

## **Votre constellation familiale**

Article paru dans Femina no 47, 23.10.02

Persuadé qu'il existe de puissants liens inconscients entre tous les membres d'une même famille, par-delà les générations, un psychanalyste allemand nous incite à nous réconcilier avec nos aïeux, quoi qu'ils aient pu faire. Sa méthode, puissante et originale, figure parmi les différents courants de psychogénéalogie abordés la semaine passée dans un premier article\*.

Une fois de plus, la relation de Valérie se termine en pleurs. Une fois de plus, son compagnon l'a quittée. « *Je t'aime*, lui a-t-il dit, *mais je ne te supporte plus* ». Ses deux premiers amis ont fait de même. Valérie n'accepte pas la moindre remarque de la part des hommes avec qui elle vit, ça la met dans des colères noires. Une fois la crise passée, elle regrette, mais c'est plus fort qu'elle.

Plus tard, et grâce à la psychogénéalogie, elle réalisera que ces réactions désastreuses sont la résultante d'une souffrance qui n'est pas la sienne, mais celle d'une malheureuse aïeule.

Eh oui, nos ancêtres se mêlent de nos affaires, nous suggérant parfois des comportements problématiques. Cela fait une vingtaine d'années que des psychologues perspicaces ont découvert cet étrange phénomène. En invitant leurs patients à reconstruire leur histoire familiale, ils ont pu constater que certains événements tragiques – séparations, injustices, mensonges, maladies, accidents, suicides, deuils mal vécus – se répétaient au fil du temps dans la même famille, quitte à sauter deux ou trois générations.

Prendre conscience de ces influences ancestrales, qui s'exercent à notre insu, les accepter pour mieux s'en libérer, tel est le but de la psychogénéalogie. Une discipline aujourd'hui éclatée en plusieurs courants\*, dont le plus fascinant est sans doute celui que le psychanalyste allemand Bert Hellinger a créé sous l'appellation Constellation familiale. Si sa méthode sort du lot, c'est qu'elle nous enseigne à nous réconcilier définitivement avec nos aïeux, sans porter sur eux le moindre jugement, en mal ou en bien.

### **Des sentiments hérités**

Ancien missionnaire converti à la psychanalyse et à la dynamique de groupe dès son retour en Allemagne, dans les années quatre-vingt, Bert Hellinger a sans doute puisé une part de son inspiration dans le culte des ancêtres encore en vigueur chez les Zoulous qu'il a longuement côtoyés en Afrique australe. La méthode qu'il a développée après avoir quitté les ordres révèle d'une manière simple et poignante la façon dont nous sommes liés à notre communauté de référence, à commencer par notre famille, et propose une façon inédite de nous en libérer.

Nous éprouvons, dit-il, deux sortes de sentiments: ceux qui nous sont propres et ceux que nous avons empruntés à d'autres. A vrai dire, plus de la moitié des sentiments qui nous font souffrir, qui reviennent sans cesse et sans raison apparente, influant sur le déroulement de notre vie, sont des vécus émotionnels «pris» à une autre personne, généralement un membre de la famille, connu ou inconnu. La puissance de ces sentiments «acquis» s'explique, à ses yeux, par le lien puissant qui unit à un niveau inconscient tous les membres du clan familial. Nous sommes en quelque sorte reliés les uns aux autres dans ce qu'il appelle la Grande Ame.

C'est en participant à un séminaire de Constellation familiale que Valérie a compris que ses problèmes lui venaient de sa grand-mère. Une femme humiliée en public par son mari, un aubergiste qui n'hésitait pas à la traîner par les cheveux sous le nez des clients. En épouse soumise, la grand-mère n'osait rien dire, gardant sa colère au fond d'elle, jusqu'à ce que sa

petite-fille reprenne cette révolte à son compte et la dirige contre des hommes totalement étrangers à cette sombre histoire.

Autre exemple glané dans un séminaire de Constellation familiale, celui de José, un jeune homme dépressif qui déclare détester son père. La reconstitution de l'histoire familiale montrera que cette haine lui a été transmise par sa mère: celle-ci en veut tellement à son mari de l'avoir quittée qu'elle a interdit à jamais de prononcer son nom. En excluant cet homme du cercle familial, elle a en quelque sorte chargé son fils de la venger.

### **Réintégrer les exclus**

Grave erreur aux yeux de Bert Hellinger. Selon lui, nous ne pouvons nous sentir en harmonie avec nous-mêmes et trouver notre identité que lorsque nous sommes en accord avec nos parents. Cela signifie qu'il nous faut les prendre et les respecter tels qu'ils sont. Car on ne devient pas père et mère en raison de qualités morales, mais par l'accomplissement d'un acte procréateur. Nos parents sont nos géniteurs, ils sont donc ceux qui nous conviennent, quoi qu'ils aient fait. Lorsque l'un d'eux est rejeté, nous renions la moitié de nous-mêmes, et ce manque est souvent la source de la dépression. Pour guérir, il faut que le parent exclu soit réintégré, même symboliquement, dans la conscience du groupe, qu'il y reprenne sa place et sa dignité, indépendamment des griefs qu'on lui porte. «Vous m'avez donné la vie. C'est beaucoup et cela suffit. Je fais le reste moi-même. Et maintenant je vous laisse en paix.» Enoncée par un enfant souffrant du manque d'amour de ses parents, cette simple phrase peut avoir des retombées salvatrices.

