

La revue
des passionnés
de l'hypnose

N° 7
Octobre 2022

Le Pendule

hypnose en conscience

Hypnose et transgénérationnel

Exercice : **syndrome des
dates anniversaire**
par Patricia d'Angeli

Nos cellules, porteuses
de notre **héritage**

**L'abondance
financière...**
pas pour moi ?

Rencontrer **ses
ancêtres**

L'enfant : porteur de la
vulnérabilité des parents

Les Ordres de l'Amour

Qui s'est déjà dit qu'il ne ressemblerait jamais à sa mère ? Ou à son père ? Et qui pourtant doit bien admettre qu'il a hérité de certains traits de caractère, même en ayant lutté de toutes ses forces ?

Notre famille, qu'on l'accepte ou pas, vit en nous. Nous portons des histoires de vie, des malaises (des talents aussi), des épreuves (et des réussites)... Des liens bien plus profonds qu'on ne saurait l'imaginer.



Audrey Sanchez

Coach et Enseignante Certifiée en PNL, formatrice en Communication Non-Violente (CNV), en Approche Orientée vers les Solutions (AOS) et facilitatrice en Constellations familiales.

www.coaching-quebec.com

Notre famille influence notre histoire personnelle au-delà de la conscience que nous en avons. Et à tous ceux qui ont cru être débarrassés de leurs familles en coupant les liens, sachez que vous n'en êtes pas pour autant libérés.

Comment donc pouvons-nous apaiser ce qui est là et dont on ne veut plus ? Est-ce possible de vivre sa famille en toute tranquillité ? Oui, il est possible de reprendre son destin personnel en main.

Il existe des lois fondamentales, universelles, pour chaque famille et chaque individu ; des principes qui permettent de vivre en harmonie avec nos aïeux et couper les répétitions nuisibles qui affectent notre propre existence.

Contrairement à d'autres approches, les Constellations familiales prennent en compte le système de l'individu et s'intéressent à lui dans sa globalité pour mettre en lumière les liens qui existent et qui sous-tendent les relations. Dans cette systémique, le client est au centre d'un ensemble plus vaste qu'il est impératif d'honorer avec respect.

L'Amour est systématiquement au centre du mandat des Constellations. Où l'Amour est-il porteur de son lot de souffrance ? Où est l'Amour (ou la loyauté) ? Où est-ce que l'Amour ne circule pas favorablement ?

Ainsi, les Ordres de l'Amour ne sont ni théoriques, ni dictés, ni transmis verbalement. Ils sont inconscients et



issus de l'observation des systèmes familiaux. C'est une approche phénoménologique qui intervient lors d'une Constellation.

La Loi de l'Appartenance

Vous préféreriez appartenir à une autre famille ou bien ne pas en avoir du tout? Et pourtant, vous faites bien partie de votre clan. Votre place est là, au milieu de toutes ces générations qui vous ont précédé, vous êtes juste après vos parents. Le seul fait d'être né (ou même d'avoir été conçu) vous confère ce droit d'appartenir à ce système. Vous êtes un membre à part entière de votre famille, il n'est

pas possible de contester ce droit ou de le renier, ni vous, ni qui que ce soit. Et vous contribuez à ce système naturellement, sans même vous en rendre compte ou le faire volontairement.

Appartenir à sa famille, c'est également adhérer à ses normes, ses croyances, son système de valeurs, ses traditions, sa culture... Imaginez que vous apparteniez à une famille d'escrocs, de voleurs, de bandits. Ensemble, vous vous racontez vos bons coups, « vos succès dans les affaires », ensemble vous vous comprenez et vous vous confortez les uns les autres dans vos choix, dans les personnes que vous laissez entrer dans votre cercle proche et ceux dont vous vous méfiez. Vous vous soutenez les uns les autres, même le vieil

oncle Harold, en prison depuis 30 ans, est là pour vous et vous pour lui. Imaginez maintenant que 2 fils naissent dans cette famille. L'un souhaite devenir avocat pour défendre les droits des criminels. Il sera louangé, il respectera « l'esprit de la famille », ses codes moraux et ses règles tacites. L'autre choisira également le droit pour devenir avocat, avec cette petite nuance qu'il travaillera pour le procureur du Ministère Public, dans le respect des lois. Il œuvrera pour mettre les criminels derrière les barreaux... (c'est à cause de ce type d'individus que l'oncle Harold est en cage depuis si longtemps!). Cet enfant-là a de grandes chances d'être exclu par son système s'il ne le fait pas de lui-même.

