

# Constellation familiale

Les **constellations familiales** sont une méthode de thérapie familiale transgénérationnelle créée dans les années 1990 par Bert Hellinger, ancien prêtre allemand devenu psychothérapeute, basée sur la mise au jour de l'inconscient familial par le biais de jeux de rôles et de psychodrames qui auraient le pouvoir de résoudre les conflits. Cette méthode n'a pas été développée à partir de la méthode scientifique mais à partir des intuitions de son créateur.

## Origines

L'expression « constellation familiale » existait avant cet usage particulier par Bert Hellinger, pour désigner, chez certains auteurs, la structure familiale<sup>1,2</sup>. La thérapie familiale psychanalytique, la psychanalyse des groupes et l'anthropologie de la parenté évoquaient déjà le « transgénérationnel »<sup>3</sup>. Le psychiatre Iván Böszörményi-Nagy parle, par exemple, des « loyautés invisibles »<sup>4</sup>.

## Définition et objectif de la méthode de Hellinger

Selon Bert Hellinger, le terme « constellation » est un « raccourci de traduction », la bonne expression serait « poser la famille dans l'espace »<sup>5</sup>. Selon cette théorie, semblable à la psychogénéalogie, nos comportements, malaises, maladies seraient des reflets de conflits non réglés des générations précédentes. Dans cette perspective, nous faisons partie d'un système familial constitué de nos parents, frères et sœurs, conjoint(s), enfants, ainsi que les générations antérieures et toutes personnes qui ont pu être impliquées dans le destin de notre famille.

Les constellations familiales se présentent comme une thérapie brève dont l'objectif affiché est de rétablir l'ordre dans le système familial et de permettre à chaque membre d'assumer la charge des responsabilités qui lui incombent et de réintégrer sa place par la mise en lumière des événements que l'on croit oubliés et des implications cachées. Dans une session de groupe, les personnes choisies comme représentants des membres du système, vont parfois ressentir des émotions intenses, qui sont interprétées, de façon magique alors qu'ils ne connaissent pas les personnes concernées, comme une indication sur ce qui a pu se jouer dans le passé ou se joue dans le présent, entre ces êtres. Une fois le problème mis en lumière, il pourrait alors être réparé par des gestes ou des paroles précises qui soulagent les malaises et font évoluer le système vers une plus grande harmonie. L'acceptation du passé, comprise comme reconnaissance d'une infraction contre l'ordre naturel, tendrait à dispenser la personne et sa famille de reproduire les mêmes schémas et permettrait l'émergence d'une vision nouvelle du système.

L'objectif est de résoudre des "intrications", des identifications avec des ascendants. Par amour pour le système familial, un descendant, par son comportement, veut rappeler à la conscience familiale une personne "exclue" du système, une personne

dont le destin n'a pas été accepté. Ce système familial est large, il comprend aussi les partenaires précédents des parents, les victimes ou les persécuteurs, les camarades de combat ou de captivité des membres de la famille.

## Variantes

Bien que cette approche ait été créée par Bert Hellinger, il en existe des variantes, notamment les constellations et blessures d'enfance (Samaï Fossat), les constellations familiales énergétiques (Marlis Grzymek Laule), les constellations de valeurs (Georges Didier), les constellations familiales intégratives (Anne De Vreught) qui n'est utilisée que comme un outil s'intégrant dans un cadre psychothérapeutique adapté, les constellations systémiques d'entreprise pour faciliter la circulation de la communication au sein des organisations ou encore le Systemische Strukturaufstellungsarbeit (SyST) créé par Insa Sparrer, psychologue et le Pr. Mathias Varga VonKibed de Munich.

## Méthode

Pour dénouer l'intrication et réintégrer la personne inconsciemment exclue, cette méthode utilise certains participants de la séance comme des représentants du système familial en question, sous la forme d'un jeu de rôles. Ainsi, un membre (dit constellé) qui veut dénouer une intrication choisira dans le groupe des personnes représentant des membres, suggérés par le constellateur, de son système familial (lui-même, mère, père, grands-parents, oncles et tantes, fratrie, etc.) qui les représenteront. Il les placera dans l'espace puis ira s'asseoir et demeurera spectateur. Les représentants suivent alors leur mouvement spontané sur lesquels s'appuiera le thérapeute pour réintégrer la personne exclue à l'aide de phrases réparatrices ou du placement d'autres personnes. À la fin de la séance de constellation, quand la solution est apparue, le constellé reprend la place de son représentant et est invité à *prendre l'image finale*.

## École, séminaires et formations

De nombreux thérapeutes proposent des séminaires et formations aux méthodes de Bert Hellinger ou à ses variantes.

Depuis 2004, il existe en France un organisme de formation officiel *Hellinger France*<sup>6</sup>, fondé par Bert Hellinger.

