

# Une constellation est-elle la bonne solution pour moi ?

## Une réflexion personnelle en 10 questions

Cette check-list vous aide à évaluer si une constellation systémique pourrait vous être utile dans votre situation actuelle. Prenez le temps de réfléchir aux questions suivantes.

### 1. Ma motivation

Je recherche :

- ☐ De nouvelles perspectives sur un thème récurrent
- ☐ Une compréhension plus approfondie des dynamiques relationnelles
- ☐ Des solutions pour des décisions complexes
- ☐ Un soutien dans un processus de changement
- ☐ La clarification de conflits familiaux ou professionnels

**Réflexion :** *plus vous cochez de cases, plus il est probable qu'une constellation vous soit utile.*

### 2. Mes thèmes

Je m'intéresse à :

- ☐ Les relations ou conflits familiaux
- ☐ Les défis professionnels ou la dynamique d'équipe
- ☐ Les schémas récurrents dans les relations de couple
- ☐ Les blocages ou résistances intérieurs
- ☐ La prise de décision dans des domaines importants de la vie
- ☐ Des questions de santé avec des aspects systémiques possibles

**Réflexion :** *les constellations systémiques sont particulièrement utiles pour les thèmes qui s'inscrivent dans un contexte relationnel plus large.*

### 3. Expériences antérieures

J'ai déjà :

- ☐ Réfléchi à mon thème et tenté de trouver des solutions
- ☐ Remarqué que les approches purement rationnelles ne suffisent pas
- ☐ Le sentiment qu'il y a « plus » derrière mon thème
- ☐ Une ouverture à de nouvelles perspectives, même non conventionnelles

**Réflexion :** *les constellations complètent d'autres approches et peuvent être particulièrement utiles lorsque vous sentez que des niveaux plus profonds doivent être abordés.*

#### 4. Mes attentes

**Je suis prêt(e) :**

- ☐ À m'engager dans un processus ouvert
- ☐ De gagner de nouvelles perspectives, même si elles sont surprenantes
- ☐ De voir les choses différemment qu'auparavant
- ☐ D'assumer la responsabilité de mon propre processus

**Je n'attends PAS :**

- ☐ Des « recettes » simples ou des solutions immédiates
- ☐ Que les autres changent
- ☐ Que le facilitateur me dise ce que je dois faire

**Réflexion :** *Des attentes réalistes sont importantes pour un travail de constellation réussi.*

#### 5. Ma stabilité émotionnelle

**Actuellement :**

- ☐ Je ne suis pas en situation de crise aiguë
- ☐ Je me sens suffisamment stable pour envisager de nouvelles perspectives
- ☐ Je dispose de ressources et de soutien dans mon environnement
- ☐ Je suis ouvert(e) à des expériences émotionnellement touchantes

**Réflexion :** *les constellations peuvent déclencher des processus émotionnels. Une certaine stabilité et une bonne hygiène de vie sont des conditions préalables importantes.*

#### 6. Cadre temporel

**Je peux :**

- ☐ Prendre le temps pour la préparation et le suivi
- ☐ Laisser de la place pour l'intégration après la constellation
- ☐ Être patient avec le processus, qui peut prendre du temps

**Réflexion :** *les constellations déploient souvent leurs effets au fil du temps. Il est utile de ne pas être soumis à une pression temporelle aiguë.*

## 7. Contexte systémique

**Mon thème :**

- ☐ Concerne également d'autres personnes ou éléments du système
- ☐ Peut avoir des racines dans le passé
- ☐ Se manifeste par des schémas récurrents
- ☐ Ne peut être considéré de manière purement individuelle

**Réflexion :** *Plus votre thème s'inscrit dans un contexte systémique, plus une constellation peut être utile.*

## 8. Adéquation méthodologique

**Je m'implique facilement dans :**

- ☐ Les représentations imagées et spatiales
- ☐ Les perceptions physiques et émotionnelles
- ☐ Les processus intuitifs
- ☐ Le travail avec des représentants ou des symboles

**Réflexion :** *La méthode doit correspondre à votre style d'apprentissage personnel.*

## 9. Degré d'ouverture

**Je suis :**

- ☐ Prêt à découvrir de nouvelles perspectives
- ☐ Ouvert à des perspectives inattendues
- ☐ Non fixé sur un résultat particulier
- ☐ Curieux de ce qui va se révéler

**Réflexion :** *Une attitude ouverte et curieuse favorise le processus de constellation.*

## 10. Disposition au changement

**Je suis prêt à :**

- ☐ Intégrer de nouvelles perspectives dans mon quotidien
- ☐ Prendre des mesures concrètes qui découlent de la constellation
- ☐ d'assumer la responsabilité de ma part du système
- ☐ de reconnaître les anciens schémas et d'essayer de nouvelles voies

**Réflexion :** *l'effet d'une constellation se déploie avant tout grâce à votre volonté de mettre en pratique dans votre vie les connaissances acquises.*

## Évaluation

Comptez le nombre total de points que vous avez cochés :

**20-30 points** : une constellation systémique pourrait vous être très utile. Votre attitude et votre thème correspondent bien à cette méthode.

**10-19 points** : une constellation peut être utile, mais réfléchissez encore une fois aux domaines dans lesquels vous avez coché moins de points.

**0-9 points** : une autre méthode est peut-être plus adaptée à votre situation actuelle. Un entretien préalable peut vous aider à y voir plus clair.

Quel que soit votre score, fiez-vous également à votre intuition. Si vous pensez qu'une constellation pourrait vous convenir, prenez rendez-vous pour un premier entretien sans engagement afin de discuter de votre demande et de décider ensemble si et sous quelle forme une constellation vous conviendrait.