



Formation

Constellations d'Abondance®

2022

Sarah Lechevalier

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

Face à face	27
Identification / auto-constellation d'un personnage	27
Constellations avec support	28
Constellations remarquables	28
4ème partie : éléments complémentaires	30
L'abondance concrètement...	30
Sources de joie autonomes	30
Les niveaux d'évolution	31
Les croyances	31
5ème partie : accompagner les problématiques d'abondance	32
6ème Partie : constellations et processus	35
Qu'est-ce qu'une constellation d'abondance ?	35
Principe	35
Les 3 plans	35
Rôle de l'animateur	36
L'appel à ressources	36
Les différents cadres de mise en place	37
Face à face	37
En processus de groupe	37
Constellation intégrale	37
Individuel	38
Processus minimal	38
Processus évolués	38
Session de constellations	39
Outils de diagnostic	39
Le cadre de travail	40
Règles	40
Les participants	41
Remarques	41
Exemples de processus	42
7ème partie : Processus de restauration de la joie	43
Le déroulement du processus	43
Etape 1 : bilan et intention	43
Objectif	43
Lister, verbaliser les difficultés	44
Visualisation, rêve éveillé	44
Formulation de l'intention	44

Etape 1, option : Le travail sur les croyances	45
Système de croyances	45
Confrontation	46
Etape 2 : constellation de conception	47
Objectifs	47
Personnages	47
Déroulement	47
Axes clé du travail et blocages courants	48
Etape 3 : constellation ombre & lumière	49
Objectifs	49
Personnages	49
Déroulement	49
Axes clé du travail	49
Etape 4 : constellation d'incarnation	50
Objectifs	50
Personnages	50
Déroulement	51
Axes clé du travail et blocages courants	51
Etape 5 : constellation du coeur	52
Objectifs	52
Personnages	52
Déroulement	52
Axes clé du travail et blocages courants	52
8ème Partie : L'animateur	53
Sens	53
Cadre et posture	53
Missions	54
Co-animation	54
Charte de l'animateur	55
9ème Partie : Grille de lecture	56
Pourquoi une grille de lecture ?	56
Les clés de lecture dans la constellation pour l'animateur	56
Les croyances	56
Les blessures	57
Approche énergétique	57
Approche corporelle : le mouvement.	57
Exemple de problématiques rencontrées, les classiques	57
Conclusion	58

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 :

« Puissions-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. »

1ère 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 questionnaire 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'est 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 proposées 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, croyances.
Dans quels cas le 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, en résistance.
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, talents.
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, mon authenticité, ma visibilité.

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 Cœur

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 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.

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 cœur (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, toute-puissante
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 sa vie.

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, pouvoir personnel
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 et 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, connecté au ressenti et au corps

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 de joie ?
- 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 :

- Écoute 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 personnelles

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 / auto-constellation d'un personnage

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 entraîner 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 + EI + 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.

5ème partie : accompagner les problématiques d'abondance

Cet outil a pour objectif la restauration de la joie chez la personne, dans une perspective d'autonomie, de réalisation personnelle et professionnelle.

Cette approche est particulièrement pertinente pour toute personne ayant vécu des atteintes à son intégrité et ayant donc des problématiques de vie d'échec : professionnel, couple, créativité, argent...

Plusieurs suggestions vous sont faites pendant cette formation, mais cet outil est fait pour être intégré à vos outils existants, avec toute votre créativité !

L'abondance correspond donc à un état intérieur qui n'est autre que notre état de joie.

Une problématique de joie peut se manifester de différentes façons, dans différents domaines de vie. L'abondance ne concerne pas que la thématique financière.

On peut décortiquer les problématiques de joie selon les 9 personnages :

Personnage	Sa joie	Problèmes/ symptômes
Âme	Ma vie a du sens, je me sens à ma place, j'aime la vie	-Difficulté à trouver sa vocation, sa place -Dépression
Corps	Je me sens bien dans mon corps, dynamique, prêt (e) à l'action	-Paresse, manque d'énergie -Procrastination -Rejet du corps
Enfant intérieur	Je suis plein(e) d'envies, de désirs, je suis créatif (ve)	-Absence de désir, d'envie, de passion -Morosité -auto-sabotages

Lumière	Joie d'exister à part entière	-Manque de visibilité, timidité -Victime de manipulations ou manipulateur -Difficulté à se faire voir, entendre, absence de charisme
Ombre	Être en lien avec sa puissance, se sentir bon et compétent(e)	-Manque de confiance en soi -Insécurité
Coeur	Joie du partage, de faire ce que l'on aime, gratitude	-Expériences de rejet, conflits -Absence d'enthousiasme, de gratitude, amertume
Père intérieur	Joie de la légitimité, du cadre qui fait grandir	-Sentiment d'illégitimité -Difficultés avec les contraintes, la société, l'autorité
Mère intérieure	Joie de recevoir, de donner	-Pauvreté, précarité, négligence -Incapacité à recevoir, à prendre soin de soi
Serpent de vie	Joie d'avancer, foncer	-Incapacité à prendre des décisions, directions -Peurs, inhibition, manque d'audace

Les problématiques d'abondance peuvent se manifester dans les domaines suivants :

- Vie professionnelle : vocation, reconversion, échec...
- Vie financière : précarité, instabilité, mise en danger
- Relation aux autres : conflits, solitude, rejet, abus, manipulation...
- Couple : rencontre, partage, construction
- Réalisation du potentiel : créativité, audace, passions...
- Relation à soi : rejet du corps, auto-destruction, sabotages...

