LE GRAND JEU

Guide d’utilisation

des Constellations Familiales & Systémiques

Constellations individuelles • Systémiques • Auto-constellations



Le Jeu rend visible.
La personne observe.
Le facilitateur accompagne.
Et la constellation peut alors se mettre en mouvement.

Créé par Flore Power

©2026 Flore Cuny - Tous droits réservés dans tous pays

Bienvenue dans votre Grand Jeu

Le Grand Jeu des Constellations Familiales & Systémiques a été imaginé comme un espace de représentation, d'observation et d'exploration. En individuel, le plateau, les personnages et les objets symboliques permettent de donner une forme visible à une situation jusque-là principalement racontée ou vécue intérieurement.

Les places, les distances, les orientations et les liens peuvent être observés, puis la représentation peut évoluer progressivement au fil de l'exploration.

Dans ce guide

- 01 — Découvrir votre Grand Jeu
- 02 — Avant de commencer
- 03 — Recueillir les informations utiles
- 04 — Choisir les premiers représentants
- 05 — Placer les personnages
- 06 — Observer la première représentation
- 07 — Questionner plutôt qu'interpréter
- 08 — Utiliser les objets symboliques
- 09 — Faire évoluer la constellation
- 10 — Les phrases dans une constellation
- 11 — Aller vers une nouvelle représentation
- 12 — Clôturer une exploration
- 13 — Utiliser le Jeu à distance
- 14 — Utiliser le Jeu avec les enfants
- 15 — Explorer une auto-constellation
- 16 — D'autres systèmes à explorer
- 17 — Ce que le Jeu ne fait pas
- 18 — Les 7 repères du Grand Jeu

© 2026 Elena Quay - Tous droits réservés dans tous pays

01 Découvrir votre Grand Jeu

LE PLATEAU

1 plateau rotatif en bambou de 32 cm
Il constitue l’espace de représentation. Les repères Nord, Sud, Est et Ouest permettent de conserver l’orientation lorsque le plateau tourne. Ces directions n’ont pas de signification symbolique imposée.

LES PERSONNAGES

24 personnages en bois peints à la main
Ils peuvent représenter des membres de la famille, mais aussi un projet, l’argent, une entreprise, une ressource ou une part de soi. Aucune couleur n’a de signification obligatoire.

LES OBJETS SYMBOLIQUES

30 objets de représentation
Pompons, fleurs, liens, piédestal et autres éléments peuvent matérialiser une émotion, une ressource, un obstacle, un lien, une séparation ou tout autre élément utile.

La signification d’un objet est volontairement ouverte : c’est le contexte de l’exploration qui lui donne son sens.

© 2026 Elena Query - Tous droits réservés dans tous pays

02 Avant de commencer

Créer un cadre

Avant de placer les premiers personnages, clarifiez ce qui va être exploré. Lors d'une séance accompagnée, ce temps permet d'écouter la demande et de recueillir les informations utiles.

« Qu'aimeriez-vous regarder aujourd'hui ? »

La demande peut concerner une relation, une difficulté familiale, un schéma répétitif, la place dans une situation, l'argent, le travail, un projet, une décision ou une émotion.

Une demande claire aide à déterminer ce qui mérite d'être représenté.

03 Recueillir les informations utiles

Pour une constellation familiale, certains éléments de l'histoire peuvent être utiles : parents et grands-parents, fratries, séparations, décès précoces, deuils, exclusions, adoptions, migrations, ruptures importantes, événements familiaux marquants ou répétitions connues.

Rester dans l'exploration.
Une constellation peut faire émerger une hypothèse, une association, un ressenti ou une question. Elle ne permet pas d'établir comme un fait historique un événement familial inconnu.

04 Choisir les premiers représentants

Il n'est généralement pas nécessaire de placer immédiatement toute la famille.

Commencez simplement.

COUPLE Moi + mon partenaire	**PROJET** Moi + mon projet
TRAVAIL Moi + mon activité	**FAMILLE** Moi + les personnes directement concernées

D'autres représentants pourront être introduits progressivement si l'exploration le nécessite.

© 2026 Flavie Quay - Tous droits réservés dans tous pays

05 Placer les personnages

Une fois les représentants choisis, ils sont positionnés sur le plateau. Selon votre pratique, vous pouvez inviter la personne à choisir elle-même ses personnages et à les placer.

