

NOTIONS DE PSYCHOGENEALOGIE

RÉF : KI5.0224



Copyright © Tous droits réservés



Tous droits réservés. Toute reproduction, même partielle, par quelque procédé que ce soit, est interdite sans autorisation préalable. Une copie par photographie, film, bande magnétique ou autre, constitue une contrefaçon passible des peines prévues par la loi sur la protection des droits d'auteur.

Sommaire

Page

La méthode KORÉVA	4
Introduction : pourquoi la psychogénéalogie ?	6
1^{ère} Partie / INTRODUCTION À LA PSYCHOGÉNÉALOGIE	7
Chapitre 1.Qu'est-ce que la psychogénéalogie	8
1. Origines de la psychogénéalogie.....	9
a) Définition et origines	9
b) Objectifs et intérêts	11
c) Les liens entre généalogie et psychologie.....	11
d) Historique de la psychogénéalogie	13
2. Les bases de la psychogénéalogie.....	16
a) Méthodes de recherche généalogique	16
b) L'arbre généalogique et ses composantes	17
c) Utilisation des documents historiques et archives	18
À retenir	19
S'entraîner	20
Chapitre 2. Le géosociogramme	25
1. Définition	26
2. Objectifs	27
3. Éléments clés du géosociogramme	27
4. Quelques conseils méthodologiques	30
a) Première étape : Collecte des données.....	30
b) Deuxième étape : Construction du diagramme	30
c) Troisième étape : Analyse et interprétation	31
d) Quatrième étape : Utilisation.....	31
À retenir	32
S'entraîner	33

2^e Partie / CONSTRUCTION IDENTITAIRE ET HÉRITAGE FAMILIAL.....38

Chapitre 1. L'identité.....39

1. Introduction à l'identité.....40
 - a) Définition40
 - b) L'identité en évolution.....40
 - c) Importance de l'identité en psychogénéalogie40
 - d) Lien avec l'histoire familiale41
 - e) Impact psychologique42
2. La construction de l'identité individuelle43
 - a) Exploration des éléments constitutifs43
 - b) Facteurs impactant l'identité.....44
3. L'identité familiale.....45
 - a) Intégration des concepts d'identité familiale.....45
 - b) Interconnexion entre identité individuelle et identité familiale.. 50

À retenir51
S'entraîner53

Chapitre 2. Les deux lignées.....54

1. L'alliance ou la mésalliance ?.....55
 - a) Les jumeaux de date.....55
 - b) Le choix du conjoint en fonction du prénom.....56
 - c) Le choix du conjoint par un prénom issu de la fratrie56
 - d) Le choix du conjoint par un prénom issu de parent.....57
 - e) Le choix du conjoint en fonction d'une situation particulière....57
 - f) Le choix du conjoint en fonction du statut social57
 - g) Le choix du célibat, résultat d'un regret amoureux.....58
 - h) Le choix du conjoint en fonction d'un lieu de vie.....58
 - i) Le choix du conjoint en rapport avec l'étranger.....59
2. La filiation et la fratrie60
 - a) La recherche des synchronicités60
 - b) L'enfant non désiré61
 - c) La conception tardive.....62
 - d) La place de chacun dans la fratrie63
 - e) Le partage des sexes.....65
 - f) Le deuil dans la fratrie.....66

À retenir67
S'entraîner69

Chapitre 3 . Les aspects transgénérationnels	71
1. Transmission des schémas et comportements	72
a) Transmission transgénérationnelle des traits de personnalité.....	72
b) Les concepts additionnels à connaître	73
•Le syndrome d’anniversaire.....	73
•Les loyautés invisibles	75
•Le concept de parentification	77
•Les noms et les prénoms dans l’arbre	78
•Le non-dit des prénoms.....	82
•La thématique des prénoms.....	88
2. Les secrets de famille et leurs impacts.....	95
3. Le rôle de la mémoire familiale	95
À retenir.....	97
S’entraîner	100
Bibliographie	103
DEVOIR À REALISER.....	107

La méthode KORÉVA

Ce cours est divisé en deux parties.

Partie 1 : **Introduction à la psychogénéalogie.**

Partie 2 : **Construction identitaire et héritage familial.**

Chaque partie comprend :

Des entraînements

Il s'agit d'un auto-contrôle des connaissances acquises précédemment. Ne l'envoyez pas à la correction de votre professeur, puisque le corrigé vous est fourni. Cette stratégie pédagogique vous permet donc de comparer votre travail à celui qui est demandé. Cet exercice représente donc un excellent entraînement qui va vous permettre d'aborder la dernière séquence dans les meilleures conditions possibles : la réalisation du devoir.

Ce cours se termine par :

Un devoir à réaliser

Il représente la finalisation du cours avec un travail personnel à réaliser et à envoyer à l'école.

Il sera ensuite corrigé par votre professeur qui vous apportera des remarques tout au long de votre devoir accompagnées d'une note sur 20.

★ ★ ★
★

Ces étapes sont basées sur une progression pédagogique cohérente. Pour une meilleure efficacité d'apprentissage, il est important de respecter cette évolution.

Bonne réussite !

ATTENTION

Le contenu de ce cours a pour but d'informer et ne remplace en aucune façon l'autorité médicale.

KORÉVA décline toute responsabilité relative à l'interprétation du génosociogramme

Introduction : pourquoi la psychogénéalogie ?

Pourquoi aujourd'hui cette nouvelle formation spécifique, basée sur la psychogénéalogie ?

Les formations de ce type fleurissent depuis une quinzaine d'années et sont devenues récemment un véritable phénomène de société.

- Pourquoi cet engouement ?
- En quoi la psychogénéalogie se distingue-t-elle de la généalogie pure, qui a son public de passionnés ?

C'est en 1984 avec le livre de Anne Ancelin-Schützenberger, *Aïe, mes aïeux !* que le terme est apparu.

Dans cet ouvrage, qui est devenu un « best-seller », l'auteur, psychothérapeute, professeur émérite, enseignante à l'université de Nice, nous livre les résultats de sa pratique professionnelle et son analyse clinique pendant plus de vingt ans.

Elle nous démontre le poids de l'héritage familial dans la vie de chaque individu, l'infinie complexité des liens transgénérationnels qui, une fois mis en lumière, « décryptés », nous permettent de mieux comprendre notre propre histoire, avec ses échecs, ses frustrations, ses maux de tous ordres.

Car, en psychogénéalogie, notre destin s'inscrit dans notre arbre généalogique : nous sommes donc moins libres que nous le pensons, nous sommes prisonniers de schémas familiaux de nos aînés, lesquels s'opposent souvent à nos aspirations propres et sont source de souffrances. Mais nous POUVONS infléchir ce destin, éviter de répéter des erreurs, nous pouvons couper des liens inutiles qui nous entravent.

La psychogénéalogie est une aventure passionnante qu'on peut entreprendre seul ou bien accompagné, dans le cadre d'une thérapie.

1^{ère} Partie

INTRODUCTION A LA PSYCHOGENEALOGIE

Chapitre 1

Qu'est-ce que la psychogénéalogie ?

1. Origines de la psychogénéalogie

a. Définition et origines



Adobe Stock

La psychogénéalogie est un champ interdisciplinaire qui **étudie les liens entre notre histoire familiale, nos schémas de comportement, nos émotions et notre bien-être psychologique**. Elle vise à comprendre comment les événements, les secrets, les traumatismes et les schémas transmis à travers les générations influent sur notre psyché et notre manière d'agir dans la vie quotidienne.

Les origines de la psychogénéalogie remontent, comme stipulé précédemment, aux travaux de la psychothérapeute et psychiatre française Anne Ancelin Schützenberger dans les années 1970 mais remontent en réalité à bien plus loin que ça (ce que nous verrons plus tard). Elle a développé cette approche en intégrant des concepts de psychanalyse, de psychologie individuelle et de généalogie.

La psychogénéalogie s'est depuis étendue et enrichie grâce aux contributions d'autres professionnels, élargissant ainsi son champ d'application et ses outils.

« RIEN N'EST SECRET, RIEN NE S'OUBLIE, TOUT SE TRANSMET ! »

Même si nous n'en avons pas conscience, **nous sommes interdépendants d'un système, en l'occurrence notre histoire familiale, et tout conflit ou déséquilibre affectant l'un des éléments se transmet.**

NOTIONS DE PSYCHOGÉNÉALOGIE

L'héritage familial est au cœur même de nos cellules ; dès la naissance, le bébé est « imprégné », il « hérite », qu'il le veuille ou non, de tout ce qui s'est passé avant lui dans son arbre : ni les joies ni les peines ne s'effacent et des blessures qui ont pu affecter l'un de ses ancêtres vont se répercuter sur lui, ou sur un autre élément de sa famille (au sens large).

Nos parents, nos arrière-grands-parents, et toutes les générations antérieures constituent nos racines qui sont infiniment profondes et, en général, nous ne connaissons guère que nos grands-parents, parfois nos arrière-grands-parents. Notre histoire personnelle se résume donc à ce que veulent bien nous dire ceux de nos ancêtres qui sont encore en vie. Nous pouvons, ainsi, nous amuser d'une ressemblance physique avec un grand-père, ou un trait de caractère commun avec un cousin, une tante... Ces constatations anodines sont assez limitées, pourtant elles constituent le tout début de l'enquête transgénérationnelle.

En résumé, la psychogénéalogie peut être ainsi définie : c'est **l'exploration de l'histoire familiale**, une enquête fouillée menée sur plusieurs générations d'un arbre généalogique afin de découvrir la nature réelle des liens familiaux et de libérer les membres de la dernière génération de tout ce qui les encombre et ne leur appartient pas.

b. Objectifs et intérêt



Adobe Stock

Les objectifs de la psychogénéalogie sont multiples. Elle vise avant tout à permettre une **meilleure compréhension de soi-même en explorant les dynamiques familiales passées**. Cela inclut la mise en lumière des schémas récurrents, des traumatismes non résolus et des comportements hérités qui peuvent influencer notre vie présente.

En identifiant ces influences, la psychogénéalogie offre **l'opportunité de travailler sur soi, de guérir les blessures du passé et de transformer les schémas destructeurs en comportements plus sains et positifs**. Elle encourage ainsi le développement personnel et la construction d'une identité plus consciente et authentique.

Cette enquête menée sur notre histoire familiale va mettre en lumière des **non-dits**, des **secrets**, longtemps refoulés qui, faute d'avoir été dévoilés, vont se transmettre (inconsciemment) de génération en génération et qui, à un moment donné, deviennent trop lourds à porter. Il incombe alors de « crever l'abcès », sinon l'héritier dépositaire meurt !

c. Les liens entre généalogie et psychologie

La **généalogie traditionnelle** se concentre sur la **recherche et la documentation de l'histoire familiale à travers les générations**. La **psychogénéalogie va au-delà** de cette approche en intégrant des concepts et des méthodes de la psychologie. Elle explore comment l'histoire familiale impacte la psychologie individuelle et collective des membres d'une lignée.

NOTIONS DE PSYCHOGÉNÉALOGIE

Les liens entre généalogie et psychologie sont manifestes dans la manière dont les événements, les secrets, les croyances et les modèles de comportement sont transmis de génération en génération. Comprendre ces connexions permet d'appréhender les sources des difficultés psychologiques et relationnelles, offrant ainsi des clés pour amorcer un processus de guérison et de transformation.

On ne peut indéfiniment refuser de voir, ou d'entendre ! **Pour avancer, c'est-à-dire regarder vers l'avenir, il faut avoir un passé et savoir où l'on va.** Il faut donc rétablir le lien avec le passé pour pouvoir se libérer des valises de nos ancêtres et s'autoriser à donner un sens à sa vie, c'est un facteur incontournable de croissance.

Nous ne sommes certes pas responsables de tout ce qui nous précède, ni de notre hérédité, mais nous sommes responsables de ce que nous en faisons.

Nous naissons avec un bagage imposant, non seulement génétique, mais aussi psychique. Beaucoup de personnes traînent ces valises toute leur vie sans jamais en prendre conscience. Ces fardeaux peuvent même devenir de véritables carcans intérieurs, qui étouffent l'individu et l'empêchent de se construire et d'être autonome.

Comme le dit Alejandro Jodorowski, « naître dans une famille, c'est en être possédé ». Chacun de nous, qu'il le veuille ou non, est dépositaire d'un patrimoine : les gènes et les chromosomes bien sûr, mais aussi les traits de caractère acquis par imitation (le plus souvent à notre insu) ainsi que les rêves et émotions de la mère génitrice et, en fait, toute l'histoire de nos ancêtres.

Pour viser cette libération, il va falloir faire le tri dans ses bagages et ne garder que ce qui est indispensable.

d. Historique de la psychogénéalogie



Adobe Stock

Le point de départ de la psychogénéalogie, c'est la découverte de l'**inconscient** personnel (selon **Freud**) qui se transmet à l'intérieur d'une même famille. Nous sommes un tout, nous appartenons à une famille, à deux cultures : celle du père et celle de la mère.

Carl Gustav Jung, ancien disciple de Freud est allé plus loin en approfondissant cette notion d'inconscient : c'est ainsi qu'est apparu l'**inconscient collectif**.

Ces concepts familiers de la psychologie générale constituent les **préceptes de l'approche transgénérationnelle**.

Certains psychanalystes, tels que **Nicolas Abraham** et **Maria Torok** (sa compagne) ont travaillé sur « **la dynamique inconsciente de la famille** » dans laquelle s'inscrit l'enfant quand il arrive. Ils ont ensuite élaboré la **notion de crypte et de fantôme** : c'est ce qui explique les actes ou les paroles qui semblent ne pas venir de soi. L'hypothèse émise, c'est donc qu'un fantôme s'exprime, qu'une personne est habitée par une autre.