6ème Partie : constellations et processus

Qu'est-ce qu'une constellation d'abondance ?

Principe

Une constellation d'abondance consiste à mettre en scène un ou plusieurs gardiens pour une personne, sur la base d'une intention formulée par la personne.

La mise en scène se fait en représentant le ou les gardiens par : des membres du groupe, des supports symboliques (coussins etc.).

Il s'agit d'un travail vivant avec échanges et déplacements, et actions.

Une constellation se termine lorsque un nouvel état d'équilibre est atteint, dit positif (joie, amour, harmonie, plaisir, paix etc.).

La différence avec d'autres constellations est le rôle que joue le constellant dans sa constellation. Il est porteur du libre-arbitre et totalement impliqué. Il est porteur de la résolution.

Chaque gardien est un univers à part entière, et raconte une facette de notre vie, de notre personnalité, de nos valeurs, de nos besoins. Il peuvent donc faire l'objet de façon isolée (non systémique) d'un travail thérapeutique. On pourrait envisager par exemple un travail suivi sur plusieurs séances sur l'enfant intérieur. On constellerait alors en face à face, avec des allers/retours entre constellation et échange verbal thérapeutique.

Le tirage au sort est conseillé. Il permet de choisir le « constellant », et aussi les représentants.

Les 3 plans

Une constellation idéalement agit sur les 3 plans:

- Physique, au travers des déplacements, actions symboliques, gestes, contacts.
- Psychique et émotionnel, au travers des échanges verbaux et de l'accompagnement psychologique et émotionnel de l'animateur (accompagner la libération d'émotions, les deuils, les acceptations, les confrontations, les décisions,...)
- Spirituel et énergétique, au travers de l'intervention des guides, au travers du questionnement de sens posé par l'animateur, au travers des actes énergétiques (exorcismes, libérations de mémoires, liens toxiques, emprises,...).

Bien sûr, la sensibilité propre de l'animateur va favoriser certains plans, mais attention de ne pas nier les autres plans. Cela peut être préjudiciable.

Ce qui n'est pas fait en séance devra être fait à l'extérieur par la personne. Risque de décalages.

Rôle de l'animateur

L'animateur a pour rôle:

- De mettre en place le processus et de l'encadrer (règles)
- Accompagner sur les 3 plans, en privilégiant la relation avec la personne qui vit sa constellation, il intervient au minimum sur les gardiens.
- Il veille à ce que rien ne soit préjudiciable (écoute empathique), et il vérifie la justesse de ce qui se passe.

La durée d'une constellation est entre 10 minutes et 30 minutes. Au-delà, il convient de se positionner :

- Pas le bon moment
- Volonté de changement insuffisante du « constellateur »
- méconnaissances ou refoulements, etc.

Parfois le constellant peut être confronté pendant sa constellation sur des questions existentielles, des décisions de vie.

L'appel à ressources

Dans une constellation, le travail peut être facilité par la présence d'une ressource symbolique ou spirituelle. Par exemple: la Joie, la Mère Divine, une blessure etc.

Il appartient à l'animateur dans sa créativité, son ressenti de choisir les ressources à appeler, ainsi que le moment où le faire. Si il manque des participants pour le faire, il peut utiliser des supports divers (coussin...)

Ne pas hésiter à matérialiser de façon fortes certaines parts de la constellation. Exemple: fardeau lourd matérialisé par une lourde pierre.

Il est important également de respecter les croyances spirituelles du constellant, en l'invitant à choisir des ressources en lesquelles il croit.

Les différents cadres de mise en place

Face à face

Le face à face a pour objectif de questionner la relation entre soi (libre arbitre) et le gardien choisi. Ce mode de travail convient si on pense qu'il y a un problème de relation (exemple : relation au corps) ou si on souhaite restaurer totalement un gardien dans la durée. Cela peut se faire en séance individuelle ou lors d'une constellation de groupe sur un temps décidé par l'animateur.

L'occasion de retrouvailles, de réconciliations, de découverte, de complicité retrouvée, de réparation.

En processus de groupe

Un processus de constellations groupe se caractérise par :

- un set de 2, 3 ou plusieurs constellations spécifiques
- orientées sur un objectif global de travail
- sur une durée prédéfinie et potentiellement longue allant d'une journée à plusieurs mois.

L'avantage d'un processus est d'augmenter la puissance de travail en renforçant le pouvoir d'intention.