> « Choisissez un personnage pour chacun des éléments que nous avons décidé de représenter, puis placez-les sur le plateau comme cela vous vient, sans chercher à construire quelque chose de logique ou d'esthétique. »

Une fois le placement terminé, ne déplacez rien immédiatement. Prenez le temps de regarder.

06 Observer la première représentation

DISTANCES Qui est proche de qui ? Qui est éloigné ?	**ORIENTATIONS** Quels personnages se regardent ? Qui regarde ailleurs ?
REGROUPEMENTS Certains représentants forment-ils spontanément un groupe ?	**PLACES** Qui est au centre ? Qui est à la périphérie ?
ESPACES Existe-t-il un espace vide particulièrement visible ?	**IMPRESSION GÉNÉRALE** Qu'est-ce qui attire spontanément votre regard ?

07 Questionner plutôt qu'interpréter

À ÉVITER « Vous tournez le dos à votre mère, donc cela signifie que… »	**À PRIVILÉGIER** « Qu'est-ce que cela vous fait de voir votre personnage dans cette position ? »

Questions possibles :

- Qu'est-ce qui attire votre attention ?
- Comment vous sentez-vous lorsque vous regardez cette configuration ?
- Quelle distance vous surprend ?
- Y a-t-il un personnage que vous aviez imaginé ailleurs ?
- Si vous pouviez modifier spontanément une seule chose, laquelle serait-ce ?

Le Jeu est un support d'exploration, pas un système dans lequel chaque position possède une signification prédéterminée.

© 2026 Elena Query - Tous droits réservés dans tous pays

08 Utiliser les objets symboliques

Les objets peuvent être introduits dès le départ ou progressivement. Si une personne dit : « Entre ma mère et moi, il y a toujours quelque chose », vous pouvez lui proposer de choisir un élément pour représenter ce « quelque chose ».

> « Si vous deviez donner une place à ce quelque chose, où le mettriez-vous ? »

La personne peut choisir un pompon, une fleur, un lien ou un autre objet et le positionner. Il n’est pas nécessaire de savoir immédiatement ce que cet élément représente.

09 Faire évoluer la constellation

DÉPLACER • RAPPROCHER • ÉLOIGNER • RÉORIENTER • AJOUTER

Un nouveau représentant peut apparaître. Une ressource peut être ajoutée. Un lien peut être matérialisé. Un élément peut trouver une autre place.

Après chaque mouvement important, prenez le temps d’observer à nouveau. Qu’est-ce qui change dans l’ensemble de la représentation ?

Évitez de multiplier rapidement les déplacements. Un mouvement simple peut parfois modifier toute la perception du système.

10 Les phrases dans une constellation

Selon la pratique du facilitateur, certaines phrases peuvent accompagner les mouvements. Elles peuvent servir à reconnaître une place, une relation, une limite, une séparation, une responsabilité ou une distinction entre deux personnes.

Une phrase doit rester simple, compréhensible et adaptée à ce que la personne vit réellement.

Elle ne doit pas imposer une histoire ou un ressenti que la personne ne reconnaît pas.

11 Aller vers une nouvelle représentation

La finalité n’est pas nécessairement d’obtenir une image où tout le monde est proche ou réconcilié. Une représentation finale peut au contraire montrer une distance nécessaire, une limite ou une séparation.

Recherchez plutôt une configuration qui permette de percevoir la situation autrement : retrouver une place, distinguer deux histoires, reconnaître un membre du système, remettre une responsabilité à sa juste place, introduire une ressource ou retrouver une possibilité de mouvement.

12 Clôturer une exploration

© 2026 Elodie Quay - Tous droits réservés dans tous pays

Ne cherchez pas nécessairement à tout comprendre.

- Qu’est-ce que vous retenez de cette représentation ?
- Qu’est-ce qui a changé entre la première image et celle-ci ?
- Quelle image souhaitez-vous garder de cette exploration ?
- Qu’est-ce qui vous semble important maintenant ?

Prenez ensuite le temps de sortir de l’exercice avant de ranger les personnages.

© 2026 Eloïse Quay - Tous droits réservés dans tous pays

13 Utiliser le Jeu à distance

Le Grand Jeu peut être utilisé en visioconférence. Installez la caméra de façon à montrer clairement le plateau. La personne peut indiquer quel personnage choisir, où le placer, dans quelle direction l'orienter, quel élément ajouter ou quel mouvement effectuer.

