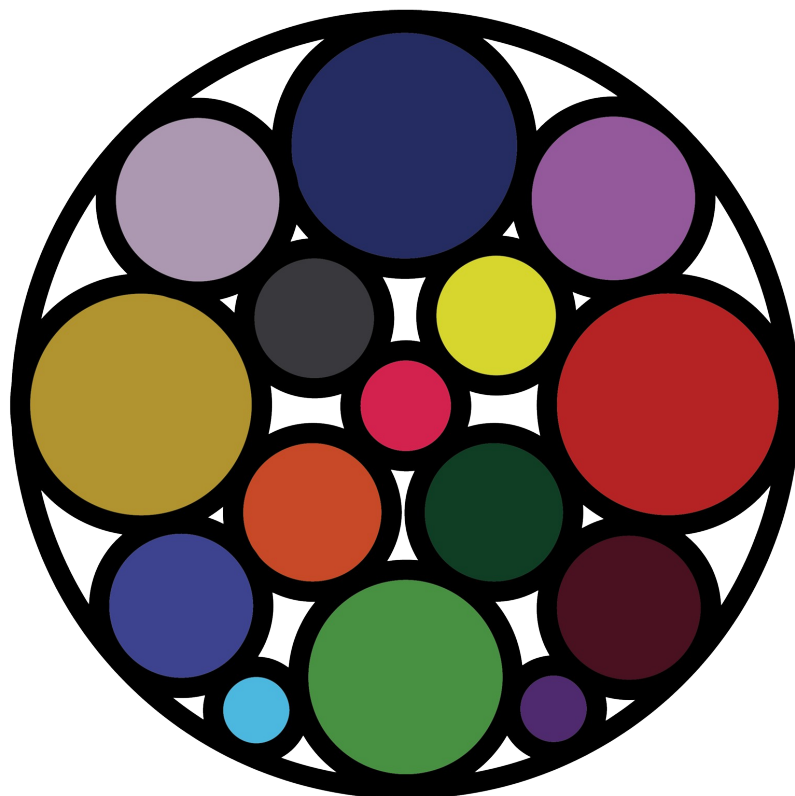




LES CONSTELLATIONS DU CORPS

un corps pour réaliser ses rêves...

LIVRET DE FORMATION
Sarah Lechevalier

1. OBJECTIFS

Les Constellations du corps sont un outil de coaching, idéal pour :

- questionner la relation à notre corps
- restaurer une alliance entre notre corps et nous
- redonner une place au corps dans notre réalisation
- restaurer la communication entre nous et notre corps

2. CORPS ET JOIE

Il ne s'agit pas d'une médecine du corps visant à guérir le corps.

L'objectif est un objectif de réalisation personnelle, dans la joie. Or la relation à notre corps joue un rôle important dans notre joie. Nous sommes nombreux à souffrir de cette relation. Parfois nous nous interdisons des choses « à cause » de notre corps.

Le credo est le suivant :

- **Notre corps a une joie à exprimer, qui lui est propre.**
- **Cette joie est le fondement de notre vocation, et réalisation.**
- **Notre corps a une intelligence qui lui est propre, celle de la Terre. A ce titre, nous transformons notre relation à lui en pensant « nous ». Notre corps n'est pas notre objet. C'est un compagnon.**

3. LE CORPS, UN ESPACE AVEC SES LOIS

Le corps est un espace avec ses lois propres, son intelligence propre, son langage. Il a sa propre histoire à raconter, qui ne serait pas forcément celle que nous raconterions. Nous serions surpris.

