

La constellation familiale individuelle

Playmobil, figurines, feuilles, coussins... rendre visible ce qui se joue dans le système

« Mettre une situation devant soi permet parfois de la regarder autrement. »

Qu'est-ce qu'une constellation familiale individuelle ?

Une **constellation familiale individuelle** reprend les principes du travail familial et systémique dans un cadre en tête-à-tête. Au lieu de faire appel à des représentants humains comme dans une constellation en groupe, nous utilisons différents supports pour donner une place visible aux personnes ou aux éléments concernés par votre problématique.

Cette manière de travailler permet d'observer concrètement les positions, les distances, les orientations et les liens qui apparaissent dans la représentation de votre système.

Pourquoi utiliser des Playmobil, des feuilles ou des coussins ?

Les supports ne sont pas choisis pour leur valeur esthétique : ils servent à **matérialiser le système**. Selon la séance, nous pouvons utiliser des personnages Playmobil ou des figurines, des feuilles de papier, des coussins, des objets ou d'autres repères placés dans l'espace.

Un personnage peut représenter une personne de la famille ; une feuille peut représenter une émotion, un événement, une ressource ou un élément abstrait ; un coussin peut permettre de matérialiser une place dans l'espace et parfois de s'y positionner soi-même.

Ces supports rendent visible ce qui, jusque-là, était essentiellement raconté ou pensé.

Que peut-on représenter ?

Une constellation individuelle ne consiste pas nécessairement à disposer toute la famille. Nous choisissons uniquement les éléments utiles à l'**intention** posée pour la séance.

Nous pouvons ainsi représenter le père, la mère, un enfant, un conjoint ou une personne importante, mais également une relation, une peur, un blocage, un projet, une ressource, une émotion, un choix ou différentes **parts de soi**. La configuration dépend toujours de ce que la personne vient explorer.

Comment se déroule la séance ?

Nous commençons par un temps d'échange afin de préciser ce qui vous amène. Lorsque cela est utile, certains éléments de votre **histoire familiale** et de votre **psychogénéalogie** peuvent être explorés : événements marquants, répétitions, deuils, séparations, exclusions, places dans la famille ou transmissions transgénérationnelles.

Nous formulons ensuite ensemble une intention. Les représentants symboliques sont choisis et positionnés progressivement. Nous observons ce qui apparaît : qui regarde qui, qui semble éloigné, quelle place est occupée, où se situe la personne par rapport aux autres éléments et comment la configuration évolue.

Selon ce qui se présente, je peux vous proposer de déplacer un représentant, de vous positionner à une place, d'exprimer une phrase ou d'introduire une ressource. Rien n'est imposé : la constellation se construit pas à pas.

Une approche particulièrement adaptée à l'intime

Certaines personnes préfèrent vivre leur constellation dans l'intimité d'une séance individuelle. Ce format permet de prendre le temps, d'explorer une problématique sans la présence d'un groupe et d'adapter très finement le rythme de la séance.

Le cadre reste essentiel : **confidentialité, non-jugement, écoute et sécurité**. Je reste attentive à ce qui se présente et à ce qui est possible pour vous à ce moment-là.

Individuel ou groupe : est-ce le même travail ?

Les deux formats s'appuient sur une même lecture **familiale et systémique**, mais l'expérience est différente. En groupe, des personnes deviennent représentants. En individuel, les représentants sont symbolisés par des figurines, des feuilles, des coussins ou d'autres objets.

Il ne s'agit donc pas d'une version « réduite » de la constellation de groupe. C'est une autre manière de rendre le système visible, avec ses propres possibilités.

Ce que j'aime dans le travail sur plateau

Le plateau permet de prendre de la hauteur sur une situation. Une histoire parfois complexe devient soudain visible devant soi : les places, les distances et les relations peuvent être observées autrement.

Et parfois, déplacer simplement un personnage permet déjà de regarder son histoire depuis un endroit nouveau.

***Je guide sans imposer.** Les supports sont là pour ouvrir un espace d'exploration, pas pour enfermer votre histoire dans une interprétation.*