



Formation

Constellations d'Abondance®

niveau 1

Sarah Lechevalier

PROGRAMME

Introduction.....	4
1ère partie : la vision d'Abondance.....	5
Abondance.....	5
Intégrité, cohésion et cohérence.....	5
Le rêve profond / Moi profond.....	6
Joie et jouissance.....	6
Terre.....	6
Interdépendance, circulation et don.....	6
Le besoin de guérison.....	7
La pensée créatrice.....	7
Charisme	8
Réussite, excellence.....	8
Une voie à part entière, une voie du coeur.....	8
2nde Partie : Le modèle.....	9
Un modèle systémique.....	9
Systémique, définition.....	9
La genèse du modèle.....	10
Les 10 gardiens de l'être.....	11
Les gardiens, définition.....	11
L'Âme / Le Sage.....	12
Le Corps / L'Animal.....	13
L'Enfant Intérieur	14
L'Ombre.....	15
La Lumière	16
Le Coeur	17
La Mère Intérieure / La Reine.....	18
Le Père Intérieur / Le Roi.....	19
La Kundalini / Le Serpent de Vie.....	20
Moi / Le libre arbitre.....	21
3ème partie : Utilisations de l'OUTIL.....	22
L'objectif.....	22
Les règles à respecter.....	22
Déroulement.....	23
Techniques d'utilisation.....	24
Le rêve éveillé.....	24
Face à face.....	24
Identification.....	24
Constellations avec support.....	24
Constellations remarquables.....	25
4ème partie : éléments complémentaires.....	26
L'abondance concrètement.....	26
Sources de joie autonomes.....	26
Les niveaux d'évolution.....	27
Les croyances.....	27
Conclusion.....	28

INTRODUCTION

Cet outil a été créé en 2008 avec pour objectif :

- d'offrir un espace de travail associant développement personnel et guérison, porteur d'autonomie, de joie, de liberté et de plaisir.
- Dans un objectif de libération du plein potentiel de l'être.

L'histoire de cet outil :

- Le questionnement sur la séparation spiritualité/matérialisme
- L'observation : l'argent est une cause majeure de souffrance.
- Un credo :

« Pussions-nous goûter un peu de cette joie d'être un humain digne et talentueux sur cette Terre magique, en toute sécurité, dans le respect de nos valeurs. »

1 ÈRE PARTIE : LA VISION D'ABONDANCE

L'outil des Constellations d'Abondance est porteur d'une vision, d'un regard sur l'être humain et sa réalisation.

Cette vision peut se décomposer selon plusieurs axes/concepts. Les voici :

Abondance

La notion d'abondance implique une part d'abandon de la volonté personnelle, de lâcher-prise sur les notions de sécurité matérielle courants. Elle invite à la restauration d'un état naturel qui se manifesterait par :

- une autonomie réelle matérielle, affective, de pensée,
- en exerçant un métier que l'on aime, respectueux de nos valeurs,
- une sérénité légère et joyeuse,
- une présence de la magie de la Vie,
- une connexion à soi-même et à sa vraie nature,
- un relationnel empreint d'authenticité, de sincérité, de partage, de complicité,
- une créativité ouverte et libre,
- une pacification avec: la sexualité, l'argent, le corps, la matière en général, l'humanité et son stade d'évolution, la société...

L'outil des Constellations d'Abondance invite chacun à ce questionner sur ces points et à développer ce projet pour lui-même, adapté à ses besoins, ses valeurs, son degré d'évolution.

Il s'agit d'un chemin et non d'un point d'arrivée.

Intégrité, cohésion et cohérence

Un être humain, bien qu'en interdépendance avec le reste du monde, dispose d'un espace qui lui est réservé. Cet espace est à la fois symbolique, énergétique, physique, psychique, spirituel.

Bien souvent cet espace est mis à mal. Il est diminué, bridé, mis à mal par nos actions, nos relations, nos choix, nos cadres de vie.

Cette notion d'espace multi-dimensionnel s'appelle : intégrité.

A l'intérieur de cet espace, l'être dispose de son libre-arbitre, plein pouvoir personnel, et il est libre de guérir, grandir, devenir encore plus lui-même.

L'objectif majeur du travail d'abondance est de restaurer cette intégrité.

A l'intérieur de cet espace d'intégrité, nous sommes face à notre réalité de blessure, fragmentation, incohérence, limitation. Commence alors le chemin de guérison afin de restaurer la cohésion et la cohérence dans cet espace.

Le rêve profond / Moi profond

Mon état d'abondance est directement relié à la véracité de la phrase suivante :

« Je suis au bon endroit au bon moment, en train de faire ce que j'ai à faire, dans l'acceptation de mes limites et de ma nature humaine ».

Chacun est porteur d'un programme « optimum » de réalisation sur tous les plans, appelé « Rêve Profond ». C'est un projet d'« être » et non de « faire ».

Ce programme devient le centre créateur de nos envies, désirs et projets.

Il est utile par nature à la communauté humaine.

