

**Martine Garcin-Fradet**

Préface de Marie-Pierre Dillenseger

*des*  
Constellations<sup>☼</sup>  
*familiales*  
<sup>☼</sup>*aux* Constellations  
*de*  
*Vie*

Se libérer du passé pour vivre le présent  
avec une conscience accrue

JouVence

**Dans la même collection aux Éditions Jouvence :**

*Se libérer de son histoire familiale*, Isabelle Sarne  
*Comment trouver son chemin spirituel*, Pierre Pradervand  
*Résilience: guide d'exploration de Conscience*, Amandine Issaverdens  
*Les 12 lois du karma*, Sandy Hinzelin et Anaka  
*Soignez par l'énergie*, Vincent Cueff  
*Les 7 lois spirituelles du succès*, Deepak Chopra  
*Se relier au vivant par l'intuition*, Fabienne Maillefer

**De la même autrice :**

*Et si nos ancêtres parlaient à travers nous ?*, Éditions Quintessence.  
*Quand la main devient messagère du cœur*, Éditions Quintessence.  
*Les Voix de la main. Faire de ses blessures le levier de sa réalisation*,  
Éditions Dervy.  
*Du silence au verbe, le chaînon manquant*,  
*au cœur de la psychologie transpersonnelle*, Éditions Dervy.  
*Soleil intérieur*, BoD.

**Pour contacter l'autrice :**

mmgarcin@aol.com  
www.communication-profonde.com

**Éditions Jouvence**

Route de Florissant, 97 – 1206 Genève, Suisse  
Site Internet : [www.editions-jouvence.com](http://www.editions-jouvence.com)  
E-mail : [info@editions-jouvence.com](mailto:info@editions-jouvence.com)

**Catalogue gratuit sur simple demande**

© Éditions Jouvence, 2023  
ISBN : 978-2-88953-843-0

Maquette de couverture et réalisation : Claire Méraud  
Maquette intérieure et mise en pages : SIR  
Illustrations : AdobeStock : ouvertures de chapitres : © Farahim ; p.54 : © fokas  
Photographies : Martine Garcin-Fradet

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

# SOMMAIRE

Préface .....	5
Introduction.....	7

## PREMIÈRE PARTIE

### LES CONSTELLATIONS DE VIE : DE QUOI S'AGIT-IL ?

Chapitre 1 – Des constellations familiales aux Constellations de Vie.....	15
Chapitre 2 – Système familial et choix d’incarnation .....	25
Chapitre 3 – Inconscient familial et mémoires antérieures.....	29
Chapitre 4 – Accès aux ressources : les vertus, libres d’opposés .....	37
Chapitre 5 – Transformation des croyances limitantes.....	43
Chapitre 6 – Le rôle de l’Observateur .....	49
Chapitre 7 – Retour à l’unité par la voie du pardon.....	53
Chapitre 8 – Le défi de la liberté, s’affranchir du regard d’autrui.....	59
Chapitre 9 – Les Constellations de Vie, un accompagnement sur notre chemin d’évolution.....	63
Chapitre 10 – Acceptation – consentement.....	67
Chapitre 11 – Rôles, devoirs et choix conscients.....	71
Chapitre 12 – Quand la sagesse de l’enfant vient bousculer l’ordre des générations .....	75

## DEUXIÈME PARTIE

### LES CONSTELLATIONS DE VIE, DES CLÉS DONT NOS PROCHES ET NOUS-MÊMES POUVONS BÉNÉFICIER AU QUOTIDIEN

Chapitre 13 – Les vertus en ressources.....	83
Chapitre 14 – Y a-t-il un exclu dans mon arbre généalogique ?.....	91
Chapitre 15 – Mémoire antérieure, identification, pardon.....	99
Chapitre 16 – Les croyances liées à l’histoire familiale, les déceler et en tirer la vertueuse quintessence .....	105
Chapitre 17 – Dépasser les croyances liées aux rôles que nous jouons.....	111
Chapitre 18 – L’élan interrompu .....	115
Chapitre 19 – Réaliser ce processus par soi-même pour son propre système familial .....	119
Chapitre 20 – Positionner les membres de la famille, une activité à réaliser avec ses propres enfants .....	127
Repères et propositions d’approfondissement.....	131
Conclusion.....	139
Remerciements .....	141
Bibliographie.....	143

# PRÉFACE

Conteuse passionnée, praticienne de terrain et exploratrice de l'âme, Martine Garcin-Fradet décode, distille et contribue à ce que le travail d'accompagnement en communication profonde et en constellations systémiques demeure une matière vivante au service du vivant.

