

Quand le passé nous pèse...



Il existe une méthode pour se réapproprier son histoire personnelle et familiale, mieux s'inscrire dans une lignée et une légende, et mettre de l'ordre dans le « chantier » laissé par nos anciens, c'est la psychogénéalogie. Une belle façon de comprendre son passé pour se tourner sereinement vers l'avenir et avancer dans l'existence.

De la généalogie à la psycho

La psychogénéalogie ouvre des possibles : maintenir les loyautés qui nous conviennent, faire émerger tout ce qui a pu être joyeux, honorable, agréable et paisible, déposer le fardeau des erreurs, souffrances, plaies et « fautes » du passé, accepter qu'il peut y avoir, dans notre famille, du mauvais, des hontes et des non-dits, des drames non résolus, des pertes impossibles à admettre, et prendre avec recul tout cela, pour vivre, enfin, sa vie à soi...

La psychogénéalogie, appelée aussi analyse transgénérationnelle, est une théorie développée dans les années 1970 par le **Pr Anne Ancelin Schützenberger** selon laquelle les événements, traumatismes, secrets, conflits vécus par les ascendants d'un individu conditionneraient ses faiblesses constitutionnelles, ses troubles psychologiques, ses maladies, voire ses comportements étranges ou inexplicables. Pour élaborer cette théorie, Anne Ancelin Schützenberger s'est fondée sur ses propres observations, et sur des concepts issus de la psychanalyse, de la psy-

Explorer son histoire familiale, identifier de quelle manière les traumatismes, les croyances et les attentes de ses ancêtres continuent à se manifester dans le quotidien, savoir utiliser cet héritage ou bien le dépasser s'il constitue une entrave, sont des voies de libération intérieure pour faire la paix avec son passé et s'ouvrir à l'avenir. Quand le passé nous pèse, il convient de s'en libérer.

Bibliothèque

Cet ouvrage a aussi pour but de vous faire découvrir les guérisons physiques qui suivent les guérisons de l'âme, grâce à la libération du passé, qui est possible par la réconciliation et le pardon.



« *Diane: Faire la paix avec le passé (Série Arissiel, tome 4)* » de Lise Bourbeau, Editions ETC.

chologie, de la psychothérapie et de la systémique. Aujourd'hui, cette approche a donné lieu à de nombreuses pratiques psychothérapeutiques très différentes, certaines étant cependant l'objet de critiques.

La psy a inventé le concept du "syndrome d'anniversaire", supposant que les individus sont la résultante de leur histoire familiale sur plusieurs générations, les faits marquants de la vie des ancêtres rejaillissant sur les générations suivantes. Elle affirme que les individus sont dans une boucle de répétition des événements dont seule l'analyse des arbres généalogiques permettrait de comprendre les agissements et d'en sortir. Elle démontre ses idées à l'aide du génosociogramme (ou génogramme) : sorte d'arbre généalogique qui permet de schématiser et visualiser facilement l'histoire d'une famille au sens large. Le génosociogramme est établi sur plusieurs générations, réalisé avec le consultant en plusieurs temps, et sur la base de conventions graphiques. Il permet d'appré-

Nous sommes tous et toutes la résultante de notre histoire familiale, celle de nos ancêtres.

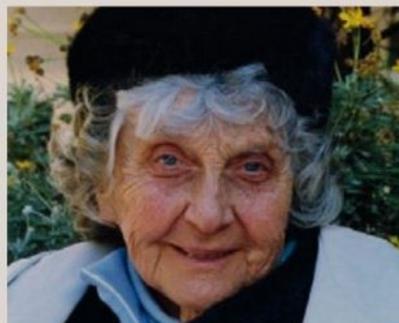


hender la nature des liens entre les différents membres de la famille ainsi que les dates et événements importants pour le travail d'exploration transgénérationnelle.

Du passé à l'avenir

Le principe de la psychogénéalogie est intéressant : il s'agit de découvrir les événements qui, chez nos aïeux, pourraient avoir une résonance avec nos propres

Anne Ancelin Schützenberger



La psy de l'université de Nice a été la principale créatrice, avec l'américain Jacob Levy Moreno de la psychogénéalogie dans les années 1970, bien que le terme ne soit utilisé que depuis les années 1980. Ses thèses « transgénérationnelles » sont diffusées par le livre *Aïe, mes aïeux !*

« Ne laisse plus le poids du plus léger passé t'asservir. »



L'individu est le maillon d'une longue chaîne générationnelle.

fait, heureux ou malheureux, du passé, caché ou pas, peut-il avoir de telles conséquences quelques générations plus tard ? Quand il court sur deux ou trois générations, ce phénomène de répétition peut s'expliquer aisément : par une transmission orale directe, des comportements visibles ou des sous-entendus dont le sens peut être deviné intuitivement. La plupart des psychothérapeutes français spécialisés dans ce domaine ont été formés par Anne Ancelin-Schützenberger. Tous utilisent donc sa méthode de "psychogénéalogie transgénérationnelle", avec quelques variantes.

Cette approche thérapeutique ouvre sur le monde de nos origines à partir de la place que nous occupons dans notre famille, en se référant aux informations généalogiques et à la mémoire familiale afin de comprendre l'impact psychologique sur la descendance, d'événements douloureux qui se sont produits dans les générations précédentes.

