

*Claire Ibnou-jabal*

# Constellations familiales et systémiques

à 20 mn de Nancy



## *Questionnaire de préparation aux Constellations Familiales*

*Ce document est pour vous, servez-vous en comme d'une aide pour vous remémorer votre histoire familiale,*

*il n'est pas nécessaire d'avoir toutes les réponses.*

*Important, à lire avant votre participation:*

La constellation familiale est une démarche personnelle qui vise à apporter une meilleure compréhension de soi et de son système familial.

Elle ne se substitue en aucun cas à un traitement médical ou à un suivi thérapeutique mais peut venir en complément d'un accompagnement global. Elle ne remplace pas les recommandations d'un professionnel de santé.

Par ailleurs, pour garantir un cadre optimal et respectueux, cette pratique n'est pas adaptée dans certaines situations, comme **si vous suivez un traitement antidépresseur ou anxiolytique, si vous consommez des substances psychotropes, ou si vous êtes enceinte.**

Ces conditions peuvent modifier vos ressentis et la manière dont vous vivez l'expérience.

Si vous êtes concerné(e), merci de me prévenir afin d'envisager une participation à un moment plus approprié.

Chaleureusement,  
Claire Ibnou-jabal

**Quelle est la problématique que vous souhaitez aborder durant cet atelier de constellation familiale** *(Comment choisir sa problématique?:*

*Une problématique c'est quelque chose qui vous bloque ou vous gêne et qui vous est propre. Quelque chose de récurrent. Elle peut-être en rapport avec vos relations (pro/perso), projets (pro/perso), maladies, auto-sabotage, blocages, problème dans la famille...*

*Cette liste est non exhaustive car nous pouvons tout consteller. )*

.....  
.....  
.....  
.....

**Votre profession :**

.....  
.....

**Votre situation familiale :** célibataire, en couple, divorcé(e), veuf(ve) *(entourer la bonne réponse).*

**Le prénom de votre compagnon/compagne (et/du parent des enfants):**

.....  
.....  
.....  
.....

*Claire Ibnou-jabal*

**Constellations familiales et systémiques**



**Nombre d'enfants** (*fausses-couches, avortements, enfants morts(-nés)*) + **leur sexe + date de naissance + problème éventuel, dans l'ordre de leur arrivée + précision si père(s) différent(s):**

- 1)..... 5).....
- 2)..... 6).....
- 3)..... 7).....
- 4)..... 8).....

**Vos Frères et sœurs** (*fausses-couches, avortements, enfants morts(-nés)*) **dans l'ordre d'arrivée en spécifiant si l'un d'entre eux est mort ou malade + date de naissance. N'oubliez pas de vous mettre dans la liste :**

- 1)..... 5).....
- 2)..... 6).....
- 3)..... 7).....
- 4)..... 8).....

**Événements marquants dans la FAMILLE PATERNELLE** (*famille paternelle = père, grands-parents + leurs enfants, arrière-grands-parents+leurs enfants*) (*décès prématurés, mort à la guerre, mort par accident, suicide, meurtre, enfant mort, femme morte en couches, avortement, enfant abandonné, handicapé, maladie grave, violence, inceste, culpabilité suite à gros torts faits à quelqu'un, folie, adoption, divorces, ...*) :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

*Claire Ibnou-jabal*

**Constellations familiales et systémiques**



**1) Votre Père : son prénom + sa date de naissance (et date de décès le cas échéant) + profession:**

.....  
.....

**Liste de ses frères et sœurs dans l'ordre d'arrivée + leur prénom + date de naissance :**

1).....	5).....
2).....	6).....
3).....	7).....
4).....	8).....

**Histoire de votre père :** *Quand je parle de l'histoire de quelqu'un, c'est : que lui est-il arrivé dans sa famille d'origine, ses rapports avec ses frères et sœurs, la guerre, ...*

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Votre père a-t-il eu une ou plusieurs partenaires importants avant votre Maman ? (à votre connaissance)**

.....  
.....

*Claire Ibnou-jabal*

**Constellations familiales et systémiques**



**Un ou des enfants sont-ils nés de cette relation ?**

.....  
.....

**Si oui, quelle est l'attitude de votre père à leur égard ?**

.....  
.....  
.....

**Décrivez brièvement votre relation à votre père**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

*Claire Ibnou-jabal*

**Constellations familiales et systémiques**



**2) Votre Grand Mère Paternelle : son prénom + sa date de naissance (et décès le cas échéant) + profession:**

.....  
.....  
.....

**Liste des frères et sœurs de GMP dans l'ordre, sans oublier les enfants morts prématurément, les fausses couches, les enfants morts nés...+ date de naissance et décès :**

1)..... 5).....  
2)..... 6).....  
3)..... 7).....  
4)..... 8).....