Fonctionner avec notre corps, c'est accepter ses lois :

- **L'accueil.** Il répond à ses **besoins**, c'est sa nature animale. Ses besoins sont des appels qu'il reçoit, en lien avec sa relation à la Terre. Nous pouvons questionner, organiser, temporiser, mais nous ne pouvons pas « décider » ses besoins. Nous sommes souvent dans la prise de pouvoir sur notre corps et dictons nos lois. Nous sommes invités à lui faire confiance sur la légitimité de ses besoins. Négliger nos besoins est un mauvais calcul à terme (maladie, épuisement...)
- **La bienveillance.** Notre corps est parfois comme un enfant qui fait ses devoirs, en apprentissage, ou bien en train de jouer, de se reposer. Il suit ses instincts, lorsqu'il n'est pas abîmé. Nous pouvons dialoguer, mais avec bienveillance.

Car nos vies ne permettent pas d'obéir à toutes nos pulsions dans l'instant. Il y aurait quelque chose d'infantile là-dedans. Mais refouler nos pulsions et instincts, nous amènent à les perdre. Et perdre notre instinct, c'est perdre la joie de notre corps.

- **Loyauté.** Notre corps nous est fondamentalement et inconditionnellement loyal. Même si nous le maltraitons. Tant qu'il peut continuer à fonctionner, même dans nos dysfonctionnements, il nous suit. Son objectif premier est la survie. Il peut déclencher une maladie, et c'est alors un cadeau qu'il nous fait. L'occasion de faire passer un message, gagner du temps, trouver une meilleure réponse que la mort. C'est ainsi qu'il « casse » aussi des objets pour nous éviter notre propre casse.
- **Solidarité.** Notre corps prend très vite en charge les soucis, conflits qui nous pèsent et que nous ne savons pas traiter. Il récupère nos « patates chaudes ». A nouveau pour nous rendre service, nous donner de l'espace de réalisation.
- **Soin.** Notre corps a ses propres blessures, que nous ne connaissons pas forcément. Notre responsabilité est de lui apporter le soin dont il a besoin.
- **Langage.** Le langage du corps est celui des rituels, actes symboliques, actions, positionnements. Les longs discours ont peu d'impact...

4. COMMUNIQUER AVEC LE CORPS

Il n'est pas si simple de maintenir une bonne communication avec notre corps. Notre corps est sensible :

- aux mots que nous employons (attention, des fois il prend au pied de la lettre)
- aux actes que nous posons
- à l'espace, au temps et l'attention que nous lui accordons
- à la force de nos intentions

Le corps nous invite donc à :

- des rituels pour lui
- des actes symboliques forts, des actions déterminées
- des positionnements affirmés et sans ambiguïté

5. LA CONSTELLATION

La constellation du corps consiste à décomposer le corps en 15 personnages. Il ne s'agit pas d'un découpage anatomique, mais fonctionnel et opérationnel. Ce système pragmatique permet à chacun d'appréhender cet espace « mystérieux » du corps en toute simplicité.

