien dans le domaine du développement personnel, pour un mieux-être croissant de l'humanité et qui prône une bienveillance triomphante.

Je vous remercie, cher lecteur, de me lire !

Sommaire

À QUI S'ADRESSE CE LIVRE?	13
AVANT-PROPOS	15
INTRODUCTION	19
<i>Le corps s'exprime et « l'âme a dit » (la maladie...)</i>	19
<i>Au fil des pages</i>	20

PARTIE 1

Les constellations familiales en bref

<i>S'il te plaît, dessine-moi une famille!</i>	25
<i>La constellation familiale : toujours une affaire de représentation!</i>	27

CHAPITRE 1

D'où viennent les constellations familiales?	29
<i>Bert Hellinger à l'origine de la méthode</i>	29
<i>Les traumatismes de guerre à l'œuvre</i>	30
<i>Secrets et non-dits familiaux, le transgénérationnel</i>	31
<i>Avancer sans entraves</i>	32

CHAPITRE 2

Comment ça marche ?	33
<i>L'utilisation de représentants</i>	33
<i>Visualisation dans l'espace</i>	34
<i>La constellation, une formidable caisse de résonance</i>	35
<i>Expliciter les inconscients personnel et collectif</i>	36
<i>La constellation orientée objectif</i>	38
<i>La recomposition du système</i>	39
<i>La clôture d'une constellation</i>	40
<i>La constellation individuelle</i>	41
<i>Quelques détails techniques utiles pour faciliter la lecture de cet ouvrage</i>	43

CHAPITRE 3

Pourquoi faire une constellation familiale ?	49
<i>Prendre de la distance</i>	50
<i>Sortir des non-dits</i>	51
<i>Les bienfaits du langage émotionnel</i>	51
<i>Se libérer des carcans</i>	53
<i>Déployer efficacement ses potentiels</i>	54
<i>Amorcer des pistes de solution</i>	55
<i>Des bénéfices largement partagés</i>	56

CHAPITRE 4

Pourquoi ça marche ?	59
<i>Les principes systémiques à l'honneur</i>	60
<i>Partage d'informations</i>	61
<i>La résolution guidée par des lois systémiques et familiales</i>	63
<i>Synchronicité ? Vous avez dit synchronicité ?</i>	67
<i>L'après-constellation</i>	69
<i>Quand bienveillance rime avec efficacité</i>	70

PARTIE 2

*Je change mon scénario de vie
grâce aux constellations familiales*

CHAPITRE 5

Je dois reconfigurer mon scénario familial.....	75
« J'ai vraiment mal à ma famille, je ne les supporte plus ».....	77
« Je veux me libérer des poids du passé ».....	88
« Je souhaite vivre, être moi-même, être gaie ».....	98

CHAPITRE 6

Quand les histoires du passé sont de véritables freins à la vie.....	109
« Je ne trouve pas ma légitimité, je doute de moi ».....	110
« Ai-je le droit de vivre ma vie ? ».....	119
« Je redoute l'échec professionnel, j'ai peur ».....	128
« J'ai toujours besoin de l'accord des autres (et de mes parents) pour avancer ! ».....	140

CHAPITRE 7

Quand les histoires du passé influencent mon comportement.....	151
« Je ressens une énorme colère en moi et je peux devenir agressif facilement ».....	152
« J'ai des crises de boulimie et je mange n'importe quoi ! ».....	161
« Je déprime, c'est chronique, alors que j'ai une famille, un job, une maison... ».....	171

CHAPITRE 8

Quand les histoires du passé inscrivent
des scénarios répétitifs..... 183

« Les femmes de ma famille ont été traumatisées
à 53 ans, je vais avoir 53 ans et j'ai peur... »..... 184

« J'ai des problèmes de sommeil
depuis de nombreuses années... »..... 195

CHAPITRE 9

Quand les histoires familiales s'invitent
dans la vie de couple..... 205

« Alors que notre couple s'aime,
les disputes incessantes gâchent tout... »..... 206

« Je voudrais écrire l'histoire de mon couple,
différente de celle de mes parents... »..... 213

PARTIE 3

C'est parti!

