

# Polarités

Le moins.....Le plus  
Moi je..... Nous  
Lâche-moi.....Donne-moi  
Différenciation...Osmose  
Séparation.....Fusion  
Agacement..... Séduction/lien  
Masculin..... Féminin

S'apprend du « père »... S'apprend de la « mère ».

Etre unique..ET... appartenir!

Le constelleur doit danser entre le plus et le moins.

S'il y a trop de plus, il met du moins et inversement afin d'équilibrer le champ.

(Ex: Si qq'un est dans la séduction (Nous), le consteller doit être attentif à ne pas perdre son Moi-Je. Si qq'un demande du Lâche-moi (du Moins), il risque de se retrouver seul car les autres participants vont aussi envoyer du moins, le constelleur doit être attentif à être dans le Nous!)

Le consteller peut mettre du **mouvement** (bouger physiquement) s'il n'y en a pas ou, inversement, fixer l'énergie du groupe en ne bougeant plus. Il peut se décoller si le groupe est aggloméré, etc., etc.

Dans la **parole**, il y a l'idée du Moins, la parole tranche, sépare: Tu es Pierre, tu n'es pas Jacques. Le Moi-Je parle. La parole est destinée à séparer, à protéger, à rendre unique, spécifique, à faire tenir debout (« prend toute ta grandeur !». »Je suis différent de toi, ton histoire, je te la laisse, je te donne ta place d'**Unique**. » )

Généralement le moins attire le moins des autres, le plus aussi, c'est un cercle vicieux  
Le constelleur doit acquérir une sensibilité aux « plus » et aux « moins », afin de les rééquilibrer par son attitude, sa posture. C'est ce que j'appelle rééquilibrer le champ.