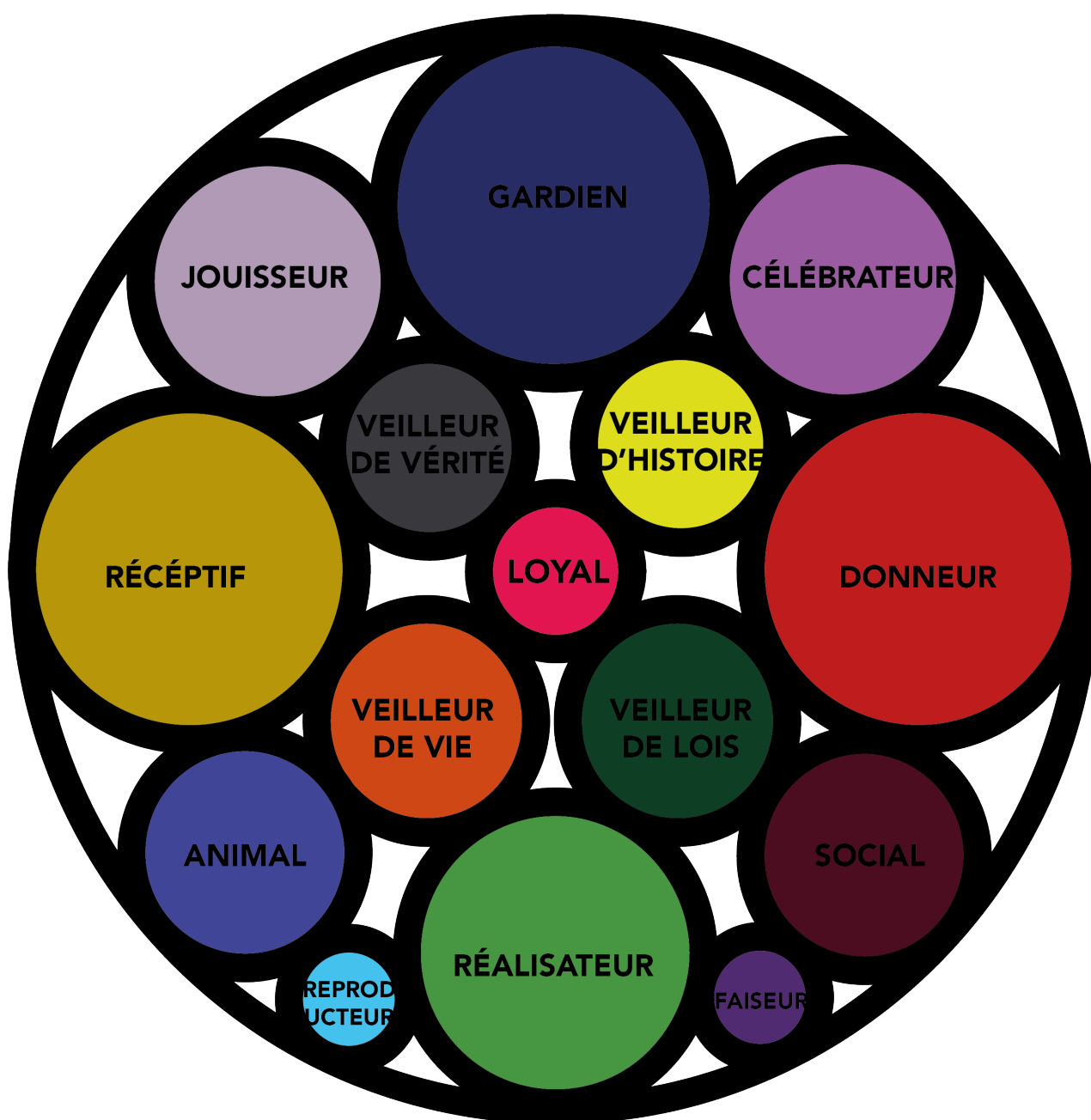
Au sein de ce système nous observons :

- des personnages abîmés, en difficulté, ou bien dans des états émotionnels,
- des conflits entre personnages,
- une mauvaise relation entre nous (libre-arbitre) et cet espace,
- Un espace en décalage complet avec notre réalité, comme un logiciel qui n'aurait pas été mis à jour.

Résoudre une constellation du corps, c'est rétablir l'unisson entre tous les personnages et nous-mêmes. Cela peut passer par la réparation d'un personnage.

Une constellation complète demande du temps et du pragmatisme. Attention de ne pas partir dans un travail sans fin ! Il est souvent plus adapté de faire parler deux personnages en conflit, ou un personnage ayant un message fort.

6. PERSONNAGES



6.1. *Le loyal*

Le loyal joue un rôle à part. Il est une sorte d'animateur central. Il est en lien avec tous, il dispatche les informations, il nous informe. Lorsque nous parlons avec notre corps, c'est avec lui que nous parlons. C'est avec lui que nous questionnons la qualité de la relation à notre corps.

6.2. *Les 4 Piliers : gardien, réceptif, donneur, réalisateur*

Les 4 piliers occupent une fonction directement opérationnelle. Il suffit que l'un des 4 dysfonctionne pour que le système soit bloqué. Ils sont fondamentaux dans la réalisation. Ils oeuvrent à la bonne réalisation des projets, missions, tâches. Ils portent deux axes : un axe d'alignement vertical pour foncer, un alignement horizontal pour l'équilibre donner/recevoir.