Je construis ma constellation familiale

CHAPITRE 10

J'identifie la problématique que je souhaite travailler... 225

Étape 1: Je définis le cœur de ma problématique..... 225

Étape 2: Je formalise un objectif précis..... 228

CHAPITRE 11

Je définis les acteurs clés
de ma constellation familiale..... 229

Étape 3: J'explore mes émotions..... 231

Étape 4: Je ressens l'importance de chaque chose..... 231

Étape 5: Je choisis les éléments clés
de ma constellation..... 231

CHAPITRE 12

Je compose mon scénario familial et prends du recul	233
<i>Étape 6: Je choisis mes représentants</i>	234
<i>Étape 7: Je positionne mes représentants</i>	234
<i>Étape 8: Je prends du recul</i>	235
<i>Espace réservé à ma constellation</i>	236

CHAPITRE 13

Je prends conscience de mon scénario familial et j'agis	237
<i>Étape 9: Je change le scénario</i>	237
<i>Espace réservé à ma constellation</i>	238
<i>Étape 10: Je ressens la différence</i>	239

CHAPITRE 14

Je transpose dans ma vie quotidienne	241
<i>Étape 11: J'intègre le changement</i>	242
<i>Étape 12: Mes nouvelles décisions de vie</i>	242

CHAPITRE 15

Mes 12 clés pour vivre libre	245
<i>Pour déverrouiller mon scénario familial</i>	245
<i>Pour mieux vivre ma vie</i>	245
<i>Pour mieux gérer ma vie</i>	246
<i>Pour mieux décider de ma vie</i>	246
<i>Pour mieux aimer ma vie</i>	247

CONCLUSION	248
-------------------------	-----

GLOSSAIRE	251
------------------------	-----

BIBLIOGRAPHIE	254
----------------------------	-----

À qui s'adresse ce livre?

Si vous avez l'impression de porter des problématiques familiales sur vos épaules depuis bien longtemps...

Si des pans entiers de votre histoire familiale ont été tenus secrets, comme si vous n'aviez pas le droit de savoir...

Si des répétitions étranges d'événements survenant dans votre famille vous interpellent, par exemple des coïncidences de dates surprenantes, des accidents ou des maladies dont la récurrence est inquiétante, des ressemblances troublantes d'histoires, de prénoms, de lieux...

Si vous avez l'impression que « ça dysfonctionne » dans votre famille depuis plusieurs générations...

Si vous n'avez pas envie de répéter le scénario des parents, des grands-parents ou des ancêtres...

Si vous voulez être en paix avec des décès qui se sont produits tragiquement dans le giron familial...

Si vous souhaitez comprendre la logique du système dans lequel vous êtes né...

Si vous souhaitez prendre en main votre vie et ne plus dépendre des injonctions familiales...

Alors ce livre va vous apporter de précieuses clés de compréhension, des conseils avisés pour gérer l'histoire de votre famille, des permissions pour gagner en autonomie,

des éclairages sur des facettes jusque-là obscures, des réponses à vos questions psychogénéalogiques, ainsi que quelques pistes pour apprivoiser les antécédents familiaux et mieux s'en détacher.

Enfin, au fil des pages, vous découvrirez des idées pour cheminer vers la sérénité...

Quelques titres d'ouvrages du même auteur, en lien direct ou indirect avec le sujet des constellations familiales :

Coacher les organisations avec les constellations systémiques : rendre visibles et décoder les interactions humaines et leurs dynamiques, InterÉditions/Dunod, 2013, réédité en 2016.

Déchiffrer ses rêves pour bien guider sa vie, InterÉditions/Dunod, 2017.

Nos héros mythiques, de vrais coachs de vie, 12 leçons de sagesse pour se connaître, vivre pleinement et se réaliser, Eyrolles, 2018.