Se sentir comme un « extraterrestre »

Certains clients viennent me voir avec le sentiment d'être un extraterrestre dans leur famille. Ils ont de la difficulté à se sentir connectés aux membres de leur clan, comme à d'autres personnes d'ailleurs. La question à se poser est donc : Qui a été exclu ou banni dans ma famille ? Qui a été dévalorisé ou méprisé ? Qui n'a pas reçu les hommages qui lui étaient dus ? Qui a été oublié ? Car il se peut fort bien qu'il soit porteur de ces mémoires.

Le cas de Juliette : Lors d'une récente Constellation, Juliette se sent différente de sa famille. Elle les aime, mais ne parvient pas à se sentir comme faisant partie de ce clan-là qui est le sien. Au cours de sa Constellation, elle découvre qu'elle est liée à l'une de ses grand-mères, elle-même à l'écart de son système. L'identification trouvée, la place de la grand-mère réintégrée, à son tour, Juliette retrouvera sa place pour que l'Amour puisse à nouveau circuler.

L'Ordre

Notre arrivée est fixée dans le Temps. Nous sommes arrivés à un moment précis, qui est ultérieur à celui de nos parents et antérieur à celui de nos enfants. Cette chronologie établit spontanément notre ordre d'arrivée tout comme celle de chacun des membres de notre famille. Chacun a donc une place précise qui est sienne.

C'est pourquoi l'Amour est inhérent à l'Ordre : Cet Ordre existe bien avant l'Amour. Nos parents sont arrivés au monde bien avant de nous mettre au monde et donc de nous aimer. Ce cadre parfait permet à l'Amour de se développer adéquatement et de s'étendre. Si l'on cherche à substituer

l'Amour à l'Ordre, ne résultera que le désordre.

Ceux qui passent avant ont un avantage sur ceux qui passent après : Les ascendants avant les descendants, les parents avant les enfants, les aînés avant les benjamins et ainsi de suite.

Le désordre s'installe lorsque l'Ordre est bousculé : Qu'un enfant

se mêle des affaires de ses parents, remplace l'un d'eux, juge les compétences de ses aïeux, interfère dans une relation de quelqu'un qui était là avant lui...

Grandir, devenir adulte, c'est accepter les choix et les non-choix de nos aïeux, c'est respecter qui ils sont quoi qu'ils aient fait.

« L'Arrogance de l'enfant »

Notre Amour immense et indéfectible envers nos parents est tel que nous en sommes complètement dépassés. Nous sommes des petits enfants aveugles dont la naïveté pousse à croire que nous pouvons prendre la place de nos parents et nous occuper de leurs affaires à leur place. Ce tempérament infantile nous place au-dessus de nos parents et dérègle l'Ordre naturel.

Honorer ce n'est ni accepter ni aimer ; c'est remercier pour ce potentiel de Vie que nous avons reçu.

Le cas de Martin : Martin est un homme d'une trentaine d'années, il est intelligent, marié, avec un enfant et un travail stable. Il exprime sa frustration envers sa mère. Celle-ci est « molle et sans défense ». Elle le surprotégeait durant sa petite enfance et l'a « laissé tomber » à partir de l'adolescence. Martin en veut beaucoup à sa mère, mais n'ose pas se l'avouer. La Constellation met en avant la supériorité avec laquelle Martin se place face à sa maman. Il estime savoir comment sa mère devait agir à l'époque avec lui, comment elle devrait agir maintenant pour se sentir mieux, il a envie de « la secouer », lui en veut des problèmes de communication qu'il vit et tente jusqu'à l'épuisement de la « réveiller ». Il découvrira que cette place n'est pas la sienne et qu'en tant qu'enfant de sa maman, il peut être présent pour elle et s'occuper de sa femme et de son enfant, que maman est une adulte qui fait ses propres choix même s'ils ne lui conviennent pas. Il saisira également qu'il est devenu adulte à son tour et qu'il est responsable de ses choix. Martin peut donc retrouver la paix dans sa relation avec sa maman et l'honorer.