Le facilitateur devient les mains de la personne sur le plateau, sans décider à sa place de la configuration.

14 Utiliser le Jeu avec les enfants

Les personnages rendent le support naturellement accessible aux enfants. Privilégiez une approche simple, concrète et adaptée à leur âge. Le Jeu peut représenter les personnes importantes, une situation, une émotion, un besoin, une ressource, ce qui rassure ou ce qui semble difficile.

Évitez de demander à un enfant d'interpréter l'histoire transgénérationnelle de sa famille ou de lui attribuer la responsabilité de problématiques appartenant aux adultes.

15 Explorer une auto-constellation

MOI & MON OBJECTIF
Moi + mon objectif
Observez la distance, l'orientation et ce que la configuration fait émerger.

MOI & L'ARGENT
Moi + l'argent
Observez avant d'introduire éventuellement une ressource.

MOI & MON ACTIVITÉ
Moi + mon activité
Puis éventuellement : clients, projet, argent, ressource.

EXPLORER UN CHOIX
Moi + possibilité A + possibilité B
Le plateau ne prédit pas la décision : il aide à observer ce que chaque option fait émerger.

LES PARTS DE SOI
La part qui veut avancer + la part qui a peur + la part qui protège + la ressource dont j'ai besoin.

16 D'autres systèmes à explorer

COUPLE
Moi • partenaire • relation • difficulté • ressource

ENTREPRISE
Dirigeant • entreprise • équipe • clients • projet • argent

© 2026 Elvie Quay - Tous droits réservés dans tous pays

PROJET Moi • projet • obstacle • ressource • objectif	**TRAVAIL** Moi • activité • collègues • hiérarchie • reconnaissance • argent
DÉCISION Moi • situation actuelle • différentes possibilités	**RELATION** Moi • autre personne • relation • besoin • limite

REPRÉSENTER → OBSERVER → QUESTIONNER → METTRE EN MOUVEMENT

© 2026 Éloïse Quay - Tous droits réservés dans tous pays

17 Ce que le Jeu ne fait pas

Le Grand Jeu est un support de représentation et d'exploration.

- Il ne diagnostique pas une pathologie.
- Il ne prouve pas l'existence d'un traumatisme.
- Il ne confirme pas un secret familial.
- Il ne détermine pas avec certitude ce qu'un ancêtre a vécu.
- Il ne prédit pas l'avenir.
- Il ne remplace pas un accompagnement médical ou psychologique lorsque celui-ci est nécessaire.

Distinguez toujours ce qui est connu, ce que la personne ressent et ce que la constellation invite simplement à explorer.

18 Les 7 repères du Grand Jeu

01 — Commencez simplement.
Ne placez pas tout immédiatement.

02 — Observez avant d'interpréter.
Laissez d'abord l'image parler à la personne.

03 — Questionnez.
Une bonne question ouvre davantage qu'une interprétation imposée.

04 — Ne transformez pas une hypothèse en vérité.
Le plateau représente une exploration, pas une preuve.

05 — Respectez le rythme de la personne.
Tout ce qui apparaît n'a pas besoin d'être travaillé immédiatement.

06 — Laissez le système évoluer progressivement.
Un seul mouvement peut suffire à ouvrir une nouvelle perception.

07 — Sachez vous arrêter.
Une constellation n'a pas besoin de tout résoudre pour avoir du sens.

© 2026 Elena Query - Tous droits réservés dans tous pays

Pour approfondir votre pratique

Le Grand Jeu peut être utilisé comme support d’exploration personnelle. Pour accompagner professionnellement des constellations individuelles, la connaissance du matériel ne suffit cependant pas : elle demande de comprendre les dynamiques systémiques et transgénérationnelles, le positionnement du facilitateur, la conduite d’une séance et l’accompagnement de ce qui peut émerger.

FORMATION AUX CONSTELLATIONS INDIVIDUELLES AVEC LE GRAND JEU

12 semaines • 12 lives de 1 h 30

Une transmission complète pour apprendre à utiliser Le Grand Jeu dans le cadre d’une pratique de constellation individuelle.

LE GRAND JEU

des Constellations Familiales & Systémiques

Le Jeu rend visible.
La personne observe.
Le facilitateur accompagne.
Et la constellation peut alors se mettre en mouvement.

Créé par Flore Power
FlorePower.com

© 2026 Flore Quey - Tous droits réservés dans tous pays