6.3. *Les 4 veilleurs : de vie, d'histoire, de lois, de vérité*

Les 4 veilleurs sont des lanceurs d'alerte ! Ils surveillent 4 indicateurs fondamentaux, et signalent les écarts. Ils veillent à maintenir ces indicateurs corrects lorsque cela est possible.

6.4. *Les 4 natures : jouisseur, célébrateur, social, animal*

Chaque corps a une personnalité, unique. Cette personnalité est l'alchimie de 4 ingrédients :

- Le jouisseur : il parle de notre plaisir, de sa nature, de sa source
- Le célébrateur : il parle de la joie du corps, et de la source de joie pour notre corps
- Le social : il parle de notre nature sociale, de notre façon d'être en lien avec les autres
- L'animal : il parle de notre nature spontanée et libre, de l'expression naturelle de notre corps.

6.5. *Les 2 moteurs : reproducteur, faiseur*

Les deux moteurs, faiseur et reproducteur, apparaissent comme « assistants » du réalisateur. L'un crée, l'autre effectue les tâches.

Personnage	Fonction	Questions	Mots-clé	Action	Organes en lien
GARDIEN	Il est gardien de l'intégrité du corps. Situé à l'arrière, il maintient l'assise. Il apporte stabilité, sécurité, protection. Il veille à la cohésion du corps.	En quoi es-tu en danger ? Te sens-tu en danger ? Pourquoi ? Qu'est-ce qui a été abimé ?	sécurité, protection, territoire, cohésion, stabilité, intégrité	Décision ou action augmentant la sécurité, se poser seul, demander de l'aide, guérison	Reins, lombaires, bassin, périnée
RECEPTIF	Il est responsable de « nourrir » le corps. Il reçoit tout ce dont il a besoin : aliments, soins, toucher, tendresse, reconnaissance, argent... Il est garant de tout ce qui entre dans le corps.	Reçois-tu tout ce dont tu as besoin ? De quoi manques-tu ? Es-tu suffisamment nourri dans ta vie ?	Recevoir, désir, accepter, entourage, besoins, autonomie, expression des besoins	Apprendre à recevoir, accepter quelque chose, identifier ses besoins,	Estomac, peau, sens
DONNEUR	Il est responsable de ce qui sort du corps, ce qui est donné : actes, gestes, mots, service, attention, audace.	Que ne parviens-tu pas à lâcher ? Qu'as-tu du mal à donner ? Acceptes-tu de t'offrir au monde ? Que retiens-tu ? De quoi as-tu peur ?	Offrir, donner, rayonner, charisme, générosité, lâcher-prise, lâcher, s'abandonner, risque	Décider de lâcher quelque chose, demander pardon, pardonner, faire un cadeau	Coeur, mains, bras
REALISATEUR	Il est le maître d'oeuvre de notre réalisation, il est garant de l'aboutissement de nos projets, de leur concrétisation.	Quelle est ta priorité aujourd'hui ? Quel projet es-tu appelé à faire aboutir ? En quoi te sens-tu entravé dans ta réalisation ?	Réaliser, concrétiser, projet, aboutissement, priorité, décisions, organisation, risque	Prendre une décision, poser une date, faire un premier pas, libérer un cri, avoir une discussion	Vésicule biliaire, plexus solaire, jambes