Mais il ne suffit pas de se réconcilier avec ses géniteurs. L'individu ne se sent entier que lorsque toutes les personnes qui appartiennent au clan ont une place d'honneur dans son âme et dans son cœur, quelles que soient les fautes qu'on puisse leur imputer. Car la famille nucléaire fait partie d'un système plus étendu qui englobe les (grands-)parents des deux côtés, les (grands-)oncles et tantes, et ceux qui ont cédé leur place au profit d'un autre, par exemple un premier mari, une première épouse, les enfants issus de ces unions, ceux qui sont nés hors mariage, les personnes exclues ou qu'on fait mine d'ignorer.

Pour Bert Hellinger, tous les membres du clan ont le même droit d'appartenance. Lorsque, par exemple, une deuxième épouse ignore la première ou qu'elle s'arroge en pensée une place prioritaire dans la famille, elle déränge l'ordre du clan. Il ne lui est pas demandé de nouer des liens d'amitiés ni de trouver des qualités à cette femme qui l'a précédée dans le rôle d'épouse, mais elle doit lui reconnaître la place qui lui revient. Si elle s'y refuse, elle laisse ouverte une histoire qui va peser sur l'inconscient collectif des générations futures, avec le risque qu'un membre plus jeune de la famille, un de ses propres enfants peut-être, se charge, en s'excluant lui-même, de réparer l'injustice faite à la première épouse.

### **Rituels réparateurs**

De même est-il important de réintégrer dans le clan les enfants mort-nés ou qui n'ont pas pu naître en raison d'une interruption de grossesse. Bert Hellinger incite les parents à renouer symboliquement avec l'enfant qu'ils n'ont pas eu en visualisant un échange de gestes tendres. Si leur chagrin est sincère, la réconciliation aura lieu pour le plus grand bien de tous, y compris des frères et sœurs du petit défunt, qui pourraient se sentir coupables d'être en vie à sa place.

Les enfants sont, en effet, particulièrement exposés à ces influences ancestrales. Parce qu'ils sont dépendants, ils acceptent, sans se poser de question, leur appartenance au groupe. Cet attachement est si profond qu'ils sont prêts à tout y sacrifier, même leur vie ou leur bonheur. Inconsciemment, ils font pénitence pour des fautes qu'ils n'ont pas commises, assument des culpabilités qui ne leur incombent pas, ou cherchent à venger leurs parents des injustices subies, mettant en place des comportements répétitifs et autodestructeurs qui vont les accompagner toute leur vie.

Ce n'est sans doute pas un hasard si Bert Hellinger a remporté un énorme succès en Allemagne, pays où le poids de la culpabilité collective historique est très fort, et s'il est sollicité dans les pays où les guerres civiles ont muré des familles entières dans le silence. Reste à savoir comment il se fait qu'une méthode aussi irrationnelle donne des résultats si positifs. Selon Bert Hellinger, les deux tiers des «constellants», comme on les appelle, se sentent libérés lorsqu'ils ont effectué ce travail réparateur. Comme si, en recomposant et en harmonisant leur tableau familial, ils s'autorisaient enfin à vivre pour eux-mêmes.

\* Lire Femina No 46, Psycho.

## **Un travail de groupe**

Durant un séminaire de Constellation familiale, le principal intéressé, le constellant, s'efforce de composer un tableau familial vivant à l'aide des participants. Un travail de metteur en scène, qui fait appel aux émotions.

*Scénario.* Le constellant retrace à haute voix les grands événements de son histoire familiale, guidé par les questions du thérapeute. Y a-t-il eu des morts précoces dans la famille, des accidents, des suicides, des maladies graves ou des personnes rejetées du cercle familial?

*Casting.* Le constellant désigne ensuite, parmi les participants, ceux qui incarneront les membres marquants de sa famille et celui qui le représentera. Puis il compose son tableau familial en attribuant à chacun une place dans le groupe. Après avoir contemplé et corrigé, au besoin, cette mise en scène, il retourne s'asseoir dans les rangs du public.

*Premier acte.* Le thérapeute demande alors à chaque personnage quels sentiments lui inspire la place qui lui a été attribuée. Une mère pourra exprimer l'envie de pousser de côté son mari dont le dos lui cache la vue de ses enfants. Une fille aînée s'offusquera qu'on ait mis sa petite sœur entre ses parents et elle. Un père regrettera d'être placé loin de sa fille née d'un premier mariage. Tout se passe comme si les différents acteurs étaient eux-mêmes investis par les sentiments des membres de cette famille, qui leur est pourtant étrangère.

*Deuxième acte.* Le thérapeute s'efforce alors de recomposer le tableau familial de façon plus harmonique, en tenant compte des besoins de chacun et des réactions du personnage central, celui qui représente le constellant. Il peut également introduire de nouveaux personnages qui lui paraissent importants: une grand-mère dont on ne parlait jamais, le premier mari d'une mère, un enfant né hors mariage.

*Troisième acte.* Lorsque chacun se sent à sa juste place, le constellant, jusqu'alors assis dans le public, intègre le tableau et prend la place occupée par celui qui jouait son rôle. Si la constellation est réussie, il éprouve un sentiment de bien-être, même si la position qu'il occupe est inédite pour lui. Il arrive souvent que le thérapeute lui suggère une phrase libératrice. «Chère Maman, j'accepte ma vie au prix qu'elle t'a coûté et j'en fais quelque chose de bien en souvenir de toi», dira par exemple Patrick, un jeune homme qui n'a jamais pu se faire à l'idée que sa mère soit morte en lui donnant le jour. Ces paroles continueront à faire leur chemin dans son cœur, le libérant d'un fardeau trop lourd à porter.