

### Démonstration de la mine avec B.

Tu peux bien habiter ton corps... : ici on se met en situation..

Je peux te toucher ?

Où est-ce que tu as chaud ?

Partout ?

Quelle est la sensation la plus importante pour toi en ce moment ?

Maintenant je vais te demander (en constelle ça vient tout seul) de penser à q.q.un qui te fout en colère, qui te fait vraiment grincer des dents... que tu sentes au moins de l'agacement.... Choisis la personne... (elle met q.q.un devant elle : exercice, support , on recrée une situation de constellations où tu laisses monter la colère..)

Comment tu te sens dans ton thorax ?

Où est-ce que ça va pas ?

- Tout qui est prêt à bondir

C'est pas la peine que je te le répète : il n'y aura pas de passage à l'acte

Tu respires et en même temps que tu respires tu me dis, où dans ton corps est ta colère, physiquement, ce truc qui est prêt à bondir. .. parce que c'est ça la colère : c'est les crocs

- le cœur... toutes les jambes qui flageolent

-

Dans le cœur qu'est-ce qui se passe ?

- Il est fermé

-

C'est fermé comment ? ça fait mal ?

- Non

D'accord

Le bassin... hein ? ...le bassin et les jambes..

Laisse monter cette colère jusqu'à son maximum..

Maintenant je vais te poser la question : qu'est-ce qui se cache derrière cette colère ? qu'est-ce que protège ta colère ? Cette colère elle est là, elle protège devant, elle vient te protéger de ressentir q.q.chose, elle ne vient pas de nulle part, ok ?

- de tomber

Elle te protège de tomber, ça peut être traduit comme ça ?

- oui

Comment tu te sens de tomber ? tu tombes pas vraiment, tu regardes ta colère, tu vas voir derrière, comment tu te sens derrière ? Ce truc là qui va tomber ?

- c'est un abîme

Cet abîme, je voudrais que tu le sentes dans ton corps. Tu vas peut-être avoir besoin de q.q.un pour être sûr que tu ne va pas tomber... est-ce que q.q.un peut venir ? Je garantis q.q.un qui est là pour que tu soies sûr de ne pas tomber !

- Ok

Goûte le cet abîme, on descend derrière, derrière ta colère il y a un abîme, Est ce que tu le sens cet abîme ?

- Oui

Bien,

est-ce que tu sens que cet abîme il est peut-être désagréable ?

- *hochement tête*

oui

Est-ce qu'il y a q.q.chose de désagréable dans cet abîme ?

- oui

Je te dirai une.chose, normalement, et normalement ça veut pas dire grand chose, personne n'est en colère s'il n'y a pas un endroit de blessé ou de désagréable, personne ne réagit avec de la colère sans être blessé q.q. part, que ce soit par du désagréable ou par blessure... et si tu veux y aller maintenant

Dans cet abîme ... qu'est-ce qui se passe dans cet abîme.. ?

Tu m'entends ?

- c'est tout noir

Est-ce que tu peux aller dans ce noir ?

- non..

Et si on t'accompagne ? et si je t'accompagne moi, ici ?

-

- *hochement*

Bien

On y va, tu n'es pas en danger, aujourd'hui ce n'est qu'un exercice, aujourd'hui c'est q.q. chose qui ressemble à une constellation et on peut faire ce voyage, tu peux t'offrir aujourd'hui le luxe aujourd'hui de faire ce voyage dans cet abîme tout noir..

On est avec toi.. on est avec toi (*rythme de la parole, soutenu, position corporelle accompagnée*)

Tu es en face de cette personne et cette personne n'avance pas, elle n'avancera pas, elle ne passera pas à l'acte, tu ne risques rien, on va juste retrouver l'évènement, q.q. chose qui a pu se passer par rapport à cette personne, j'aimerais que tu le goûte

- c'est pas elle

C'est pas elle.. Est-ce que c'est q.q.un d'autre ?

- je sais pas

Je sais pas... tu peux descendre quand même sans savoir ?

