

Le déroulement des constellations CNVH

Les constellations CNVH permettent de résoudre des situations difficiles, d'éclairer et de faire évoluer nos mécanismes intérieurs. **Elles représentent la mise en mouvement du jeu de rôle en CNV, qui se place dans l'espace d'un cercle**, et sont proches dans l'esprit des constellations familiales par l'exploitation de la symbolique de l'espace et l'énergie déployée.

Une personne demandeuse souhaite y voir plus clair et évoluer dans une situation. L'animateur orchestre le déroulement de la constellation et guide cette personne durant tout son long. **Il définit avec elle les parties essentielles du système en cause**. Il n'est pas nécessaire d'être exhaustif, si une partie manque, cela se révélera au cours de l'interaction.

Exemples de parties : des émotions, des défenses, des aspirations, des personnes réelles (attention à ne pas mélanger des parts intérieures avec des parts extérieures).

La personne demandeuse choisit dans le groupe les personnes qu'il souhaiterait voir incarner les parts identifiées. Elle vérifie qu'elles sont bien d'accord et à l'aise avec le rôle qui leur est proposé. Elle commence par placer les participants dans l'espace, **en se laissant guider par son intuition**, de la façon qui lui semble le mieux représenter la situation telle qu'elle est maintenant.

Si la constellation se place dans le cadre d'un accompagnement individuel, c'est l'animateur qui jouera tous les rôles qui seront positionnés dans l'espace au moyen de chaises.

Le but du jeu est de trouver la manière pour que cette constellation puisse **évoluer organiquement vers une configuration plus favorable, plus équilibrée ou plus juste**. L'animateur cherche à sentir quelle est la part du système porteuse de ce mouvement organique.

Quand les différentes parties ont été placées dans le cercle par la personne demandeuse, **l'animateur l'invite à s'asseoir** (sauf s'il s'est désigné comme une des parties, ce qui est envisageable dans certaines configurations) et à **s'imprégner du mouvement en cours**.

L'animateur questionne chaque partie sur son ressenti de l'instant, dans le sens du mouvement d'énergie, puis la personne demandeuse.

A partir de là, il va procéder à des **reconfigurations** du système et **donner la place au besoin d'empathie le plus fort à chaque instant**. Les parties peuvent aussi donner leur avis sur leur placement. Quel est leur inconfort dans leur placement actuel ? Avec quelles autres parts ressentent-elles des liens ? Quel serait pour elles leur placement le plus juste ?

L'important pour l'animateur est de ne pas penser à ce qui serait bon, mais de se mettre dans un état de disponibilité aux messages du système. A partir de ce vide, **ses pieds le mènent vers l'un ou l'autre**, en respectant le mouvement de l'énergie.

Il est également possible de pratiquer les constellations CNV seul chez soi, dans un grand cercle en utilisant des chaises ou des papiers, ou dans un cercle réduit en symbolisant les parts avec des animaux en peluche, des pièces d'un jeu d'échec ou tout autre objet suivant l'imagination de chacun. La personne qui travaille sa problématique attribue les rôles et prend la parole en se mettant dans la peau des parts qu'elle a définies. Cette pratique chez soi permet de reprendre la situation plusieurs fois dans le temps.

Les constellations CNV permettent de travailler des parts très profondes de l'être, comme les Guna. Nous pouvons alors mettre en scène les trois parts de notre triangle relationnel :

La part animatrice

La part protectrice

La part éducatrice

(Cf. le document "Le triangle relationnel" et "Les part intérieures et les guna").