Par ses écrits – traduits en anglais, espagnol, italien et allemand –, ses formations de praticiens et ses consultations, elle œuvre pour une conscience collective apaisée, allégée de ses fardeaux invisibles. À aucun moment, elle n'oublie que la finalité thérapeutique est le renforcement des forces de vie. Ce livre en est le témoignage.

Thérapeute et chercheuse, Martine est de ceux qui ne se lassent pas de remettre leur savoir-faire sur la table de travail, tel un levain qui continue à produire du bon pain. Elle s'inscrit dans une longue tradition de praticiens chevronnés, toujours prêts à engager l'échange des perspectives pour affiner l'outil. Son humilité l'honore. Son expertise la distingue. Sa voix compte.

Connaître Martine est un privilège. La femme – professionnelle, citoyenne, amie – pétillante et vibre de curiosité. Son énergie joyeuse et efficace est un agent actif et puissant. Naturellement corrosif aux leurres et obstacles transgénérationnels, il cible et mobilise le processus de transformation inhérent à l'unification de l'être.

Avec Martine, l'histoire ne change pas. Le regard se modifie<sup>1</sup>.

---

1. Cf. page 41 : « L'histoire n'a pas changé. Le regard s'est modifié. »

## Des constellations familiales aux Constellations de Vie

Et la Vie (re)prend son cours.

Marie-Pierre Dillenseger,  
autrice<sup>2</sup>, conférencière et spécialiste des pratiques de vitalité  
chinoises (qi gong, feng shui, art de la guerre, Yi King).

---

2. Marie-Pierre Dillenseger est autrice de plusieurs livres, dont *Oser s'accomplir*, Mama Éditions, 2019 et *Le Feu intérieur*, Éditions Robert Laffont, 2022.

# INTRODUCTION

**B**ien des livres furent écrits autour des constellations systémiques (aussi appelées constellations familiales) : j'ai moi-même posé les bases de mon travail dans l'ouvrage *Et si nos ancêtres parlaient à travers nous?*<sup>3</sup>. Je reviendrai d'ailleurs sur les grandes lignes de cette approche dans le premier chapitre de ce livre (voir page 15).

La série *Le Chemin de l'olivier* a grandement participé à la diffusion de cette forme de thérapie familiale. L'approche que je propose se différencie néanmoins de ce que montre cette série, par un accompagnement destiné à apaiser les débordements émotionnels. L'introduction de Valeurs essentielles dans le champ de la constellation facilite l'accès à un plan unifié de conscience propice aux transformations des mémoires familiales.

Redonner à chacun des membres de notre famille sa juste place dans le système familial est essentiel. Honorer les disparus et les exclus du système permet à chacun des descendants de vivre son destin propre, libre des perturbations relevant du passé. Prendre conscience du vécu de ceux qui nous ont précédés inscrit notre expérience dans un contexte spécifique et cohérent<sup>4</sup>.

Retourner aux sources familiales de notre histoire est souvent une étape nécessaire sur notre chemin d'évolution. Cela m'apparaît comme un relais sur l'échelle qui nous permet de grandir en

---

3. Martine Garcin-Fradet, *Et si nos ancêtres parlaient à travers nous?*, Éditions Quintessence, 2008.

4. Ces points sont traités dans l'ouvrage : *Et si nos ancêtres parlaient à travers nous?*, *ibidem*.

conscience. Nos ancêtres sont les racines dont les ressources nourrissent l'arbre de vie que nous sommes chacun. Dire « oui » à la vie qui est passée par eux ouvre l'accès aux richesses qu'ils nous transmettent. Dans son livre, *Les Constellations familiales*, Joy Manné<sup>5</sup> décrit merveilleusement bien le processus en œuvre.