Il est la source de la joie d'être soi. Dès qu'il prend les rênes de notre vie, la joie se manifeste.

Joie et jouissance

Nous sommes à chaque instant une alchimie entre deux énergies de vie : la joie et la jouissance.

La joie se manifeste dans notre être de façon pétillante, dynamique, tonique, créatrice. Elle est dans le mouvement. Elle se manifeste au travers de notre enthousiasme, notre joie exprimée, notre sociabilité, notre capacité d'action, notre créativité...

La jouissance se manifeste dans notre être de façon pleine, elle emplit et envahit, créatrice de plénitude. Elle est dans la présence consciente. Elle invite à récolter les fruits de notre joie.

L'image de la fontaine : la joie serait l'eau qui circule dans la fontaine, la jouissance serait le bassin s'emplissant à chaque instant.. L'état d'intégrité serait l'état de bon fonctionnement de l'ensemble.

Terre

La Terre est pragmatiquement notre seule source d'abondance. Elle nous donne tout ce dont nous avons besoin. Elle est une mère symbolique dans cet espace d'abondance.

Quelle relation entretenons-nous avec elle ? Idéalement nous serions en lien avec elle, conscients de ses limites, pleins de gratitude et d'émerveillement.

Hélas, nos souffrances accumulées au cours des siècles ont largement fragilisé cette relation. La preuve en est les drames écologiques dont nous entendons parler et que nous côtoyons de plus en plus.

Si spiritualité il y a dans cet outil, elle consiste à symboliquement nous réconcilier avec notre Terre mère.

L'abondance n'est donc pas une quelconque croissance économique et une course au gain.

Interdépendance, circulation et don

Nous sommes tous reliés. Nous sommes dans l'abondance quand nous donnons et recevons, il n'y a pas d'abondance sans échange.

Il y a une notion de circulation dans l'abondance et non de possession.

Cette circulation pourrait s'exprimer ainsi :

« Je jouis pleinement de la vie, de moi, des autres et j'accueille le cadeau qu'ils sont avec joie. J'offre ma joie et ma jouissance au monde, sans limite, dans le partage. »

Le besoin de guérison

Pour nombre d'entre nous, l'abondance est « malade » : nous l'avons perdue, elle circule peu ou pas du tout, avec des hauts et des bas, et cette instabilité de notre système de joie crée des événements et situations parfois dramatiques....

Il nous faudra guérir trois axes : autonomie, dignité, estime de soi.

Autonomie :

Plus notre joie dépend de sources internes, plus elle est stable et durable. Nous sommes tous pris dans des schémas relationnels et des stratégies de plaisir à tendance dépendantes. Nous apprenons petit à petit à les quitter. Notre pouvoir créateur peut alors se déployer et devient source de joie : nous créons notre vie.

Dignité :

Nos souffrances passées, le karma, abîment chaque fois un peu plus notre sentiment d'être un humain digne sur cette Terre, car il est difficile de ne pas vivre les épreuves comme une trahison, un rejet, un abandon, de la Vie. Nous retrouvons notre dignité en guérissant nos blessures, en nous pardonnant et, également, en changeant de regard sur la Vie et les événements. Alors je retrouve la joie d'être un humain sur cette Terre.

Estime de soi :

Notre joie n'est utile aux autres que si nous savons la régénérer pour ne pas nous assécher. La première joie est avec soi-même : lorsque nous nous aimons, lorsque nous prenons soin de nous, lorsque nous réalisons des choses en lien avec notre Rêve. Le regard sur soi peut devenir source de joie si nous retrouvons l'estime de nous-mêmes.

Il est donc possible de cheminer sur la voie d'abondance et de lever les obstacles majeurs grâce à un travail de guérison, qui se fera sur les plans spirituel, émotionnel et physique. L'intention, qui est avant tout une intention de changement, est de rétablir la joie dans toutes les dimensions de notre être.

Les causes sur lesquelles nous tombons sont multiples : système familial défaillant, blessures d'enfance, contexte familial, croyances limitantes, expériences passées non résolues, interdiction à la vocation.

La pensée créatrice

Lorsque nous restaurons notre état d'abondance, la pensée créatrice devient une pratique naturelle, source de joie dans notre vie, loin de toute volonté personnelle séparatrice.

Elle résulte de la rencontre entre nos besoins et nos aspirations profondes d'être humain.

Lorsque notre circulation de joie est fluide, la pensée créatrice se déploie dans tous les domaines de notre vie, et c'est ce qui crée l'abondance. Ce nouveau regard sur les désirs et

envies, sur la vie, sur les autres crée de la joie et la boucle est bouclée !

Charisme

La joie se trouve être l'énergie motrice du charisme et de la réussite. La guérison de notre joie impacte ainsi directement notre vie professionnelle, et donc notre abondance.

Ce qui peut se résumer par l'affirmation : « Je jouis de moi, de tout ce que je suis et j'offre cette joie d'être moi au monde ». Les autres sont ainsi invités à jouir de mes talents, mes services, dans le cadre que je voudrai bien définir (cadre professionnel...).

