

Conseils Pratiques des constellations

- Comment sortir des boucles?!

- Changer quelque chose corporellement, relâcher, bouger, respirer, ...!
- Amener quelque chose d'imprévisible!
- Faire de l'humour!
- La « vrai » relation fait sortir des boucles!

- S'il y a deux choses en même temps (deux relations en même temps) => donner une consigne à une des deux puis s'occuper de la deuxième puis passer de l'une à l'autre avec des consignes pour là où le consteller n'est pas!

- Désamorcer les combats de coqs entre les figurants en les nommant. Ex: « on dirait règlement de compte à ok corral »!

- Éviter les questions qui font réfléchir, éviter les « si » et le conditionnel. Ex: Et si ... Si tu sentais...!

- Une relation ne se fait pas à moitié. Ex: si une personne est à moitié cachée derrière une autre, ce n'est pas une relation vraie et entière en face à face et les yeux dans les yeux => privilégier les relations complètes.

- Une constellation est un film à épisodes, face à une nouvelle difficulté, on se base sur ce qui a déjà été résolu. On bâtit une maison étage par étage et on prend le temps de valider chaque étage afin de pouvoir s'appuyer dessus et de plus devoir y revenir => laisser s'épanouir les relations. Quand une relation est épanouie, le champ change et la constellation passe à autre chose toute seule sans que le consteller intervienne. On s'appuie sur chaque pas pour faire le suivant d'où l'importance que ce soit intégré complètement dans le corps. Le consteller a un côté sadique, on attends que cela soit mûre avant de passer à autre chose même si c'est inconfortable

- Si qqun répète constamment « ne me touche pas », il demande peut-être inconsciemment le contraire. !

- La photo de fin est utile quand le constelleur sent que la constellation pourrait aller plus loin.!

- Le constelleur est un Parano-Tranquille!

- Quand il y a peu ou pas de sensation => Reconnaître ce qui se passe à l'intérieur de la personne!

- Pour savoir ce qu'il se passe pour un participant, le consteller peut soit se projeter dans ce participant soit le faire venir à lui en se mettant dans le geste du participant.!
- Le consteller peut également « habiter » l'âge auquel est le constellé ou le participant.!
- Faire attention à ne pas se faire aspirer par les boucles, à ne pas être scotcher/fasciner par une relation ou un endroit de la constelle.!
- Oser appeler un chat un chat.!
- Ne pas s'engouffrer/remplir les vides sonores, laisser le silence s'installer quand c'est utile.!
- Il est parfois utile de laisser le groupe dire les choses à la place du consteller, cela permet de valoriser l'intelligence collective et cela peut aussi être mieux accepté par la personne.!
- Une pierre peut soit être un caillou sur le chemin soit la plus vieille mémoire du monde comme un ancêtre. Chacun donne le pouvoir qu'il veut aux pierres, à l'inconscient, au groupe, à l'intelligence collective. C'est le pouvoir qu'on donne à chaque chose et à chaque individu qui leur confère ce pouvoir.!
- Transfert d'objet (rendre ce qui n'appartient pas à un autre participant): on le fait une seule fois (pas d'aller-retour), dès lors le consteller s'assure que l'objet est « chargé » de tout ce qu'il faut avant de faire le transfert. Il peut y avoir des résistances de la part de celui qui lâche car cela va créer un vide => mettre de mots sur ce vide: « est-ce que tu es prêt(e) à sentir ce vide, à faire le deuil d'une partie de toi à laquelle tu es habitué(e). C'est normal qu'il y ai la peur du vide, la peur de rendre... ».!
- Le consteller ne doit pas s'accrocher au fait de devoir se rappeler tous les détails, le nom des personnages, ... L'info est disponible dans l'inconscient ou dans le groupe. Le consteller n'est pas le garant du savoir mais bien le garant de l'intelligence collective.!
- Dans le final, on essaye qu'il y ai un lien avec la demande initiale. On relie la demande avec ce qu'il s'est passé dans la constelle.!
- Si une personne est trop associée (avec l'enfant intérieur, avec un comportement, ...), on peut dissocier les deux en faisant rentrer ce avec quoi elle est associée. Lorsqu'on fait cela, cela divise l'énergie. L'énergie est portée par deux ou plusieurs représentants => à utiliser avec parcimonie pour ne pas perdre toute l'énergie du champs.!
- Après la constellation, déposer à la terre est un geste symbolique qui peut être fait en groupe car cela permet au consteller de voir si tout le monde est revenu (ne porte plus le personnage qu'il a joué) et comment va le groupe. Il faut cependant que cela parle à la personne qui le fait

de cette manière. Il y a d'autres moyens pour déposer. Au moment de déposer, le consteller est le garant qu'on ne revienne plus sur la constellation et que personne ne s'adresse pas aux participants selon les rôles qu'ils ont joué.