- c'est la mort

Ouai.. C'est la mort... est-ce que tu peux sentir ça, et maintenant ouvrir les yeux, on va continuer en relation, je sais que c'est difficile, est-ce qu'on peut continuer dans la relation ? Maintenant tu sens la mort

- je vais tomber... j'ai envie de faire ça...

Tu vas pas tomber, on te retiens, n'aie pas peur, n'aie pas peur tu ne risques rien, tu n'es pas en danger, le groupe est bienveillant, on est tous là, j'aurais aussi besoin de q.q.un devant au cas où.. on est tous là, ouai voilà.. et de laisser le champ, de laisser l'énergie entre ces 2 personnes.. ouai..et je vais te demander de te laisser sentir la mort et de sentir en même

temps ce trou noir et en même temps.. ouai comme ça.. C'est mieux ? ... (*soutien..*) Et tu vas ouvrir les yeux, si tu veux bien.. Si tu veux bien tu vas rentrer en relation avec ce qui se passe, si tu veux bien.. on est à un étage et on va descendre les étages tranquillement... Et si c'est trop douloureux on accélère un peu

- j'ai peur

Qu'est-ce qu'on va faire avec ta peur, est-ce que tu veux que je te donne un coussin pour représenter ta peur ? est-ce que tu veux que je fasse rentrer q.q.un qui représente ta peur ? Est-ce que q.q.un veut rentrer pour représenter la peur de B. ?

Si tu veux bien dans un premier temps, à côté de B. et on verra après

Bien. Ta peur... et on la regarde

Est-ce que là, maintenant, ta peur est à côté de toi.. tu peux ouvrir les yeux et entrer en relation ? avec ce que tu sens là.. ce trou noir..

*explication au groupe : là j'essaye de tout faire, et on n'est pas obligé de tout faire, je peux aussi aller directement à la question que je vais poser après. Là j'essaye de mettre la relation, mais ce n'est pas obligé*

Qu'est-ce qui se passe avec ce trou noir, cette mort, si tu rentres en relation avec q.q.un en face de toi ?

- je sais pas si je vais y arriver

Y a q.q.un en face de toi, un être humain, q.q.un qui a des yeux, un nez une bouche, juste un être humain, différent de toi, tu le regardes, tu regardes cet autre qui n'est pas toi,

*elle ouvre les yeux*

voilà.. un être humain, un mystère sur patte.. tu continues à sentir ce trou noir, remonte pas .. remonte pas, tu continues à sentir ce trou noir, et tu as pu le voir, (tout le monde a vu ?) et tu crois que tu peux continuer à le voir, à le voir sans remonter..

tu m'entends ?

Qu'est-ce qui se passe dans le regard ?

- eh bien... c'est un miroir

- Est-ce que tu veux faire entrer le miroir ? ou tu veux le traverser toi

Tu as compris ma question ? tu m'entends ?

- je sais pas

Pour savoir il faut que tu le regardes, tu vois ce que je veux dire ? c'est en le regardant que tu sauras

De quoi tu as besoin ?

Il y a toujours ce trou noir qu'on sent

- finalement il est rassurant

Voilà.. vous avez tous entendu ? finalement il est rassurant ce trou noir

Donc, on va le dépasser, est-ce qu'on peut le dépasser ? on va descendre de plus en plus profond, est-ce que tu es d'accord ? est-ce que tu peux le regarder en face en sentant ce trou noir ?

*elle regarde*

ok... et tu ne meurs pas et tu es toujours là avec le trou noir. Je constate que tu n'es pas morte. Je constate que B., est en pleine forme, et totalement vivante du sommet de sa tête jusqu'au bout de ses orteils, je constate que B. en regardant en face, en étant en relation est toute vivante. Qu'est-ce qui se passe avec ce trou noir ? .... Qu'est-ce qui se passe avec ce trou

noir ? ... c'est juste un sentiment... tu sens ce qui vibre là ?... qu'est-ce qui se passe avec ce trou noir ?

- je vois la souffrance qu'il amène

Reste à l'intérieur. Est-ce que tu peux regarder l'autre et rester à l'intérieur de toi ?