Didier Dumas parle, lui, d'un « **ange** » qui aide à mettre les mots et donner corps au fantôme. C'est ainsi qu'il explique le phénomène des personnes qui « mettent les pieds dans le plat » !

Ensuite s'est développée l'approche systémique de l'**École de Palo Alto** avec **Gregory Bateson** (1950) qui attribue un **rôle essentiel à la famille dans les pathologies individuelles**.

La famille est un système dans lequel chaque personne est en lien avec une autre (que les liens soient positifs, négatifs ou neutres). Chacun est pris dans un réseau familial, un maillage plus ou moins serré et étouffant.

Le concept de **loyauté invisible** et de **parentification** a été élaboré par **Ivan Boszormenyi-Nagy**, un psychiatre hongrois né en 1920 pour expliquer la force extraordinaire d'enfants atteints de cancers et qui prennent en charge leurs parents atterrés par l'annonce de la maladie de leurs enfants.

Après ces débuts timides et plus ou moins épars, c'est **Anne Ancelin-Schützenberger dans les années 1980** qui a donné son essor à la psychogénéalogie. C'est elle qui, la première, a parlé du **syndrome de la date anniversaire**. Nous sommes psychologiquement la résultante de notre histoire de famille sur plusieurs générations. Les révélations d'Anne Ancelin Schützenberger ont suscité beaucoup d'intérêt et très vite on a assisté à un véritable engouement.

Un peu plus tard, **Salomon Sellam** a développé la notion de « **gisant** », qui rejoint celle du fantôme. Le gisant est une personne vivante, dépositaire d'une mémoire transgénérationnelle. À l'intérieur de son psychisme, cette personne porte, sans le savoir bien sûr, un « fantôme », c'est-à-dire un membre de sa famille qui est mort de façon injustifiée et/ou injustifiable. Un deuil n'a pas été fait et s'est infiltré dans l'inconscient familial. Si le décès s'est produit pendant une grossesse, on parlera alors d'**enfant de remplacement**.

La psychogénéalogie implique donc une diversité de recherches :

- En psychohistoire,
- En psychanalyse,
- En communication non verbale (le langage du corps par exemple) ...

Dans les années 1990, la psychogénéalogie gagne en popularité en France et à l'étranger, notamment dans les pays francophones. D'autres praticiens commencent à contribuer à ce domaine émergent en apportant de nouvelles perspectives et approches.

La psychogénéalogie **continue de se développer dans les années 2000 et d'évoluer, s'étendant au-delà des frontières francophones** et gagnant en reconnaissance dans le monde de la psychologie et de la thérapie. Les praticiens commencent à intégrer des outils et des concepts de différentes traditions thérapeutiques.

NOTIONS DE PSYCHOGÉNÉALOGIE

La psychogénéalogie **attire l'attention d'un public plus large** et devient plus accessible grâce à des livres, des ateliers, des conférences et des formations en ligne depuis les **années 2010**. Elle est reconnue comme une approche thérapeutique complémentaire dans de nombreux pays.

La psychogénéalogie continue d'évoluer de nos jours, intégrant des avancées en neurosciences, en épigénétique et en psychologie. Elle est de plus en plus utilisée dans les pratiques cliniques pour aider les individus à comprendre leur histoire familiale et à travailler sur les schémas transgénérationnels.

La psychogénéalogie est donc passée d'une idée pionnière dans les années 1970 à une discipline reconnue dans le domaine de la psychologie et de la thérapie, offrant des perspectives précieuses sur la manière dont notre héritage familial influence notre vie et notre bien-être psychologique.

2. Les bases de la généalogie

La généalogie est l'étude de l'ascendance et de la descendance d'une personne, basée sur des recherches approfondies et organisées. Elle vient en appui de la psychogénéalogie donc il semblait essentiel ici de l'aborder rapidement.

a) Méthodes de recherche généalogique



Adobe Stock

Voici quelques méthodes de recherche généalogique essentielles :

- **Entretiens familiaux** : Commencez par recueillir des informations auprès de membres de la famille, en interrogeant les aînés qui possèdent souvent une connaissance précieuse de l'histoire familiale.
- **Collecte de documents** : Rassemblez les documents de famille tels que les actes de naissance, de mariage, de décès, les livrets de famille, les lettres, les photographies, et tout autre document historique familial.
- **Recherche en ligne** : Utilisez des sites web spécialisés, des archives en ligne, et des bases de données généalogiques pour rechercher des ancêtres et des informations historiques. Des plateformes telles qu'Ancestry.com, MyHeritage, FamilySearch et d'autres offrent des ressources utiles.
- **Visites aux archives** : Rendez-vous dans des archives locales, régionales ou nationales pour accéder à des documents historiques non numérisés et obtenir des informations précieuses.

- **Analyse de documents historiques** : Apprenez à interpréter les informations contenues dans les documents historiques, tels que les registres d'état civil, les recensements, les actes notariés et les journaux.
- **Croisement des données** : Vérifiez et croisez les données collectées pour garantir leur exactitude et éliminer les incohérences.

b) L'arbre généalogique et ses composantes



Adobe Stock

L'arbre généalogique est l'outil central de la généalogie. Il représente graphiquement les relations familiales et générationnelles.

Voici ses composantes principales :

- **Ancêtres et descendants** : Les ancêtres sont les personnes précédentes dans la lignée, tandis que les descendants sont les générations qui suivent.
- **Individus et relations** : Chaque individu est représenté par un nœud dans l'arbre, lié à d'autres individus par des relations (parents, enfants, conjoints).
- **Générations** : Les générations sont organisées de manière hiérarchique, montrant les ascendants et les descendants.
- **Symboles** : Les symboles spécifiques sont utilisés pour représenter différents membres de la famille (carrés pour les hommes, cercles pour les femmes, lignes pour les unions, etc.).

c) Utilisation des documents historiques et des archives

Les documents historiques et les archives sont des ressources cruciales pour établir une généalogie solide.

Voici comment les utiliser efficacement :

- **Analyse des documents** : Apprenez à analyser les documents historiques avec soin, en extrayant des informations telles que les noms, les dates, les lieux, les relations familiales et d'autres détails pertinents.
- **Vérification et croisement des données** : Croisez les données provenant de divers documents pour corroborer les informations et garantir leur exactitude.
- **Techniques de recherche** : Apprenez les méthodes de recherche efficaces pour trouver des documents pertinents dans les archives physiques et en ligne.
- **Conservation des documents** : Familiarisez-vous avec les bonnes pratiques de conservation des documents historiques pour assurer leur préservation à long terme.

Comprendre les méthodes de recherche, la structuration de l'arbre généalogique et l'utilisation des documents historiques est essentiel pour mener des recherches psycho-généalogiques fructueuses et enrichissantes.

À retenir***Les bases de la psychogénéalogie*****Définition et Origines**

La psychogénéalogie étudie les liens entre histoire familiale, comportements, émotions et bien-être psychologique. Elle explore comment les événements, secrets et schémas transmis influent sur notre psyché.

Les origines de la psychogénéalogie remontent aux travaux de la psychothérapeute et psychiatre française Anne Ancelin Schützenberger dans les années 1970, mais ses fondements plongent en réalité beaucoup plus loin dans l'histoire de la psychologie. Ses racines remontent aux premières découvertes de l'inconscient personnel par Sigmund Freud, qui a ouvert la voie à la compréhension de l'impact de l'histoire familiale sur la psychologie individuelle.

Objectifs et Intérêt

Elle vise à permettre une meilleure compréhension de soi-même en explorant les dynamiques familiales passées. Cela inclut la mise en lumière des schémas récurrents, des traumatismes non résolus et des comportements hérités qui peuvent influencer notre vie présente.

Lien entre Généalogie et Psychologie

La généalogie traditionnelle se concentre sur la recherche et la documentation de l'histoire familiale à travers les générations. La psychogénéalogie va au-delà de cette approche en intégrant des concepts et des méthodes de la psychologie.

S'entraîner

Voici une série de questions d'entraînement dont vous trouverez la **correction dans les pages suivantes**. Elles vous permettront de vérifier votre compréhension des notions abordées précédemment et de réaliser plus sereinement, par la suite, le devoir de synthèse qui sera noté par votre professeur.

N'hésitez pas à **compléter vos réponses grâce à des recherches personnelles**.

Répondez bien à toutes les questions avant de vous référer aux réponses proposées.

Si vos réponses sont correctes, vous pouvez passer à la suite, dans le cas contraire, nous vous invitons à revoir la partie du cours concernée et à comprendre la correction.

1. Quelle définition correspond le mieux à la psychogénéalogie ?

- a) L'étude des relations sociales
- b) L'exploration des liens entre l'histoire familiale, les schémas de comportement et le bien-être psychologique
- c) L'étude des générations futures
- d) L'analyse des phobies individuelles

2. Quels sont les objectifs principaux de la psychogénéalogie ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. Qui est considéré(e) comme un pionnier / une pionnière de la psychogénéalogie ?

- a) Sigmund Freud
- b) Carl Gustav Jung
- c) Anne Ancelin Schützenberger
- d) Ivan Boszormenyi-Nagy

4. En quoi la psychogénéalogie diffère-t-elle de la généalogie traditionnelle en termes d'objectifs et d'approches ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**5. Quel est le rôle de l'histoire familiale dans la psychogénéalogie ?
Comment cela influence-t-il notre vie ?**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

6. Pourquoi l'analyse des documents historiques et des archives est-elle cruciale dans la généalogie et la psychogénéalogie ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

7. Comment la psychogénéalogie évolue-t-elle au fil du temps, notamment dans les années 2000 et au-delà ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

8. Qu'est-ce que le concept de "gisant" dans la psychogénéalogie ?

- a) Une personne dépositaire d'une mémoire transgénérationnelle
- b) Une analyse des liens familiaux
- c) Une méthode de recherche généalogique
- d) Une exploration de l'inconscient collectif

Correction

1. Quelle définition correspond le mieux à la psychogénéalogie ?

Réponse b) L'exploration des liens entre l'histoire familiale, les schémas de comportement et le bien-être psychologique

2. Quels sont les objectifs principaux de la psychogénéalogie ?

Les objectifs de la psychogénéalogie sont multiples. Elle vise avant tout à permettre une meilleure compréhension de soi-même en explorant les dynamiques familiales passées. Cela inclut la mise en lumière des schémas récurrents, des traumatismes non résolus et des comportements hérités qui peuvent influencer notre vie présente. En identifiant ces influences, la psychogénéalogie offre l'opportunité de travailler sur soi, de guérir les blessures du passé et de transformer les schémas destructeurs en comportements plus sains et positifs. Elle encourage ainsi le développement personnel et la construction d'une identité plus consciente et authentique.

3. Qui est considéré(e) comme un pionnier / une pionnière de la psychogénéalogie ?

Réponse c) Anne Ancelin Schützenberger

4. En quoi la psychogénéalogie diffère-t-elle de la généalogie traditionnelle en termes d'objectifs et d'approches ?

La généalogie traditionnelle se concentre principalement sur la recherche et la documentation de l'histoire familiale à travers les générations, tandis que la psychogénéalogie va au-delà en intégrant des concepts et des méthodes de la psychologie. Elle explore comment l'histoire familiale impacte la psychologie individuelle et collective des membres d'une lignée. Elle vise à comprendre comment les événements, les secrets, les croyances et les modèles de comportement sont transmis de génération en génération et influencent notre psyché et notre manière d'agir dans la vie quotidienne.

**5. Quel est le rôle de l'histoire familiale dans la psychogénéalogie ?
Comment cela influence-t-il notre vie ?**

L'histoire familiale joue un rôle central en psychogénéalogie. Dès la naissance, nous sommes imprégnés de notre histoire familiale, héritant consciemment ou inconsciemment des joies, des peines, des blessures et des schémas transmis à travers les générations. Ces éléments façonnent notre psyché et notre comportement dans la vie quotidienne. Comprendre cette histoire nous permet de libérer les membres de la dernière génération de tout ce qui les encombre et ne leur appartient pas, favorisant ainsi notre croissance personnelle.

6. Pourquoi l'analyse des documents historiques et des archives est-elle cruciale dans la généalogie et la psychogénéalogie ?

L'analyse des documents historiques et des archives est cruciale car elle permet d'obtenir des informations précieuses sur nos ancêtres et notre histoire familiale. Ces documents fournissent des détails tels que les noms, les dates, les lieux, les relations familiales, et d'autres données qui aident à reconstituer l'arbre généalogique et à comprendre les dynamiques familiales passées. Dans la psychogénéalogie, ces informations sont essentielles pour explorer les schémas transgénérationnels et comprendre comment les événements du passé ont façonné notre psychologie.

7. Comment la psychogénéalogie évolue-t-elle au fil du temps, notamment dans les années 2000 et au-delà ?

Au fil du temps, la psychogénéalogie a évolué et s'est enrichie grâce aux avancées en neurosciences, en épigénétique et en psychologie. Elle s'étend au-delà des frontières francophones, gagne en reconnaissance et est de plus en plus utilisée dans les pratiques cliniques pour aider les individus à comprendre leur histoire familiale et à travailler sur les schémas transgénérationnels. Les praticiens intègrent désormais des outils et des concepts issus de différentes traditions thérapeutiques pour enrichir cette approche.