L'histoire familiale sert cependant parfois de justification à une forme de mal-être. Au fil des années, j'ai constaté que le fait de s'attarder sur le passé pouvait nous tirer en arrière et avoir des répercussions dommageables chez les personnes enclines à se perdre dans un intellect bavard. Certaines remarques, comme « avec un tel poids sur les épaules, comment puis-je m'en sortir ? », et d'autres du même ordre ont attiré mon attention.

L'objectif de mon accompagnement est de permettre à la personne venue consulter de se libérer du passé pour vivre le présent avec une conscience accrue. De ce fait, le passé s'intègre au sein de l'instant présent et se transforme. En effet, le passé peut devenir poids s'il n'est pas dépassé, transcendé.

Certes, connaître le vécu de ceux qui nous ont précédés dans notre lignée nous permet de mieux comprendre les comportements de nos parents. L'expérience m'a montré combien les chocs de l'Histoire ont percuté nos ancêtres et ont souvent eu pour conséquence des comportements inappropriés.

Ces comportements peuvent être teintés de violence, de rage. Ils sont parfois accompagnés d'une triste résignation, voire d'apathie, ou encore de jalousie, et induiront dans chaque famille un système de croyances spécifique auquel les descendants se réfèrent inconsciemment. Mon grand-père maternel était par exemple

---

5. Joy Manné, *Les Constellations familiales. Les intégrer dans sa vie quotidienne*, Éditions Jouvence, 2022.

surnommé par ses enfants « marche ou crève », tout un programme de lutte d'où les plaintes furent bannies, pas question de s'apitoyer sur son sort.

D'autres croyances favorisent au contraire une posture de victime induite par un recours à la fuite ou à l'inhibition: «Tu n'y arriveras jamais, la réussite n'est pas pour nous, c'est encore sur nous que ça tombe...»

**La prise de conscience est nécessaire en ce qu'elle nous donne l'opportunité de dépasser les croyances inconscientes pour choisir de poser des intentions servant nos propres objectifs et notre croissance.**

L'expérience ainsi que mon cheminement personnel m'invitent à modifier la grille de lecture sur laquelle je m'appuyais auparavant. Ce nouveau regard qui s'installe en moi dans un total retournement de perspective est un saut dans l'inconnu.

Cet ouvrage me donne l'opportunité de poser les bases de mon travail actuel. Ce livre a pour objectif de rendre ces bases disponibles pour chacun. Elles sont autant de pistes pour porter sur son système familial et son propre chemin de vie un regard nouveau. Les « Constellations de Vie » se sont développées progressivement. J'ai constaté au fil du temps combien l'évocation du vécu de l'un de ses ancêtres pouvait induire une forme de déresponsabilisation chez le descendant venu consulter.

En effet, l'auto-observation me montre que l'obstacle qui freine mon avancée n'est pas la conséquence du destin de mon arrière-grand-père. Il est plutôt le rappel d'une difficulté personnelle qui demande à être transformée. Mon arrivée dans cette famille ne relève pas du hasard, mais coïncide avec ma propre histoire d'âme.

Les fondements de mon travail restent inchangés. Ce que le présent nous offre de vivre rappelle la tonalité de ce que nos ancêtres ont vécu. Cependant, je me focalise aujourd'hui sur ce qui advient « ici et maintenant », et j'introduis dans mon accompagnement une grille de lecture complémentaire à celle proposée au sein d'un placement systémique. Les différents chapitres de ce livre déclinent les aspects essentiels de cette nouvelle orientation.

Les exemples donnés dans cet ouvrage sont le fruit d'une expérience qui a évolué au fil des années. Les cas cités ne correspondent pas à des situations spécifiques. J'ai pris la liberté de revisiter des faits réels à la lumière de ce que j'ai intégré aujourd'hui. J'ai eu aussi la préoccupation de protéger la confidentialité pour chacun de ceux qui m'ont fait confiance.

La première partie de cet ouvrage brosse un tableau aussi cohérent que possible de l'aspect théorique et expérientiel des Constellations de Vie. La deuxième partie est plus concrète et s'appuie sur de nombreux exemples pratiques.