- oui je peux

La première chose que tu rencontres lorsque tu regardes q.q.un, la première chose que tu rencontres quand tu regardes q.q.un, c'est ton ressenti, c'est à toi. Ce que tu rencontres quand tu le regardes, c'est q.q.chose à toi. C'est soit ta joie, soit ta souffrance, soit ta peur, mais c'est ce que tu ressens toi. La première chose que tu rencontres quand tu regardes q.q. un c'est tes sensations à toi B.

Voilà.. la rencontre, voilà je te regarde et je rencontre mes sensations... bien.. et ce trou noir, qu'est-ce qu'il devient ce trou noir, ne le lâche pas, ne lâche pas ce trou noir, ça parle de mort hein .. et tu es vivante.. Je te demande de pas lâcher ce trou noir.. est-ce que tu peux faire ça ? B. est-ce que tu m'entends

- oui

Est-ce que tu peux être en contact avec ce trou noir ?

- si je lâche devant je vais..

Tu réfléchis B. Tu réfléchis, tu cherches une porte de sortie. Y a un chemin qui est là, cherche pas une porte de sortie ! On arrête si tu veux, la vraie porte de sortie c'est qu'on arrête, ça je suis d'accord

- non

Je veux pas d'une porte d'une porte sortie comme ça, ça va ? La vraie bonne porte de sortie c'est bon ok, pas de pb on arrête mais là y a vraiment ce trou noir, on est vraiment resté au niveau de ce trou noir, est-ce que avec ce trou noir tu peux être en relation ou pas ? Autrement je continue autrement..

- non

Ok, tu peux pas, est-ce que dans ce trou noir tu peux y aller maintenant, complètement, totalement, est-ce que tu peux faire ce saut ? de descendre au fond de toi-même, dans ce trou noir ?

- là je commence à y aller

Qu'est-ce qui s'y passe ? Non tu ne te laisses pas complètement y aller, il y a une part de toi qui est la vie et tu restes vivante.. ouai..ouai.. C'est juste goûter ce trou noir.. voilà, là il se passe q.q.chose, goûte le, goûte ce trou noir, tu peux goûter ce trou noir, laisse... qu'est-ce qu'il veut ce trou noir ? qu'est-ce qu'il veut ce petit trou noir ? qu'est-ce qu'il veut, il veut quoi

- que je meurs

Il veut que tu meurs, ouai... et tu es vivante... Qu'est-ce que ça fait de sentir q.q.chose qui veut que je meurs, qu'est-ce que ça vient blesser encore plus profondément au fond de toi, q.q.chose qui veut que je meurs, qu'est-ce que ça te fait ce trou noir qui veut que je meurs

-

- je n'existe pas, ça me nie complètement

ouai.. vous entendez ? je n'existe pas et ça me nie complètement et je veux que tu descendes là-dedans plus profondément dans « je n'existe pas, ça me nie complètement » je veux que tu goûte ce que ça fait à tout ton corps, et là j'accélère, je veux que tu sentes bien, est-ce que tu peux sentir B. Je n'existe pas, ça me nie, et là quel est le besoin qui va avec ça, quel est le

besoin naturel d'un être humain, par rapport au fait d'être nié, de ne pas exister. De quoi tu as besoin tout au fond de tes tripes

- maman

Maman, ouai maman, je voudrais faire rentrer maman, qui veut rentrer comme maman.. maman.. et tu gardes ton besoin, j'aimerais te faire dire des choses, mais si elles sont pas juste tu ne les dis pas,

J'ai un besoin naturel c'est celui d'exister, c'est celui d'être reconnue, c'est celui qu'on me voie. Est-ce que tu peux ouvrir les yeux, est-ce que tu peux dire à maman, maman.. ouai, et tu veux goûter à ton besoin, est-ce que tu m'entends ? tu m'entends bien ? est-ce que tu sens ce besoin ? C'est un besoin immense, ça fait des siècles qu'il attend, ça fait des siècles qu'il attend d'être reconnu, d'exister, est-ce que tu le sens ce besoin ? ouai.. ose, ose le mettre en face de ta mère maintenant, et que peut-être aujourd'hui il soit nommé.. Tu m'entends B. ? tu es là. Hein ?