L'Équilibre entre donner et recevoir

Cet Ordre touche directement l'Équilibre dans nos relations. Enfants, nous recevons de nos parents ; nous recevons leur amour, mais également tout ce qui nous est nécessaire pour bien nous développer (des vêtements, de la nourriture, de l'attention, de l'Amour, du soutien pour grandir et devenir autonome...). Parents, nous donnons à nos enfants ; nous donnons la Vie, le meilleur de nous-même, nos valeurs, tous les biens matériels nécessaires au quotidien et à notre évolution. Un enfant ne pourra jamais « rendre » à ses parents ce

qu'il a reçu d'eux, mais il pourra, en devenant parent à son tour un jour, donner à ses enfants. C'est un ordre naturel : L'enfant restera l'éternel débiteur de ses parents.

Dans les relations de couple, donner et recevoir est également affaire d'Équilibre. Je me donne à l'autre, je m'investis, je m'occupe de nos enfants, de la tenue de notre maison, du partage des frais et je reçois en retour l'équivalent. Il est difficile de trouver cet Équilibre et de le maintenir. Certains ont tendance à beaucoup donner et peu recevoir en retour. D'autres aiment prendre et donner faiblement. Cela mène à la fragilisation du couple, puis à sa rupture. Pour deux adultes qui ont déjà des enfants d'une précédente union, les

La conscience familiale et sociale

Notre appartenance à notre clan a un coût puisque nous nous conformons à notre conscience familiale, nous approuvons ce que notre famille approuve et nous méprisons ce que notre famille méprise. Nous adoptons des valeurs et des croyances qui deviennent les nôtres après que notre famille les ait jugées acceptables.

La conscience et l'appartenance sont responsables du phénomène d'exclusion : Appartenir à certains groupes nous exclut d'autres groupes.



La conscience systémique

À l'image des racines d'un arbre, la conscience systémique marque les lois qui gouvernent les relations entre les membres d'une famille et ce, d'une génération à l'autre. Ces lois simples sont celles des 10 commandements (« Tu ne voleras pas, tu ne tueras point, tu ne commettras pas l'adultère », etc.).

En honorant nos parents, sans les juger, nous accédons à la santé, à la réussite, au succès... Nous avons le support de nos aïeux et nous pouvons nous tenir droit.

enfants arrivent avant le conjoint actuel, ils ont priorité.

Il arrive, lorsqu'un parent est en difficulté (maladie, dépression, dépendance, ou qu'il a trop peu reçu dans son enfance) que l'enfant soit très sollicité. Qu'il « prenne » des responsabilités que son parent ne peut assumer comme s'occuper de ses frères et sœurs, de la maison, de son autre parent... L'enfant donne donc beaucoup plus qu'il ne reçoit et l'Équilibre est rompu. L'enfant

accepte de donner avec amour en souhaitant qu'une fois son parent apte à assumer son rôle, il puisse à son tour recevoir ce dont il a besoin de sa part.

Nous constatons que l'Équilibre est donc un Ordre fragile dont nous pouvons évaluer s'il est sain ou non, équitable ou pas. La reconnaissance et la gratitude sincères nommées à l'autre peuvent suffire à rétablir l'Équilibre.

« De lui ai tout donné et il est parti »

Le débiteur, écrasé sous la dette, s'en ira et le créancier s'interrogera sur ce qu'il n'a pas fait ou pas suffisamment fait.

Le cas d'Anna : Anna est une femme qui vit douloureusement son divorce. Après 20 ans de mariage, 3 enfants, elle ne se remet pas de sa séparation. Monsieur est parti en lui laissant les enfants. Elle passe en boucle ses années de mariage et de sacrifices à passer en dernier pour le bien-être de tous et ne comprend pas pourquoi il est parti. Elle réalise au cours de sa Constellation qu'elle a reproduit le même schéma que sa mère, sa grand-mère et toutes les femmes de sa lignée qui l'ont précédée. Elle peut constater le déséquilibre systématique qui s'est transmis et perçoit enfin la dette trop lourde de son ex-mari à son égard. Elle peut rendre ce qui ne lui appartient pas, perdre son innocence et accepter d'avoir contribué à son divorce.

Bonheur et réalité

Plusieurs maîtres spirituels expliquent que l'une des grandes sources de souffrance nous vient de notre désir de voir les choses autrement que ce qu'elles sont, ou ce qu'elles ont été. Nous n'acceptons pas la réalité telle qu'elle est. Pourtant, la vie est ce qu'elle est et ce qui est passé ne peut changer. Concernant nos familles, nos parents, il peut y avoir de nombreuses frustrations, de nombreux manques et de grandes peines en fonction de ce qu'ils ont fait ou ce qu'ils n'ont pas fait. Croire que cela n'aurait pas dû être ainsi, c'est en quelque sorte nier son vécu. Reconnaître les blessures causées, en prendre soin, comprendre le fonctionnement familial, ses règles et prendre conscience du système dans lequel nous sommes permet sans aucun doute d'amener un peu de paix à son histoire.