### **La musique au service des Constellations de Vie**

Le violoniste Jean-Marc Vignoli<sup>6</sup> et moi-même accompagnons les constellations dans un travail en tandem. Les sons du violon participent aux transformations qui ont lieu au sein des Constellations de Vie.

La musique tient une place importante dans notre tâche au service de la Vie. Il s'agit d'une mélodie subtile, bien différente des sons du tambour chamannique. Certes, notre travail s'apparente

...

---

6. Jean-Marc Vignoli est musicien. Après une double formation de violoniste et d'ingénieur et un long parcours dans l'industrie, il a (re)découvert le chemin de son expression créative. Ainsi, depuis plus de douze ans,

...

au chamanisme, en ce qu'il nous relie à une sagesse profonde. Celle qui nous porte est ancrée dans les transmissions éclairées de l'Occident.

Jean-Marc est le mieux placé pour s'exprimer à ce sujet :

« D'une façon générale, les sons naturels émis par des instruments de musique acoustiques sont des ondes porteuses sur lesquelles sont codées des informations subtiles qui viennent toucher chacune des cellules des personnes qui les reçoivent. Le vecteur de cette transmission dans le corps est l'eau. Il est connu en effet que le son met l'eau en vibration, comme le montre le mouvement de l'eau versée à l'intérieur d'un bol tibétain que l'on met en vibration. Si on considère, comme les alchimistes, que "l'eau est le véhicule de la conscience", alors le son, en mettant l'eau en vibration, mobilise le véhicule de notre conscience. Il est ainsi un catalyseur, un médiateur... bref, un instrument alchimique de guérison... À la condition toutefois que la personne qui reçoit les sons soit vigilante à accompagner leur réception par des pensées positives d'autoguérison. Car le véritable guérisseur, c'est nous-mêmes !

"Le son est à l'eau de nos cellules ce que le vent est aux feuilles des arbres : un agitateur (de conscience!)."

Dans le cadre des Constellations de Vie, les informations vibratoires transmises par le violon sont justement celles dont la personne qui pose sa constellation a besoin pour changer de regard, de point de vue, de perspective sur une situation récurrente qui lui pose un problème. Les vibrations sonores lui permettent à la fois d'être pleinement dans son présent, et aussi d'appeler et de laisser venir à elle son futur, c'est-à-dire le résultat de sa guérison : une vie plus harmonieuse, un nouvel élan, un nouvel équilibre, une nouvelle stabilité, une nouvelle ressource.

...

---

il vit et partage les mystères du son, de l'improvisation et de la créativité.  
Voir : <http://eveil-des-sons.com>.

...

Ainsi, le violon vient alléger et dynamiser le travail. Il permet de mieux intégrer les transformations qui se sont opérées dans l'invisible, et cela, assurance d'un résultat transformateur, en court-circuitant les schémas de compréhension intellectuels : le cerveau gauche ne comprend pas forcément ; le cerveau droit, lui, a capté et intégré ce qu'il a reçu.

En d'autres termes, le violon offre à la personne qui a posé sa constellation la possibilité d'accorder toutes les dimensions de son être au nouvel équilibre atteint à la fin du travail. Les instruments à cordes ne sont-ils pas là pour nous accorder ?

Les messages sonores transmis par le violon sont également captés par les représentants et les autres personnes présentes. Par résonance entre leurs propres vécus et les situations traitées, elles profiteront elles aussi du travail pour ancrer en elles des transformations durables.

À l'issue de chaque constellation, je joue une musique "sur mesure" pour la personne qui vient de consteller. Cette musique d'intégration permet de stabiliser et d'ancrer le nouvel équilibre que la constellation a permis de manifester. Elle aidera la personne à ne pas replonger ultérieurement dans sa vision antérieure de sa problématique.

Une autre précision : lorsque je joue, je me laisse porter par la situation évoquée et par le processus en cours ; "mes" musiques, ou plutôt celles qui me traversent sont entièrement spontanées et improvisées. C'est pour cela qu'elles touchent les participants. "Improviser, ce n'est pas jouer n'importe quoi, c'est jouer ce qui ne peut être autrement". »