

ECOLE DE PSYCHOLOGUES PRATICIENS  
UNIVERSITE CATHOLIQUE DE PARIS  
71, rue Molière  
69003 LYON

**MEMOIRE DE RECHERCHE**

**en vue de l'obtention du**

**DIPLOME DE PSYCHOLOGUE**

**TITRE : Les Constellations Familiales : une nouvelle approche thérapeutique.**

**Effets générés par la mise en place d'une Constellation Familiale à court et moyen terme.**

*Effectué sous la direction de Monsieur FALAISE*

Par Estelle BRUN

Promotion 2005

Option Psychopathologie Clinique

Classification informatique : Famille/Psychothérapie

---

## Résumé des résultats significatifs et interprétations

Voici les résultats de cette recherche sur la méthode des Constellations Familiales, proposés dans leur ordre d'apparition en fonction des hypothèses :

### **A) Les Constellations Familiales permettent de mettre en évidence des intrications transgénérationnelles néfastes jusqu'alors occultées et de les dénouer.**

Cette hypothèse peut être confirmée par divers outils. Tout d'abord, à la vue des Constellations puis des réactions des personnes présentes lors du stage on peut penser que cette méthode a bien pour fonction de mettre en lumière l'origine systémique de difficultés d'un individu. En effet, même si certaines personnes n'ont pas ressenti réellement d'effets dans l'après-coup, il semble que la Constellation mise en place tendait à cela.

L'efficacité de cette méthode semble ensuite dépendre de divers facteurs tels que la possibilité pour le patient d'intégrer les éléments nouveaux mis à jour par la Constellation, le désir de changer de point de vue sur l'histoire familiale, mais aussi la compétence du praticien en Constellation à trouver la solution appropriée à la situation.

Ensuite, les questionnaires en lien avec des problématiques souvent repérées en Constellation (**voir p. 133-139**) semblent démontrer une réelle efficacité de la méthode. On peut déduire que mettre en place sa Constellation Familiale peut aider une personne à :

- Prendre sa place dans la vie ou avoir une idée plus précise de sa place au sein de sa famille,
- Ne plus avoir l'impression qu'elle porte une charge qui ne lui appartient pas ou ne plus éprouver de sentiments qui semblent n'avoir aucun rapport avec sa propre vie,
- Ne plus avoir le sentiment de ne pas être à la hauteur dans son rôle de parent ou l'impression que son enfant a trop tendance à s'occuper d'elle,
- Ne plus se sentir utilisée par un membre de sa famille dans la poursuite de ses buts ou ne plus avoir la sensation qu'elle doit remplir des fonctions avec lesquelles elle n'est pas en accord,
- Ne plus avoir le sentiment de ne pas être elle-même ou ne plus avoir l'impression d'être occasionnellement dirigée par quelque chose d'extérieur,
- Vivre différemment ses troubles alimentaires.

### **B) La qualité des liens d'un individu avec les membres de sa famille s'améliore après la mise en place d'une Constellation.**

D'après les résultats obtenus, la qualité des liens d'un individu avec les membres de sa famille s'améliore après la mise en place d'une Constellation. L'amélioration est d'autant plus significative pour les relations à la famille actuelle que pour la famille d'origine. On peut penser que cela est dû à la plus grande flexibilité du système actuel plus récent. De plus, une partie des membres de la famille d'origine des personnes ayant effectué le stage de recherche est décédée, il est donc plus difficile de constater une évolution de ce système dans la réalité.

## **Relations à la famille d'origine**

Juste après les Constellations, les relations aux deux parents s'améliorent de façon équivalente. Cependant, plusieurs mois après les Constellations, les relations à la mère progressent significativement alors que la relation au père reste relativement stable.

Pourquoi quelques mois après les Constellations, seulement la relation à la mère évolue significativement d'autant plus que les membres de l'échantillon semblent avoir clarifié autant les relations au père qu'à la mère ? (voir graphique « Quelle relation a été clarifiée ? » p. 141). Pour comprendre cela, il faut prendre en compte ce que symbolisent le père et la mère, par les archétypes jungiens par exemple. Il est également possible que ce résultat soit en lien avec des données sociologiques concernant les rôles différenciés du père et de la mère. En effet, le primat du maternel actuel ne peut être renversé par les Constellations, même si celles-ci induisent un mouvement psychique qui revalorise le père dans un premier temps. L'étude de cas de Sarah tend à montrer que le père peut être conforté dans son rôle systémique par les Constellations. Plusieurs facteurs doivent certainement être pris en compte pour comprendre ce phénomène.

