



Je propose des constellations en groupe et en individuel

Les ****constellations familiales**** sont une méthode thérapeutique créée par le psychothérapeute allemand Bert Hellinger dans les années 1990. Elles s'appuient sur l'idée que les dynamiques familiales peuvent influencer profondément les comportements et les émotions des individus, parfois de manière inconsciente. Cette approche permet de mettre en lumière des problématiques transgénérationnelles, c'est-à-dire des schémas hérités d'une génération à l'autre, souvent liés à des secrets de famille, des non-dits ou des blessures non résolues.

En quoi consiste une constellation familiale ?

Le principe d'une constellation familiale est de reproduire, de manière symbolique et visuelle, les relations familiales. Lors d'une séance, le participant (appelé "constellé") décrit brièvement un problème ou une situation qui le préoccupe. Un groupe de personnes, appelé "les représentants", sont ensuite choisi pour représenter les membres de la famille du demandeur. Ces représentants sont placés dans l'espace de manière à refléter les relations et les dynamiques familiales inconscientes.

Une fois la constellation mise en place, le facilitateur guide les participants pour explorer les ressentis de chaque représentant et permet au demandeur de voir les relations sous un nouveau jour. Cela peut conduire à une prise de conscience puissante des liens cachés et des blessures non résolues qui affectent la famille.

Quels sont es bienfaits des constellations familiales

1. ****Révéler les dynamiques invisibles**** : Les constellations permettent de mettre en lumière des liens cachés ou des événements passés qui continuent d'affecter la famille. Cela peut inclure des secrets de famille, des conflits non résolus ou des injustices vécues par un membre de la famille qui ont été ignorés ou refoulés.
2. ****Guérison des traumatismes transgénérationnels**** : Les constellations familiales permettent d'identifier et de libérer des traumatismes ou des fardeaux qui ont été transmis d'une génération à l'autre. Cela peut se traduire par la résolution de conflits internes, la réconciliation avec le passé et la guérison de blessures anciennes.
3. ****Amélioration des relations familiales**** : En clarifiant les rôles et les attentes au sein de la famille, les constellations aident souvent à restaurer des relations harmonieuses et à résoudre des conflits, qu'ils soient conscients ou inconscients.

Laura SPESSOTTO – Praticienne en Kinésiologie Pranagénéalogie – Psychogénéalogie – Soin Energetique – Constellation Familiale Individuelle et en groupe -

9 Bd du Minervois – 11800 TREBES – 06 48 57 61 73 – lstherapeutesoinenergetique11@gmail.com



4. ****Déblocage de situations personnelles**** : Les constellations peuvent aider à comprendre et à résoudre des situations difficiles dans la vie personnelle, professionnelle ou amoureuse. Les schémas familiaux influencent souvent nos choix de vie et nos relations, et en les conscientisant, il est possible de mieux comprendre ses propres réactions et de les transformer.

5. ****Libération émotionnelle et apaisement**** : Ce travail permet souvent de libérer des émotions refoulées (colère, tristesse, culpabilité, etc.) et d'atteindre un sentiment de paix intérieure. Le fait de remettre chaque membre de la famille à sa juste place peut permettre à la personne de se libérer des poids du passé.

6. ****Retour à l'ordre et à l'équilibre**** : Selon la méthode des constellations, chaque famille a un ordre naturel (par exemple, les parents doivent être respectés comme des figures d'autorité et les enfants doivent occuper leur place d'enfants). Lorsqu'un membre de la famille est placé en dehors de cet ordre, cela peut créer des déséquilibres. Les constellations permettent de rétablir cet ordre, apportant ainsi plus de sérénité et d'harmonie.

En résumé

Les constellations familiales offrent un cadre unique pour explorer, comprendre et résoudre les problématiques familiales et personnelles. En mettant en lumière des schémas invisibles et en rétablissant l'ordre et l'équilibre au sein du système familial, cette méthode peut conduire à une guérison profonde et à un épanouissement personnel. Les participants en ressortent souvent avec un sentiment de clarté, de libération et de réconciliation avec leur passé et leurs proches.

Energétiquement,

Laura SPESSOTTO