## Critiques

La méthode ainsi que les praticiens et l'inventeur sont parfois critiqués :

- Selon l'auteur et journaliste allemande Beate Lakotta, la méthode « autoritaire » est un « mélange de jeu de rôles ésotérique et d'idéologie réactionnaire » fondée sur des « théories scientifiquement sans valeur »<sup>7</sup>.
- La méthode d'accréditation des praticiens n'est pas précisément définie et fixée<sup>7,8</sup> ; le risque de dérives est évoqué.
- Certains praticiens affirment que ces procédés peuvent résoudre des troubles profonds dans la vie des sujets en une seule séance, ce qui paraît invraisemblablement court pour les défenseurs d'autres méthodes<sup>9</sup>

- Certains articles et ouvrages expliquent que des victimes d'abus sexuels et notamment d'inceste seraient incitées à nier leur statut de victime et à pratiquer une sorte de rituel de remerciement à genoux devant le "représentant" de la personnalité familiale abusive pour résoudre le problème<sup>10,11</sup>.
- Hellinger défend le modèle patriarcal de la famille, les constellations familiales confrontées à un problème matriarcal auront tendance à conclure que l'épouse a été désobéissante envers son mari<sup>11</sup>.
- Cette méthode ferait appel à des facultés médiumniques<sup>12,7</sup> des participants sans qu'ils en soient toujours concrètement avertis au préalable.
- Il y aurait chez de nombreux praticiens de constellations familiales confusion entre "représentation de la réalité" et "réalité". Cette confusion épistémologique, promue semble-t-il par Bert Hellinger lui-même, engendre un terrain fertile aux erreurs et aux dérives autoritaires; les constellateurs et leurs clients n'étant pas invités à maintenir une distance critique par rapport aux constellations.

## Notes et références

- ↑ Les étapes de la sociabilité chez l'enfant [archive], Henri Wallon p. 313
  - ↑ La constellation familiale de l'hystérie infantile [archive]
  - ↑ L'intérêt pour le transgénérationnel dans la thérapie familiale psychanalytique [archive]
  - ↑ *Invisible loyalties: Reciprocity in intergenerational family therapy*. Iván Böszörményi-Nagy, Hagerstown, MD: Harper & Row
  - ↑ Les constellations familiales ou le contact d'âme à âme [archive]
  - ↑ Hellinger France [archive]
  - ↑ <sup>a</sup>, <sup>b</sup> et <sup>c</sup> Bert Hellinger et les constellations familiales - Article critique sur psyvig.com [archive]
  - ↑ Selon Beate Lakotta« *vous pouvez appliquer vous-même en tant que thérapeutes ce que vous avez appris en trois jours. Dès le premier soir, chacun reçoit un certificat. Environ deux mille praticiens proposent sa méthode en Allemagne, la plupart sans qualification professionnelle* ».
  - ↑ Singer, Margaret Thaler & Janja Lalich (1996), *Crazy Therapies*, Jossey-Bass.
  - ↑ (de) Elisabeth Reutter, *Gehirnwäsche, Macht und Willkür in der "systemischen Psychotherapie" nach Bert Hellinger*, ISBN 3-925931-40-6, Antipsychoiatrieverlag 2005, Berlin, Allemagne.
  - ↑ <sup>a</sup> et <sup>b</sup> (en) Bert Hellinger's controversial therapy [archive]
  - ↑ Qui ou quoi guide dans les Constellations Familiales spirituelles ? [archive] « Les représentants et le constellateur se comportent comme des médiums à travers lesquels d'autres forces sont à l'œuvre. Celles-ci nous guident vers des solutions qui nous étaient inaccessibles auparavant. » .
- Rapport de la Mission interministérielle de vigilance et de lutte contre les dérives sectaires (Miviludes) 2007 pages 83 à 95.
  - Rapport miviludes 2008, page 111

## Bibliographie

- Bert Hellinger, *A la découverte des constellations familiales : De la théorie à la pratique*, Jouvence 2010
- Bert Hellinger, *La Constellation familiale, psychothérapie et cure d'âme* Chemins de l'harmonie, 2006
- Bert Hellinger, Gabriele Ten Hövel, Geneviève Vanneufville, Françoise Saintonge, *Constellations familiales - Comprendre les mécanismes des pathologies familiales*, éditions Le Souffle d'Or, 2001, (ISBN 2-840-58 198-1).
- Marlies Holitzka et Elizabeth Remmert, *Guérir dans sa famille – La méthode des constellations familiales selon Bert Hellinger*, éd. Guy Trédaniel
- Joy Manné, *Les constellations familiales : Intégrer la sagesse des constellations familiales dans sa vie quotidienne*, (préface de Bert Hellinger)
- Bertold Ulsamer, *Manuel des constellations familiales*, édition Jouvence
- Daniella Conti, *Mes 3 clés pour une santé vraie - Constellations Familiales (Hellinger)* , NéoSanté Editions, 2012, (ISBN 978-2-9600249-3-7).
- Michel Diviné, Marlis Grzymek-Laule *100 vies... 100 destinées, Comment intégrer le destin de ses ancêtres à l'aide de 100 constellations selon Bert Hellinger*. Editeur Guy Trédaniel, 2004, (ISBN 2844455220).
- Michel Diviné, *Sur le chemin de l'âme, les constellations selon Bert Hellinger et leurs applications* Editions du phénomène, 2006, (ISBN 2952655901).
- Michel Diviné, *A chacun sa place, les constellations familiales en 85 exercices* Editions Encre, 2010, (ISBN 2358470236).