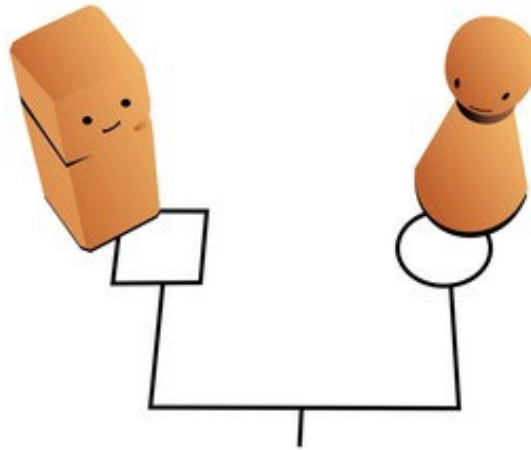
8. Qu'est-ce que le concept de "gisant" dans la psychogénéalogie ?

Réponse a) Une personne dépositaire d'une mémoire transgénérationnelle

Chapitre 2

Le génosociogramme

1. Définition



Adobe stock

Le géosociogramme est un outil essentiel en psychogénéalogie, permettant de représenter graphiquement les relations familiales et les dynamiques intergénérationnelles. Il s'agit d'une version spéciale de l'arbre généalogique, enrichie par des éléments supplémentaires qui mettent en lumière les aspects psychosociaux de la famille. Ce chapitre explore en détail ce puissant outil et son utilisation dans l'analyse psychogénéalogique.

Le géosociogramme ne met pas seulement en évidence les liens chronologiques de parentés biologiques ou adoptives comme le fait l'arbre généalogique, il **rassemble aussi des informations supplémentaires spécifiques et significatives** : origine sociale, scolarité, profession, maladie, événements marquants dans le parcours de vie de chaque membre de la chaîne familiale transgénérationnelle.

Le géosociogramme est une représentation visuelle et symbolique des membres de la famille sur les quatre dernières générations, de leurs relations, et des divers éléments psychosociaux qui influencent le fonctionnement familial. Il inclut des données telles que les schémas relationnels, les conflits, les événements marquants, les secrets de famille et les pathologies.

Cette vue d'ensemble **permet de saisir, d'un seul coup d'œil, le passé et le présent**, ce qui provoque souvent un déclic très positif.

2. Objectifs

- Identifier et visualiser les dynamiques familiales transgénérationnelles.
- Mettre en évidence les schémas récurrents, les conflits et les influences psychosociales au sein de la famille.
- Faciliter la communication entre les membres de la famille et les professionnels de la santé mentale.
- Fournir des insights pour la thérapie individuelle et familiale.

3. Éléments clés du géosociogramme

Ce géosociogramme permet de recueillir un maximum de données importantes :

- Noms,
- Prénoms,
- Lieux de naissance et de décès,
- Dates des mariages, des divorces,
- Dates de conception, de naissance,
- Tous les enfants mort-nés, avortements, fausse-couches,
- Enfants illégitimes,
- Faits historiques.

On peut y ajouter d'autres éléments marquants, secrets et informations sensibles qui peuvent influencer les schémas comportementaux et émotionnels (sans nécessairement révéler les détails confidentiels), tels que :

- Maladies, traumatismes et accidents,
- Naissances prématurées ou par césarienne,
- Troubles génétiques,
- Déménagements et déracinements,
- Métiers, niveaux d'études (préciser par exemple « échec au bac »),
- Faillites ou différentes sources de honte,
- Personnes exclues,
- Emprisonnements, internements psychiatriques,
- Passions, passe-temps etc.

NOTIONS DE PSYCHOGÉNÉALOGIE

Tous ces éléments sont représentés selon des conventions graphiques simples, des symboles spécifiques :

- Un rond pour les femmes,
- Un triangle ou un carré pour les hommes,
- Un rond en pointillé pour un avortement ou une fausse-couche lorsqu'on savait que l'enfant était une fille,
- Un triangle ou un carré en pointillé pour une fausse couche ou un avortement dans le cas où le sexe de l'enfant est inconnu ou bien masculin,
- Un trait simple entre deux personnes pour une union libre, un double trait pour un mariage, un double trait coupé par un trait oblique pour une séparation, un double trait coupé par deux traits obliques parallèles pour un divorce,
- Les enfants d'une même fratrie sont indiqués dans l'ordre de leur naissance, avec des numéros,
- Une croix indique que la personne est décédée (avec, si possible, la date de décès, et l'âge à côté).

Autres symboles utiles :

- m = mariage
- d = divorce
- A = accident
- s = suicide
- G = guerre
- MB = mort brutale
- K = cancer
- Tb = tuberculose
- AA = alcoolisme
- C = maladies cardiaques
- Dp = dépression
- FC = fausse couche
- IVG = avortement
- MN = enfant mort-né
- Ad = adoption
- M = mère
- P = père

NOTIONS DE PSYCHOGÉNÉALOGIE

- GPM = grand-père maternel
- GMM = grand-mère maternelle
- GPP = grand-père paternel
- GMP = grand-mère paternelle
- AGPM = arrière-grand-père maternel
- AGPP = arrière-grand-père paternel
- AAGMM = arrière-arrière-grand-mère maternelle

Les représentations graphiques codifiées que l'on vient de voir permettent de voir d'emblée l'ensemble des membres de la famille dans un espace précis.

On voit donc tout de suite :

- Les « **espaces blancs** », les zones d'ombre : ceux pour lesquels le consultant manque d'informations.
- Les « **répétitions** », c'est-à-dire ce qui est identique d'une génération à l'autre (dates, prénoms, divorces, maladies, etc.)
- Les « **alliances** » ou au contraire les « **mésalliances** » entre les différents membres = les **liens**, quelle que soit leur nature.

4. Quelques conseils méthodologiques



Adobe Stock

a) Première étape : Collecte des données

- Commencer par **constituer un dossier le plus complet possible** à l'aide de documents officiels (naissance, décès, mariage, divorce), photos... sur chacun des membres de la famille. On pourra également réaliser des entretiens familiaux pour recueillir des informations sur les membres de la famille, les relations, les événements et les aspects émotionnels.

b) Deuxième étape : Construction du diagramme

- Utilisation de logiciels spécialisés ou de dessins manuels pour **construire un géosociogramme clair et lisible**.
- **Observer et comprendre** cet arbre en laissant venir librement pensées et associations d'idées, ce qui va permettre à l'inconscient de s'exprimer et de livrer ainsi de précieux éléments « oubliés » jusqu'alors. C'est tout un travail intérieur qui se fait, « à chaud » à partir du vécu émotionnel et des réactions corporelles, psychosomatiques et qui permet la (re)construction progressive de toute l'histoire familiale, avec ses sujets douloureux ou interdits. **Ce travail est certes difficile** car on se confronte aux interdits, aux sujets tabous. Mais il vaut vraiment la peine et se révèle vite libérateur.
- Pour faciliter ce travail intérieur, la personne peut **utiliser des crayons feutres en couleur** (à pointe fine) **pour distinguer les liens positifs dans et hors de la famille de sang des liens négatifs**, voire agressifs ou destructeurs (dans chaque famille existent des êtres nocifs qui n'hésitent pas à lancer « des mots qui tuent »).

D'autres outils peuvent faciliter ce travail d'exploration : le dessin, le collage, le modelage ou la sculpture, la relaxation, les évocations de rêves...

c) Troisième étape : Analyse et interprétation

- Une fois le génosociogramme fini, on constate qu'il y a des branches omises et dont on ne sait rien, ou dont on ne parle pas, soit du côté maternel, soit du côté paternel.
- On va alors **analyser** les schémas, connexions, événements marquants et éléments psychosociaux pour en tirer des conclusions et des implications pour le travail thérapeutique.

d) Quatrième étape : Utilisation

- Identification des schémas transgénérationnels : Utilisation du génosociogramme pour **repérer les schémas récurrents** de comportement, d'émotions et de relations au fil des générations.
- Analyse des influences psychosociales : **Exploration** des influences socio-économiques, des normes culturelles, des valeurs familiales, et des traumatismes qui ont façonné la famille.
- Thérapie et **intervention** : Intégration des éclairages du génosociogramme dans la thérapie individuelle et familiale pour favoriser la prise de conscience, la guérison et le changement positif.

Rappel de quelques points clés :

- Indiquer les dates précises à chaque fois que cela est possible.
- Mémoriser les faits importants tels que les partages d'héritage, les morts violentes ou cachées (suicides).
- S'arrêter sur les aînés de chaque famille : lorsqu'il s'agit d'une fille, elle se trouve souvent défavorisée par rapport à son ou ses frères.
- Indiquer l'âge de la personne au moment d'un fait historique majeur (ex : 20 ans en 1914, 30 ans pour un immigré qui arrive en France sans rien...).

À retenir

Le Génosociogramme en Psychogénéalogie

Définition et Objectifs

Définition : Représentation graphique des relations familiales et des éléments psychosociaux.

Objectifs : Identifier les dynamiques familiales, faciliter la communication, guider la thérapie.

Éléments Clés du Génosociogramme

Symboles : Pour représenter les membres de la famille et leurs relations.

Connexions et Relations : Lignes et flèches indiquant les liens familiaux.

Événements Marquants : Notation des événements significatifs affectant la famille.

Secrets et Informations Sensibles : Intégration des éléments pertinents sans révéler de détails sensibles.

S'entraîner

Voici un exercice d'entraînement à la réalisation du géosociogramme dont vous trouverez une proposition de **correction dans les pages suivantes**.

Elle vous permettra de vérifier votre compréhension des notions abordées précédemment et de réaliser plus sereinement, par la suite, le devoir de synthèse qui sera noté par votre professeur.

N'hésitez pas à **compléter vos réponses grâce à des recherches personnelles**.

Réalisez bien les différentes étapes avant de vous référer à la proposition de correction.

Si votre travail est correct, vous pouvez passer à la suite, dans le cas contraire, nous vous invitons à revoir la partie du cours concernée et à comprendre la correction.

À vous de vous lancer dans cette aventure, à vous de dessiner votre propre géosociogramme !

Les étapes à suite ici sont uniquement les 3 premières de la méthodologie :

- Collecte des Données (sur maximum 4 générations)
- Construction du Diagramme
- Analyse et Interprétation

À l'aide de toutes les informations que vous aurez pu recueillir sur votre famille, ébauchez votre *géosociogramme* en indiquant (dans la mesure du possible) :

- Prénoms et noms de famille
- Dates de naissance
- Dates de mariage
- Dates de divorce

NOTIONS DE PSYCHOGÉNÉALOGIE

- Dates de décès (+ motif : maladie, accident, suicide...)
- Rang dans la fratrie
- Enfants mort-nés, fausses-couches, avortements
- Métiers

Réalisez ensuite une analyse rapide des différents éléments (pas plus de deux pages).

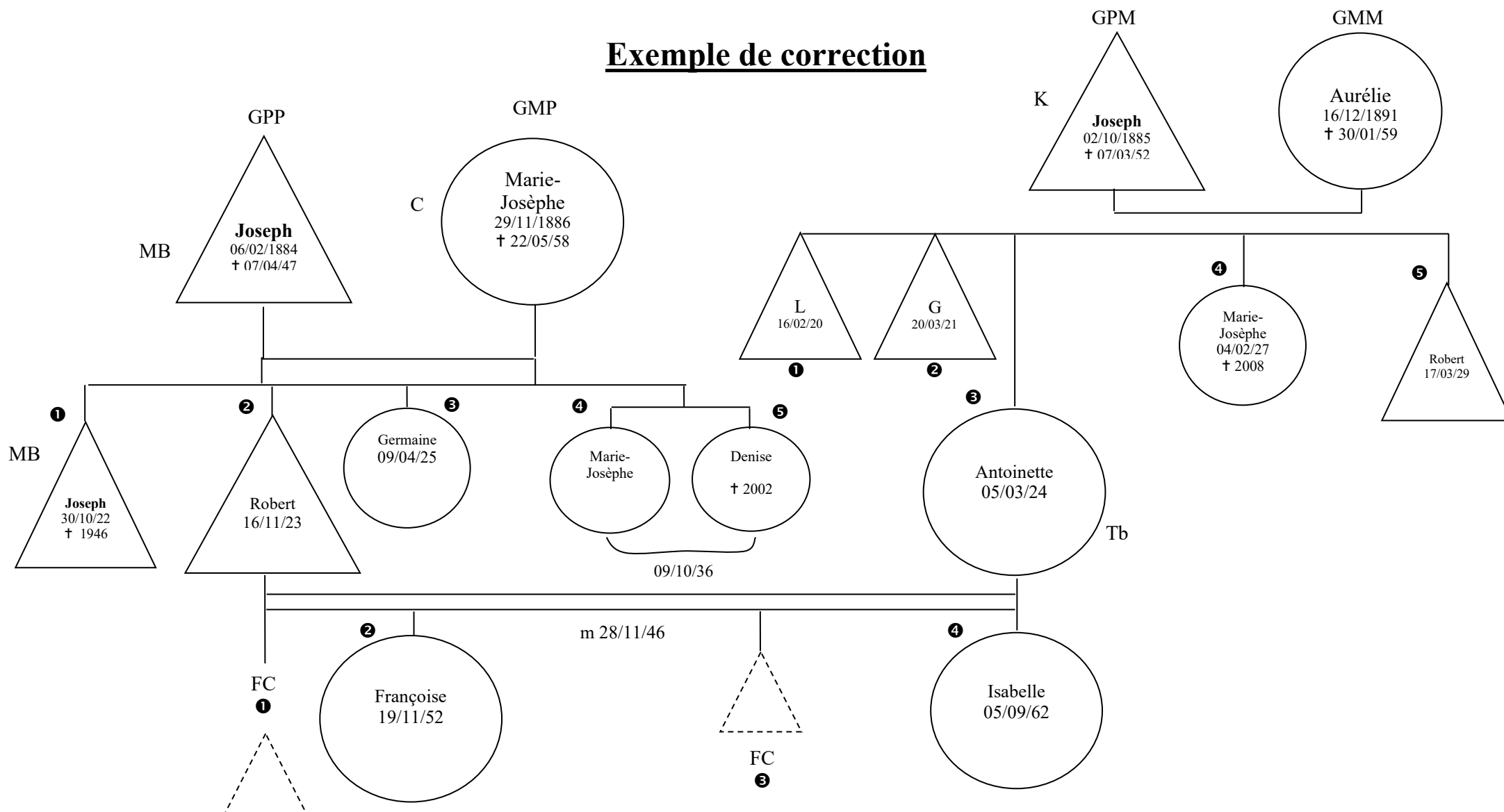
Soignez votre travail afin d'en tirer tous les bénéfices.

