

Constellations familiales et systémique individuelle sur table

Et si les Constellations Familiales et Systémiques étaient un moyen d'explorer ce qui nous agit dans l'ombre ? Notre système familial est empreint d'un héritage dont chacun(e) n'a pas conscience et qui a une influence plus ou moins forte sur notre vie. Cette approche thérapeutique permet de mettre en lumière les forces agissantes et, en les remobilisant, de résoudre d'anciennes problématiques et se faisant de redonner de l'énergie et de la vitalité à la personne et à son système.

Ce processus puissant est également possible à réaliser à distance, en visio, avec un peu de matériel. On l'appelle, constellation sur table ou *table top*.

Quelques indications de demande pour une constellation : retrouver sa place et son mouvement de vie ; lever des blocages concernant tel ou tel domaine ; réparer une relation ; restaurer l'équilibre féminin-masculin, comprendre une maladie, sortir de schémas répétitifs...

Tout système peut être constellé : Famille, entreprise-service, parties de soi, rêves, parties du corps, âges...

Dans ce processus de « constellation sur table », c'est vous qui allez réaliser la constellation de votre côté de l'écran en étant guidé(e) par mes indications et propositions.

La durée d'une séquence est de 30 à 40'.

Il vous faut préparer un peu de matériel.

- Scotcher 4 feuilles A4 de manière à avoir un espace suffisant pour déplacer les pièces. Et tracer un grand cercle. Ce cercle représente le champ du système.
- Rassembler différents objets (différentes sortes) de manière à en avoir au moins une dizaine, ils représenteront les éléments de votre système (Cf propositions ci-après).
- Prenez également une ou deux ficelles, ou cordons.
- Stylos et post-it.
- Votre ordinateur ou téléphone orienté de manière que je puisse voir votre système