Participation à des ouvrages collectifs :

« Le coaching entre psychanalyse et problem solving », *Revue Internationale de Psychosociologie*, 2006 ; *La face cachée de la conscience*, BoD, 2019 ; *Les fiches outils du coaching : 110 fiches opérationnelles. 35 cas pratiques. 120 conseils*, Eyrolles, 2015.

Avant-propos

J'ai découvert les constellations* systémiques en 2003 et je dois avouer que depuis lors elles ne m'ont jamais quittée ! Littéralement époustouflée par l'efficacité et la pertinence de cette méthode, je n'ai eu de cesse d'enrichir mes connaissances sur le sujet avec des experts internationaux¹. Émerveillée par l'efficacité toujours renouvelée des constellations, j'ai intégré cette démarche dans mes accompagnements jusqu'à l'élire à une place de choix dans ma pratique. Que ce soit dans le cadre de thérapies individuelles ou de couple, ou bien lors d'ateliers collectifs, les résultats obtenus sont toujours remarquables. Une constellation peut être un déclencheur, un révélateur ou un accélérateur de bien-être dans une recherche de solution à une problématique familiale. Que la mise en œuvre d'une constellation intervienne au début ou au cours d'un processus thérapeutique, ou bien qu'elle soit ponctuelle et se suffise à elle-même, elle apportera toujours un éclairage judicieux et probant. Praticienne d'une psychothérapie d'inspiration jungienne, j'aime aussi marier les constellations avec d'autres approches, telles que l'étude des rêves. Certains exemples dans cet ouvrage en proposent une illustration.

1. Je rends hommage ici à mes instructeurs et partenaires d'apprentissage : Albrecht Mahr, Stephan Hausner, Vivian Broughton, Franz Ruppert, Gunther Beaumont, Henriette Lingg, Georg Senoner, Gunthard Weber et bien sûr Bert Hellinger !

Outre la puissance de cet outil, qu'il convient d'ailleurs de manier avec discernement, conscience et professionnalisme, j'apprécie particulièrement la philosophie humaniste qui sous-tend ces processus de constellations familiales. En effet, au cours du déploiement d'une constellation, le thérapeute et le groupe se mettent au service du constellant¹ pour, ensemble, vivre et dénouer une situation initialement difficile. Ce travail collectif s'effectue avec les ressources naturelles dont chacun ou chacune d'entre nous dispose : nos émotions, notre intuition, une profonde bienveillance et notre capacité innée à donner. Dans ce mouvement de partage authentique que constitue une constellation, chacun va contacter sa propre humanité, rencontrer celle d'autrui et être touché, ému, par celle-ci. Être simplement humain, c'est considérable !

J'espère, à travers les lignes de ce livre, communiquer ma passion pour cette démarche qui se trouve être bien plus qu'un outil d'accompagnement, puisqu'elle s'inscrit dans le vivant pour que la Vie supplante la survie, pour que la libération brise les carcans et pour que l'autonomie l'emporte sur la dépendance.

Six ans après la parution de mon premier ouvrage dédié aux constellations systémiques d'organisation² et trois ans après sa réédition, je complète l'exploration des constellations par une aventure en sphère familiale.

Les trois parties de cet ouvrage se complètent pour vous apporter un panorama assez vaste sur la thématique. Vous cheminerez à travers quatorze exemples issus de

1. C'est le nom que nous attribuons tout au long de cet ouvrage à la personne qui travaille sa problématique familiale par la mise en œuvre d'une constellation.

2. *Coacher les organisations avec les constellations systémiques, rendre visibles et décoder les interactions humaines et leurs dynamiques*, InterÉditions/Dunod, 2013. Réédité et augmenté en 2016.

ma pratique professionnelle¹, que j'estime significatifs et porteurs d'éclairages pertinents. Dans ce parcours, vous trouverez aussi des explications théoriques fondamentales à propos des dynamiques familiales et, en fin d'ouvrage, vous disposerez d'une trame d'auto-coaching pour débroussailler votre propre constellation familiale.

