

Constellation sur table avec la Méthode des deux points

par Jocelyne Edwards

Mars 2017

Constellante: M, une femme au début de la quarantaine

Thème: Le doute

Contexte: M vient tout juste de mettre fin à une relation amoureuse qui a duré environ 10 ans. Elle précise l'avoir fait pour se choisir.

Matériel de départ: Feuilles lignées, stylo, crayons feutre de couleur, petits rectangles de papier blanc, table.

Accueil: M ne connaît pas l'approche des constellations ni la Méthode des deux points. J'introduis donc le sujet par quelques notions de physique quantique tel l'impact du témoin sur la forme que prendra la lumière (onde qui devient particule). Je fais ensuite le parallèle avec ce que M sait déjà, c'est à dire que l'énergie suit l'attention et que nos croyances (pensées et émotions) sont à l'origine de notre réalité individuelle et collective. J'explique que grâce à la méthode des 2 points qui fait appel au champ du cœur, il est possible de défocaliser son attention afin de permettre l'émergence d'une autre réalité plus optimale. Je présente la constellation de table comme étant une façon très concrète de se représenter un thème, une situation ou un problème et de percevoir clairement toutes les sphères qui peuvent être affecter de manière consciente et inconsciente par ceux-ci. Je précise que la Méthode des 2 points facilite l'accès aux informations pertinentes et permet également d'élargir le regard que l'on porte sur le thème, la situation ou le problème choisis.

En inscrivant le mot *Doute* sur le carré de papier, M remarque qu'elle a choisi un feutre à pointe fine. Elle me dit: « Moi qui ne veux pas que ça paraisse, je choisis une pointe fine. » Elle me confiera un peu plus tard que « tout ce qui sort de moi doit rester caché ».

Je l'encourage à inscrire les mots ou phrases qui lui viennent en lien avec ce thème sur des papiers et à les disposer selon son désir sur la table. Je précise que ce peut être des émotions, des pensées ou encore des images. Je dis également que nous pourrions procéder à une première application de la M2P pour clarifier le thème. Je sens toutefois que M préfère le développer elle-même. Aussi je me retiens de trop intervenir et je me concentre afin de lui offrir une écoute empathique.

Après avoir exprimé verbalement plusieurs choses en lien avec le *Doute*, M commence à étoffer sa représentation en les inscrivant sur différents papiers. Elle commente également la couleur des feutres choisis: « C'est pas beau, noir et gris. »

M me parle de sa *Peur de ne pas être capable* de s'assumer entièrement, d'être autonome. Elle se perçoit dépendante affective. Elle craint le *jugement* des autres, particulièrement celui des amitiés qui ont été forgés alors qu'elle était en couple. Elle me dit: « Le doute me *bloque*, me *freine*. J'ai l'impression de *n'être rien*. C'est comme si je faisais un saut dans le *vide*. J'ai peur de ne pas être correcte. Je me sens *petite* lorsque je doute; *nulle* et *indécise*. Je me sens *vulnérable*, *influençable*, *pas capable de prendre de décisions*. »

Lorsque ces mots sont tous posés sur la table, je demande à M après un moment si elle désire ajouter autre chose à cette représentation. Elle me dit que non. Je lui indique alors qu'elle peut également modifier la position des papiers si elle le désire.

Vide	être Rien	indécise
<i>petite</i>	Doute	<i>Peur de pas être capable</i>
Nul	Bloque Freine	Jugement
<i>Pas capable de prendre de décisions</i>	Influençable	Vulnérable

M ajuste alors les papiers pour former une matrice le plus uniforme possible de trois colonnes et quatre lignes. Elle me dit qu'elle aime que les choses soient bien alignées.

Cette étape complétée, je demande à M ce qu'elle souhaiterait en regardant à nouveau cette représentation. Elle me dit qu'elle aimerait se sentir plus sûre d'elle-même. Ceci dit, M insiste beaucoup sur sa peur d'être influencée par l'entourage, peur qui l'amènerait à poser des choix qui ne respecteraient pas sa vérité.