ATTENTION

Ce travail n'est pas à renvoyer au centre, il est strictement personnel.

NOTIONS DE PSYCHOGÉNÉALOGIE

Exemple de correction



Proposition de lecture de ce géosociogramme (succinct : n'y figurent qu'un certain nombre d'informations connues de son auteur)

Françoise établit son arbre généalogique : elle a une sœur, Isabelle, qui a dix ans de moins qu'elle mais entre les deux filles, la mère Antoinette a fait une fausse couche (FC) ainsi qu'avant la naissance de Françoise.

Antoinette, avant la conception de cette enfant a eu la tuberculose (Tb).

Le père d'Antoinette, donc le GPM de Françoise, Joseph, est décédé d'un cancer à la date approximative où Françoise a été conçue... on peut donc penser que Françoise est arrivée pour *remplacer* un mort !

On remarque des **répétitions de certaines dates** :

- Le mois de novembre (naissance de Françoise, de Robert son père, de Marie-Josèphe la grand-mère paternelle, mariage de ses parents Robert et Antoinette...) ;
- Le mois de février (date de naissance ou de décès de certains ancêtres et aussi date de conception de Françoise, née en novembre, donc conçue en février) ;
- Le mois d'octobre (naissance des sœurs jumelles de Robert ainsi que de son frère aîné...)
- ...
- On remarque des **répétitions de prénoms** :

Les *Joseph, Marie-Josèphe*... dans les deux lignées (et Françoise porte, en 2^e prénom, *Josette*, diminutif de Josèphe...).

Si on regarde le rang dans la fratrie, on remarque que Françoise est n° 2, comme son père Robert (elle ne connaît pas hélas le rang des différents ancêtres des générations précédentes, n'ayant pas de détails sur les éventuelles fausses-couches, avortements ou autres enfants morts...).

Dans les deux lignées, on remarque qu'il y a **5 enfants et des prénoms communs** (Robert, Marie-Josèphe)... mais, du côté paternel, il y a un enfant handicapé (Denise, une des jumelles) et un enfant (l'aîné) qui disparaît assez tôt... Françoise, elle-même (après un long combat contre la stérilité) concevra 5 enfants (des triplés dont un mort-né et un des jumeaux vivants sera handicapé !)...

NOTIONS DE PSYCHOGÉNÉALOGIE

Au vu de ces premiers éléments d'information, on peut donc **établir des liens** entre Françoise et certains de ses ancêtres :

- Entre Françoise et Robert (l'autre Robert, son oncle est aussi son parrain !),
- Entre Françoise et les différents Joseph (elle apprendra plus tard que son oncle Joseph, engagé dans l'aviation, est mort en Floride en 1946, mais son corps n'a été rapatrié et enterré que six ans plus tard, le 22 novembre 1952, juste après sa naissance à elle ! C'est ainsi qu'elle s'expliquera ses propres phobies et peurs invalidantes (peur de plonger, peur du vide, peur de la maladie entre autres !) ; le 3^e Joseph, son grand-père paternel, a été assassiné en avril 1946, peu de temps avant le mariage de ses parents... les trois Joseph sont donc associés à des événements dramatiques (maladie : cancer, accident d'avion, crime)...

Après avoir dessiné cet arbre sommaire, bien d'autres éléments vont venir s'y ajouter car l'inconscient travaille... Petit à petit, Françoise va découvrir d'autres liens, d'autres drames familiaux, d'autres dates qui se répètent... et ainsi mieux comprendre sa vie passée et présente.

Elle va compléter cet arbre en y faisant figurer ses enfants, son premier mariage (et la lignée de son premier mari, père de ses enfants), son divorce, son second mariage (et la lignée de son second mari)... Que de nouveaux liens apparaissent !



2^e Partie

CONSTRUCTION IDENTITAIRE ET HERITAGE FAMILIAL

Chapitre 1

L'identité

1. Introduction à l'identité



Adobe Stock

a) Définition

L'identité d'un individu est un concept multidimensionnel qui englobe un ensemble de composants interconnectés, comprenant la personnalité, les croyances, les valeurs, les rôles sociaux, les appartenances culturelles et les expériences de vie. C'est une représentation unique et évolutive de qui nous sommes en tant qu'être.

b) L'identité en évolution

L'identité n'est pas statique, mais un processus dynamique en constante évolution tout au long de la vie. Elle s'adapte aux différentes étapes du cycle de vie, aux événements marquants, aux influences sociales, aux apprentissages et aux réflexions personnelles. Elle peut être influencée par des transitions majeures telles que l'enfance, l'adolescence, l'âge adulte, et même le vieillissement.

c) Importance de l'identité en psychogénéalogie

L'identité joue un rôle central en psychogénéalogie, cette discipline qui explore la relation entre l'histoire familiale et le fonctionnement psychologique individuel.

Notre place dans l'arbre généalogique nous inscrit dans une succession de générations et la continuité de ce que nos ancêtres ont vécu, mais elle implique également la réunion de deux lignées, c'est-à-dire de deux mondes différents qui vont s'associer.

d) Lien avec l'histoire familiale

L'identité individuelle est profondément influencée par l'histoire, les schémas et les expériences familiales. Les récits familiaux, les croyances transmises et les traumatismes hérités peuvent imprégner l'identité, modifiant la perception que nous avons de nous-mêmes et du monde qui nous entoure.

Nous avons une **lignée paternelle** et une **lignée maternelle**, qui se sont « emboîtées » de façon à former une famille, c'est-à-dire un système unitaire et soudé, qui a sa propre identité : **l'identité familiale** et dont chaque élément est indissociable.

Nous sommes ainsi doublement enracinés, ce qui peut être une richesse mais aussi source de confusion et de dissonance.

Notre conception (sauf cas d'inceste !) est le résultat d'une alliance entre deux étrangers, choisie ou subie.

Il est important de connaître les détails de cette conception :

- Est-elle le fruit d'une belle histoire d'amour ?
- D'une brève rencontre ?
- D'une relation de longue date ?
- L'issue (heureuse) d'un long combat contre la stérilité ? ...

Notre destinée est donc soumise à ces données. Il peut y avoir incompatibilité entre les valeurs, le statut social, les aspirations des deux lignées, ce qui peut entraîner de véritables conflits de loyauté pour l'enfant qui naît : quelle lignée choisir ?

La filiation paternelle est un lien particulier puisque c'est le père qui, normalement, donne son nom à l'enfant, c'est lui qui le *reconnaît* (du moins était-ce le cas jusqu'en janvier 2005). La loi Gouzes, promulguée à cette date, permet en effet aux parents de choisir le nom que portera leur enfant.

À défaut de cette reconnaissance, l'enfant ne se sent pas relié, ni appartenir à sa famille, ce qui peut entraîner un certain nombre de difficultés. Un vide s'est créé et toute sa vie l'enfant cherchera à combler ce vide.

Comment, en effet, se construire psychiquement et socialement lorsque l'on manque d'une partie de ses racines ?

Ces problématiques vont se retrouver dans certaines pathologies.

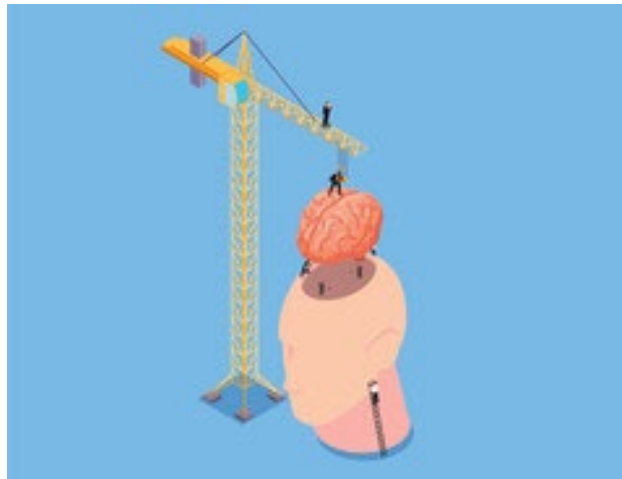
e) Impact psychologique

Parfois l'appartenance à une filiation est source de souffrance et de rejet, ce qui peut pousser l'enfant à réfuter cette appartenance. Mais toutes ces tentatives de rupture d'avec le roman familial s'avèrent vaines et n'aboutissent qu'à une perte d'identité. On n'échappe pas à son histoire familiale ! Il s'agit alors de trouver COMMENT accepter ces liens qui peuvent être à la fois protecteurs et destructeurs, mais qui sont ineffaçables.

Comprendre l'identité dans le contexte de la psychogénéalogie est essentiel pour obtenir des éclairages pertinents et efficaces dans la pratique thérapeutique. Cela permet d'explorer les liens entre les schémas comportementaux et émotionnels, les répétitions transgénérationnelles, les loyautés invisibles et les secrets de famille.

En saisissant la complexité de l'identité, les professionnels peuvent concevoir des interventions mieux adaptées pour aider les individus dans leur quête d'une compréhension profonde et d'une guérison significative.

2. La construction de l'identité individuelle



Adobe Stock

a) Exploration des éléments constitutifs

- **Nature vs. Nourriture**

L'un des débats centraux dans la formation de l'identité individuelle réside dans l'équilibre entre les influences génétiques (nature) et les influences environnementales (nourriture). Il est intéressant d'explorer comment la génétique, les traits innés et les prédispositions biologiques interagissent avec l'environnement, l'éducation et les expériences pour façonner notre identité, et c'est une réflexion possible grâce à l'étude de notre génosociogramme.

- **Rôle des expériences de vie**

Les expériences que nous traversons tout au long de notre vie jouent un rôle crucial dans la construction de notre identité. Cela inclut les événements marquants, les succès, les échecs, les relations interpersonnelles, les apprentissages et les défis. Nous nous devons d'analyser comment ces expériences vécues modèlent nos croyances, nos valeurs, notre personnalité et notre perception du monde.

b) Facteurs impactant l'identité

- **Culture et société**

L'influence de la culture et de la société sur la construction de l'identité individuelle est significative. Les normes culturelles, les attentes sociales, les croyances, les traditions et les valeurs propres à chaque société peuvent modeler profondément notre identité, et l'appartenance à une culture spécifique façonne nos choix, nos interactions et notre vision du monde.

- **Traumatismes et résilience**

Les traumatismes que nous subissons ainsi que notre capacité à faire preuve de résilience ont un impact profond sur notre identité. Que ce soit un traumatisme unique ou des expériences traumatiques répétées, elles peuvent altérer notre perception de nous-mêmes et du monde. D'autre part, la résilience nous permet de surmonter ces défis et de façonner une identité qui intègre ces expériences tout en visant la croissance et la guérison.

3. L'identité familiale

Il existe une mémoire familiale commune mais chaque membre de la famille a sa propre mémoire, sa façon bien à lui de percevoir et de ressentir ce qui s'est passé avant lui.

Chacun donc raconte et se raconte son passé à travers ses lunettes du présent, en oubliant (inconsciemment) certains actes répréhensibles de tel ou tel ancêtre et en enjolivant peut-être certains autres détails de la saga familiale. La mémoire n'est pas un modèle de fidélité ! Il n'est donc pas très aisé de reconstruire son histoire familiale : les trajectoires de chaque famille sont souvent l'objet de hauts et de bas plus ou moins difficiles à gérer mais nul n'échappe à sa famille. Lorsque celle-ci ne s'est pas montrée très « coopérative » et communicante, son histoire, malgré tout, va se manifester par des sensations corporelles, des pensées, des émotions et l'imaginaire.

Quelque part en chacun de nous sommeillent en effet de nombreux éléments liés au passé de nos ancêtres, qui vont ressurgir dans certaines situations auxquelles nous sommes confrontés.

L'accès à ces précieuses données constitue un véritable travail sur soi. L'idéal est d'être accompagné par un thérapeute formé à la psychogénéalogie et qui a fait lui-même un important travail personnel. Il est cependant possible de faire ce travail seul et cet ouvrage est destiné à vous y aider du mieux possible.

a) Intégration des concepts d'identité familiale

• Mémoire corporelle

La mémoire corporelle est un phénomène fascinant par lequel l'identité familiale est incarnée à travers les générations. Les sensations corporelles, les postures, les expressions faciales et les gestes sont des réceptacles de l'histoire familiale. Ces empreintes corporelles révèlent des schémas et des expériences transgénérationnels, contribuant ainsi à la compréhension de l'identité au niveau individuel et familial.

