

Grandes lignes de la théorie:

Travail sur les mouvements , les places, les processus internes (mine) et externes (relations).

3 temps différents à travailler :

- 1) La mise en espace : demande, choix des personnages, mise en condition du groupe.
- 2) Le déroulé : clarifications, propositions de mise en relation, bloquer les points de fuite, accompagnements.
- 3) La fin : choix du moment, propositions de rituels, déposes .

Objectifs : Pour le groupe : chacun sa place
Pour les relations : le sentiment de paix.
Pour les individus : guérir les blessures.
Pour le thérapeute : la joie de « disparaître »

Moyens :

- 1) Nourrir le besoin (réécrire l'histoire):
Calibrer le « manque » en yin ou yang, pour mieux le remplir. Les 5 blessures.
- 2) Se ré-unir, retrouver sa globalité (travail sur les « parties ») :
Identification, polarisation (« ou », « mais »), superposition (« et »)
- 3) Sortir de l'état de victime (reprendre la responsabilité de sa vie)
Pt d'assemblage, l'autre existe, bénéfices secondaires.
- 4) Reconnaître l'évidence (acceptation, RER)
Retour à l'origine. La blessure d'impuissance.

Cadrer/assainir

- (entre chaque changement de constelleur) reprendre la constellation à son compte, reprendre contact avec les figurants et le constellé => Comment te sens-tu (faire le tour)...!
- L'eau coule du haut vers le bas, on règle les problèmes de haut en bas de l'arbre (arrières grand-parents avant grand-parents avant parents avant enfants).!
- On cherche des choses franches et évidentes, pas de demi-mesure. Ex: à la question « comment te sens-tu », un hum-hum comme réponse n'est pas satisfaisant. Est-ce que c'est oui ou est-ce que c'est non?!
- On cherche à éviter les ruses. Ex: un coup d'œil ou un regard en coin n'est PAS regarder droit dans les yeux de la personne.!
- Si qqun parle beaucoup => est-ce que tu peux résumer cela en peu de phrase.!
- La fluidité de la constellation passe avant la compréhension intellectuelle.!
- Éviter les idées préconçues!!!!
- Il faut parfois être sadique, la blessure fait mal mais pour atteindre le besoin, il faut passer par la blessure.!
- Eviter de se laisser aspirer par une situation, une personne une partie de la constellation => rester en contact avec le groupe!
- S'il y a beaucoup de mots lors d'une émotion, on peut proposer une phrase de synthèse pour marquer l'inconscient. !
- Si qqun ne peut pas parler, le constelleur peut faire le haut-parleur (répéter à voix haute ce qui est dit). !
- On a un choix énorme pour agir en tant que constelleur. Il a la télécommande: pause, stop, rewind, zoom, ... Ex: s'il y a trop de parole, on peut arrêter la constellation 2 min, tout le monde se détend et puis on reprend!
- Il est très important de prendre les mots (le plus exactement possible) que la personne a prononcés! Pas de paraphrases ou d'explications.!

Rassurer:

- Si qqun dit qu'il ne peut pas parler => « Est-ce que tu peux lui dire que tu ne peux pas parler? » ou « Est-ce que tu peux parler avec le regard ? ».!
- On se parle en face, les yeux dans les yeux, sinon pas de vraies relations. « De quelle sécurité as-tu besoin pour être en face de ... ou regarder dans les yeux ...? » ou rappeler le présent s'il y a des peurs « Est-ce que tu entends ma voix » « Est-ce que tu as conscience que nous sommes dans une pièce en train de faire une constellation » « Je te rappelles que dans cette pièce en ce moment, tu ne risques rien » ...!
- L'état physique du constelleur va influencer le champs, l'état physique du constellé et des participants.!
- Exercice du périnée: contracter par derrière le périnée à l'inspire puis le relâcher à l'expire ou l'inverse selon le feeling de chacun => dès qu'il y a une peur ou une angoisse dans le champs, contracter 3x le périnée comme l'exercice proposé.

Aller au bout des relations:

- Dès que les relations sont vraies (abouties), le champs bouge.!
- Quand il y a un scoop (une information importante) => répéter l'information afin qu'elle soit entendue par tout le monde puis attendre que cela se pose (comme validation).!