Personnage	Fonction	Questions	Mots-clé	Action	Organes en lien
VEILLEUR DE VIE	Il surveille que la dynamique globale va dans le sens de la vie. Il est responsable des mécanismes de survie.	En quoi ne vas-tu pas dans le sens de la vie ? En quoi es-tu en danger actuellement ?	Vie/mort, flux, appels, survie, danger, sécurité	Prendre une décision, se mettre en sécurité, choisir la vie	Lymphes, sang
VEILLEUR D'HISTOIRE	Il surveille que nos choix et actions ne réactivent pas des scénarios du passé. Il est responsable de ne pas répéter les mêmes erreurs.	Quelle partie de ton histoire est réactivée aujourd'hui ? Qu'es-tu en train de revivre ?	Traumatisme, choc, souvenirs, répétition, scénario d'échec, évitement	Soin de libération des mémoires, cocooner, faire quelque chose de bon pour soi, indulgence	Rate, pancréas
VEILLEUR DE LOIS	Il surveille que nos choix et actions soient conformes aux lois des ancêtres. Il est responsable de maintenir le lien avec les ancêtres.	A quelle loi des ancêtres es-tu en train de désobéir ? Quel traumatisme familial es-tu en train de revivre ?	Transgénérationnel, ancêtres, famille, système familial, fardeau, transmission	Se positionner face aux ancêtres, re-décider de la loi, lettre aux ancêtres.	Foie, ADN
VEILLEUR DE VERITE	Il surveille que quels que soient nos choix et actions, la vérité soit maintenue. Il est responsable d'exprimer la vérité.	Que ne veux-tu pas regarder en face ? Quelle vérité cherches-tu à cacher ?	Vérité, voix, exprimer, dire, chant, vocation, voie, secret	Exprimer quelque chose, révéler, chanter	Poumons, larynx, thyroïde

Personnage	Fonction	Questions	Mots-clé	Action	Organes en lien
JOUISSEUR	La jouissance, être dans l'instant présent, accéder à la plénitude. Être comblé. Récolter les fruits.	Où en est le plaisir dans ta vie ? Qu'est-ce qui t'empêche de jouir ? Quel jouisseur(se) es-tu ?	Argent, plaisir, richesse, bien-être, douleurs	Restaurer une bonne relation avec le plaisir, choisir le plaisir.	Gros intestin, Rectum, cellules , zones cérébrales
CÉLÉBRATEUR	La joie. Célébrer, avoir de la gratitude, se réjouir, désirer, s'amuser.	As-tu de joie dans ton corps ? Où trouves-tu ta joie ? Quel célébateur es-tu ?	Désir, joie, envie, gratitude, émerveillement, enthousiasme	Retrouver de la joie, choisir l'amusement, écouter une envie	Intestin grêle, cœur, zones cérébrales
SOCIAL	Le lien aux autres. Créer du lien , être en lien, trouver sa place.	Quel est le schéma relationnel à l'oeuvre ? Que se passe-t-il dans ta relation aux autres ? Quelle est ta nature sociale ?	Schéma relationnel, exclusion, place, lien social, appartenance	Nourrir un lien, couper un lien, reprogrammer un schéma relationnel	Triple réchauffeur, zones cérébrales
ANIMAL	La nature spontanée, naturelle, libre. L'expression libre du corps.	De quoi manques-tu ? Où as-tu été blessé(e) ? Te sens-tu libre dans ton corps ?	Maltraitance, blessure, manque, nature, défense, spontanéité, expression libre, mouvement	Guérir, libérer la spontanéité, s'écouter, se mettre en mouvement, dire non	Vessie, bouche, système immunitaire

Personnage	Fonction	Questions	Mots-clé	Action	Organes en lien
LOYAL	Le lien avec nous. Il écoute nos aspirations, intentions, il se met au service, il nous informe.	Que se passe-t-il entre ton corps et toi ? Que te dit ton corps ?	Relation au corps. Service, loyauté, auto-destruction, sabotage	Améliorer la relation à notre corps.	
REPRODUCTEUR	La création. Il assiste le réalisateur, dans la partie créative.	Où en est ta créativité ? Qu'es-tu appelé(e) à créer ?	Création, créativité, nouveauté	Créer.	Organes reproducteurs
FAISEUR	L'action. Il œuvre au service du réalisateur et réalise des tâches définies.	Où en es-tu avec le faire ? Qu'es-tu appelé à faire ?	Action, tâches, service, persévérance	Se mettre en action, accepter de prendre le temps, étape après étape, indulgence	Dos

6.6. Les lois sous-jacentes

Chaque personnage est porteur dans sa symbolique d'une loi naturelle liée au corps.