La relation que nous avons avec notre corps dépend, là encore, de notre arbre généalogique. Le corps est une mémoire vivante qui se souvient. Si les mots ne parviennent pas à verbaliser le mal, c'est le corps qui va le faire, à sa manière. C'est par lui que tout passe et la façon dont on le vit, issue des nombreux cheminements de nos ancêtres, détermine notre façon de nous poser dans le réel.

NOTIONS DE PSYCHOGÉNÉALOGIE

- Le corps, dans les générations précédentes, a-t-il été vécu comme encombrant, synonyme d'interdits ou de souffrances diverses ?
- A-t-il pu s'épanouir pleinement ou bien au contraire a-t-il dû se rétrécir, voire ne pas se montrer ?
- Comment vit-il sa différence sexuée (masculin/féminin) ?
- Le corps est-il, pour nous, vécu comme un objet de plaisir ou de soumission ?

Ce sont les expériences de nos ascendants qui nous ont permis, ou non, de nous incarner.

C'est dès la conception que notre histoire commence, sur un plan *matériel*, mais bien avant nous avons en quelque sorte « existé » dans les représentations et attentes de nos parents, conscientes et inconscientes. Lorsque nous prenons corps, celui-ci n'est pas vierge : il a été pensé, désiré, imaginé et il arrive déjà chargé du poids de ce qu'il représente pour notre famille.

La façon dont nos parents, grands-parents... ont vécu leur différence anatomique (homme ou femme) va influencer sur notre identité sexuelle.

Travailler sur soi en analyse transgénérationnelle consiste donc à essayer de nous séparer du corps de nos ascendants et de nous rapprocher de notre propre substance.

Le corps est une mémoire vivante. C'est à travers son corps que le bébé perçoit et appréhende le monde. Pour s'exprimer, il n'a d'autre moyen que son corps : ce dernier lui sert d'antenne (à travers ses perceptions sensorielles) pour décoder les sentiments, les émotions de son entourage de la même manière qu'il va intérioriser toutes les règles implicites qui régissent sa famille.

Un bébé n'aura pas les mêmes réactions selon qu'il est dans les bras de sa maman, de son papa ou d'un « étranger ». Il emmagasine les mémoires à partir de ce qu'il perçoit de ses membres proches.

La perception que nous avons du monde environnant s'exprime par notre posture corporelle. C'est ainsi que se met en place le schéma corporel. Lorsque l'enfant grandit dans un climat de violence, il aura tendance à porter ses épaules remontées, comme pour se protéger. La peur des autres et du monde se voit toujours au niveau des épaules. Avoir les épaules remontées ou repliées oblige à courber le dos et plier la tête, ce qui traduit un sentiment de honte ou de culpabilité.

Notre corps adopte très vite une posture de compensation et raconte ainsi une histoire, celle de nos ancêtres. Nous avons chacun une morphologie qui porte la mémoire de nos origines : quoiqu'on fasse, malgré la chirurgie esthétique, nous ne pouvons effacer nos origines !

Vouloir à tout prix faire disparaître les empreintes laissées par les aïeux pose un problème identitaire qui peut devenir grave, voire pathologique.

Nous pouvons considérer notre corps comme un arbre familial dont les branches sont représentées par les membres. Lorsque ces membres deviennent douloureux ou se brisent, c'est que le corps familial souffre parce qu'un de ses membres est exclu.

Cette lecture du corps humain lié au corps familial nous entraîne sur la voie du décodage des pathologies corporelles, avec toute la prudence que cela impose.

Sous l'angle de la famille, ce qui est intéressant est de noter la RÉPÉTITION sur plusieurs générations d'une pathologie ou de symptômes particuliers, comme par exemple une dépression, ou un cancer.

Le corps familial n'est pas seulement un corps pathologique, susceptible de « tomber malade », bien sûr, mais dès qu'une souffrance apparaît, c'est lui qui va se faire entendre. Souvent des troubles indéfinissables surviennent parce que l'on a l'impression d'être « dépassé(e) » par les événements. C'est surtout à des DATES ANNIVERSAIRES que ce corps familial s'exprime, ce qui nous permet assez vite de savoir quel membre défunt est rappelé à notre mémoire.

Ex : une jeune femme se plaint d'intenses douleurs musculaires depuis 2 mois. Elle se souvient par la suite que sa mère, qui était paralysée, est décédée à la date où les douleurs ont commencé.

Toute expérience, bonne ou mauvaise, est mémorisée sous forme de sensations, de sentiments, d'émotions et d'images.

- **Influence des liens familiaux**

Les liens familiaux jouent un rôle fondamental dans la construction de l'identité familiale. Les liens intergénérationnels ont une influence sur la façon dont chaque membre de la famille perçoit son propre rôle, ses responsabilités et son identité. Comprendre ces liens permet d'explorer la transmission des modèles comportementaux et émotionnels d'une génération à l'autre.

Notre première relation au monde passe par le contact physique avec notre mère. Cette qualité de relation, bonne ou mauvaise, dépend, elle aussi, de la façon dont notre mère a été accueillie.

Ces échanges mère/enfant témoignent de l'histoire du lien au corps à travers les générations. Une mère qui n'a pas reçu son quota de tendresse, de nourriture tant réelle qu'affective aura du mal à donner à son enfant ces marques d'amour. Elle lui témoignera de la froideur ou bien de l'indifférence.

Tous ces comportements et habitudes hérités du passé se retrouvent dans la façon de prendre soin de son corps, de se nourrir, de s'écouter, de se respecter ou bien au contraire de rejeter ses besoins physiques, de ne pas les prendre en compte et de se couper de ses sensations. Ils se retrouvent bien sûr aussi au niveau de la sexualité.

Les attitudes les plus courantes en matière de transmissions négatives dans ce domaine sont :

- Le rejet ou le déni de toute manifestation corporelle,
- La culpabilité, la frustration (surtout en matière de sexualité),
- L'excès d'exigences, de contrôle vis-à-vis du corps (troubles alimentaires : anorexie par exemple) ou bien au contraire le manque total d'égards.

Dans de nombreux arbres généalogiques, la féminité est niée ou vécue comme une malédiction. Comment le corps était-il montré dans votre famille ? Comment était-il vêtu ? Il suffit pour cela de voir les photos de l'époque : on peut très bien se faire une idée de l'éducation reçue par les enfants.

Lorsque ces rapports entre le bébé et la mère sont satisfaisants, l'enfant grandit dans un climat de sécurité de base qui le protégera toute sa vie.

• Les émotions indéfinissables

Le corps subit les assauts du temps et, au fur et à mesure, nous sommes confrontés à des lieux, des situations évocatrices d'expériences passées, qui nous font revivre des émotions, agréables ou non.

Parfois, en revanche, il est difficile, voire impossible de relier à des événements antérieurs des situations ou des affects vécus au quotidien. Il s'ensuit un sentiment d'étrangeté, nous avons l'impression de ne pas vivre notre propre vie, l'impression que quelqu'un d'autre vit à notre place.

Nous pouvons nous sentir envahis par de la tristesse, de l'angoisse qui nous submergent mais nous sommes incapables d'expliquer pourquoi, de situer l'origine de ce malaise. C'est que la représentation a bel et bien été refoulée mais non l'affect qui l'accompagnait. Cet événement-là, « inavouable » a été enveloppé d'un non-dit qui fait obstacle à la compréhension des affects indéfinissables domiciliés dans un corps où ils ne sont que locataires.

Pour pouvoir se débarrasser de ces chaînes de mémoires enkystées dans l'histoire familiale, il va falloir mobiliser le corps à travers les affects. Ainsi pourra s'établir une connexion entre un ressenti non explicable et une situation vécue dans l'arbre familial. Une palette de personnages et de situations plus ou moins connus figurant sur l'arbre de mémoire provoque le corps par des sensations, des sentiments, des **émotions**, des images que l'individu ressent sans pouvoir les identifier. Les impacts émotionnels se sont inscrits dans la chair et se sont cristallisés dans un endroit du corps et dans un coin de l'esprit. Ces traces sont ancrées à jamais et se réveillent de temps à autre, à des périodes de fragilisation, de fatigue.

Les endroits de prédilection sont :

- **Le dos**, parce que c'est cette partie du corps la plus exposée à tout ce qui est derrière nous, le passé ; c'est aussi cette partie qui nous protège de nos émotions refoulées mais qui nous limite aussi pour aller de l'avant !
- **Le ventre**, relié à la fonction maternelle : très sensible, il est le lieu de stockage de toutes les expériences non digérées, des peurs (« la peur au ventre ») et de tous les vécus d'abandon. Cela explique tous les maux de ventre dont se plaignent les enfants !

Au sein d'une famille, tous ces affects émotionnels sont réactivés dans les relations qui se nouent entre les différents membres : tout se passe bien lorsque les échanges fonctionnent, qu'il existe une véritable dynamique. Par contre, lorsque le silence et les non-dits prédominent, ces affects vont s'installer dans le corps et des troubles somatiques vont remplacer les paroles absentes.

Pour apaiser les souffrances des deuils non faits, le travail consiste à faire l'effort de les retrouver en soi, de se relier au fil conducteur de l'émotion.

Comment faire pour ramener à la surface ces surcharges émotionnelles ?

Le travail sur soi, en psychogénéalogie, s'accompagne d'exercices psychocorporels, tels que :

- L'écriture (journal créatif par exemple, ou bien lettres fictives à tel ou tel membre de l'arbre vivant ou mort),
- Le dessin spontané,
- Le rêve éveillé, qui s'apparente à une relaxation avec visualisation : le sujet est mis en position de rêveur éveillé ; des images ou symboles émergent à l'insu du sujet et un scénario se déroule faisant apparaître des situations de non-dits familiaux. Il y a ainsi un « lâcher-prise » de la mémoire qui délivre des contenus inaccessibles par le conscient,
- La sophrologie-relaxation traditionnelle, les configurations familiales...

Ces outils sont particulièrement adaptés aux séances individuelles. Pour le travail de groupe, on peut utiliser les constellations familiales (qui se rapprochent des psychodrames), les jeux de rôle, la danse et autres outils systémiques.

b) Interconnexion entre identité individuelle et identité familiale

- **Dynamique des rôles familiaux**

Les rôles familiaux occupent une place centrale dans la construction de l'identité individuelle et, en retour, influent sur l'identité familiale.

Les rôles attribués au sein de la famille, qu'ils soient conscients ou inconscients, façonnent l'identité de chaque membre. Ces rôles évoluent à travers les générations.

- **Transmission des valeurs familiales**

Les valeurs familiales sont un pilier majeur de l'identité familiale et personnelle. Elles sont transmises de génération en génération, ces valeurs imprègnent l'identité individuelle et chaque individu contribue à perpétuer ou à transformer ces valeurs.

Comprendre cette transmission permet de mieux appréhender les schémas transgénérationnels et les défis relationnels.

À retenir

L'identité

Définition

L'identité englobe la personnalité, les croyances, les valeurs, les rôles sociaux, les appartenances culturelles et les expériences de vie d'un individu. C'est une représentation unique et évolutive de qui nous sommes.

Elle est :

- **Un processus dynamique** qui évolue tout au long de la vie.
- **Centrale** en psychogénéalogie, explorant la relation entre l'histoire familiale et le fonctionnement psychologique individuel.
- **Profondément influencée par l'histoire**, les schémas et les expériences familiales, les récits familiaux, les croyances transmises et les traumatismes hérités.

L'appartenance à une filiation peut parfois être source de souffrance et de rejet. Comprendre l'identité dans le contexte de la psychogénéalogie est essentiel pour concevoir des interventions thérapeutiques adaptées.

Construction de l'identité individuelle

Influences génétiques + environnementales

+ expériences de vie + culture + société

+ traumatismes + résilience

L'identité familiale

Entité complexe où se mêlent les mémoires individuelles et collectives des membres d'une famille. Chaque individu interprète et raconte le passé familial à sa manière, influencé par son présent et ses propres perceptions.

4 notions essentielles

- **Mémoire corporelle** : Le corps porte la mémoire des ancêtres à travers des sensations corporelles, des postures, des expressions faciales et des gestes. Ces empreintes corporelles révèlent des schémas et des expériences transgénérationnels, contribuant à la compréhension de l'identité individuelle et familiale.
- **Influence des liens familiaux** : Les liens familiaux ont un rôle fondamental dans la construction de l'identité familiale. Comprendre ces liens permet d'explorer la transmission des modèles comportementaux et émotionnels d'une génération à l'autre.
- **Dynamique des rôles familiaux** : Les rôles familiaux occupent une place centrale dans la construction de l'identité individuelle et influent sur l'identité familiale. Les rôles attribués au sein de la famille façonnent l'identité de chaque membre et évoluent à travers les générations.
- **Transmission des valeurs familiales** : Les valeurs familiales sont un pilier majeur de l'identité familiale et personnelle. Elles sont transmises de génération en génération, imprégnant l'identité individuelle et contribuant à perpétuer ou transformer ces valeurs.

S'entraîner

Voici un exercice d'entraînement qui vous permettra de vérifier votre compréhension des notions abordées précédemment et de réaliser plus sereinement, par la suite, le devoir de synthèse qui sera noté par votre professeur. N'hésitez pas à **compléter vos réponses grâce à des recherches personnelles.**

Réalisez bien les différentes étapes avant de passer à la suite.