Ce besoin mets le en jeu, joue le, c'est ta vie, ce besoin

*elle lâche – émotion*

ouai .. tu existes.. si ça te paraît juste.. tu existes, tu as ta place, je voudrais que tu goûte ça comme du miel, comme du miel, tu m'entends B.. ? confirme lui.

Recherche de confort

Ouai, tu te fais un maximum de bien, là tu existes.. tu le sens là que tu existes ? Est-ce que ton corps le sens ?

- non

Tant que tu le sens pas complètement on n'arrête, pas tant que tu le sens pas jusqu'au bout de tes pieds on n'arrête pas.. maman, ma fille, tu existes..

Ouai

*Pour le groupe : Vous savez de quoi ça parle ça ?*

Maintenant ton job, ça va aller.. ton job c'est d'accepter la réalité, maintenant tu existes, maintenant tu es dans les bras de ta mère, de q.q.un qui représente ta mère, pour vraiment parler de la réalité, maintenant ton corps peut recevoir des informations hypers agréables, celles de q.q.un qui t'aime qui reconnaît ta place, et ça tu as le choix, tu peux te donner la permission de le ressentir ou pas, il n'y a plus personne qui peut faire le travail à ta place, maintenant. Est-ce que c'est bon ou est-ce que c'est pas bon, est-ce que tu as envies de sentir des choses bonnes dans ta vie ou pas, est-ce qu'à partir de maintenant tu te donnes la permission de sentir le bon, de tourner la page. Oui, dans les bras de maman je sens que j'existe, ouai, ça te parle ? goûte le, mange tout ce qu'il peut y avoir de bon, même si c'est que q.q. fruits, mange tous les fruits, mange tout ce que ton corps a envie de manger

*Et là en tant que constelleur on peut partir sur : proposer de faire rentrer des gens pour qu'il y aie un nid, un fœtus parce que c'est très régressif, en fœtus dans les bras de sa mère, là.. comme c'est une démo.*

Ça va B. ? est-ce que tu veux goûter encore pendant une petite éternité ?

Oui ? d'accord.. Alors une petite éternité avant qu'on arrête cette démonstration..

Ma croyance c'est que le corps apprend des choses intelligentes avec le plaisir, avec le bon... pas avec des coups de fouets.. Et là, le corps apprend des choses encore : c'est bon..ouai..

Est-ce que ça va ? la peur Est-ce que pour travailler ta peur tu peux dire, j'ai eu peur.. qu'on t'entende ?

- maintenant je suis bien, je suis rassurée

-

Bien, encore 2 ou 3 éternités.. c'est ok la peur ? ça va mieux ? on va arrêter cette démonstration... Les personnages vont déposer (*c'est un peu rapide*) ...

## La

## mine

### *Retour d'expérience de la mine:*

#### *En général*

- L'accompagnement verbal est très important!
- Le bébé est plus en contact avec son auditif, l'adulte avec son visuel.!
- Si la personne qui s'apprête à descendre dans la mine agresse le constelleur, c'est inconsciemment pour s'assurer que le celui-ci tiendra le coup, la personne s'assure qu'on ne la lâchera pas. Quand il y a de la colère, on indique qu'il y a quelque chose derrière. « Qu'est-ce qui est touché/blessé derrière cette colère ». Si la personne est dans un processus, une boucle, on peut lui proposer d'aller voir, de regarder ce qu'il y a derrière.!
- Le constelleur apporte le cadre de protection. !
- La blessure est liée à un endroit à un moment avec une personne.!
- Le constelleur ne peut pas se permettre de fermer les yeux (pour par ex. être mieux en contact avec son ressenti) quand il accompagne une personne dans la mine. Il doit toujours rester en contact avec ce qu'il se passe dans le reste de la constellation et dans le public.!
- Les différentes émotions:!
  - La tristesse donne de la gravité et fait naturellement descendre en soi, elle est une alliée pour le consteller pour accompagner une personne à descendre. Le consteller n'est pas obligé de faire un mineur, il peut guider la personne à écouter cette tristesse, à voir ce qu'il y a derrière, à laisser l'émotion prendre toute sa place. Le mineur est requis lorsque c'est une tristesse répétitive, que la tristesse est l'émotion qui masque les autres.!
  - La colère, le rejet, la haine sont les émotions sur lesquelles ont utilise le plus souvent le mineur. Tout ce qui est rejeté devient un fantôme, hante la personne et revient en boomerang. La colère crée du fantôme. Il n'est souvent pas nécessaire de laisser s'exprimer la colère, on peut dans la plupart des cas aller directement en-dessous. Sauf dans le cas où la personne n'a pas de « colonne vertébrale », ou la personne est dans « l'enfant soumis » et ne parvient pas à se redresser toute seule. Dans ce cas, il faut légitimer la colère et permettre à la personne de l'exprimer afin de se (re)construire une structure portante. La colère va lui procurer la structure pour se tenir debout.!
  - La peur fige, elle anesthésie, elle induit des comportements comme « je ne suis pas là », « je ne sens rien »... . Pour passer la peur, il faut à la fois du maternant (accompagnement) et du paternant (rassurer, sécuriser). Comme la peur fige, il faut mettre du mouvement, le consteller peut bouger, faire bouger, dissocier la personne de sa peur.