Réussite, excellence

La notion d'abondance est porteuse ici d'une aspiration à la réussite et à l'excellence.

L'hypothèse est qu'il y a un être magnifique (excellent, « réussissant ») à réaliser en chacun, éthique, authentique, intègre.

Une voie à part entière, une voie du coeur...

Le coeur représente symboliquement la source de joie humaine.

Chakra situé au centre de tous les autres, il représente également la voix du milieu, l'endroit où toutes les parties de nous sont entendues.

La guérison de la joie implique une guérison du coeur.

Agir dans la pensée créatrice implique d'écouter la voix du coeur.

2NDE PARTIE : LE MODÈLE

Un modèle systémique

Systémique, définition

« Le nom féminin « **systémique** » désigne une méthode scientifique. Grâce à une vision holistique, la systémique permet d'aborder des sujets complexes qui étaient réfractaires à l'approche parcellaire des sciences exactes issues du cartésianisme.

L'adjectif « systémique » caractérise « ce qui concerne un système ou qui agit sur un système »³. Le mot « système » est issu du grec ancien « systema », signifiant « ensemble organisé ».

Apparue progressivement pendant la deuxième moitié du XX^e siècle, la systémique est un mode d'appréhension qui peut être considéré comme un langage, un état d'esprit ou même une philosophie. Elle tend également à être considérée comme une science mais son axiomatique n'est pas suffisamment stabilisée pour qu'elle soit unanimement reconnue comme telle.

La caractéristique principale d'une étude systémique est qu'elle accorde beaucoup d'importance aux relations, aux échanges entre les différents "composants" du système étudié, sans forcément se soucier du fonctionnement interne de chacun des composants. Le but est plus de voir le fonctionnement global de l'objet étudié que d'en connaître tous les détails. »

Extrait de Wikipedia

Les Constellations en général sont une approche systémique. Un système est mis en scène en positionnant les membres du systèmes. Dans les Constellations Familiales, c'ets le système familial qui est étudié. Etc.

Dans les Constellations d'Abondance, c'est un système interne qui est étudié, où les membres sont des fonctions symboliques de l'être selon une approche holistique prenant en compte les plans corps, coeur, âme.

La genèse du modèle

Chaque membre du système se trouve à la croisée de verticales liées au systèmes des représentations et croyances et d'horizontales liées au système énergétique Terre/ciel.

Ces membres/personnages ont donc une réalité vibratoire/énergétique et symbolique.

LA VIE	MOI	LES AUTRES	
ÂME	LUMIÈRE	PÈRE INTÉRIEUR	CIEL
ENFANT INTÉRIEUR	COEUR	SERPENT DE VIE	HUMAIN
CORPS	OMBRE	MÈRE INTÉRIEURE	TERRE

Les 10 gardiens de l'être

Les gardiens, définition

Chacun de ces personnages internes est appelé aussi « gardien de l'être ». Ils sont comme des voix intérieures s'exprimant en nous à chaque instant.

Les enjeux sont les suivants :

Chaque individu est comme une plante appelée à bien pousser. Pour cela l'individu a besoin de :

- réponses à ses besoins physiologiques (nourriture, toit pour dormir, sexualité)
- sécurité
- sentiment d'appartenance
- reconnaissance
- liberté pour se rencontrer et se réaliser.

Une bonne harmonie entre les personnages et une bonne intégrité de chacun constituent un bon terreau pour la croissance et le développement de la personne.

L'individu est libre alors de réaliser son rêve Profond, c'est à dire accomplir sa légende personnelle.

Chaque membre du système est donc un gardien permettant le développement de l'être.

Holomorphisme

Ces différents gardiens occupent plus particulièrement un plan : corps, coeur ou âme (terre, humain, ciel).

Malgré tout, l'ensemble du système peut être observé sur chacun des plans :

On peut regarder l'âme dans le corps, par exemple, ou bien le père intérieur dans le plan coeur.

Autre holomorphisme : on retrouve ce système à l'intérieur de chaque gardien. Ainsi on pourrait mettre en place les 10 gardiens internes au coeur.

Enfin, ce modèle est applicable à une personne mais aussi à : un couple, un projet etc.

L'Âme / Le Sage

C'est une entité symbolique pas forcément facile à se représenter car moins manifeste dans notre vie quotidienne et confuse dans nos esprits entre les différentes définitions proposée dans les mouvements religieux et spirituels. Il s'agit ici de la partie Ciel de notre être, ce flot continu qui dit que nous sommes reliés à un tout et à des mémoires d'autres vies du passé. Fort probablement immortelle, j'aime l'imaginer comme un rêve que Dieu a fait, ou un souhait que Dieu a émis. Une façon de la prendre moins au sérieux et de la regarder avec joie. Car dans la réalité, elle est largement blessée par les expériences passées et les morts successives, ces séparations du corps bien souvent violentes. Cette accumulation au fil des siècles impacte sa relation au grand Tout auquel elle appartient. Elle se manifeste dans notre vie par nos schémas destructeurs profonds, par notre culpabilité indélogeable, par notre manque de foi, notre regard dur sur la vie, les autres et nous-mêmes, par nos croyances enracinées et limitantes. Elle se manifeste plus positivement dans notre foi, notre regard positif sur la vie, nous-même et les autres, par nos valeurs, nos aspirations profondes, nos visions d'idéal et nos rêves, le sens que nous donnons à notre vie.

Fonctions dans le système	Elle est porteuse des croyances et des valeurs, des aspirations spirituelles, de la vision d'avenir. Elle donne du sens à la vie de chacun. Elle montre les directions. Elle fonde l'identité.
Potentiel positif	Sérénité, en paix avec le passé, avec la Vie, avec Dieu, acceptation, grandes aspirations, amour et compassion, alliance, présence, vision, liberté.
Potentiel négatif	Rigide, toute-puissante, démissionnaire, rejet, figée, faible, sous emprise, clivée. Dans ces postures, l'âme ne remplit pas son rôle.
Guérisons et interventions possibles	Récupération d'âme, coupure de liens, mort symbolique, lâcher-prise.
Porte vers	Karma, représentations.
Dans quels cas la questionner	Dépression, absence de sens à la Vie perte de direction, absence de vision, absence de rêves, vie difficile et parsemée d'embûches, vide d'énergie, troubles identitaires. Tristesse profonde, esprit désabusé, résignation, difficulté à se sentir à sa place, scénarios d'échec répétitifs
Rencontres intéressantes	Corps : incarnation, relation à la matière Mère intérieure : relation au féminin Serpent de vie : nouvelle vision, réveil, rayonnement, rencontre de soi

Le Corps / L'Animal

Le corps est sans doute l'entité symbolique la plus facile à se représenter ! Il est directement perceptible par nos sens, avec ses organes, ses contours, son métabolisme... De la même façon que l'âme est notre partie Ciel, le corps est notre partie Terre. Il est issu de la Terre qui l'a créé par le biais de la sexualité de nos parents. Il parle de nos besoins, de notre vitalité, de notre état de santé, de notre aptitude au plaisir, de notre dynamisme, de nos rythmes, de nos pulsions. Il est largement conditionné par la généalogie familiale et parentale, ainsi que par la race d'appartenance, et donc le lien d'enracinement. Nous trouverons ici toutes les traces des événements difficiles de notre enfance, surtout lorsqu'il s'agit de souffrances corporelles, mais également des mémoires familiales, notamment de guerre, d'expatriation, déracinement, exclusion... Son état est également relié à la façon dont nous le regardons, le soin que nous lui apportons et l'importance que nous lui accordons.

Fonctions dans le système	Il est porteur de la santé, de la tonicité, de l'action, de la réalisation matérielle, de l'assurance, de la consistance.
Potentiel positif	Confiant, intègre, ancré, présent, jouissant, en action, dynamique, libre, autonome, vivant.
Potentiel négatif	Blessé, vidé, emprisonné, dépendant, mort, en colère, frustré.
Guérisons et interventions possibles	Réparation, libération, relation, purification.
Porte vers	Mémoires cellulaires, argent, concrétisation, métier, biologique.
Dans quels cas le questionner	Incapacité à concrétiser, maladie, relation au monde matériel difficile, mauvaise relation au corps, absence de ressentis, de plaisir, entrée en action difficile, obésité, pauvreté, absence de charisme, de magnétisme, relation à la nourriture déséquilibrée
Rencontres intéressantes	Âme Kundalini : vitalité, plaisir, sexualité Père intérieur : compétence, savoir-faire

L'Enfant Intérieur

Situé au niveau de la gorge, du coeur et du plexus, il est le porteur du rêve profond, celui qui dit le rêve, celui qui insuffle les désirs, celui qui inspire les projets. Il se caractérise par son enthousiasme, sa joie naturelle, son état de jeu, sa magie, sa pensée créatrice, son innocence, son amour de la vie, son émerveillement, sa gratitude. Il est touché directement par toutes nos blessures, et il est parfois brimé, étouffé, enfermé. Son état dépend de notre foi, de notre regard sur la vie, de nos actes, nos choix de vie, nos stratégies de plaisir, nos blessures passées.

Fonctions dans le système	Moteur de l'énergie et de l'enthousiasme, il apporte son énergie et les envies afin d'avancer, grandir, construire, créer. Il est créatif et est à l'origine des rêves et des projets. Il porte les blessures de joie : castration, brimade, maltraitance...
Potentiel positif	Enthousiaste, joueur, adulte, créatif, émerveillement, gratitude, partage, complicité.
Potentiel négatif	Infantile, haineux, brimé, peureux, isolé.
Guérisons et interventions possibles	Guérison, écoute et rencontre, réassurance.
Porte vers	Envies, désirs, souhaits, pensée créatrice.
Dans quels cas le questionner	Absence d'envie, dépression, suite à une épreuve de vie, en cas de séparation, ennui, timidité, inhibition. Schémas de vengeance, de rébellion, de soumission. Il exprime des vieilles décisions d'enfant. « Puisque c'est comme ça... ».
Rencontres intéressantes	L'âme : le rêve profond La lumière : l'artiste

L'Ombre

Nous sommes habitués à une représentation de nous-mêmes dans la dualité du bien et du mal. Or, la philosophie taoïste l'exprime bien: toutes les choses sur Terre émanent du cycle yin/yang.

Le problème est que nous sommes bloqués dans une vision bien/mal nous empêchant d'accéder à l'expérience yin/yang. Cette dualité crée de la souffrance car elle apporte jugement de soi et des autres, désamour, mépris, intolérance, rejet... Le modèle ombre & lumière nous invite à changer d'angle de vue et nous observer sous l'angle de ce qui est visible en opposition à l'invisible. Ainsi, ces deux pôles de nous ne sont ni bien, ni mal.

Dans l'ombre, il y a mon inconscient et tout ce que je ne sais pas de moi, ou ce qui en se voit pas. L'ombre recèle mes dons, le potentiel restant à développer et assumée, elle porte ma puissance.

Fonctions dans le système	Elle apporte la sécurité intérieure permettant de contacter sa puissance, son ancrage. Elle apporte solidité, charisme et qualité de présence.
Potentiel positif	Puissance, dons, audace, compétence, sens du service, intégrité, dignité.
Potentiel négatif	Déni, agressivité, occultation, blocage, impuissance.
Guérisons et interventions possibles	Alliance, libération, rencontre.
Porte vers	Ancêtres, mémoires occultées.
Dans quels cas le questionner	Impuissance, épreuves multiples, angoisses, agressivité, violence subie ou ressentie, dualité. Rejet de soi, manque d'estime de soi, auto-maltraitance, auto-dénigrement, pessimisme...
Rencontres intéressantes	Âme : compassion pour soi, pardon Mère intérieure : unité familiale

La Lumière

Dans la lumière, il y a tout ce que je sais de moi, et tout ce que l'on voit de moi.

Elle manifeste la relation que j'ai à l'image de moi, la façon dont je compose avec la réalité et la Vérité.

Fonctions dans le système	Elle apporte l'authenticité et la sincérité, également porteuse de Vérité. Elle apporte rayonnement, estime de soi, juste relation au regard des autres.
Potentiel positif	Authentique, belle, pure, sincère, libre, en paix, autonome.
Potentiel négatif	Séductrice, manipulatrice, hypocrite, lâche, fuyante, figée, narcissique, attachée.
Guérisons et interventions possibles	Mort symbolique, décision de vérité
Porte vers	Masques, faux self.
Dans quels cas le questionner	Mensonge, manipulation subie, séduction exacerbée, dépendance au regard des autres, besoin de reconnaissance et d'approbation démesurés.
Rencontres intéressantes	Ombre : amour inconditionnel, jouissance de soi.

Le Coeur

Il représente symboliquement la source de toute énergie divine en nous, à mi-chemin entre le Ciel et la Terre. Il est source de joie, de paix et d'amour. Il est bien souvent blessé, fermé par intermittence ou totalement. Il appelle à être guéri et ouvert. Il nous guide alors dans nos choix, actes, comportements, garant de l'équilibre entre les différentes parties de notre être. Il est le porte-parole de toutes nos dimensions.

Problématiques d'abondance :

Fonctions dans le système	Il permet la relation affective, l'amour juste de soi et des autres. Il est central, à sa juste place, l'amour circule librement. Il porte toutes les blessures de coeur (humiliation, rejet, abandon, trahison, abandon) issues du passé et du karma. Ces blessures abîment sa joie dans la relation à l'autre et l'estime de soi. Sa joie est à l'image de l'estime de nous-mêmes et des autres.
Potentiel positif	Ouvert, grand, au service, pacifié, dans le don, respectueux et respecté
Potentiel négatif	Fermé, malade, blessé, clivé, contrôlé, fusible, conditionnel.
Guérisons et interventions possibles	Réparation, ouverture, libération, changement de posture, décisions.
Porte vers	Emotionnel, blessures.
Dans quels cas le questionner	Problèmes affectifs, familiaux, manque d'amour, amour conditionnel
Rencontres intéressantes	Corps : femme/homme sauvage, spontanéité

La Mère Intérieure / La Reine

Être une bonne mère pour soi... Connaître et reconnaître nos besoins, y pourvoir, nous consoler, nous donner de l'indulgence, de la douceur. Il s'agit ici de notre dimension nourricière inconditionnelle. De la même façon que pour le père intérieur, la mère intérieure est une introjection de la mère historique. Nous exercerons ainsi contre nous le même niveau de toxicité que notre mère biologique et/ou d'adoption. C'est ainsi que nous reproduisons nos souffrances. Petit à petit, nous pouvons guérir ces blessures et construire une mère intérieure positive et nourricière.

Fonctions dans le système	Elle permet toute la gestion des besoins : conscience, réponse. Elle est un moteur d'autonomie. Elle nous permet d'être une bonne mère pour soi, prendre soin de soi. Elle porte également toute la relation au féminin et la polarité féminine.
Potentiel positif	Nourricière, abondante, généreuse, aimante, concernée, inconditionnelle.
Potentiel négatif	Malveillante, épuisée, indifférente, morte, triste, contaminée (introjection dominante), toxique, abusive.
Guérisons et interventions possibles	Décontamination des introjections, restauration, rencontre.
Porte vers	Secrets de famille, lignée des femmes, autonomie financière.
Dans quels cas le questionner	Manque d'autonomie financière, précarité, difficultés dans la posture de mère ou féminité, relation à la femme difficile. Non connexion à ses besoins, incapacité à prendre soin de soi, négligence, précarité, relation à la nourriture, manque d'autonomie...
Rencontres intéressantes	Serpent de vie : autonomie financière Père intérieur : le couple.

Le Père Intérieur / Le Roi

Être un bon père pour soi... Voilà ce à quoi nous renvoie cette entité symbolique. Ce père intérieur est tout d'abord une introjection du père historique, ils se ressemblent. Puis peu à peu nous devenons un meilleur père pour nous mêmes, apte à trouver des bonnes solutions, à agir dans le sens de notre réalisation, à nous faire mettre en place les protections nécessaires, à mettre des limites. Pour cela il nous faudra guérir des blessures avec notre père et construire une représentation de père positif.

Fonctions dans le système	Il porte toutes les fonctions dites paternelles : organisation, structuration, protection, reconnaissance. Il est également porteur du masculin, de la relation au masculin.
Potentiel positif	Structurant, sain, encourageant, proche, présent, stable, engagé, responsable.
Potentiel négatif	Absent, fuyant, malsain, malveillant, nuisible, toxique, emprise.
Guérisons et interventions possibles	Décontamination des introjections, restauration, rencontre.
Porte vers	La lignée des hommes. Les lois familiales.
Dans quels cas le questionner	Dévalorisation, manque de confiance en soi, difficulté à prendre ses responsabilités, problèmes avec le masculin, relation aux hommes difficile. Difficulté à trouver des solutions matérielles, incapacité à l'action, désorganisation, manque de réalisme, déstructuration, mise en danger...
Rencontres intéressantes	Serpent de vie : action !

La Kundalini / Le Serpent de Vie

Serpent d'énergie brute lové au creux de notre bassin, il fait circuler toute énergie en nous : amour, joie, paix, comme une rivière. Bien souvent enfermé, étouffé, fortement conditionné par nos schémas, il ne circule pas librement. Or son état idéal se caractérise par le mot « libre ». Il doit pouvoir aller et venir fluidement en fonction de nos états, besoins, souhaits pour opérer en nous les transferts d'énergie nécessaires. Il s'exprime dans notre désir et notre jouissance. C'est pourquoi il est souvent associé à la sexualité. Mais son action est bien plus large et vitale. Sans lui, rien ne peut circuler en nous, donc pas d'abondance.

Fonctions dans le système	Il porte les fonctions : vitalité, dynamisme, détermination, prise de décision, désir, envie, pulsions, aspiration, intention.
Potentiel positif	Déterminé, sain, libre, puissant, vivant.
Potentiel négatif	Mort, cassé, bridé, frustration, colère, vidé, clivé.
Guérisons et interventions possibles	Libération, réparation, réveil.
Porte vers	Sexualité.
Dans quels cas le questionner	Difficulté à prendre sa pleine dimension, indécision, énergie basse, dépression, difficulté à se mettre en action, relations malsaines, sexualité problématique, schémas sexuels souffrants, relationnel inadapté avec déplacement du pouvoir personnel, absence de créativité, non connexion à soi, abus et viols, inceste, auto-destructions dans les dépendances...
Rencontres intéressantes	Avec chacun des autres gardiens : désir de soi.

Moi / Le libre arbitre

Le credo est simple : nous disposons tous d'un libre-arbitre. Ce libre-arbitre est bien sûr entamé par nos conditionnements. Mais tant que nous sommes en vie, il y a toujours un endroit en nous où nous pouvons décider. Récupérer son pouvoir personnel, c'est s'accorder encore plus de libre-arbitre.

Il s'agit ici de retrouver l'accès au libre-arbitre, d'apprendre à en user pour soi et s'avie.