Le fait qu'il y ait une évolution significative peut questionner car une partie des mères des personnes de l'échantillon est décédée. Dans certains cas, c'est donc l'image de la mère qui semble évoluer.

Il est intéressant de constater que pour les personnes qui pensent spontanément aux mauvais côtés de leurs parents avant les Constellations, il arrive fréquemment que cela s'inverse après les Constellations. Cela va dans le sens d'un changement au niveau de la représentation des parents.

De plus, des personnes qui perçoivent de manière insatisfaisante ou neutre les relations familiales pendant l'enfance, les voient positivement plusieurs mois après avoir mis en place leur Constellation. De nouveau, cette information tend à montrer qu'au-delà des relations entre les membres de la famille, c'est la perception interne qui est changée par les Constellations, au point que parfois, cela change la « mémoire » de l'individu.

Enfin, au regard des dessins de la famille d'origine produits par l'échantillon (cf. Dessins en Annexe, p.180), on constate aisément qu'il y a un réel changement entre la manière dont les membres sont représentés avant et après les Constellations. Le dessin allant puiser les représentations dans l'inconscient des sujets, il semble que le changement provoqué par la mise en place d'une Constellation est généralement profond.

## **Relation à la famille actuelle**

Tout d'abord, la qualité des relations au (à la) conjoint(e), s'améliore très significativement entre avant les Constellations et après. Ainsi, la revalorisation de l'image du (de la) conjoint(e) est certainement en lien avec un changement de positionnement intérieur à l'égard de l'autre.

En ce qui concerne la qualité des relations aux enfants, elle évolue positivement la plupart du temps. En règle générale, la mise en place d'une Constellation permet un renforcement des liens entre les membres de la famille actuelle.

Il semble intéressant de relever que les personnes évaluent différemment leur quotidien, au niveau de faits assez précis après avoir mis en place leur Constellation.

J'ai cherché à savoir si les sujets de l'échantillon ont eu l'impression de faire davantage de choses plaisantes avec les membres de leur famille quelques mois après avoir effectué leurs Constellations. Cela semble être le cas d'après les résultats obtenus.

Je me suis également demandée si les personnes ayant participé au stage pensent avoir davantage d'intérêts et de loisirs communs avec les membres de leur famille plusieurs mois après avoir mis en place leur Constellation qu'auparavant. A priori, cela se révèle vrai pour une partie des personnes.

En ce qui concerne les rapports entre les personnes d'une même famille, les individus présents lors du stage de Constellations ont plus la sensation que les membres de leur famille font des choses agréables les uns pour les autres après les Constellations. De plus, il semble que, plusieurs mois après les Constellations les personnes présentes au stage de recherche ressentent davantage que les membres de leur famille actuelle s'expriment des marques d'amour et d'affection qu'auparavant.

De manière inattendue, l'analyse des études de cas semble aller dans le sens d'une modification des rapports au quotidien :

- Pour Christine et ses proches, sa fille a changé significativement ayant moins de problèmes de comportement et se montrant plus sociable,
- Pour Sarah, son fils a cessé de se marginaliser peu après une première Constellation, et son mari a pu investir pleinement son rôle de père après une seconde.

Tous ces changements ont pu être possibles en partie grâce à la modification de la représentation des membres de la famille actuelle. A l'appui de cette idée, une nette différence a été remarquée entre les dessins de la famille actuelle produits avant et après les Constellations.

### **C) Les Constellations peuvent être un moyen d'améliorer les structures relationnelles familiales**

Précédemment, j'ai rappelé que les structures relationnelles définies par les chercheurs et les thérapeutes reposent en grande partie sur deux critères que sont la hiérarchie et la cohésion. A partir de ces deux facteurs, la structure relationnelle est évaluée et est qualifiée équilibrée, instable ou non-équilibrée.

Pour les trois études de cas présentées dans la partie « résultats » (**voir p. 74-130**), il est possible de comparer la Représentation Typique (manière dont l'individu se figure ses relations familiales habituelles) ainsi que la Représentation Idéale (l'individu positionne les figurines afin de faire apparaître les relations telles qu'il souhaiterait qu'elles soient) avant et après les Constellations. La structure relationnelle a été bouleversée chaque fois soit pour l'ensemble de la famille, soit pour un des sous-systèmes, permettant chaque fois une amélioration entre avant et après les Constellations.

C'est à priori également le cas pour la majorité des personnes qui ont pu mettre en place leur Constellation.

Etant donné que le FAST<sup>1</sup> a été évalué au niveau de la fidélité test-retest, les variations entre avant et après les Constellations sont dues à une réelle amélioration de la structure relationnelle familiale.