**Quelle est l'histoire de votre GMP ?** *Quand je parle de l'histoire de quelqu'un, c'est : que lui est-il arrivé dans sa famille d'origine, ses rapports avec ses frères et sœurs, la guerre, ...*

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**3) Votre Grand Père Paternel : son prénom + sa date de naissance (et décès le cas échéant) + profession:**

.....  
.....  
.....  
.....

*Claire Ibnou-jabal*

**Constellations familiales et systémiques**



**Liste des frères et sœurs de votre GPP dans l'ordre, sans oublier les morts et les fausses couches, enfants morts nés... + sa date de naissance (et décès le cas échéant) + profession :**

- 1)..... 5).....  
2)..... 6).....  
3)..... 7).....  
4)..... 8).....

**Quelle est l'histoire de votre Grand Père Paternel ?**

*Quand je parle de l'histoire de quelqu'un, c'est : que lui est-il arrivé dans sa famille d'origine, ses rapports avec ses frères et sœurs, la guerre, ... :*

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Événements marquants dans la FAMILLE MATERNELLE** (*famille paternelle = père, grands-parents + leurs enfants, arrière-grands-parents+leurs enfants*) (*décès prématurés, mort à la guerre, mort par accident, suicide, meurtre, enfant mort, femme morte en couches, avortement, enfant abandonné, handicapé, maladie grave, violence, inceste, culpabilité suite à gros torts faits à quelqu'un, folie, adoption, divorces, ...*) :

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

*Claire Ibnou-jabal*

**Constellations familiales et systémiques**



**4) Votre Mère : prénom + sa date de naissance (et décès le cas échéant) + profession:**

.....  
.....

**Liste de ses frères et sœurs dans l'ordre d'arrivée + leur prénom, sans oublier les morts et les fausses couches, enfants morts nés... + date de naissance (et décès le cas échéant):**

1)..... 5).....  
2)..... 6).....  
3)..... 7).....  
4)..... 8).....

**Quelle est l'histoire de mère ?** *Quand je parle de l'histoire de quelqu'un, c'est : que lui est-il arrivé dans sa famille d'origine, ses rapports avec ses frères et sœurs, la guerre, ...*

.....  
.....  
.....  
.....

**Votre mère a-t-elle eu un ou plusieurs partenaires importants avant votre père ? (à votre connaissance)**

.....  
.....

**Un ou des enfants sont-ils nés de cette relation ?**

.....  
.....

*Claire Ibnou-jabal*

**Constellations familiales et systémiques**



**Si oui, quelle est l'attitude de votre Maman à leur égard ?**

.....  
.....

**Décrivez brièvement votre relation à votre mère**

.....  
.....  
.....  
.....

**Avez-vous été séparé de votre mère après la naissance, soit directement, soit dans les quelques mois qui ont suivi (séjour en couveuse, maladie, maladie de maman, ...) ?**

.....  
.....  
.....

**Comment êtes-vous né ? (césarienne, sous péridurale, cordon autour du cou, en siège, prématurément + couveuse, en retard, ...)**

.....  
.....  
.....

**5) Votre Grand Mère Maternelle : prénom + sa date de naissance (et décès le cas échéant) + profession:**

.....  
.....

*Claire Ibnou-jabal*

**Constellations familiales et systémiques**



**Liste de ses frères et sœurs dans l'ordre d'arrivée + leur prénom, sans oublier les morts et les fausses couches, enfants morts nés... + date de naissance (et décès le cas échéant):**

- 1)..... 5).....  
2)..... 6).....  
3)..... 7).....  
4)..... 8).....

**Quelle est l'histoire de votre GMM ?** *Quand je parle de l'histoire de quelqu'un, c'est : que lui est-il arrivé dans sa famille d'origine, ses rapports avec ses frères et sœurs, la guerre, ...*

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**6) Votre Grand Père Maternel : prénom + sa date de naissance (et décès le cas échéant) + profession:**

.....  
.....

**Liste de ses frères et sœurs dans l'ordre d'arrivée + leur prénom, sans oublier les morts et les fausses couches, enfants morts nés... + date de naissance (et décès le cas échéant):**

- 1)..... 5).....  
2)..... 6).....  
3)..... 7).....  
4)..... 8).....

*Claire Ibnou-jabal*

**Constellations familiales et systémiques**



**Quelle est l'histoire de votre GPM ?** *Quand je parle de l'histoire de quelqu'un, c'est : que lui est-il arrivé dans sa famille d'origine, ses rapports avec ses frères et sœurs, la guerre, ...*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Est ce qu'il y a une question que j'aurais dû vous poser et que je ne vous ai pas posé?:**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

*Claire Ibnou-jabal*

**Constellations familiales et systémiques**