Un processus est un espace de travail où peuvent émerger guérison, changement, prises de conscience, décisions.

Les personnes du groupe sont alors choisies pour prendre la place des gardiens d'une personne conformément à la constellation prédéfinie.

Exemple : processus d'abondance, 9 Princes, constellations du féminin, secrets de famille, sexualité etc.

Constellation intégrale

Une constellation intégrale a pour objectif de mettre en place la totalité des gardiens à terme. Cela peut se faire progressivement (en choisissant bien les points d'entrée puis en évoluant en résolution) ou en une seule fois. Cette dernière approche convient lors d'un cadre corporel et musical. Sinon elle est trop complexe à décoder dans le verbal.

Le côté délicat de cette constellation est d'identifier comme point d'entrée le bon gardien. L'écoute de la personne est importante pour « entendre » le gardien qui appelle...

Une constellation intégrale permet également de « balayer les angles morts » en vérifiant qu'il n'y a pas de tyrannie dans l'ombre.

Individuel

Une constellation individuelle a les mêmes objectifs qu'en groupe, si ce n'est que le thérapeute prendra tous les rôles. Il est pratique d'utiliser des coussins ou autres pour matérialiser chacun des gardiens.

Très simple à mettre en oeuvre mais il manque les relations entre gardiens, elle sont plus complexes pour le thérapeute à décoder.

Toutes les constellations peuvent être faites en individuel, face à face, intégrale, 9 princes etc.

Demande une certaine souplesse... Car il faut en même temps passer d'un gardien à l'autre, tout en maintenant l'échange thérapeutique avec la personne pour l'accompagner, l'aider à décoder etc.

Processus minimal

Le processus minimal consiste à proposer un espace de constellations d'une demi-journée ou une journée où les personnes qui le demandent pourront vivre une constellation spécifique prédéfinie ou intégrale progressive (à la carte).

Processus évolués

La puissance d'une approche, d'un outil résulte de l'alliance entre un contenu (méthode, technique...) et un contenant (le processus, le cadre).

Un processus est porteur d'intention et accompagne la transformation en insufflant le rythme.

Il est donc intéressant d'envisager un travail dans la durée, véritablement plus porteur de transformation et de changement en profondeur.

Quelques repères :

- un changement de fonctionnement demande 2/3 mois,
- un changement identitaire demande 6/9 mois,
- une transformation de l'être demande 3 à 5 ans.

Il convient d'adapter la durée au travail souhaité.

Le processus de la joie dure 9 mois par exemple.

Un processus consiste donc en :

- un objectif, un thème,
- la définition des constellations à vivre pour chacun,

- une durée de processus,
- une fréquence des sessions,
- une durée des sessions,
- une capacité max de personnes,
- un tarif.
- Une intention de chacun.

Session de constellations

Que ce soit dans un processus complexe et long ou au travers d'une journée ou demi journée d'atelier, le déroulement type conseillé est le suivant :

- inclusion : temps de partage libre, sans débat, où chacun peut prendre sa place, exprimer les ressentis, émotions du moment, faire le cas échéant ses demandes pour la session. Parler ainsi créer l'appartenance au groupe et permet de se rendre disponible pour la suite.
- contenu de session : la plupart des sessions sont consacrées aux constellations. Seule la première, voire les deux premières sessions sont consacrées au travail de bilan et intention. Un temps de partage a lieu à la fin de chaque constellation.
- déclusion : avant que chacun quitte le groupe, en fin de session, un temps de parole libre est prévu pour livrer émotions, ressentis, bilans de journée. De même que pour l'inclusion, il ne s'agit pas ici de débattre ou discuter, mais de prendre son espace de parole personnel sans interruption.

Outils de diagnostic

Dans le cadre d'un processus à thème, il est intéressant de démarrer le processus par des exercices de diagnostic.

L'objectif est que chaque participant puisse faire le bilan de sa situation par rapport au thème et prendre conscience de sa problématique. Cela permet d'identifier de façon plus juste l'intention de travail et de s'immerger dans l'espace de travail proposé.

L'outil de diagnostic est fonction du thème. Il peut consister en série de questions à se poser, en visualisations, en exercices de coaching, travail sur les croyances etc.

Le cadre de travail

Règles

Etant donné qu'il s'agit d'un travail de groupe à vocation de développement personnel, l'intimité de chacun est en jeu. Il convient donc de poser des règles de fonctionnement strictes du fonctionnement du groupe :

- La bienveillance. Chaque membre s'engage à conserver des paroles et une attitude bienveillante.
- La confidentialité. Chaque personne s'engage à ne pas diffuser ou communiquer avec des tiers sur des contenus concernant d'autres membres du groupe.
- L'engagement individuel. Chaque personne s'engage envers le groupe à s'investir dans ce travail pendant la durée du processus. Lorsque une personne souhaite quitter le groupe pour des raisons qui lui sont propres, elle en informe l'animateur.
- Responsabilité. Chaque personne s'engage à prendre en charge ses besoins affectifs et psychologiques dans un cadre adapté extérieur. En effet, un groupe d'abondance ne peut pas remplacer un suivi psychologique ou médical.
- Chacun est responsable de ses demandes et de sa communication.
- Chacun est important.