- Dressez un inventaire de tous les troubles de santé (physique et mentale) de votre arbre généalogique : notez toutes les maladies (récurrentes), les accidents, les symptômes divers qui affectent tel ou tel membre de la généalogie.
- Classez-les par rubriques, notez les similitudes, les dates auxquelles surviennent ces troubles divers.
- Établissez les liens qui unissent les différents personnages touchés par ces troubles : présentent-ils d'autres similitudes (prénoms, dates, métiers, échecs professionnels...).
- Quel est VOTRE scénario de santé ?

Soignez votre travail afin d'en tirer tous les bénéfices.

Si cet exercice réveille en vous des souvenirs trop douloureux, vous pouvez ne pas le réaliser. Cependant, il est intéressant de faire ce travail sur soi-même pour surpasser son affect émotionnel et arriver à mieux se connaître et à mieux appréhender « le clan » familial.

ATTENTION

Ce travail n'est pas à renvoyer au centre, il est strictement personnel.

Chapitre 2

Les deux lignées

Comment expliquer le choix de nos parents de s'unir ? Qu'est-ce qui, dans leurs arbres respectifs, a fait qu'ils *devaient* s'unir ?



Adobe Stock

1. L'alliance ou la mésalliance ?

Le choix du conjoint dépend de ce qui précède

On croit « choisir » celui qui partagera sa vie alors qu'en fait, ce choix est conditionné par les histoires de couple, de filiation et d'identifications antérieures. Chaque élément du système que constitue une « famille » a, on l'a vu, une mission et un rôle précis à jouer.

Le choix d'alliance implique l'entrée de nouveaux membres pour constituer un **réseau de parentèle** ; cette alliance se définit par la réunion de deux familles, en apparence différentes, parfois semblables, l'association de deux arbres.

Le choix du conjoint porte donc (inconsciemment) sur une liste de critères : les dates (de naissance, de mariage...), les prénoms, des sentiments (d'abandon, d'exclusion...), des situations particulières (veuvage, stérilité, morts accidentelles, suicides, drames, pertes de biens...), le statut social, les lieux de vie, les rapports avec l'étranger, etc.

a) Les jumeaux de dates

Le **choix d'un partenaire né à la même date de naissance**, jour, mois, année ou bien né à une date approchée (à une semaine près) détermine un couple de vrais ou faux jumeaux aux générations précédentes qui ont été séparés ou à qui un malheur est arrivé.

Ce peut être un des enfants morts très précocement laissant son frère ou sa sœur seul, ou bien qui a été placé à cause d'une maladie grave par exemple.

Si on ne trouve pas dans l'arbre de jumeaux biologiques, on peut penser à deux membres de la famille qui ont vécu très unis, comme s'ils étaient jumeaux (un frère et une sœur par exemple).

L'union avec un conjoint portant un prénom similaire peut être interprétée de la même manière.

b) Le choix du conjoint en fonction du prénom

Le prénom peut évoquer un **mot familial reconnu**, en mémoire d'un être aimé, regretté, mort souvent trop tôt, de mort violente, dont on n'a pas accepté la perte, ou bien un enfant ou un amoureux décédé brutalement (*accident d'avion, de voiture, maladie évolutive...*).

Le rappel de ce prénom est comme une dernière prière ou une bénédiction post-mortem. Même s'il semble absent dans l'arbre, ce prénom peut avoir été dissimulé, occulté, comme un chagrin que l'on tait. Il conviendra de mener une enquête sur ce prénom pour lever le voile de la personne chère disparue.

Ce peut être aussi un rappel de mémoire du père, de la mère admiré(e) et encore vivant(e), ou bien d'un frère, d'une sœur dont on est très proche, d'un ami, d'un amour...

Au sein d'une même famille, cela constitue un *inceste symbolique* : je désire fonder un couple avec un parent de sexe opposé, un membre de la fratrie !

Cette idéalisation du parent, du frère ou de la sœur peut être un frein à l'harmonie du couple qui se trouve séparé (inconsciemment) par un tiers. Les reproches ou critiques verbalisés seront en fait des reproches ou critiques se rapportant à une histoire ancienne, de l'enfance, de l'adolescence... L'origine d'une crise conjugale s'explique en regardant dans l'arbre les histoires affectives (qui se terminent bien ou mal !)

c) Le choix du conjoint par un prénom issu de la fratrie

Lorsque deux frères ou sœurs ont été séparés pendant leur enfance, ils peuvent, à l'âge adulte, « **choisir** » un conjoint qui porte le même prénom que le frère ou la sœur perdu(e) de vue.

Cela s'explique par le manque ressenti et l'absence de mots prononcés à l'époque pour le consoler de cette privation. Le mariage permet en même temps de **réparer** l'injustice vécue par la mère des enfants (dépossédée d'un de ses enfants).

d) Le choix du conjoint par un prénom issu de parent

Lorsque l'un d'un conjoint porte le **prénom d'un parent de l'autre conjoint**, le couple aura des difficultés à harmoniser les polarités masculin/féminin, ou à maintenir son équilibre à cause des positions faussées au départ. Lorsque le couple aura des enfants, la relation ne saura être égalitaire, l'un des époux devra se soumettre à la situation, ce qui pourra induire dans la descendance tiraillements entre le rôle parental et le couple conjugal, incitation au divorce...

Le choix du conjoint par prénom d'un parent indique le souhait de vouloir le garder à ses côtés, de ne pas couper le cordon ombilical ou le couple fusionnel entre mère et fils, ou bien entre père et fille, entre mère et fille, entre père et fils... La relation conjugale, de ce fait, se trouve fondée sur un espace partagé à caractère incestueux, avec un besoin de reconnaissance physique, affectif, moral que l'autre sera incapable de combler.

e) Le choix du conjoint en fonction d'une situation particulière

Selon la formule populaire « qui se ressemble s'assemble », nous avons tendance à « rencontrer » un futur conjoint qui va réactiver notre propre histoire familiale non résolue. Certains signes particuliers en effet nous troublent émotionnellement parce que nous les lisons chez l'autre comme réponses compensatoires.

Le conjoint « choisi » a une **problématique commune** et permet ainsi de perpétuer une souffrance ou, au contraire, de transformer l'énergie ancestrale pour guérir les cicatrices.

Une recherche généalogique, en mettant à nu ses origines, va ainsi permettre, lors d'une crise rencontrée par le couple, de saisir la portée des enjeux et de libérer la chaîne inconsciente, de *lâcher-prise* et de se décharger du poids des fautes. Ce décodage de l'héritage, en créant une distance entre le passé et le présent, libère notre capacité d'aimer.

f) Le choix du conjoint en fonction du statut social

Parfois une femme épouse un homme d'une **catégorie sociale plus élevée et souvent plus âgé**, ce qui lui permet de « monter » dans la hiérarchie sociale, au risque d'être jalouée et rejetée par sa famille d'origine. Elle devra « payer » ce malentendu, tout en répondant aux désirs de ses aïeux et parents de changer leur cadre de vie. D'où vient ce désir ?

NOTIONS DE PSYCHOGÉNÉALOGIE

Sans doute y a-t-il dans la lignée un aristocrate, un bourgeois, un prêtre, père géniteur qui n'a pas reconnu un enfant !

Les enfants issus de ces unions auront du mal à maintenir une fidélité aux deux arbres car la base du couple parental repose sur une contradiction interne.

À l'inverse, une femme peut « choisir » de s'unir à un homme de condition plus modeste, se positionnant ainsi en « rebelle » face à son propre héritage familial. Le prix à payer pour elle sera une spoliation d'héritage par exemple.

Lorsque les deux conjoints sont de même statut social, les familles associent leurs acquis, leur savoir-faire et leurs expériences dans un but commun, source de stabilité. Ce peut être un projet commercial, professionnel qui aura toutes les chances de réussir.

g) Le choix du célibat, résultat d'un regret amoureux

Même si le génosociogramme ne comporte que les mariages, **il ne faut pas oublier de tenir compte des ex-conjoints**, ex-partenaires réels ou platoniques, les anciens flirts, fiançailles ou autres liaisons adolescentes et, bien sûr les remariages qui ont toute leur importance comme toutes les affaires « de cœur ».

Certaines histoires amoureuses non abouties ont pu laisser, en effet, de l'amertume et de la déception qui, des générations plus tard, vont empêcher une union ou forcer un célibat.

Ce dernier peut aussi résulter d'un traumatisme, tel que le viol, l'inceste ou des histoires d'amour cachées chez les parents ou grands-parents.

Toutes les histoires de cœur ou de rancœur laissent des traces dans leurs lignées respectives.

h) Le choix du conjoint en fonction d'un lieu de vie

Parfois, ce n'est ni des prénoms communs que l'on découvre, ni des histoires affectives semblables, mais des **lieux de vie où nos ancêtres se sont connus** et aimés. Sans le vouloir donc, une nouvelle histoire va se jouer des générations plus tard dans un même lieu.

i) Le choix du conjoint en rapport avec l'étranger

Les mariages mixtes impliquent des **obligations supplémentaires** : s'adapter à de nouvelles cultures, adopter de nouveaux comportements ou modes de vie... Sera-t-on fidèle à sa culture d'origine ou bien à celle du pays d'accueil ?

L'existence de ces « étrangers » peut être marquée par un sentiment permanent de devoir se partager (en particulier pour tout ce qui concerne les enfants) et de *renoncer*.

Il n'est pas nécessaire d'ailleurs d'être issu d'un pays et d'une culture étrangère pour ressentir ce malaise : cela peut être le cas lors d'un simple déménagement, changement de région... Quitter un endroit familier n'est pas aisé pour tout le monde et peut être vécu comme un véritable *déracinement*.

On constate dans certains arbres généalogiques une répétition d'« arrachements » de ce type (mutations pour telle ou telle raison). Se marier avec un étranger peut être une manière de répéter une situation passée mais non avouée : un étranger (ou une étrangère bien sûr) qui se cache dans l'arbre à moins qu'il ne s'agisse d'un ancêtre en relation avec un pays étranger (mais à l'insu de tous).

- Que s'est-il passé d'important ?
- Quel évènement a dû rester secret ?

On peut parvenir à le savoir en examinant les âges au moment du mariage (des parents, grands-parents...). Les attirances entre personnes de pays différents peuvent aussi s'expliquer par des **fidélités inconscientes** (par exemple d'une femme envers son père qui rêvait de partir dans le pays en question). Il y a alors identification. L'étranger qui attire cette femme représente son idéal de père.

2. La filiation et la fratrie



Adobe Stock

L'identité d'une personne est définie par sa date de naissance mais, en psychogénéalogie, tout aussi importante est la **date de conception**, qui oriente toute la programmation d'un individu.

La conception d'un enfant répond à des motivations inconscientes du couple de ses parents. C'est sur cet aspect des choses qu'a travaillé longuement **Marc Fréchet**, psychologue à qui l'on doit la **méthode des cycles biologiques et le concept de projet-sens**, entre autres.

Selon lui, le corps humain est empreint de mémoires cellulaires liées au repérage de l'âge de l'autonomie (variable selon les personnes, c'est l'âge auquel un homme ou une femme peut s'assumer seul(e) en dehors du soutien de ses parents). En fait, chacun d'entre nous connaît une première autonomie lors du passage de la vie intra-utérine à la vie aérienne mais le bébé qui naît est, bien avant ce moment-là, déjà soumis à un ensemble d'injonctions ou conditionnements émanant des lignées paternelle et maternelle.

a) La recherche des synchronicités

Une synchronicité, c'est une « **coïncidence** » **signifiante** entre des dates de conception, de naissance, de mariage ou de divorce, de maladie ou d'accident, de décès...

Cette synchronicité va se manifester des façons les plus diverses : ce peut être un rendez-vous pris avec la psychogénéalogiste, par exemple à la date anniversaire d'une rupture... et la date de naissance de la consultante se trouve être la même que celle de la thérapeute ! La prise de conscience n'intervient que plus tard.

En ce qui concerne la date exacte de la conception, elle ne peut en effet qu'être approximative : neuf mois avant la date de naissance, à une semaine près (sauf si l'on dispose d'informations précises sur une naissance prématurée par exemple). Cette date de conception est un élément précieux qui nous renseigne sur les aspects symboliques du calendrier en cours.

En étudiant l'arbre, on va retrouver des synchronicités étonnantes entre cette date et certains autres événements (décès d'un grand-père par exemple, ou date de mariage d'un parent) ...

b) L'enfant non désiré

La rencontre entre le spermatozoïde du géniteur et l'ovule de la génitrice ne se fait pas par hasard. Elle est toujours le **résultat de désirs conscients et inconscients des parents** et elle répond aux lois transgénérationnelles.

Un enfant est donc, quoi qu'on en pense au niveau individuel, toujours désiré. Sa naissance répond au désir inscrit dans l'arbre de se développer, d'étendre ses branches et ramifications.

L'arrivée « accidentelle » de cet enfant peut, momentanément, déséquilibrer le couple mais il va se construire malgré lui à partir de cette conception, qui est bien souhaitée par la lignée. On pourrait presque dire qu'il a été « commandé » (inconsciemment) par cette lignée !

Cette notion explique bien des conceptions hors mariage non soupçonnées dans l'arbre, ainsi que les petites phrases assassines assénées à de jeunes enfants par leurs parents :

« Je ne t'ai pas voulu. »

« Si tu n'étais pas né, nous ne nous serions pas mariés. »

ou bien « Nous aurions divorcé. »

ou encore « C'est ta faute si je ne m'en sors pas. » ...

L'enfant se trouve ainsi responsabilisé pour quelque chose qui ne lui appartient pas. Lorsqu'il est conçu avant le mariage, il porte en plus le poids d'une faute au regard de la religion catholique, le péché de la chair, le fruit d'une transgression sexuelle.