Enfin, j'ai pu constater lors du dépouillement que pour l'ensemble des personnes, il existe un écart avant les Constellations entre la Représentation Typique et la Représentation Idéale. Après les Constellations, la Représentation Idéale a changé, ce qui signifie que la vision idéale de la personne a été modifiée. De plus, il est très fréquent que les représentations Typique et Idéale soient identiques, les figurines étant placées de la même façon pour les deux représentations. On peut constater cela pour Christine (**voir p.88-93**) et Sarah (**voir p.125-130**) dans les études de cas.

Les Constellations permettent certainement à une personne de changer sa manière de percevoir la structure relationnelle familiale. Ainsi, après une Constellation, soit la structure relationnelle correspond à ce que la personne souhaitait auparavant idéalement, soit la structure est modifiée d'une manière nouvelle et satisfaisante pour elle.

#### **D) Après une Constellation Familiale, un individu se sentira plus libre, plus en accord avec lui-même et sera plus à même d'utiliser ses propres ressources.**

D'après les résultats tirés des questionnaires, les personnes se sentant peu ou pas libres avant les Constellations n'ont pas la sensation d'être plus libres après. Cela est peut être dû au fait que leur manque de liberté n'est pas imputable à une intrication familiale mais à d'autres facteurs. Cependant, les personnes qui s'estiment modérément libres se sentent plus, voire beaucoup plus libres après. Cela a probablement été obtenu par le dénouement de liens familiaux néfastes. Ainsi, demandons-nous si l'élargissement du sentiment de liberté permet à un sujet d'être davantage centré sur lui-même et plus en accord avec ce qui constitue son individualité. Cette idée peut être postulée puisque, à priori, un individu qui met en place sa Constellation est plus en harmonie avec sa personnalité avant qu'après.

Si une personne est plus en accord avec elle-même, nous pouvons penser qu'elle aura moins de difficultés à résoudre ses problèmes, étant plus en lien avec ses désirs et besoins personnels, et donc plus sûre d'elle. Les résultats obtenus vont dans ce sens puisque les personnes qui mettent en place leur Constellation se sentent très majoritairement moins démunies face aux problèmes de la vie après qu'avant. Selon l'analyse des questionnaires, une partie des personnes comptent davantage sur elles-mêmes pour résoudre leurs difficultés, ayant accès à leurs ressources internes.

#### **E) Les Constellations Familiales renforcent le lien à autrui en tant qu'être appartenant à l'humanité**

L'hypothèse selon laquelle les Constellations Familiales renforcent le sentiment d'appartenance à l'humanité, est le fruit d'une découverte inattendue de cette recherche. Cela n'a pas pu faire l'objet de statistiques puisque cette hypothèse n'avait pas été constituée. Elle découle en grande partie de l'observation de certains dessins de l'échantillon. Ainsi,

---

<sup>1</sup> *L'évaluation du système familial, le FAST*, Gehring T. M., Debry M., copyright « l'Application des Techniques Modernes SPRL »

l'ensemble des êtres humains semble alors se constituer comme l'extension de la famille d'un individu. De nombreuses phrases récoltées dans l'échantillon, dont certaines sont citées précédemment dans la partie « résultats » (voir p.163), vont dans ce sens, insistant notamment sur les notions de tolérance, de compassion, de lien, de partage, etc.

Cela est peut être dû à l'expérience des Constellations. Lorsqu'un individu met en place sa Constellation, des personnes qui lui sont inconnues représentent les membres de sa famille. Le fait qu'elles ressentent des sentiments en lien avec ceux qu'elles représentent, qu'elles développent des attitudes similaires, peut être troublant. Il semble que le sujet de la Constellation projette des sentiments et des émotions sur les représentants comme si ceux-ci étaient réellement les membres de sa famille. Les « inconnus » deviennent familiers et cela crée peut-être un sentiment de proximité avec des personnes qui n'appartiennent pas à la famille biologique d'un individu.

De la même manière, celui qui est représentant dans la Constellation se rend compte qu'il peut ressentir des choses en lien avec la personne représentée. Ainsi, un lien est créé entre lui et ce membre qu'il soit vivant ou mort. Pendant un temps défini, il fait partie d'un autre système familial que le sien propre. Cela peut peut-être élargir la conception de la famille pour un individu. Cette idée est d'ailleurs reprise par une personne de l'échantillon qui note en fin de stage : *« J'ai découvert des gens avec qui il a été possible de nouer une belle relation, d'autres que je n'ai pas eu envie d'approcher... Certains qui m'ont laissée indifférente mais avec qui je me sens reliée parce que j'ai participé à leur Constellation ou « joué » leur personnage ».*

Plus simplement, le fait qu'une personne se sente mieux dans différents domaines de sa vie lui permet certainement de porter une attention plus grande au monde qui l'entoure.