En ce qui concerne les constellations à proprement parler :

- Une personne peut refuser de faire sa constellation sans en justifier.
- Un membre du groupe peut refuser d'être intervenant sans en justifier.
- Pas de passage à l'acte.
- Avertir et demander l'autorisation pour tout geste touchant le corps.
- Ne pas s'identifier au personnage que l'on représente.
- Ne pas interférer avec ses avis et états personnels.
- Bienveillance.
- Quitter symboliquement le costume à la fin de la constellation.

Les participants

Toutes personnes majeures prêtes et ayant un profond désir (une intention) de transformer en elle et dans sa vie ce qui bloque et empêche son épanouissement personnel.

Ils sont tous invités :

- Lors des constellations mais aussi lors des temps de parole à écouter leur ressenti et les exprimer. A se laisser toucher par les émotions présentes et découvrir ce qui en découle.
- à compléter ce travail par tout autre suivi qui s'avérera nécessaire (physique, psychique, spirituel) en fonction de leur envie et besoin qui seront réveillés au cours du processus.
- A être patient (un symptôme résulte d'une succession de blessures, souffrances, déséquilibre...) Il est nécessaire de s'accorder du temps pour intégrer psychologiquement et physiquement (cellulairement) ces diverses prises de conscience qui permettront à chacun de reconnaître ses blessures les accepter et s'en libérer.

Remarques

Il est important de faire confiance au processus, qui va indéniablement engendrer un phénomène de « bascule » (une importante prise de conscience) pendant ou après le processus.

Animateur comme les participants sont aussi appelés à se faire confiance, à reconnaître, accueillir et écouter leurs ressentis.

Intégrer ce type de démarche n'est pas un acte anodin et facile :

- C'est accepter d'entamer un chemin qui mène à soi en toute honnêteté et authenticité,
- C'est apprendre à se respecter et respecter l'autre,
- Cela demande du courage et aussi de l'humilité.

Important de féliciter et encourager chacun pour cette expérience qu'il va vivre.

Exemples de processus

- Les constellations de la joie : conception, incarnation, personnalité
- Les Constellations des 9 Princes, travail sur la jouissance
- Secrets de Famille
- Sexualité, etc.

7ème partie : Processus de restauration de la joie

Le déroulement du processus

Le processus de constellations d'abondance initial a pour objectif de restaurer la joie.

1. Bilan : chaque membre du groupe est invité à faire un bilan de son état d'abondance, de manière guidée et accompagnée. Notamment au travers d'un rêve éveillé qui permet d'accéder à la représentation inconsciente.
2. Intention : ce travail de bilan permet d'identifier les axes de changement qui s'imposent pour la personne. Ces axes de changement permettent de formuler une intention claire et forte, qui sera le fil directeur pour la personne pendant la durée du travail. C'est un élément clé du processus.
3. Constellations : ensuite, chacun vit ses trois constellations (conception, incarnation, ombre&lumière), souvent sur le principe du tirage au sort. Cette partie prend la quasi totalité des sessions.
4. Constellation du cœur : pour clore le processus, chacun de manière autonome met en scène et anime sa propre constellation du cœur. C'est le moyen de reprendre les clés de son véhicule pour se mettre en route.

Etape 1 : bilan et intention

Objectif

Obtenir une vision, la plus claire possible, sur l'état d'abondance dans lequel chaque personne du groupe se trouve au début du processus.

C'est la première étape indispensable du processus.

Identifier sa souffrance, sa difficulté du présent afin de décrire quels changements seraient nécessaires pour aboutir à une situation meilleure, fluide, heureuse.

Changements tant intérieurs qu'extérieurs.

Il n'y a pas de guérison possible sans changement.

Pas de changement sans désir profond de changement.

Ce désir profond de changement est très souvent lié à des émotions qu'il est important de reconnaître d'accueillir et de libérer.

La guérison s'accompagne inévitablement d'une libération d'émotions.

Lister, verbaliser les difficultés

Chacun est invité de manière individuelle (RIP : réflexion individuelle personnelle) à lister par écrit ses difficultés dans le domaine de l'abondance, dans son quotidien en référence aux 3 cordes précédemment citées et aux deux schémas du circuit d'abondance.

Les inviter à faire cela en toute honnêteté, sans honte ni culpabilité, ni illusion (attention aux méconnaissances, personnes qui nient être dans la difficulté).

Cet exercice permet d'avoir une approche consciente de l'état d'abondance de chacun

Visualisation, rêve éveillé

L'objectif étant maintenant d'explorer l'état inconscient et invisible de l'abondance de chacun.

Position confortable, yeux fermés, jambes décroisées.