#### *La descente:!*

- Essayer de garder le constellé debout en contactant l'adulte (qui reste debout pendant la « descente »). La mémoire peut faire s'écrouler le corps et en même temps c'est la partie adulte qui se tient droite.!
- Descendre dans la blessure puis dans le besoin est symbolique et en même temps a une réalité physique => le constelleur se baisse physiquement pour faciliter la descente, sa voix

vient du bas et aide la personne à descendre. Pour l'inconscient, il n'y a pas de différence entre le réel et le symbolique.!

- La colonne vertébrale du constelleur est sa baguette magique de structure.!
  - Laisser de la place verbalement (=> silence) au début et à la fin de la mine. Accélérer le débit
- à l'endroit de la blessure. A cette endroit, la personne à besoin de Yang, de sentir une présence >< maternant.!

*Le passage blessure/besoin:*

- Le passage difficile est celui entre la blessure et le besoin. Il n'y a pas de blessure sans besoin blessé MAIS à l'endroit de la blessure, on s'adresse à un enfant (qui a été blessé) => remettre du présent, de l'adulte. C'est l'adulte intérieur de la personne d'aujourd'hui qui accepte d'aller dans cette blessure pour voir ce qu'il y a derrière, l'enfant est terrorisé/ stupéfait. L'adulte d'aujourd'hui accompagne l'enfant qui a été blessé hier. On se promène verticalement entre l'adulte et la mémoire, le sous-marin navigue à vue en fonction de la profondeur. Pas assez profond (trop d'adulte) ou trop profond (la personne n'est plus dans le présent, elle est complètement dans sa mémoire) => on ne touchera pas la blessure/besoin.!
- La blessure est une sensation corporelle. Ex: Sentir l'abîme.!
- Cela ne peut pas durer longtemps au niveau de la blessure!!
- Passage de la blessure au besoin => « C'est légitime, beau, sain, normal d'éprouver ce besoin fondamental ». L'enfant est légitime dans son besoin! Ex: J'existe pas => « C'est normal, légitime, sain de ressentir ce besoin d'exister »!
- C'est traverser correctement le tunnel qui est important!!

*Le noyau et le besoin:*

- Il y a un noyau, un centre, un endroit intouché.!
- Quand on est au besoin, on préfère prendre son temps, quitte à être complaisant plutôt que de sortir la personne trop vite. Exagérer la nourriture du besoin. Quand on tient un bout du fil, quand la personne a commencé à contacter son besoin, c'est gagné => laisser le temps à la personne de dérouler la pelote, d'entrer complètement en contact avec son besoin.!
- Essayer de descendre « vite » puis prendre son temps en bas sur le besoin. Ex: « est-ce que tu as besoin d'une éternité », « goûte, rassasie-toi, prends 1.000 ans ». Jouer avec le temps dans le besoin, marquer l'inconscient. !
- Reprendre les mots de la personne!!
- Arrivé dans le besoin, plus de yin, plus de maternant >< yang/adulte.!
- La personne qui accompagne (le constelleur) est différente de la personne qui accueille pour satisfaire le besoin (figurant).!