Il se retrouve ainsi en position intermédiaire entre ses deux parents et, à l'âge adulte, il aura bien des difficultés de tous ordres, des hésitations sur le plan professionnel ou sur le plan amoureux. Ses choix risquent d'être non satisfaisants et source de tensions.

c) La conception tardive

Les conceptions tardives entraînent toujours un **questionnement** dans l'arbre :

- S'agit-il d'une stérilité (qui était « stérile ») ?
- S'agit-il d'une réconciliation du couple après une crise ?
- S'agit-il d'un adultère ?

Bien des mystères entourent ces conceptions survenant longtemps après une union, ou bien longtemps après de précédentes naissances.

Les regards se tournent en général vers la mère, qui a peut-être dépassé l'âge « normal » de la maternité (même si, de nos jours, cet âge recule de plus en plus).

- Pourquoi a-t-elle attendu autant de temps pour avoir un enfant ?
- Quels modèles d'homme ou de femme l'ont inspirée ?
- Qu'a-t-elle privilégié avant : ses études, sa carrière, la jeunesse de son corps ?
- Pourquoi, soudain, ce sursaut et cette conception ?

Cet enfant-là revêt alors une importance particulière, il est fantasmé et il semble avoir été chargé de rapprocher un homme et une femme, ce qui peut être aussi le masculin et le féminin de la mère. Cet enfant, attendu si longtemps (parfois 15 ou 20 ans) peut exprimer des difficultés à sortir du ventre maternel !

Il en est de même d'un enfant adopté à un âge avancé : ce recours ultime à l'adoption (après un parcours vain contre la stérilité par exemple) peut témoigner d'une blessure narcissique et prouver une impossible procréation.

Il se peut que, dans l'arbre d'un tel enfant, les femmes aient connu des épreuves : une mort en couches par exemple.

Ce phénomène apporte une explication probable également pour les fratries « unisexe ». On remarque en effet dans certaines familles des naissances exclusives de filles ou de garçons. Heureusement, le « choix » d'alliance va compenser ce déséquilibre : la présence importante de filles dans une lignée se verra compensée par une présence importante de garçons dans la lignée du conjoint !

d) La place de chacun dans la fratrie

Le lien fraternel, au sein de la famille, revêt un **rôle très important dans l'apprentissage de la fraternité sociale, dans l'expérience de l'égalité comme constitution des alliances, et même de l'amitié.**

Au sein de la famille en effet, chacun fait l'expérience du partage, de l'entraide, de la solidarité, mais aussi de la compétition, de la rivalité, de la jalousie, de l'injustice et des désirs pulsionnels d'éliminer « l'autre », « le frère ou la sœur qui gêne ».

Il suffit de rappeler le mythe biblique de la création et l'histoire de Caïn et d'Abel, fils d'Adam et Eve. Ce mythe nous montre bien que fraternité et rivalité vont de pair, qu'il est difficile de construire l'altérité et que le meurtre devient la seule solution possible pour continuer à exister sans rivalité.

Dans la plupart des arbres généalogiques, ce lien fraternel apparaît évident. Tout deuil d'un enfant précocement décédé entraîne des conséquences désastreuses sur les générations suivantes : il a des répercussions sur la maternité, la paternité, la constitution de la fratrie et les liens fraternels.

Chaque enfant, selon le rang qu'il occupe dans sa cellule familiale a une mission particulière et est en relation avec un autre enfant, qui occupe le même rang.

- **L'enfant unique**

Il est **d'emblée en position d'idéal du moi**, véritable miroir des parents qui voient en cet enfant le moyen de prouver qu'ils sont bons parents et qui investissent beaucoup pour lui. Il est censé réaliser leurs propres attentes infantiles (tout ce qu'eux-mêmes n'ont pas réussi à faire).

Cet enfant-là, précocement mature, se doit d'écouter les désirs de ses parents avant ses propres désirs : il doit leur donner toujours une image satisfaisante qui les valorise.

Être toujours à la hauteur devient un défi permanent. Il est le point vers lequel convergent tous les regards et toute l'attention des parents.

L'enfant unique risque de rencontrer des difficultés à trouver un chemin qui soit vraiment le sien. Étouffant souvent dans sa famille, il peut choisir de se marier au plus tôt ou bien, au contraire, se sentir obligé de rester pour « ne pas abandonner » ses parents, surtout quand ceux-ci proclament :

« Je n'ai que toi au monde. »

« Si tu n'étais pas là, qu'est-ce que je deviendrais ? »

« Tu es ma raison de vivre. »

Cet enfant solitaire n'apprend pas le partage et ne trouve pas de soutien face à tout ce qui se passe dans la famille : il est seul et doit endosser plusieurs rôles (dont celui de pilier pour ses parents) afin de ne surtout pas décevoir. Il est prisonnier d'un rôle qui ne lui correspond pas.

La situation est encore plus difficile lorsque ses propres parents sont eux-mêmes des enfants uniques : le sentiment de solitude est encore renforcé et l'enfant peut devenir le frère ou la sœur idéal(e) d'un des parents !

- **L'aîné(e)**

C'est lui(elle) qui crée sa famille et ses parents, de la même manière que l'enfant unique.

En général attendu(e), il(elle) est d'emblée mis(e) en position d'idéal, de meilleur(e), il(elle) peut être « parentifié(e) » par des parents qui manquent d'expérience.

Si c'est un garçon, il sera, grâce au nom (du père), porteur de tout l'héritage familial. Si c'est une fille, elle sera chargée de seconder la mère, voire de devenir sa confidente.

L'enfant aîné est donc investi d'une lourde responsabilité surtout si la famille est nombreuse. Il doit montrer l'exemple et veiller sur ses frères et sœurs plus jeunes, il est celui sur lequel on peut compter. Cela le place dans une situation intermédiaire peu confortable, en décalage avec le reste de la fratrie : il n'est ni parent, ni frère ou sœur. Il n'a pas la même complicité dans le clan. Certes, il est valorisé dans la hiérarchie, mais il est exclu des jeux et secrets partagés par les autres.

Lorsqu'un frère ou une sœur naît, l'aîné se trouve brusquement relégué à un nouveau rôle : il n'est plus enfant unique mais il a pour rôle de protéger le plus jeune. Cela est d'autant plus vrai lorsqu'il s'agit d'une fille qui devient une seconde « petite maman ».

Responsable, l'enfant aîné est celui qui doit décider et diriger.

- **Le second**

Dans les familles de deux enfants, il est fréquent que chacun des parents « s'approprie » un des enfants. **Chaque enfant ainsi se trouve appartenir à l'une des lignées.**

Le second va se comparer à son aîné, son « modèle ». Une compétition s'instaure entre les deux enfants.

Lorsque survient un troisième enfant, le deuxième (ou « enfant du milieu ») se trouve pris « en sandwich » et, de ce fait, plus ou moins investi affectivement par le parent. Il peut entrer en rivalité avec son aîné pour assurer la protection du troisième.

Mais tout dépend de la composition de la famille, des écarts d'âge et des sexes.

- **Le troisième et le dernier**

À partir du troisième enfant, les autres enfants s'alignent sur la place des trois premiers :

Le quatrième est donc « en résonance » avec l'aîné.

Le cinquième « en résonance » avec le deuxième.

Et le sixième avec le troisième.

En tant que dernier, l'enfant peut jouir d'un traitement de faveur de la mère qui a envie de le garder pour elle-même.

e) Le partage des sexes

Comme on l'a vu, **une fille en position d'aînée tend à se comporter en maman**, d'autant plus que les enfants suivants sont des garçons. Il peut être difficile pour elle de trouver une place face à plusieurs garçons qui vont s'identifier au père et se montrer autoritaires.

À une autre place que celle d'aînée, la fille peut vouloir imiter, voire dépasser ses frères (dans les jeux) et donc perdre un peu de sa féminité.

Le garçon placé entre deux filles peut, lui, étouffer entre les « femmes » de la famille et avoir du mal à construire son identité (surtout si le père est absent).

f) Le deuil dans la fratrie

La mort d'un enfant est toujours dramatique. Les répercussions sont à court, moyen et long terme. **La disparition d'un des enfants bouleverse les places.**

Si c'est l'aîné, le troisième peut s'identifier à lui et prendre sa place pour consoler la mère : c'est une sorte de sacrifice.

Si c'est le deuxième d'une fratrie de trois, les deux « survivants » entrent en conflit : l'aîné peut se sentir coupable de ne pas avoir su protéger son cadet.

Si le troisième naît APRÈS le décès du second, il vient en quelque sorte le remplacer : il lui doit la vie peut-être !

Toute fausse couche ou toute mort-in-utero rend le ventre maternel mortifère pour celui qui arrive après. Lorsque cette « non-naissance » est tue, non avouée, les enfants qui viennent après (surtout celui du même sexe que l'enfant mort) ont des relations très difficiles et compliquées avec leur mère : ils se trouvent confrontés à une place vide ou occupée par un fantôme. C'est en examinant les prénoms de l'histoire familiale que l'on va pouvoir trouver celui qui porte la mémoire du disparu.

L'enfant qui naît immédiatement après la mort d'un frère ou d'une sœur s'appelle « **l'enfant de remplacement** » : conçu à un moment très proche du deuil, il est attendu par les parents comme celui qui va combler le vide laissé par l'objet perdu. Il est porteur d'un fantôme à son insu. Il ignore en effet occuper une place déjà investie mais des symptômes vont se déclencher pour exprimer son malaise : il a du mal à trouver son identité, il a toujours l'impression de ne pas être à sa place au sein de la famille, de ne pas recevoir l'amour de ses parents, ni même leur regard malgré tous ses efforts pour donner de lui l'image de « l'enfant parfait ». C'est comme si cet enfant était habité par un corps étranger.

En dehors des répercussions sur le rang occupé dans la fratrie, la mort d'un enfant provoque chez ses parents un sentiment d'injustice profond doublé d'un sentiment d'échec, d'avoir commis une faute.

À retenir

Choix du conjoint et ses fondements dans l'arbre généalogique

Le choix du conjoint est conditionné par les histoires de couple, de filiation et d'identifications antérieures. Il implique l'entrée de nouveaux membres pour constituer un réseau de parentèle.

Principaux critères à considérer

Jumeaux de dates : Le choix d'un partenaire né à une date similaire peut être lié à des jumeaux séparés ou à des situations de deuil dans les générations précédentes.

Prénom : Le choix du conjoint peut être influencé par le prénom, évoquant des souvenirs de personnes aimées, des deuils non résolus ou des membres de la fratrie.

Situation particulière : Le conjoint peut réactiver des problématiques familiales non résolues, perpétuant une souffrance ou la transformant pour guérir les cicatrices.

Statut social : Le choix peut refléter un désir de monter ou descendre dans la hiérarchie sociale, souvent lié à des figures ancestrales spécifiques.

Célibat : Des expériences amoureuses non abouties ou des traumatismes peuvent conduire au célibat ou influencer le choix du conjoint.

Lieu de vie et rapport avec l'étranger : Le lieu de vie ou des relations avec des étrangers peuvent influencer le choix du conjoint, créant des défis et des adaptations.

La filiation et la fratrie

La conception d'un individu est influencée par des motivations inconscientes des parents, inscrites dans les mémoires cellulaires.

Points importants à observer

Recherche des synchronicités : Les dates de conception, de naissance, de mariage, etc., sont des coïncidences significatives qui révèlent des liens familiaux et des schémas cachés.

L'enfant non désiré : Chaque enfant est désiré à un niveau inconscient, même s'il peut être perçu comme « non désiré » au niveau individuel. La naissance répond à des désirs inscrits dans l'arbre généalogique, même si elle peut momentanément déséquilibrer le couple.

Conception tardive : Les conceptions tardives soulèvent des questions sur la stérilité, les réconciliations du couple après une crise, ou même des adultères. Ces enfants sont souvent fantasmés et chargés de rapprocher les parents.

Place dans la fratrie : Chaque rang dans la fratrie a un rôle particulier. L'enfant unique est souvent idéalisé mais peut avoir des difficultés à trouver son propre chemin. L'aîné est investi d'une lourde responsabilité. Le second entre en compétition avec l'aîné. Les enfants suivants s'alignent sur la place des trois premiers.

Partage des sexes : La place dans la fratrie influence la construction de l'identité en fonction du sexe et des rôles attribués aux enfants.

Le deuil dans la fratrie : La mort d'un enfant a des répercussions profondes sur les places et les relations au sein de la fratrie. Les enfants de remplacement sont porteurs de fantômes

S'entraîner

Voici un nouvel exercice d'entraînement qui vous permettra de vérifier votre compréhension des notions abordées précédemment et de réaliser plus sereinement, par la suite, le devoir de synthèse qui sera noté par votre professeur.

N'hésitez pas, de nouveau, à **compléter vos réponses grâce à des recherches personnelles.**

Réalisez bien les différentes étapes avant de passer à la suite.

Penchez-vous maintenant sur chacune de vos deux lignées (paternelle et maternelle).