Se laisser guider par la voix de l'animateur, accueillir ce qui vient, sans rien forcer, laisser venir les images, sensations, couleurs Sans jugement et le moins d'interférence mentale possible.

Formulation de l'intention

Définition de l'intention

A la source du processus de création il y a le pouvoir d'intention (sans intention, consciente ou pas) il n'y a pas de création !

Ce pouvoir d'intention est bridé en chacun de nous. Il faut s'entraîner à le libérer.

L'hypothèse de départ est la suivante : l'univers est à notre service, nous n'avons qu'à faire la demande de ce qui nous semble juste pour nous.

Les clés pour aboutir à une intention puissante et pertinente :

- Avoir la foi (avoir la conviction que c'est possible, y croire profondément),
- S'aimer, prendre soin de soi, accepter de mériter ce qui est bon pour nous,
- Résoudre ces conflits intérieurs, nous avons toujours une part de nous qui veut l'inverse,
- Eviter les méconnaissances nos blessures profondes (intention par défaut),
- Pensée positive, le langage est primordial.

L'intention doit être une phrase courte claire positive qui vous apporte la joie, la légèreté... celui qui l'entend doit ressentir l'amour que vous vous portez.

A la lumière de toutes ces indications, prendre 10 mn pour écrire son intention.

Fermer les yeux ! Imaginez avoir réalisé votre intention, ressentez vous la joie, du plaisir ?

Sinon voir s'il faut reformuler votre intention.

Possible aussi de laisser quelques jours pour la reformuler. Rien n'est figé, il est important de prendre son temps pour vérifier la justesse de son intention, attention cependant à ne pas laisser libre court au mental et tourner en rond.

Formuler votre intention :

« JE » (phrase au présent)

Etape 1, option : Le travail sur les croyances

Système de croyances

Nous percevons le monde, les événements, les autres, les situations à travers le filtre de notre représentation interne de ces derniers. Cette représentation interne est le résultat d'un système de croyances qui se construit au travers de notre éducation, notre culture, nos expériences propre, nos influences.

Certaines croyances sont limitantes, d'autres structurantes et positives.

Parfois nous avons à changer quelques croyances, parfois nous avons à revoir l'ensemble de notre système de croyance. Le niveau de changement et donc la durée et l'impact ne sont pas les mêmes.

Dans l'hypothèse où nous créons notre réalité (croyance chamanique), l'impact de notre système de croyances est encore plus fort, car nous créons notre réalité sur la base de nos croyances.

Notre système de croyances est en partie conscient et en partie inconscient. D'où la difficulté.

Notre abondance est fortement conditionnée par notre système de croyances. Les questions:

- Mon système de croyances me permet-il de réaliser qui je suis et mon rêve profond?
- Mon système de croyances me permet-il d'accéder au bonheur?
- Mon système de croyances me permet-il d'entretenir une relation positive avec l'argent et l'abondance matérielle en général?

Attention, il peut exister des croyances racine bloquantes sur les principes fondamentaux de vie, d'amour, de respect de soi, de valeur, d'existence, d'humanité...

Confrontation

Le processus de 9 mois, avec les constellations, les échanges et partages, prises de conscience amènent inévitablement un changement des représentations. Le groupe d'abondance n'est donc pas le lieu d'un travail approfondi spécifique sur les croyances.

Cependant, cet exercice permet de confronter chacun à ses représentations et amène déjà des prises de conscience et des re-décisions.

Le principe de l'exercice est de proposer sur 4 thèmes une liste de mots. A chaque mot, de manière spontanée et rapide, les membres du groupe symbolisent leur réaction sous forme d'un smiley par exemple.

A la fin de chaque thème, chacun prend conscience de son ressenti, de l'émotion et la symbolise.

A la fin des 4 thèmes, chacun est invité à une écoute intérieure avec prise de conscience des émotions et ressentis globaux. Temps de partage.

Voici les thèmes/mots :

ARGENT	RELATION aux autres	SEXUALITÉ	REVER
donner	désir	désir	Libérer
payer	partage	besoin	isoler
recevoir	exprimer	confiance	réaliser
demander	écouter	initiative	rire
gérer	bienveillance	liberté	jouer
trouver	intérêt	puissance	permettre
remercier	tolérance	abandon	aimer
manquer	prendre soin	partage	accéder
créer	demander	bienveillance	pouvoir
récolter	pleurer	plaisir	vivre
rêver	dire	prendre soin	oser
prosperer	pardonner	ressentir	reconnaître
compter			

Etape 2 : constellation de conception

Objectifs

L'intention de cette constellation :

- Je me réconcilie avec mon histoire et me donne les moyens de reconstruire les racines de mon système d'abondance. Je suis dans la joie de vivre **ma** vie, je suis autonome.

L'hypothèse est que notre système d'abondance se crée au moment de notre conception, car c'est à cet instant que se crée le rêve profond. L'énergie de notre réalisation se programme au moment de la conception.