En guise de clôture, le dernier chapitre vous offre un récapitulatif de douze clés « pour vivre libre », une sorte de mode d'emploi pour trouver la paix avec notre histoire familiale. Sans oublier un glossaire², qui vous aide à rafraîchir votre mémoire si toutefois la signification d'un terme technique ou spécifique aux constellations vous échappait !

Parce qu'une existence humaine est un ensemble complexe d'histoires : celle que nous vivons, celle que nous avons inscrite dans notre enfance et toutes celles dont nous avons hérité inconsciemment. Parce que nous avons tous le droit de construire notre propre destin, au lieu d'épouser un destin qui aurait été programmé pour nous..., les constellations familiales nous offrent l'opportunité de tourner la clé du coffre qui contient notre trésor intérieur. Après avoir délicatement et précautionneusement ôté les toiles d'araignée qui masquaient le précieux écrin, nous découvrons l'apaisement et repartons accompagnés d'une nouvelle lumière.

J'espère que ce livre sera pour vous un sésame aux éclats bienfaisants...

1. J'ai modifié tous les prénoms afin de garder la confidentialité des sujets confiés par mes clients.

2. Les termes figurant dans le glossaire sont indiqués, dès leur première occurrence, par un astérisque.

Introduction

«Écrire l'histoire est une façon comme une autre de se libérer du passé»

Goethe

Le corps s'exprime et « l'âme a dit » (la maladie...)

De la même façon qu'un symptôme nous alerte sur un dysfonctionnement de notre corps et déränge notre harmonie physique, des perturbations relationnelles, émotionnelles ou comportementales, lorsqu'elles se manifestent fréquemment et durablement, nous signalent une dissonance intérieure qu'il semble opportun de traiter. La constellation familiale nous permet d'aller chercher ce qui est tapi sous le « symptôme » pour que l'implicite devienne explicite ! Nous découvrons alors les événements ou bouleversements du passé auxquels nous sommes enchaînés sans le savoir. Parmi ces tourments, nous pouvons trouver des séparations douloureusement vécues dans l'enfance, ou bien des croyances solidement ancrées (telles que « je n'ai pas le droit d'être moi-même », « je n'ai pas le droit d'échouer », « je n'ai pas droit au bonheur »). Nous allons peut-être dénicher des devoirs de mémoire arrimés à notre berceau, ou bien des poids familiaux portés sur nos épaules

d'enfant trop frêles. Il se peut que nous comprenions comment des valeurs familiales sont devenues des injonctions de vie (« il faut être fort, infaillible et résister à tout »), ou encore, combien certaines fatalités se sont propagées sur plusieurs générations. Éventuellement, nous ferons émerger un sentiment d'abandon ou de solitude qui vient de très loin, ou bien une culpabilité à exister ou à penser à soi. La constellation se fait miroir de ces antécédents qui nous touchent encore aujourd'hui et nous offre la lecture de schémas ancestraux inscrits dans le marbre de notre inconscient.

La constellation met en scène le film de notre histoire, qui se déroule devant nous. Le scénario se déploie à travers l'expression physique et verbale de ses acteurs, qui sont les représentants* du système étudié. Grâce à cette figuration éloquente et significative, nous dénouons les liens qui nous ligotaient au passé et nous décidons de ne plus en reproduire les antiennes. Les masques s'effacent, les carapaces craquent et les stigmates s'évanouissent pour que le vrai personnage que nous sommes s'affirme au présent.

