

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.