## **F) Des changements surviennent chez les membres de la famille de l'individu qui a mis en place sa Constellation.**

Pour la moitié des individus présents lors du stage de recherche, des changements surviennent pour les membres de leur famille, modifications qu'ils mettent en lien avec leur Constellation.

Nous pouvons imaginer que ces mutations sont dues au fait que les personnes ayant participées au stage aient parlé aux membres de leur entourage de ce qu'elles ont vu mettre en lumière. Or, plus de la moitié des personnes qui ont perçu des changements dans leur entourage familial n'avaient pas évoqué leur Constellation.

Ce résultat rejoint l'idée développée par la Gestalt dans la théorie du champ selon laquelle tout est interdépendant et si un élément est déplacé, cela affecte tous ceux qui sont en interaction avec lui (cf. « la totalité », partie théorique p.15). Le fait qu'une personne change elle-même après avoir mis en place sa Constellation, spécialement vis-à-vis de sa famille, amène les membres de celle-ci à se transformer.

## **Implication des résultats**

Les résultats obtenus en très peu de temps sont majoritairement très positifs en ce qui concerne l'efficacité et le champ d'action des Constellations Familiales. Ceux-ci tendent à prouver que les Constellations Familiales sont une méthode très efficace pour résoudre des problèmes de tous ordres à partir de clarifications des liens familiaux. En effet, toutes les hypothèses que j'ai pu proposer sont validées par les données obtenues de l'échantillon.

De plus, cette recherche permet d'avoir une idée du type de résolution qu'apporte cette méthode. Celle-ci semble agir à différents niveaux, autant sur un symptôme (comme un trouble alimentaire) que sur la perception subjective du passé (les relations familiales pendant l'enfance), que sur la famille en tant que système (avec l'amélioration des structures relationnelles familiales) ou encore sur la confiance en soi (certaines personnes comptant plus sur elles-mêmes pour résoudre leurs problèmes), ... Cela est donc très difficile à synthétiser d'autant plus que même si les résultats sont globalement très satisfaisants, cela ne signifie en aucun cas que c'est une méthode miracle qui permet de résoudre tous les problèmes de n'importe quelle personne. Au sein de l'échantillon, il y a tout de même quelques personnes qui pensent que les Constellations n'ont rien changé à leur vie et qu'elles n'ont pas mieux compris leur entourage familial.

Nous pouvons parler de corrélations (liaison entre deux variables) entre les Constellations et les effets observés mais il ne s'agit pas de causalité (rapport qui unit une cause à son effet). Il est tout de même possible d'émettre l'hypothèse selon laquelle la méthode des Constellations peut agir sur différents plans au niveau de l'individu et de ses relations interpersonnelles familiales et extra-familiales.

Au niveau du fonctionnement psychique, il me semble qu'il est très intéressant de constater que la représentation mentale de la famille d'un individu peut être modifiée si rapidement par les Constellations tout en provoquant des résultats durables dans le temps.

Ainsi, la visualisation de la solution me paraît être un moteur de changement très puissant.

De plus, le fait que cette thérapie soit orientée vers la solution peut être très positif pour des personnes ayant entrepris un travail sur elles-mêmes à plus long terme et qui se retrouveraient dans une impasse pour régler des difficultés d'ordre familial.

Enfin, les Constellations Familiales tendent à démontrer l'importance du vécu de nos ascendants dans nos vies. Cette méthode nous invite à en prendre connaissance afin de nous dégager de poids dont nous avons hérité.

## **Limites de la recherche**

### **La taille de l'échantillon**

Le premier biais évident de cette recherche est la taille de l'échantillon. Les résultats sur lesquels j'ai effectué des calculs sont basés sur une population de 14 à 18 personnes. Or, l'échantillon devrait regrouper au minimum trente personnes afin de bénéficier d'une validité statistique.

C'est pourquoi, il pouvait être intéressant de proposer trois études de cas afin de considérer les effets observés en individuel.

## **Le recueil de données**

Au niveau du recueil de données, j'ai utilisé un seul outil validé, le FAST<sup>2</sup>, ce qui est également à prendre en compte dans les biais possibles des résultats. En effet, j'ai moi-même créé les questionnaires et les dessins ne peuvent être analysés « scientifiquement ».

Ainsi, pour valider les résultats obtenus par l'échantillon à court et moyen terme, il aurait été plus favorable de constituer un groupe contrôle testé plusieurs fois mais qui n'aurait pas mis en place sa Constellation. Or, dans mon protocole de recherche, j'ai fait l'hypothèse que si des changements peuvent être observés de manière générale pour l'échantillon, cela est en lien avec la méthode créée par Bert Hellinger.