Ainsi, on découvre un certain nombre de « structures héréditaires » au sein des familles, un héritage, sans qu'il soit clairement défini, comme une règle non écrite, que chacun suit dans son esprit comme dans son corps, à travers des répétitions, des loyautés, des dons, des qualités, inconsciemment décidés et parfois même pas remarqués.

Pour conclure, l'arrière-plan systématique est très souvent la source de

problèmes dont nous nous imputons la responsabilité et pour lesquels l'origine est l'infraction à l'un de ces principes d'Appartenance, d'Ordre et d'Équilibre qui perdure depuis plusieurs générations.

Les membres de notre clan sont les racines de notre être. En leur laissant la juste place qu'ils occupent dans notre cœur, nous nous sentons plus forts et pouvons prendre la place qui est la nôtre dans notre existence.

La conscience supérieure

Il s'agit d'un niveau supérieur et universel qui transcende les valeurs de notre conscience familiale... En y accédant, nous sacrifions notre « appartenance » à notre clan et payons le prix qu'il faut. C'est une voie « spirituelle » qui va au-delà de tout ce qui nous a constitué.

La Prière de Bert Hellinger

Voici un exercice de Christiane Perreault ayant pour but de faire la paix avec le parent et de reprendre chacun le rôle que l'on devrait avoir.

Installez-vous confortablement dans un endroit où vous ne serez pas dérangé.

Mettez dans votre esprit la présence de votre mère ou de votre père (commencez avec le parent avec qui c'est le plus facile). Stabilisez cette image mentale et maintenez votre attention sur celle-ci en l'empêchant de partir.

Vous faites face à votre parent sans bouger avec une attention la plus neutre possible.

Si vous avez des difficultés à maintenir la présence de cette image mentale, alors prenez un petit objet comme un « playmobil », une pierre, un vase ou une photo pour représenter ce parent.

Placez-le à une certaine distance de vous de manière à ce que ce soit confortable pour vous. C'est un point d'ancrage qui va vous aider à projeter et stabiliser votre attention et ainsi avoir une représentation de votre mère ou de votre père.

Adressez-vous à votre parent et ressentez ce qui se passe en vous.

Quand vous prononcez ces phrases, mettez toute votre présence, conscience dans les mots, mais aussi

sur les espaces, les blancs entre les mots qui sont des silences. Restez pleinement au contact de cette expérience.

Si vous n'êtes pas prêt à dire telle ou telle chose, formulez cela comme suit :

- « Sois bienveillante avec moi si je ne peux pas encore te prendre pleinement pour mère ».
- « Sois bienveillante avec moi s'il me faut encore un peu de temps pour prendre ce don de la vie que tu m'as transmis ».

C'est un exemple, trouvez une formule qui laisse une ouverture et, là aussi, ressentez ce que cela vous fait.

Cette « prière » est un exercice qui vous permettra d'évaluer votre lien actuel à votre parent. Ne vous jugez pas, accueillez juste ce qui est avec bienveillance. Vous êtes en chemin vers le meilleur de vous-même si vous êtes en train de lire ce message. ■

La Prière au matin de la Vie de Bert Hellinger

Chère Maman (ou bien cher Papa)

*Je prends tout de toi, totalement avec tout ce que cela comporte,
Et je le prends au prix que cela t'a coûté, et que cela me coûte.*

*J'en ferai quelque chose de bien en ton honneur
Et en souvenir de toi
Cela ne sera pas en vain.*

*Je conserve ce don et je l'honore
Et si je le peux je le transmettrai comme toi.
Je te prends pour mère, et tu peux m'avoir comme enfant
(comme fille ou fils)*

*Tu es ma mère en toutes choses et
Telle que tu es, tu es celle qui convient
Et je suis ton enfant (ton fils, ta fille)
Tu es la grande et moi la petite
Tu donnes... Je prends.*

*Chère Maman
Je me réjouis que tu aies choisi Papa
Et vous êtes les seuls parents qui me conviennent
Seulement vous.*