Personnage	Loi
Loyal	La nature du corps est d'être à notre service, nous sommes responsables de lui.
Veilleur d'histoire	Le corps a la mémoire de tout ce que nous avons vécu, il en tire des leçons.
Veilleur de vérité	Le corps dit toujours la vérité.
Veilleur de vie	Le corps choisit toujours la survie
Veilleur de lois	Le corps maintient le lien avec les ancêtres à tout prix
Gardien	Le corps choisit toujours l'intégrité
Réalisateur	Le corps est au service de notre réalisation
Réceptif	Le corps a des besoins
Donneur	Le corps est porteur de bienfaits pour les autres, il les offre
Jouisseur	Le corps a besoin de plaisir, c'est la base d'une bonne santé
Célébrateur	Le corps est fait pour jouer
Animal	Le corps a sa propre intelligence et nature
Social	Le corps a besoin d'appartenance et de lien
Reproducteur	Le corps est fait pour créer
Faiseur	Le corps est fait pour l'action

7. MODES D'UTILISATION

7.1. *Le dessin diagnostic.*

Il permet de faire le point sur la relation avec notre corps.

7.2. *Le Face à face*

Il s'agit dans cette utilisation de questionner un des personnages . Cela peut se faire seul, avec les jetons (tirage au sort en pensant à la problématique) ou bien à deux, en mode constellation. Cela permet d'avoir un premier niveau de diagnostic. Cela permet aussi de travailler en profondeur un personnage donné qui semble symptomatique.

7.3. *Le Conflit*

Tout symptôme du corps est l'expression d'un conflit. Dans le cas d'une situation bloquée, d'un symptôme réel, il s'agit d'identifier les deux personnages en conflit.

On choisit alors deux personnages et on les met face à face. Cela peut aussi se faire en tirant au hasard.

On initie le dialogue, et donc le conflit intérieur sous-jacent peut émerger en conscience. On choisit ensuite une troisième ressource qui viendra aider à la résolution.

L'objectif est pour nous de récupérer notre « patate chaude ». Il convient ensuite de prendre notre responsabilité en résolvant consciemment le conflit.

7.4. *Le recadrage*

Le recadrage consiste à utiliser tous les personnages pour faire évoluer une situation en alliance entre notre conscience et notre corps. Il s'agit d'une technique d'accompagnement au changement. On part d'un point A pour aller à un point B.

On se sert d'une représentation schématique du corps, sur laquelle, après avoir nommé l'objectif, nous plaçons intuitivement les jetons. Ensuite Nous les prenons un par un, dans un ordre intuitif, nous laissons parler le ressenti et voyageons à haute voix sur le jeton. Nous pouvons nous appuyer sur les questions et mots-clé du personnage. Une fois le jeton « transformé », nous le plaçons sur une seconde représentation du corps.

Nous faisons cela jeton par jeton, en notant les prises de conscience, jusqu'à atteindre un nouvel état d'équilibre. Laisser l'intégration se faire.

Cette technique veille à maintenir le corps au même niveau « informationnel » que nous.

Elle est à utiliser sur des sujets importants de notre vie.

7.5. *La constellation*

Il s'agit de faire parler et évoluer tous les personnages. On peut mettre en place la constellation avec des personnes, jouant chaque personnage, ou bien seul en mettant des chaises ou cartes au sol.

Attention, cela peut être vite complexe, il est important de le faire progressivement en identifiant le conflit.

7.6. *Avec QHIA*

La méthode QHIA peut être utilisée conjointement avec ce système afin de restaurer l'intégrité des personnages.