Je lui propose de procéder à une première M2P afin de lui apporter les ressources qui lui permettront de mieux percevoir sa connexion au Soi. (concept avec lequel M est familière et auquel elle croit) J'explique et démontre le rituel de la Méthode des 2 points pour autrui avant de faire l'application.

Suite à cette dernière, M me dit se sentir: «accompagnée, moins seule ». Sur mon invitation, M regarde chacun des papiers posés sur la table. Je lui dis qu'elle peut modifier cette première représentation selon ce qu'elle perçoit maintenant. Elle peut par exemple changer la position de certains papiers, les retirer, les chiffonner, les déchirer ou encore les remplacer par d'autres qui reflètent mieux ce qui est vrai à présent pour elle.

M me dit d'entrée de jeu que: « le *Doute* est là pour me faire grandir ». Je me rends alors compte que son regard a complètement changé. Le *Doute* lui permet de se poser la question: « Est-ce encore bon pour moi? » De même, le *Vide* ne semble plus aussi menaçant pour M. Elle le perçoit maintenant comme une source de surprises qui peuvent bien sûr être positives ou négatives mais qui néanmoins lui permettent de sortir du connu, de la routine, de ce qu'elle qualifierait de « plate » (ennuyeux en français). M se montre prête à composer avec le fait d'être *indécise* et même *vulnérable* par moment. Elle ne retire donc ni ne change aucun de ces quatre mots (*Doute*, *Vide*, *indécise* et *vulnérable*) de la représentation. M explique qu'il est probable que ces états la visitent à nouveau et que cela est acceptable à ses yeux.

M observe le mot *Jugement* et me dit qu'il a désormais un autre sens. Elle retire ce papier qu'elle chiffonne et inscrit sur un autre: *Avoir un bon jugement pour moi*. Plusieurs mots de la représentation d'origine, à connotation initiale négative, se métamorphosent. Ainsi, *Peur de pas être capable* est remplacé par: *Accepter de pas être capable*; *Accepter de se tromper selon les décisions prises* est substitué à: *Pas capable de prendre des décisions*; *Influençable* devient: *Utiliser l'opinion (des autres) pour vérifier si ça résonne avec ma vérité*; et *petite* se transforme en: *Prendre soin de moi lorsque je me sens petite*. Enfin, les papiers portant les mots *Nul* et *être Rien* sont retirés et déchirés.

M modifie ensuite la disposition des papiers. Elle se rend compte que le *Doute* n'est plus le centre de cette constellation. M déplace donc le papier plus en périphérie. Un espace libre est ainsi créé au centre. Je lui demande quel serait le thème principal de cette représentation. M ne le sait pas pour le moment. Elle cherche.

Je lui propose de faire une deuxième M2P pour permettre au thème d'émerger plus facilement. Mais intuitivement la réponse lui vient: *Je suis présente pour moi*. M pose ce dernier papier au centre de la table et rapproche du thème central les mots et phrases qui sont pour elle des outils « pour ne plus vivre ce doute malsain là » soit celui exprimé dans la constellation initiale. Lorsque je lui demande comment elle se sent en regardant sa création, M me répond: « Je me sens toute fréillante (enthousiaste) en regardant cette nouvelle représentation. Lorsque la peur s'en va, je me sens apaisée. J'ai confiance que la Vie va m'amener ce que j'ai besoin. »

Je propose une dernière M2P pour intégrer et confirmer en elle cette nouvelle représentation; ce que M accepte volontiers. Ceci fait, elle me dit: « mes épaules sont plus relâchées ».

Juste avant de rentrer chez elle, M m'avoue avoir été au départ très sceptique face à cette approche de constellation combinée à la Méthode des 2 points. Elle pensait que cette démarche ne « donnerait rien ». Et pourtant... nous avons été toutes deux très touchées par ce que le champ du cœur a livré.

