

## Jean-Christophe Benas

Il pratique les constellations familiales classiques et énergétiques depuis 2002.

Il s'est formé de façon approfondie aux constellations à Berlin avec Marlis Grzymek-Laule, qui pratique depuis plus de 20 ans en Europe.

Il a complété sa formation auprès de Bert Hellinger, fondateur de la méthode, puis auprès de Birgit Kneindorf, Gunthard Weber ou Alfredo Ramoda Austermann.

Le travail émotionnel avec Michael Barnett a développé sa sensibilité aux liens et blocages cachés des systèmes familiaux, ainsi que sa capacité à accompagner les processus énergétiques.

Il a été chercheur en physique pendant 20 ans. Il accompagne maintenant les entreprises en coaching et en modélisation de l'excellence.



06 18 42 14 15  
constelsyst@yahoo.fr

[www.constellation-familiale.org](http://www.constellation-familiale.org)

### Les MARDIS SOIRS sur PARIS :

2010				2011					
Sept	Oct	Nov	Dec	Janv	Fev	Mars	Avril	Mai	Juin
21	19	16	14	11	8	1, 29	26	24	14
De 19h à 22h00. Inscription sur place le jour même, sans réservation									

**Lieu :** Forum 104, Salle Cyprès (ou Oliviers), en général au 1<sup>er</sup> étage.  
104, rue de Vaugirard, 75006 Paris,

**Tarif :** 25 Euros la soirée, 75 Euros pour 4 soirs dans l'année.

Un WE par trimestre est organisé dans plusieurs régions. Des stages de 4 jours sont également organisés.

Appeler  
Jean-Christophe  
ou consulter le  
site WEB

*Délier Les secrets de son histoire*

*Retrouver énergie et légèreté dans l'action*

*Entrer dans la joie et le sens de sa vie*

# Constellations familiales



animées par

Jean-Christophe BENAS

Un MARDI SOIR toutes les 3 à 4 semaines,  
à PARIS près de Montparnasse.

Des WE et séminaires en France.

## Les enjeux

Ouvrir un espace et laisser émerger les solutions naturelles à ses difficultés, les laisser s'exprimer pleinement...

Quitter la pensée explicative et sortir du piège du « pourquoi ». Oser ressentir ce que nous avons tendance à fuir. En ce lieu du changement vers soi-même, se rapprocher de l'intime, de l'autonomie, de la joie.

Le travail proposé inclut des constellations familiales, qui aident à se libérer des rôles familiaux repris du passé ; et des processus énergétiques, vers la présence profonde de son être.

Résonner avec le travail de chacun et quitter la solitude où « je » progresse seul(e)... Entrer dans la puissance transformante de la communauté humaine, où chacun donne et reçoit... Et puis trouver et mettre en œuvre une action majeure pour changer sa vie, nos vies...

## Les constellations

Elles aident à résoudre les situations où on se dit par exemple : « je n'y arrive jamais... », « j'ai peur... », « encore une fois ! », « je suis sans énergie »... Ce sont souvent des rôles familiaux repris sans le savoir.

Il s'agit de repérer ces rôles en revisitant nos histoires sur plusieurs générations, d'explorer les sentiments et sensations qui en sont issus, et puis de s'en dégager pour se tourner vers le futur...

Se reconnecter avec force et respect à la force qui sous-tend nos vies, qui a permis nos décisions heureuses et leur donne du sens.

## Le déroulement

Les constellations familiales se font en groupe, en général constitué de 8 à 20 personnes.

L'animateur aide tout d'abord la personne qui travaille à préciser brièvement son but, tout en respectant sa vie privée.

La personne choisit ensuite intuitivement dans le groupe les membres de sa lignée qui sont à représenter (par exemple, soi-même, ses parents, une grand-mère, et des représentants pour l'argent, un pays d'origine...)

Elle met en place ces représentants les uns par rapport aux autres, spatialement dans la salle, puis elle se retire et assiste à ce qui suit.

Les enjeux des situations vécues par nos ancêtres se font alors jour à travers les ressentis des représentants. Leurs mouvements font éclore ce qui veut se libérer.

En final, et sur proposition de l'animateur, des paroles échangées entre représentants aident à restaurer des liens et un ordre justes au sein du système familial.

La durée habituelle d'une constellation est de 3/4 d'heure à 1h 30.