Les facteurs majeurs dans cet instant sont:

- l'amour entre les deux parents
- le désir entre les deux parents
- la relation de l'âme qui va s'incarner à ce couple concepteur et du couple à l'enfant à venir.
- L'environnement
- la famille

On cherche dans cette constellation à modifier les états afin de créer une conception sacrée sans parasite, une conception joyeuse.

Personnages

- Le père concepteur, soit le père au moment de la conception (biologique)
- la mère conceptrice
- Le constellateur au moment de sa conception

En triangle.

Déroulement

1. Dans le triangle, examen de la relation entre les parents. Etat individuel et ressenti face à l'autre.
2. L'animateur informe les parents. Dans quelques instants, vous allez faire l'amour et concevoir un enfant.
3. Réactions. Travail sur le désir, sur l'amour.

4. Ressenti de l'âme qui s'incarne. Envie ou pas d'y aller.
5. Travail en fonction, jusqu'à ce que les parents puissent s'unir, puis l'âme les rejoindre.

Axes clé du travail et blocages courants

1. Non désir
2. Relations toxiques entre les parents
3. Parents portant des fardeaux familiaux ou du passé
4. Non amour
5. Couple qui n'a rien à faire ensemble, incompatibilité
6. Ame ayant une relation toxique avec l'un des parents, ou avec le couple
7. Volontés de sauvetage de l'âme
8. Sexualité pathologique
- ...

Remarque :

Il s'agit d'un travail symbolique sur les introjections parentales. Il s'agit de se construire un meilleur père intérieur et une meilleure mère intérieure, et non de guérir le couple parental ou changer ce qui a été. La mise en place peut donc différer de ce que l'on sait de nos parents.

Etape 3 : constellation ombre & lumière

Objectifs

L'intention de cette constellation :

- Je m'aime et je m'accepte complètement, dans tous les aspects de ma personnalité avec mes qualités et mes faiblesses.

L'hypothèse est que nous sommes tous faits d'une part d'ombre (invisible, refoulé, caché, masqué) et d'une part de lumière (visible, positif,) et que cela ne peut pas changer. Il nous faut donc nous aimer ici et maintenant sans attendre. Et nous faisons confiance à notre capacité et volonté d'évolution.

Les facteurs majeurs dans cette constellation sont:

- la relation à notre moi positif, nos talents, l'image de nous mêmes
- la relation à notre part d'ombre. Jugement, illusion spirituelle,...
- l'amour de nous mêmes
- la connexion à soi

On cherche dans cette constellation à modifier les états afin de créer un état d'amour inconditionnel pour soi.

Personnages

- Lumière
- Ombre
- Constellant. Il représente le pouvoir du libre arbitre et de la conscience. C'est lui le décideur.

Parfois, personnes toxiques de l'environnement.

Déroulement

1. Rencontre pas à pas avec la Lumière. Chacun son tour. Démêlage éventuell, Union.
2. Rencontre avec l'ombre. Pacte. L'ombre est prête à servir le constellant.
3. Rencontre entre l'ombre et la lumière. Union par les mains.
4. Le constellant se met ensuite au centre pour une reprogrammation.

Axes clé du travail

- Difficulté à entrer en contact avec sa lumière
- Mauvaise relation à sa lumière, sans amour

- blocages de la rencontre liés aux blocages du système de croyances ou de relations toxiques sur le bonheur
- une ombre qui dirige le système
- Une lumière supérieure ou plus grande que l'ombre
- Le refus de l'ombre par le constellant, ou jugement, peur,...
- Amour conditionnel
- Auto-persécution
- ...

Etape 4 : constellation d'incarnation

Objectifs

L'intention de cette constellation :

- J'accepte l'expérience humaine et j'harmonise les différentes dimensions de mon être afin qu'elles se mettent en route ensemble sur mon chemin d'abondance.

L'hypothèse est que le rêve profond (ou Moi Profond) est le projet que créent ensemble notre dimension subtile d'âme et notre dimension dense de corps au moment de leur union. Nous sommes donc plus ou moins bien incarnés en fonction de comment se passe cette rencontre et cette union en nous. L'hypothèse également est que la dimension Ciel et la dimension terre sont aussi importantes l'une que l'autre.

Les facteurs majeurs dans cette constellation sont:

- la relation à l'ame et au Ciel
- la relation au corps et à la Terre
- l'état émotionnel et psychologique de l'enfant intérieur qui naît de cette union

On cherche dans cette constellation à modifier les états afin de créer une incarnation harmonieuse allant dans la direction de notre réalisation profonde.

Personnages

- Ame. Dimension Ciel.
- Corps. Dimension terre.

- Enfant intérieur

Le constellant observe puis entre dans la constellation.

En triangle.

Nécessité parfois de faire intervenir le père intérieur, la mère intérieure, ou les guides.

Déroulement

1. Dans le triangle, examen des états individuels. Traitement éventuel.
2. Examen des relations entre les personnages 2 à 2.
3. Jouer.Travail.
4. Jusqu'à ce que le trio s'unisse dans la joie et l'envie de vivre le rêve.