Comparez :

- Les dates de mariage (et éventuellement divorce) de vos grands-parents, arrière-grands-parents paternels et maternels (l'âge qu'ils avaient alors chacun),
- Les dates de décès éventuelles, leurs prénoms, leurs métiers, leurs maladies, les accidents...
- Le nombre de frères et sœurs de vos grands-parents paternels et maternels (et de vos arrière-grands-parents si possible), leur rang dans la fratrie, les prénoms...
- Le lieu géographique de chacun, le statut social, le métier (si vous les connaissez)
- Laissez « reposer » quelques heures ou quelques jours et reprenez le tout : Que vous inspirent ces observations ?
- Quelles similitudes notez-vous entre les deux « destins » de vos lignées ?
- Voyez-vous des « faux-jumeaux » ? Lesquels, pourquoi ?
- Que savez-vous des différents couples de l'arbre ? S'entendent-ils bien ? Y a-t-il des conflits ? De la violence ?

NOTIONS DE PSYCHOGÉNÉALOGIE

Notez tout ce qui vous vient à l'esprit au fur et à mesure.

Si vous êtes en couple (mariés, concubins, pacsés...), vous pouvez faire le même travail en comparant votre lignée et celle de votre partenaire (si vous avez suffisamment d'informations concernant ses ancêtres).

Repérez les « emboîtements » éventuels entre conjoints (dyades ou tryades), les couples persécuteur/victime !

Reprenez votre arbre généalogique :

- Notez l'âge des parents pour chaque enfant de chaque fratrie, comparez et notez les enfants et les parents qui sont reliés de ce fait.
- Relevez le prénom des enfants uniques, celui des aînés (ou des quatrièmes), des seconds (ou des cinquièmes), des troisièmes (ou sixièmes) de chaque fratrie
- Relevez le prénom des enfants conçus tardivement et les raisons de cette conception tardive si vous les connaissez
- Notez les deuils d'enfants et les prénoms des « enfants de remplacement » s'il y en a.
- Laissez « reposer » en reprenez votre travail un peu plus tard : notez tout ce qui vous vient.

En ce qui vous concerne personnellement :

- Avez-vous été un enfant désiré ? par vos deux parents ?
- Quel est votre rang dans la fratrie ? Comment l'avez-vous vécu ? (Selon que vous étiez l'aîné(e), l'enfant du milieu, le plus jeune...)
- De quelle(s) mission(s) avez-vous été chargé(e) ?

Soignez votre travail afin d'en tirer tous les bénéfices.

ATTENTION

Ce travail n'est pas à renvoyer au centre, il est strictement personnel.

Chapitre 3

Les aspects transgénérationnels

1. Transmission des schémas et comportements



Adobe Stock

a) Transmission transgénérationnelle des traits de personnalité

La transmission transgénérationnelle des traits de personnalité fait référence au transfert de caractéristiques, de comportements, de croyances et de valeurs d'une génération à une autre au sein d'une même lignée familiale. Ces transmissions peuvent être explicites (consciemment enseignées) ou implicites (inconscientes et souvent observées dans les modèles comportementaux).

Les différents **mécanismes de transmission** sont :

- **La modélisation** : Les enfants imitent souvent les comportements de leurs parents et modèlent leur propre personnalité d'après ce qu'ils observent.
- **La transmission des valeurs** : Les valeurs familiales sont transmises par l'éducation et l'exemple des parents, influençant les choix et les comportements des générations futures.
- **L'impact des relations familiales** : Les relations familiales marquées par la bienveillance ou les conflits ont un impact sur le développement de la personnalité des individus et leur manière d'interagir avec les autres.

Prendre conscience des schémas de personnalité transmis permet de les remettre en question, de les comprendre et de choisir consciemment ceux à perpétuer ou à transformer.

b) Les concepts additionnels à connaître

• Le syndrome d'anniversaire

C'est Joséphine Hilgard, médecin et psychologue qui, la première, s'est rendu compte en étudiant les dossiers des entrées d'un hôpital américain sur plusieurs années que **le déclenchement d'une psychose à l'âge adulte pouvait être lié à une répétition familiale d'un événement traumatisant vécu dans l'enfance par un enfant** (qui perd sa mère ou son père par décès, internement psychiatrique ou accident). Elle remarqua que ces psychoses se déclaraient à des périodes bien particulières (jour, mois, année). Elle en déduit qu'un traumatisme non réglé en amont se manifeste en aval.

UNE personne en particulier se trouve « missionnée » pour rejouer la scène, c'est-à-dire pour ramener au conscient l'aïeul banni du clan ! Ce sentiment d'exclusion peut se manifester seulement deux ou trois générations plus tard.

Ce syndrome est en fait une co-incidence (et non un « hasard ») car l'inconscient a bonne mémoire. Il marque les événements importants de la vie par répétition de date ou d'âge.

Par exemple, si un traumatisme important a eu lieu en 1939, on ira chercher ce qui s'est passé à 39 ans, ou bien 39 jours, 39 mois...

Remarque : *un syndrome n'apparaît que si quelque chose n'a pas été guéri.*

Souvent une naissance intervient comme pour rappeler un événement familial important, qu'il soit triste ou gai. De nombreux enfants naissant par « coïncidence », en effet le jour anniversaire (de naissance ou de mort) de leur grand-mère maternelle, comme pour rappeler le lien de leur mère à sa propre mère (ou à son père). C'est comme s'il y avait une complicité entre l'inconscient de la mère et le préconscient de l'enfant à naître.

On peut ainsi souvent décrypter le sens d'une naissance prématurée ou retardée, par rapport à un membre important, mort ou vivant, de la famille.

De même, beaucoup d'« **enfants de remplacement** » naissent exactement le même jour que la naissance, la mort ou l'enterrement d'un jeune enfant précédent, dont la mère n'a pas fait le deuil.

Lorsque, dans la famille, un évènement dramatique survient, comme par exemple la mort par accident de jeunes parents, quelques années plus tard on peut voir apparaître un accident, ou bien une maladie physique grave (cancer, épisode psychotique) chez le fils ou la fille au même âge que la victime. Cela peut se produire pour l'anniversaire de l'âge (au même âge) ou dix ans, ou cinquante ans après.

C'est le cas en particulier de l'« **anniversaire double** » : l'enfant devenu parent qui atteint l'âge de son parent perdu et qui a en même temps un enfant de l'âge qu'il avait au moment de cette perte.

C'est ce syndrome anniversaire qui se manifeste lors des **répétitions** d'accidents, de maladies, de mariages, de grossesses, de fausses couches, de décès... au même âge, sur deux, trois, cinq, voire huit générations (soit près de deux cents ans).

Il est également à l'origine d'angoisses ou de déprimés passagères qui se produisent chaque année, à la même époque, sans raison apparente : la personne ignore pourquoi et ne se rappelle pas qu'il s'agit de la période anniversaire de la mort d'un proche-parent ou ami et ne peut donc établir de relation consciente entre ces faits répétitifs !

Tant que l'on ne met pas ce lien d'anniversaire en évidence, ces personnes restent très fragiles physiquement et psychologiquement.

Définition

Le syndrome d'anniversaire est donc une réactivation, une « coïncidence » d'un évènement souvent traumatique à un âge précis présent dans l'ascendance et qui vient se manifester en conséquence des comptes non soldés dans le géosociogramme. C'est, en quelque sorte, une expression de l'inconscient transgénérationnel familial et social.

Ce syndrome est lié à **des dates ou des âges clefs** :

- Les dates de naissance, voire de conception
- Les dates de mariage et de divorce
- Les dates de décès
- Les fêtes
- Les prix et récompenses reçus
- L'internement, l'éloignement d'un être cher
- Les promotions et échecs socioprofessionnels

Par ex : un grand-père qui avait de grandes capacités mais qui n'a pas été promu
=> sentiment d'injustice.

Plus tard va apparaître une « névrose de classe » : un enfant va se mettre en échec pour ne pas faire mieux que cet ancêtre ! Tous les enfants, heureusement, ne sont pas affiliés à la même chose.

1	2	3
4	5	6
7	8	9
10	11	12

Les enfants n° 1 sont en lien avec les enfants n° 4, n° 7 et n° 10, alors que les enfants n° 2 le sont avec les enfants n° 5, n° 8 et n° 11, et les enfants n° 3 le sont avec les enfants n° 6, n° 9 et n° 12.

- **Les loyautés invisibles**

Définition

Les loyautés invisibles sont des fidélités aux ancêtres qui se transmettent à notre insu.

C'est un concept fondamental de la psychogénéalogie. Il doit son origine à Boszormenyi-Nagy, le psychanalyste d'origine hongroise, pour qui les relations constituent un lien beaucoup plus significatif que les modèles transgénérationnels de la communication. Ces relations doivent tenir compte de la **justice** et de l'**équité** au sein de la famille.

Mais la justice familiale ne se fait pas de manière équitable. Il y a toujours des « favorisés » et des « lésés ». Il y a dans chaque famille une balance des comptes et un grand livre des comptes avec un crédit et un débit, des mérites et des obligations, des dettes... À un moment donné il faut bien que quelqu'un paye ces dettes, faute de quoi, au fil des générations vont se multiplier les problèmes.

L'argent est donc le pilier et donne souvent lieu à des querelles intestines car argent et affectif sont étroitement liés.

Celui qui reçoit moins est moins aimé ! À un moment donné, il réclamera son dû pour rétablir l'équilibre.

Il existe en effet une « comptabilité familiale implicite », et pas seulement en termes d'argent ! L'amour, l'affection, la joie, le bonheur, la sécurité sont de précieuses valeurs qui se transmettent entre les descendants.

Mais il y a aussi des injustices subies qui font très mal et qui peuvent générer des maladies graves, liées au stress et au ressentiment, lorsque les victimes de ces injustices ne parviennent pas à pardonner. Certains individus peuvent penser se libérer en fuyant géographiquement, mais ils n'y parviennent pas. Selon Boszormenyi-Nagy, on ne peut éviter la tyrannie des obligations familiales, la fuite est impossible.

Tant que « le solde de tout compte » n'aura pas été effectué, les relations familiales seront imprégnées par une culpabilité insupportable, diffuse et sans objet précis. La personne « missionnée » ne s'autorisera pas à vivre sa vie pleinement, elle souffrira d'un mal-être diffus ou bien de maladies...

Les enchaînements d'injustices à travers les générations parviennent aux plus démunis, c'est-à-dire les enfants mis en position de défenseurs qui jugent, arbitrent, et parfois vengent et rendent justice à leurs frais pour des faits dont ils ne sont pas responsables mais au contraire victimes.

Le principe de justice est le moteur qui anime les désirs de réparation. Un enfant qui sent que ses parents subissent de l'injustice va éprouver le besoin de réparer cette injustice. Il va ainsi s'emparer d'une responsabilité transgénérationnelle. L'enfant *se doit d'être loyal* ! Il se doit de rembourser les dettes laissées par un parent. C'est une obligation morale qu'il s'impose envers des personnes sur lesquelles il a pris appui pour avancer dans la vie.

Parfois il peut arriver qu'il y ait **conflit de loyautés** : par exemple, lorsqu'on se trouve pris entre deux choix a priori incompatibles. Opter pour un implique de renoncer à l'autre. Faire un choix peut être vécu comme une trahison envers l'objet ou le parent auquel on doit renoncer.

Toute loyauté suppose un **lien**. Chaque individu est forcément relié à d'autres et ne peut être fidèle à lui-même qu'en étant déloyal à d'autres.

La loyauté peut être verticale (envers sa famille d'origine) ou horizontale (envers son conjoint ou un membre de sa fratrie). Il est fréquent qu'une loyauté verticale s'oppose à une loyauté horizontale, ce qui place l'individu dans une situation de conflit.

Ce genre de conflit explique les tiraillements par exemple d'un jeune adulte qui veut s'affranchir de sa famille pour prendre son autonomie mais qui a aussi besoin de revenir vers la source de ses attachements primaires.

Choisir mobilise beaucoup d'énergie et d'affects. Ce processus de différenciation, variable selon les individus, peut prendre du temps. Cela implique tout d'abord d'apprendre à penser par soi-même et non en référence à ses parents par exemple, en faisant abstraction de toute pression, tout sentiment de loyauté.

Comment reconnaître ces loyautés invisibles ?

- **Le sentiment de « devoir » quelque chose**
- **Le sentiment d'injustice** qui peut survenir très tôt chez l'enfant (« *pourquoi suis-je le mal aimé ?* » ou au contraire, « *pourquoi suis-je le chouchou de maman ?* »)
- **Les changements de métier** fréquents
- **Certaines maladies liées aux liquides** et à leur circulation (sang, reins...)
- Les liquides symbolisant les conflits d'argent !

• Le concept de la parentification

La parentification, c'est une inversion des mérites et des dettes : la plus importante « dette » de la « loyauté familiale est celle que chaque enfant a envers ses parents pour l'amour, l'affection, les peines, la fatigue et les égards qu'il a reçus de ses parents. Il se sent redevable ! Les moins aimés sont ceux qui doivent le plus rembourser !

La façon dont on s'acquitte de ses dettes est transgénérationnelle, c'est-à-dire que ce que nous avons reçu de nos parents, nous le rendons à nos enfants. Mais selon le principe de la parentification, les valeurs se renversent et les enfants, dès leur bas âge, deviennent les parents de leurs propres parents.

Ce peut être la fille aînée qui tient le rôle de la mère et où la mère, épuisée par la fatigue, par de trop nombreuses grossesses, est tombée malade ou se prétend malade et se fait ainsi soigner, aider et soutenir par sa fille, qui ne se marie jamais !

Un tel enfant, « obligé » de devenir parent très jeune, est en déséquilibre relationnel significatif.

- **Les noms et les prénoms dans l'arbre**

Les noms et prénoms sont **intimement liés à l'histoire familiale**.

Le nom de famille

Le nom de famille fait partie des **premières transmissions du père à ses enfants** et il s'inscrit dès la conception. