

Les constellations familiales, une méthode simple pour mieux comprendre sa vie et trouver plus d'apaisement et de sérénité



◆ Qu'est-ce que les constellations familiales ?

C'est un accompagnement qui aide à mieux comprendre ce qui se joue dans notre histoire personnelle et familiale. Nous sommes tous reliés à notre famille, même sans nous en rendre compte. Certaines difficultés actuelles peuvent venir d'événements vécus par nos parents, nos grands-parents ou d'autres membres du système familial. Ce système nous influence parfois de manière inconsciente, à travers des schémas répétitifs, des blocages, des conflits ou un mal-être diffus.

Certains de nos défis de vie peuvent trouver leur origine dans des événements passés – parfois lointains – vécus par nos ancêtres, et encore « actifs » dans notre inconscient. La constellation permet de rendre visibles ces liens invisibles... et d'alléger ce qui pèse encore.

◆ Pourquoi faire une constellation familiale ?

Une séance peut vous aider à :

- Mieux comprendre une situation bloquée ou répétitive
- Apaiser des tensions relationnelles, familiales ou professionnelles
- Mettre en lumière des émotions enfouies qui empêchent parfois d'avancer
- Avancer plus sereinement dans un moment de doute, de séparation, de décision ou de changement
- De retrouver sa juste place dans la famille... et dans la vie

◆ Comment se déroule une séance individuelle avec figurines ?

Vous arrivez avec une question ou un enjeu important pour vous.

Nous utilisons des figurines pour représenter les personnes ou éléments de votre histoire. Leur positionnement crée une image symbolique qui révèle ce qui se joue « derrière » la situation. Elle révèle les tensions, les exclusions, les conflits ou les déséquilibres qui peuvent être à l'œuvre.

Ensemble, nous observons, nous ajustons, et des compréhensions nouvelles peuvent émerger. Des phrases simples peuvent être posées pour reconnaître, apaiser et remettre du mouvement là où quelque chose était figé. C'est une démarche douce, respectueuse et centrée sur votre rythme.

◆ À qui s'adresse cette démarche ?

À toute personne en recherche de sens, d'apaisement ou de transformation dans sa vie. Aucun besoin de venir avec sa famille ni de connaître tout son arbre généalogique : c'est votre lien à cette histoire qui est au centre.

Contact : Yvon le Bihan - ☎ 06 26 32 49 74 - ✉ yvon08.lebihan@gmail.com