Axes clé du travail et blocages courants

- Ego de l'âme, supériorité
- relation de l'âme aux guides, reliance
- Etat du corps, fardeaux et mémoires, relations toxiques
- Mauvaise relation âme-corps, inégalités, dénis, mépris
- Angélisme du constellant
- Culture chrétienne et croyances sur le corps
- Enfant intérieur blessé, triste, bloqué
- Enfant intérieur immature
- Enfant intérieur diabolique
- ...

Etape 5 : constellation du coeur

Objectifs

Cette constellation a pour objectif de faire le lien entre les 3 précédentes. L'idée est de fermer la boucle.

Cette constellation a pour objectif de mettre en route le nouveau système de joie.

L'objectif est également de « redonner les clés » à chacun de son système pour la suite.

Les intentions:

- J'entre dans mon rêve profond
- Je réalise qui je suis
- J'entre dans l'abondance

Cette constellation est animée de manière autonome par le constellant.

Personnages

- Le coeur, temple du rêve profond
- La kundalini, moteur du rêve profond
- L'enfant intérieur, magicien du rêve profond

Ces personnages sont au coeur des 3 constellations précédentes.

Déroulement

- En groupes de 4 ou 5
- Une personne choisit ses intervenants
- Elle questionne chacun, puis la relation

L'enjeu est **l'amour** que le constellant va mettre en oeuvre pour aboutir à l'union des 3 personnages dans le sens de son intention.

L'animateur observe avec quel amour le constellant procède.

Axes clé du travail et blocages courants

- Manque d'amour de soi
- Pas le bon moment

8ème Partie : L'animateur

Sens

Animer des Constellations d'abondance s'inscrit dans les métiers d'accompagnement et de relation d'aide. Il s'agit d'un métier de vocation.

La première question à se poser est celle du sens ? Quel sens donnez-vous à cet outil ? Dans quel cadre souhaitez-vous l'utiliser ?

Cadre et posture

L'alignement de l'animateur sera la résultante d'un équilibre entre cadre et posture.

La posture est intérieure et définit le positionnement face au patient.

Il s'agit ici de la posture de relation d'aide, elle est donc exigeante. Quelques axes majeurs de cette **posture** :

- Prendre soin,
- Amener à l'autonomie : didactique, non-intervention, respect du libre-arbitre,
- Non jugement, bienveillance, empathie,
- Non identification,
- Conscience intégrée des besoins et du sens personnels,
- Conscience intégrée des besoins et du sens professionnels,
- Okness (cohésion, cohérence).

Le cadre est défini en fonction de la personnalité, de la formation, du choix de l'animateur. Quelques axes majeurs du cadre :

- Le métier. Quel métier est exercé ?
- Statut
- Le tarif
- La légitimité
- La supervision

Missions

Les différents points de l'action de l'animateur :

- Il a lui-même suivi un processus une fois,
- Responsable de la mise en oeuvre du cadre (espace, temps, argent...) dans la durée,
- Son engagement à l'égard du groupe
- Responsable de son alignement, cohérence, engagement, Okness,
- Protection par des règles,
- Respect des règles,
- Maîtrise du processus, des constellations,
- Prise de décisions,
- Animation du processus, gestion du contenu,
- Intégration du processus à ses outils,
- Gestion du groupe : besoins, jeux psychologiques, cadrage...
- Disponibilité,
- Connaissance de ses limites,
- Bienveillance,
- Responsable de sa joie !
- Supervision,
- Accompagnement à la formulation de l'intention : c'est au participant de décider de son intention. L'animateur peut éventuellement le confronter à la joie que cette formulation crée en lui, mais ne peut empêcher une intention.
- L'animateur est responsable de sa grille de lecture et la décrit au groupe,
- Tout en étant sur son propre chemin de guérison, il est globalement équilibré dans sa propre identité (pas d'enjeux personnels) et profondément bienveillant.
- Tolérance, accueil des émotions, non discrimination, respect des libertés individuelles à l'égard des membres de son groupe.
- Il n'appartient à aucune secte et ne prône aucune appartenance religieuse ou dogmatique.

Co-animation

Vous serez peut-être tenté de co-animer des groupes.

Avantages:

- Alchimie des complémentarités
- Garde-fou
- Une bonne façon de démarrer et prendre confiance.

Inconvénients et risques:

- Un incontournable: les jeux psychologiques, les enjeux cachés,
- Demande plus de supervision, voire de la régulation,
- L'échec et ses conséquences.

Charte de l'animateur

L'animateur d'abondance s'engage sur les points suivants :

Je m'engage à avoir suivi au moins une fois moi-même un processus de Constellations d'Abondance.