Au fil des pages

En première partie de cet ouvrage, avec les quatre chapitres qui la composent, nous partons à la découverte des constellations familiales : en quoi cela consiste, une constellation ? D'où vient cette méthode ? Quelles sont les caractéristiques spécifiques de ce processus ? Nous percevrons ensuite, à travers des témoignages de clients, le bien-fondé d'utiliser la constellation pour résoudre ses problèmes personnels et/ou familiaux. Puis nous entrerons dans le fonctionnement

d'une constellation pour comprendre les principes fondamentaux qui régissent les systèmes humains : les multiples interactions, la constante recherche d'équilibre, les données oubliées ou inconscientes, le rang et le positionnement des divers membres de la famille, les conséquences causées par les disproportions dans les échanges. Sans oublier les heureuses coïncidences qui se produisent dans les constellations qui permettent d'opportunes prises de conscience !

En deuxième partie du livre, nous plongeons dans l'univers des constellations pour participer à l'expérience « constellation » de problématiques concrètes et cheminer avec leur résolution.

Ainsi, au chapitre 5, nous trouvons des clés pour se libérer des conditionnements, souvent sclérosants, dictés par le passé et la famille. Le but étant de réinvestir sa propre vie et d'oser donner une réponse à ses véritables besoins.

Au chapitre 6, nous bénéficions des conseils de ceux qui ont su s'affranchir du regard d'autrui et sortir de certaines croyances limitantes, voire de véritables prédictions d'échec. L'objectif étant de gagner en légitimité, en confiance en soi et de trouver sa juste place d'adulte. Nous verrons tout l'intérêt de mettre au jour les secrets familiaux pour pouvoir s'extraire de scénarios répétitifs.

Avec le chapitre 7, nous découvrons l'origine psychogénéalogique de certains comportements et émotions. Que ce soit une colère trop longtemps refoulée, ou bien une boulimie latente, ou encore une déprime chronique, nous identifions les peurs, angoisses et blessures anciennes qui sont associées à ces troubles et dont il convient de se détacher. Nous comprenons que l'entière acceptation de son passé et de son histoire familiale conduit à un mieux-être durable.

Au chapitre 8, nous apprenons à dire « stop » aux répétitions transgénérationnelles et à rendre plus légères les charges transmises par les aïeux. L'investigation des traumatismes* familiaux antérieurs nous aide à prendre conscience de leurs perturbations et à trouver des ressources pour les dépasser.

Au chapitre 9, nous explorons l'impact des histoires familiales sur la vie de couple. Que ce soit des querelles intempestives qui jalonnent la vie de couple, ou bien des schémas parentaux qui se reproduisent inévitablement, les exemples de télescopage de scénarios nous révèlent que construire son couple nécessite d'abandonner les modèles d'antan, parfois fortement ancrés. Une nouvelle représentation du couple pourra alors émerger : l'union de deux adultes qui se valorisent mutuellement.

La troisième et dernière partie de cet ouvrage se présente sous forme d'un « cahier pratique » qui vous permet de préparer votre propre constellation. Le processus proposé vous accompagne tout d'abord dans l'identification de la problématique à traiter, ainsi que dans la définition de vos attentes par rapport à cette constellation. Ensuite, vous serez guidé dans le choix des éléments clés de votre système, déterminant ainsi les composants qui seront représentés dans votre constellation. La première étape suggérée vous permet de faire votre propre constellation « en solo », de prendre du recul et de contempler votre configuration familiale. Il se pourrait même que certaines prises de conscience vous aident à modifier certaines données du scénario familial ! Qu'elles vous conduisent à instiller de nouveaux comportements dans votre système et donc, à amorcer des changements ! Bien entendu, ce précieux travail introspectif n'exclut pas la consultation d'un professionnel qui vous emmènera sur des terres nouvelles, inconnues et encore plus fécondes...

Enfin, une bibliographie, en fin d'ouvrage, vous apportera des repères complémentaires.

Bienvenue dans le monde des constellations! De façon bien concrète et incarnée, vous partez en exploration de vous-même, à la découverte des éléments qui, jadis, ont été mis sur orbite et qui gravitent dans votre galaxie intérieure. Mais aujourd'hui, vous avez décidé d'insuffler à votre univers personnel un nouvel équilibre...