Une histoire de lignages

La psychogénéalogie part du postulat suivant : l'individu est le maillon d'une longue chaîne générationnelle qui influe sur lui. A partir de cette idée, la psychogénéalogie étudie les répétitions d'événements sur plusieurs générations pour découvrir ce qui, dans la vie de nos aïeux, pourrait avoir déclenché notre mal. C'est une sorte d'« imaginaire collectif » propre à la famille : une femme fait une fausse couche au même âge que sa mère et sa grand-mère, par exemple. Comme si des faits marquants ou des secrets de famille continuaient à influencer sur les générations suivantes, que ce

soit dans les choix ou dans les pathologies des individus.

Dans chaque famille, les événements antérieurement vécus laissent une trace affective au fil des générations et viennent perturber notre manière d'être au monde : angoisses, peurs, conflits familiaux, difficultés d'argent, de couple, maladies, peuvent être reliés à un héritage inconscient constitué de traumatismes, de deuils non faits entre autres. En décodant le sens caché d'informations à caractère identitaire : prénoms, noms, lieux, métiers, et dates anniversaires, les portes de la mémoire familiale s'entrouvrent sur les lieux des secrets, non-dits, et souffrances vécus dans le passé familial. Face à l'arbre généalogique l'individu trouve le sens de son héritage déposé à son insu dès sa conception.

La névrose n'est pas simplement individuelle. Elle est également névrose familiale. L'inconscient est si complexe qu'il contient divers éléments du vécu individuel et familial. Les secrets de famille sont la chose la mieux partagée au sein d'une famille. Tous « le » savent consciemment ou inconsciemment et font « comme si » ils ne le savaient pas... C'est là le problème que soulève la psychogénéalogie. Famille actuelle, familles du passé, l'individu est le produit complexe de différents lignages qui comprennent leur propre histoire ainsi que leur propre logique.

Une vraie « libération »

La psychogénéalogie opère un travail de libération qui peut s'apparenter au deuil de la famille parfaite. On commence par interroger les membres de

« Tourne la page. Tes actes passés ne t'appartiennent plus. Seul compte ce que tu fais aujourd'hui. »

sa famille, puis on complète en utilisant les méthodes d'investigation habituelles de la généalogie : recherches dans les registres de mairies, les archives départementales... Une fois « l'origine du mal » trouvée (souvent à l'aide de séances individuelles) on peut s'en défaire en utilisant la technique du psychodrame, imaginée par le psychiatre et psychologue **Jacob Levy Moreno**.

En groupe, on met en scène les traumatismes familiaux pour

pouvoir les dénouer. En analysant et en jouant sa « psychohistoire », le cercle des répétitions se rompt. C'est ce que les thérapeutes appellent la « reconstruction familiale ». Sur le même principe que le psychodrame, le Gestalt, l'analyse transactionnelle, ou encore l'art-thérapie nous aident à mettre le doigt là où ça fait mal. Autre exemple : la méthode des constellations familiales fondée par le psychothérapeute allemand **Bert Hellinger**. Cette technique se rapproche du psychodrame puisqu'elle est



La psychogénéalogie permet de rompre le cercle vicieux des répétitions toxiques.

POUR ALLER PLUS LOIN

Guérir des blessures familiales

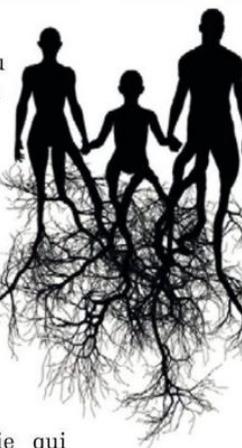
Anne Ancelin Schützenberger aborde l'essentiel de ce qu'il faut savoir sur la psychogénéalogie : les loyautés familiales invisibles, le syndrome d'anniversaire, la mémoire du corps, ou encore la meilleure façon de tracer un arbre généalogique signifiant.

« *Psychogénéalogie* » d'Anne Ancelin Schützenberger, Payot, 286 pages, 18 €.



basée sur la mise au jour de l'inconscient familial et transgénérationnel par le biais de jeux de rôles qui auraient le pouvoir de résoudre les conflits.

Ainsi pour mettre à jour les effets de cette généalogie qui nous influence, pour redécouvrir l'histoire familiale et notre propre histoire, pour mieux comprendre notre vie, il peut s'avérer essentiel et passionnant de prendre conscience des transmissions transgénérationnelles.



le consensus dans la communauté psychanalytique, l'approche transgénérationnelle et les pratiques qui en découlent ont régulièrement été critiquées. Pas de quoi alarmer les adeptes de la pratique pour autant.

Car prendre conscience de la mémoire familiale qui nous parasite, c'est aussi une façon de reprendre possession de notre libre arbitre comme peut le faire une psychanalyse. ■

I.N.

Y aurait-il donc un destin ou tout du moins, un déterminisme généalogique ? Nos trajectoires personnelles seraient-elles irrémédiablement conditionnées par les souffrances mal digérées de nos ancêtres ? Loin de provoquer



À LIRE

« *Faire la paix avec son passé* » de Jean-Louis Monestès, Odile Jacob, Poche, 8,90 €.