- Je m'engage à avoir suivi la formation d'animateur.
- Je m'engage à mettre les moyens nécessaires à la mise en oeuvre du processus, pendant la totalité de sa durée.
- Je suis responsable du bien-être et de l'équilibre nécessaires à mon rôle d'animateur.
- Je suis responsable de la bonne tenue du processus et de respect des règles.
- Je m'engage à respecter et faire respecter les règles de bienveillance, de respect, d'absence de jugement, de non-discrimination au sein de mes groupes.
- Je suis responsable de mettre en place la supervision que nécessite mon activité d'animateur.
- Je m'engage à respecter les libertés individuelles et ne prône aucune appartenance religieuse, politique ou dogmatique quelle qu'elle soit.
- Je m'engage à n'appartenir à aucune secte.

9ème Partie : Grille de lecture

Pourquoi une grille de lecture ?

Une grille de lecture permet à l'animateur de se construire une représentation : du problème du constellant, de ce qui se joue dans la constellation, de l'intention qui en découle pour lui et des objectifs qu'il se fixe. On parle aussi de décodage.

Une approche intuitive est nécessaire mais ne suffit pas et manquera à terme de professionnalisme. La puissance de l'outil se crée dans l'alliance intuition/bon sens/analyse.

Chaque animateur est responsable d'enrichir sa grille de lecture des constellations en s'appuyant sur ses outils actuels et en en acquérant de nouveaux.

Voici quelques grilles utilisées.

Les clés de lecture dans la constellation pour l'animateur

- Relation entre le constellant et les gardiens. L'objectif est d'aboutir à : bienveillance, indulgence, amour, paix, réconciliation etc.
- Etat (intégrité) de chaque gardien : chaque gardien doit retrouver un état d'intégrité et de cohérence.
- Relations entre les gardiens : de la même façon, nous cherchons bienveillance, harmonie, partage, collaboration, complicité, amour, désir etc.
- Relation du constellant à ses ressentis, ses émotions, son corps, ses croyances.

Les croyances

Notre réalité est conditionnée par : nos croyances, nos blessures, nos pensées. Un travail de changement passe par un changement des croyances.

Les croyances sont nécessaires, elles font partie du fonctionnement cognitif de l'être humain. Mais nous cherchons à faire un tri afin de ne conserver que les croyances constructives, porteuses de joie et de jouissance. Nous traquons donc les croyances dites limitantes, voire les inversions.

Nos croyances s'entendent dans ce que nous exprimons, dans notre parole, mais également dans nos actions, nos choix, notre corps.

L'animateur est à l'écoute des croyances qui transparaissent dans le travail des constellations. Il repère, identifie et invite alors le constellant à en changer, en utilisant la méthode de son choix.

Les blessures

L'approche émotionnelle permet d'aborder les constellations sous l'angle des blessures ayant impacté la relation à soi, l'estime de soi. On peut s'appuyer alors sur les 5 blessures de l'être (Lise Bourbeau). Ces blessures bloquent la circulation des émotions et donc de la joie. Elles impliquent un regard sur l'autre et sur soi souffrant et des croyances. Il s'agit alors de conscientiser les blessures, d'en trouver les racines et de libérer les émotions, redécider, reprogrammer les croyances.

Approche énergétique

L'approche énergétique permet d'aborder les constellations avec un regard différent. Il s'agira alors d'opérer les actes suivants :

- couper des liens toxiques,
- libérer des malveillances et magies noires
- libérer des mémoires familiales, émotionnelles, karmiques,
- dégager des entités,
- dénouer des points,
- etc.

Approche corporelle : le mouvement.

L'approche corporelle consistera à mettre le corps en outil d'écoute des constellations et non les émotions. S'opèrent alors des libérations de mémoires cellulaires, des reprogrammations du corps, des lâcher-prise, du déblocage d'énergie.

Sont à observer : l'accès aux ressentis, la relation au corps, au mouvement, les cuirasses et rigidités etc.

Exemple de problématiques rencontrées, les classiques

- les âmes toute-puissantes qui nient le corps ou le rejettent, rejet de la vie sur Terre, sentiment de supériorité, manque de foi et de reliance.
- L'inceste et toutes ses conséquences dramatiques dans chacun des corps. L'inceste est le cancer de la joie.
- Les maltraitements divers d'enfance, brimades, violences physiques, dénigrement, toxicités parentales.
- Les accidents physiques et agressions.

- Les karmas lourds.
- La problématique des femmes à trouver et prendre leur place.
- La difficulté des hommes à prendre leur place d'homme.
- Les relations de couple toxiques.
- Les conceptions « à problèmes ».
- Les karmas familiaux, familles difficiles, mémoires familiales nombreuses.
- Les problèmes de place dans les systèmes familiaux.
- Les destinées particulières et vocations spécifiques.
- Les personnes coupées d'elles-mêmes qui ne seront pas concernées par leur constellation.

Conclusion

1. Digérer.
2. Vivre des constellations si cela n'a pas été déjà fait. Pratiquer en autonomie ou binôme
3. Bilan personnel.
4. Plate-forme www.self-emergence.com
5. Se lancer.
6. Journées de supervision et journées de pratique.