## **La méthode clinique**

A l'aide d'une méthodologie clinique j'ai utilisé à la fois l'entretien, un test psychométrique, le dessin, des questionnaires, afin d'analyser par différents moyens les effets de la méthode. Au niveau du traitement des données, le matériel obtenu a été considéré globalement par l'analyse des résultats de la population générale. Trois cas ont été également présentés afin de favoriser l'étude de représentations subjectives.

Au départ, j'ai recueilli énormément de matériel sans pour autant faire un pont entre la théorie et ce que je souhaitais récolter (cela est surtout vrai pour les questionnaires que j'ai établis à partir de simples hypothèses personnelles après avoir vu plusieurs Constellations). Ainsi, l'ensemble de mon mémoire offre une large vision des effets des Constellations sans permettre toutefois une analyse fine des effets de la méthode.

## **L'importance du praticien par rapport aux résultats obtenus**

L'importance de la relation thérapeutique ne peut être niée. J'ai pu observer plusieurs praticiens mettre en place des Constellations et j'ai constaté de grandes différences entre professionnels. Ainsi, les résultats proposés ici sont également en lien direct avec la pratique de Constanze Potschka-Lang. J'ai pu remarquer qu'elle est très compétente dans son domaine, ayant une réelle éthique dans sa pratique. Le fait qu'elle ait été formée directement au côté de Bert Hellinger a certainement favorisé son savoir-faire.

A mon sens, si la solution systémique peut apparaître banale si on se contente de regarder cette méthode sans prendre en compte sa complexité, cette technique nécessite en réalité de nombreuses années d'expérience. Il me semble également fondamental que les praticiens l'employant aient fait un important travail personnel afin de ne pas projeter leur propre système familial sur celui des patients. Cela est d'autant plus important que les personnes appliquant les Constellations proviennent de divers horizons, certains étant psychiatres, médecins, enseignants, travailleurs sociaux, etc.

---

<sup>2</sup> *L'évaluation du système familial, le FAST*, Gehring T. M., Debry M., copyright « l'Application des Techniques Modernes SPRL »

## **Influence du chercheur**

Le chercheur, dans la mesure où il observe quelque chose qu'il tente de mesurer, de comprendre, de théoriser, par son simple regard, influence automatiquement les résultats obtenus. Cela a été prouvé en physique quantique par Heisenberg qui notait « Toute tentative pour connaître la valeur d'un paramètre a pour conséquence de perturber d'une façon imprévisible les autres paramètres du système ».<sup>3</sup> Ainsi, nous pouvons penser que ce qui est vrai en physique l'est également en psychologie.

Lors du stage j'ai expliqué que mon but était de comprendre les effets d'une méthode thérapeutique et non de juger les participants dans leurs particularités. Cela me semblait essentiel pour qu'ils puissent émettre des réserves quant à l'efficacité de la méthode sans être remis en cause personnellement. Il est donc possible que ceux-ci aient modifié inconsciemment des réponses afin d'aller dans le sens de ce que je cherchais (c'est à dire prouver que cette méthode a des effets bénéfiques). Ceci est à prendre en compte dans les biais possibles des résultats.

## **Pistes futures de recherche**

Aucune recherche à ma connaissance, n'a été établie à partir des Constellations Familiales en France même si cette méthode a fait l'objet de plusieurs dossiers de recherche en Allemagne. Ainsi, de multiples projets peuvent être proposés.

A partir de ce mémoire, il est possible de choisir d'approfondir une seule des hypothèses que j'ai proposées à partir d'outils appropriés et sur un échantillon plus conséquent.

Etant donné que cette méthode a l'air de fonctionner sur plusieurs plans, il est envisageable de délimiter plus précisément différents champs d'observations.

Il est également possible de mettre en place une étude comparative des effets observés entre les Constellations Familiales et une autre méthode basée sur le transgénérationnel ou entre les Constellations et la thérapie systémique.

Quant à la méthode, il me semble pertinent de s'interroger sur le vécu des représentants. Comment est-il possible que l'on ressente des émotions, que l'on perçoive des sensations qui appartiennent au système familial d'un autre ? Comme le proposait Constanze Potschka-Lang, nous pourrions par exemple vérifier s'il y a des modifications au niveau des rythmes du cerveau au moyen d'un électroencéphalogramme.

---

<sup>3</sup> *Principe d'incertitude* d'Heisenberg. (1927). citation tirée d'Internet.