



Constellations familiales et systémiques dans la nature

En ce printemps 2020, le monde traverse une situation complètement inédite.

Dans un premier temps, la menace d'une pandémie a suscité de nombreuses peurs concernant la santé - voire la mort – la nôtre, celle de nos proches ou même d'inconnus pour lesquels nous éprouvons de l'empathie. Dans un second temps, les informations, parfois contradictoires, les nombreuses inconnues aussi concernant ce coronavirus et son évolution et, encore plus, les cafouillages à propos de la gestion du covid-19, les fake news, ... ont également apportés leurs lots d'appréhensions, de peurs, d'angoisses et aussi de colère, de stupeur, de sentiment d'impuissance, ...

Toutes ces émotions sont, sans aucun doute, légitimes mais savez-vous qu'elles impactent notre santé ? que la peur est immunodépressive ? Des études en psycho-neuro-immunologie montrent les relations entre le cerveau et le système immunitaire et, en particulier, que le stress peut engendrer une baisse du système immunitaire.

Or la peur est un signal pour nous prévenir d'un danger imminent associé au cerveau reptilien, la partie la plus ancienne de notre cerveau triunique. Cette partie était très sollicitée à l'époque où nos lointains ancêtres devaient faire face à de réels dangers et lutter pour leur survie. En effet, c'est le berceau de nos émotions archaïques dont le principe est de nous mettre en mouvement vers l'extérieur (e movere), pour nous protéger, les principaux réflexes étant le figement, la fuite ou le combat.

De par son "ancienneté", c'est le réflexe reptilien qui prend le dessus sur les 2 autres parties du cerveau (pour rappel, le cerveau limbique associé aux interactions et aux émotions et le cortex associé à la pensée, la réflexion et la planification) quand on identifie un danger. Mais la situation dans laquelle nous sommes plongés aujourd'hui, même si elle est préoccupante et nécessite des comportements adéquats, de protection, constitue-elle un danger objectif imminent ?

En effet, si l'on prend le temps de faire un "STOP"¹, d'analyser, de réfléchir, avec notre cortex cérébral, on comprendra que la peur est souvent liée à des pensées, à une projection, dans un futur fantasmé, d'un événement qui ne s'est pas (encore) produit (et qui, du coup, n'existe pas). Car, nous sommes "spécialistes" pour construire mentalement des scénarios catastrophes en imaginant le pire. La peur peut aussi être liée au souvenir d'une maladie, de la mort d'un proche qu'on a eu du mal à surmonter, à un traumatisme passé, ... mais n'est pas, dans la plupart des cas, un réel danger dans l'ici et maintenant².

Il ne s'agit pas d'ignorer les peurs liées à ces représentations mentales ou les nier, mais de leur reconnaître leur statut de pensées qui s'évadent dans le passé ou qui font des projections dans le futur, afin de retrouver un équilibre. Pour cela, il est important de calmer les pensées en les observant, en revenant à l'instant présent, par la respiration ou le VAKOG³ par exemple, et en réalisant qu'au moment présent, dans l'endroit où l'on est, tout va bien.

¹ Stop – Think – Observe - Plan

² Le covid-19 a touché environ 0,05% de la population belge jusqu'à présent.

³ En se reliant à l'extérieur via les 5 sens : Visuel, Auditif, Kinesthésique, Olfactif, Gustatif



Le cerveau reptilien porte la mémoire de notre évolution qui se transmet de générations en générations et s'appuie toujours sur le réflexe de survie même si notre mode de vie actuel est bien différent de celui de l'homme préhistorique. Mais force est de constater que nous en avons encore des réminiscences. Du coup, dans quelle mesure cette peur nous appartient-elle réellement ?

Par ailleurs, la situation actuelle a aussi contraint la majorité des personnes à un confinement pratiquement total. Certes, cette situation comporte des avantages : un rapport au temps différent (pour certains, la sensation d'être en vacances), un retour à soi et à une certaine intériorité, l'occasion d'expérimenter, enfin, des activités sans cesse reportées à plus tard, ... Mais, pour bon nombre, ce confinement est mal vécu : un sentiment de perte de liberté, une promiscuité difficile avec les membres de la famille qu'on aime ou avec qui les relations sont tendues, un manque de contacts sociaux, la solitude ... Or la solitude nuit aussi au système immunitaire (<https://bit.ly/35fKAPh>).