Fonctions dans le système	Il porte la fonction du libre-arbitre, il est le représentant du pouvoir personnel. L'objectif étant de rendre le pouvoir personnel à la personne. La personne prend les décisions, redécide, change ses représentations etc.
Potentiel positif	Libre, concerné, intention de changement.
Potentiel négatif	Résistant, invalidant, non concerné, malveillant.
Guérisons et interventions possibles	échange thérapeutique verbal, mort symbolique, lâcher-prise.
Porte vers	coaching
Dans quels cas le questionner	En cas de décision à prendre, de manque de lâcher-prise.
Rencontres intéressantes	Toutes

3ÈME PARTIE : UTILISATIONS DE L'OUTIL

L'objectif

Il y a 3 objectifs dans un travail avec les Constellations d'Abondance :

1. Remettre en joie chaque personnage.

Chaque personnage arrive avec son lot de blessures, états émotionnels, blocages, etc. Il est parfois nécessaire de devoir restaurer la joie d'un personnage. Il convient alors de comprendre son état, identifier de quoi il a besoin.

2. Remettre de la joie dans le groupe de personnages

Les relations entre les personnages sont le miroir de nos conflits intérieurs. Certains sont en opposition, fâchés, séparés... Il s'agit de restaurer de la cohésion, de l'entente, de l'équilibre, en redonnant sa juste place à chacun. Leur joie partagée est notre joie !

3. Remettre de la joie entre nous et eux

Il se peut que nous ayons des émotions à leur égard, colère, rejet, etc... Et cela est sans doute légitime, mais l'enjeu est de retisser une relation joyeuse avec eux, empathique, intègre.

Les règles à respecter

Dans ce théâtre intérieur, il y a quelques règles à respecter pour ne pas porter atteinte à notre propre joie !

Bienveillance

Quelles que soient les émotions, rejeter, agresser, frapper, insulter, sont des atteintes à l'intégrité de nos personnages qui feront plus de mal que de bien...

Accueil sans jugement

Nous pouvons être surpris par certains de nos personnages. Il s'agit de pouvoir tout entendre, tout accueillir.

Ne rien forcer

La résolution d'un problème passera toujours par les émotions et l'empathie. Les décisions mentales sont peu efficaces.

Faire confiance

Même si on ne comprend pas tout, laissons-nous porter par le processus. Ces personnages sont là pour nous inviter à changer de regard sur notre situation.

Rester ancré

Cet espace stimule notre imaginaire et sans ancrage, nous pouvons partir dans quelque chose qui n'est plus consistant et qui sera inefficace, voire perturbant.

Déroulement

Quelle que soit la méthode employée, le déroulement type est le suivant :

- L'intention : quel est le problème ?
- Prendre le temps de la mise en place
- Ecouter le personnage sur les différents niveaux :
 - Le corps. Qu'est-ce que je ressens dans mon corps ?
 - Les émotions. Quelles émotions je ressens en cet instant ?
 - Les pensées, l'expression. Quels mots j'aurais envie de dire, là maintenant, sans réfléchir ?
- S'accueillir soi dans le ressenti suite à cet exercice. Qu'est-ce que ça déclenche chez moi ?
- Identifier le besoin du personnage. De quoi a-t-il besoin en cet instant ?
- Que puis-je faire pour lui ?
- Le faire. Ne sous-estimez pas votre pouvoir d'intention !
- Reprendre la température : corps, émotions, pensées.

Ce déroulement s'applique à un personnage. Dans le cas où il y a plusieurs personnages, ce travail est à faire sur chaque personnage, puis on questionne la relation entre eux :

- Ecoute de leur relation sur les différents niveaux :
 - Corps : que se passe-t-il physiquement entre eux ?
 - Emotions : que ressentent-ils l'un pour l'autre ?
 - Pensées : que se disent-ils ?
- De quoi ont-ils besoin ?
- Que puis-je faire pour eux ?
- Le faire.

Techniques d'utilisation

Le rêve éveillé

Le rêve éveillé d'abondance permet de faire le point sur où nous en sommes dans notre abondance. Il peut être fait régulièrement avec l'audio fournie.

Face à face

Il s'agit dans cet exercice de créer la rencontre entre soi et un personnage.

Ce personnage peut être choisi au hasard, ou choisi en conscience compte tenu du diagnostic.

Il est important de matérialiser le personnage. Exemples : mettre deux chaises, une pour soi, une pour lui ; Utiliser une figurine/peluche et la placer face à soi ; en binôme, avec une personne réelle qui joue le rôle.

C'est l'exercice idéal quand un personnage est particulièrement en difficulté. C'est un bon exercice pour faire un bilan, en faisant tous les personnages un par un.

C'est aussi un bon exercice pour tester la relation entre soi et le personnage.

En terme de durée, un face à face dure 10 à 15 mn.

Identification

Cet exercice est proche du précédent avec la différence que c'est nous-même qui jouons le rôle. Il s'agit pour cela d'entrer en empathie avec le personnage et de se laisser jouer ce personnage, aussi bien dans le corps, les émotions, les mots. Je deviens le personnage.

Il est confort d'utiliser un support à prendre sur soi pour matérialiser symboliquement cette identification. Exemple : un foulard que je mets sur moi.

Il est intéressant d'utiliser la musique qui portera le processus. On peut jouer façon théâtre ou danser le personnage.

L'exercice dure le temps d'un morceau de musique.

C'est un bon exercice pour entrainer le ressenti des personnages et consteller. Un bon exercice pour contacter les émotions également.