Chacun réagit selon son environnement et le contexte dans lequel il vit ce confinement, ses occupations (son travail, ses passions, ...), sa culture, son éducation, son tempérament et sa personnalité, ... ou sa mission de vie.

Ce confinement est inédit, pour nous, mais nous portons en nous la mémoire de nos ancêtres dont certains ont sans doute vécu un type de confinement (durant la guerre ou une épidémie, dans un internat ou une famille stricte, ...). Savez-vous que, jusqu'à 7 générations, l'influence de nos ancêtres est déterminante dans notre vie ? Cela signifie 254 ancêtres de notre lignée - soit environ depuis les années 1800 - qui nous ont transmis un patrimoine génétique mais pas que. Cela représente autant de fardeaux (qui ne nous appartiennent pas) que de défis relevés, d'événements traversés, de traumatismes surmontés, ... et de ressources (de cadeaux) qu'ils nous ont transmises et qui peuvent nous aider à mener notre vie. Et si l'un d'entre eux n'avait pas été là, nous n'existerions pas. Nous sommes uniques et exceptionnels, la somme de l'énergie de notre lignée ... que nous allons à notre tour transmettre à notre descendance jusqu'à 7 générations !

C'est une fameuse responsabilité. Aussi, nous pouvons subir cet héritage de nos ancêtres ou décider de rendre les fardeaux, la plupart du temps inconscients, et accepter les cadeaux pour nos enfants, nos petits-enfants et tous ceux qui "vivent encore dans les étoiles".

Une manière de faire apparaître cette mémoire inconsciente de notre lignée consiste à recourir aux constellations familiales et systémiques. Il s'agit d'une forme de "thérapie" qui permet d'accéder à une information enfouie, à montrer en 3 dimensions ce que notre subconscient pressent, que notre cerveau conscient ignore.

Peut-être que, dans cette période particulière, vous avez des difficultés à vivre loin de vos proches, à exprimer de la colère, à appréhender le déconfinement de manière sereine, à calmer vos peurs... ou, de manière plus générale, vous vivez des difficultés relationnelles, familiales, de couple, ou bien professionnelles, financières, de santé ou de mal-être ? Vous n'arrivez pas à changer un comportement, à déménager ou à avancer dans un projet ?

Beaucoup de souffrances, de maladies, d'échecs, ... proviennent d'un désordre dans le système familial et/ou systémique qui inclut les vivants, les morts, les générations précédentes. En effet, il existe des lois naturelles systémiques qui, si elles ne sont pas respectées, entravent la santé, l'épanouissement, le succès, ...



Les constellations s'adressent aux personnes qui sont désireuses de se libérer et d'avancer vers une autre destinée. Elles peuvent aussi être une opportunité pour recevoir une ressource, un cadeau d'un membre de la lignée.

Je vous propose d'explorer la difficulté que vous traversez par une double approche :

- un coaching préalable en marchant (a priori entre le CentrEmergences et le Bois de Lauzelle) pour cerner au mieux la problématique qui vous préoccupe, pour challenger le problème au-delà du problème, pour clarifier votre intention et définir le "casting" de votre constellation
- une constellation dans la nature sous forme d'un sandpainting. Dans une constellation dans la nature, ce sont des "objets" de la nature (feuilles, glands, mousse, pommes de pin, plumes, cailloux, ...) qui vont "incarner" des membres du système que vous souhaitez consteller.



Le trajet de retour au CentrEmergences sera l'occasion de tirer les enseignements de cette constellation et de prendre la responsabilité de ce que vous en faites.

Je propose cette formule en individuel (1h30) ou en groupe sous forme d'ateliers d'1/2 journée (voir les dates sur le site du CentrEmergences).

Inscription :

Anne VAN COPPENOLLE

Tél: 0475 906 939

Mail: a.vancoppenolle@centremegences.be
cham-anne@skynet.be