Constellations avec support

La constellation consiste à mettre plusieurs personnages en scène pour une problématique donnée. L'intention permet de « polariser » l'état problématique, donc elle est importante.

Sans intention, c'est l'instant présent qui est représenté. On peut avoir une intention de bilan global également.

Le travail est plus complexe, car potentiellement plusieurs personnages peuvent avoir besoin d'aide, et les relations peuvent être dans tous les sens. Il s'agit de procéder par étapes avec deux ou trois personnages pour commencer. Une constellation à 2/3 personnages peut avoir un impact important.

Le premier mode consiste à incarner les personnages au travers de figurines, pierres,

coussins, foulards.

Il s'agit ensuite de méthodiquement écouter chaque personnage, observer comment il se sent avec les autres, puis avec moi.

Les actions possibles :

- dialoguer,
- déplacer,
- faire mourir un coup,
- libérer une émotionnel
- utiliser une ressources
- contact/toucher
- ré-information
- énergétique
- identifier la croyance limitante

Constellations remarquables

Il existe 6 constellations primordiales, qui sont des constellations d'alignement :

- incarnation : âme + corps + El
- personnalité/self : ombre + lumière + cœur
- Autonomie/conception : Père I + Mère I + Serpent de vie
- Joie : cœur + El + serpent de vie
- Ciel : Âme + Lumière + Pere I
- Terre : Corps + Ombre + Mère I.

Les constellations croisées (exemple : PI + corps + MI) font référence aux saboteurs/tyrans. Ce sont ces type de constellations qui sont utilisées dans le processus des 9 Princes.

Il est possible de laisser faire le hasard, également !

4ÈME PARTIE : ÉLÉMENTS COMPLÉMENTAIRES

L'abondance concrètement...

La difficulté consiste à matérialiser un état vibratoire, la Joie du Moi profond, au travers d'un métier, d'un mode de vie, d'une situation financière.

Il s'agit de se détacher, ici, de critères sociétaux de richesse. L'abondance n'est pas la richesse au sens où la plupart l'entendent.

Car il y a les faux besoins, et les vrais besoins. Et l'état de nos vrais besoins comblés vient plus vite que l'on ne le pense, sans forcément passer par une grosse quantité de biens et d'argent. Paradoxalement, le travail d'abondance nous invite à simplifier nos ambitions, à les rendre plus en lien avec notre réalité corporelle.

L'autonomie est plus le défi principal que la quantité de possessions.

Choisir l'abondance naturelle, c'est changer de paradigme, et donc **se dissocier sans s'exclure** du système économique actuel, en acceptant les règles mais en étant porteur d'autre chose.

Les aspirations légitimes concrètes de l'abondance sont :

- Exercer un métier en accord avec qui l'on est. Même le métier alimentaire peut être respectueux de notre Moi Profond,
- Exercer un métier où l'on est respecté, qui respecte nos valeurs, qui fait du sens,
- Avoir un équilibre de vie (vie perso, vie pro), et ainsi accéder à de l'épanouissement,
- Devenir de plus en plus autonome, en accédant un jour à un statut professionnel indépendant par exemple,
- Pouvoir répondre à tous ses vrais besoins.
- Réaliser quelques rêves,
- Prendre sa place dans la société.

Sources de joie autonomes

Observez d'où vient votre joie. Identifiez si ces sources de joie sont autonomes ou pas.

Le chemin d'abondance consiste à gagner en autonomie sur les sources de joie. Si ma source de joie ne dépend de personne, alors je peux être dans la joie tout le temps.

Il y a 3 grandes sources de joie autonomes :

- La vie (la nature, l'univers, le monde, l'espace...)
- Soi (qui je suis, ma fierté, mon amour pour moi, l'importance, la valeur que je m'accorde)
- L'autonomie et la relation (mes apprentissages, savoir-faire, mon positionnement face aux autres, le partage avec les autres)

Les niveaux d'évolution

L'abondance est un chemin par paliers qui correspondent à nos passages d'autonomie.

On peut identifier 3 paliers :

- Premier palier : la joie de la première autonomie. Apprendre à marcher, décrocher son premier emploi, réussir son permis...
- Second palier : la joie de faire ce que l'on aime, de se découvrir dans ses talents, ses spécificités.
- Troisième palier : la joie de la consécration, de récolter les fruits, de concrétiser des rêves, des ambitions, des projets.

Il est important de respecter ces étapes et faire un job alimentaire n'est pas un échec. C'est souvent un passage nécessaire.

Les croyances

Nos croyances sont souvent très limitantes sur l'abondance du fait de notre culture, de notre société, de nos éducations.

Il convient de traquer ces croyances en parallèle de tout ce chemin d'abondance.

CONCLUSION

1. Digérer.
2. La plate-forme et ses ressources
3. S'amuser en individuel
4. Expérience en binôme
5. Devenir gardien de votre joie

Sarah Lechevalier

sarah@self-emergence.com

www.self-emergence.com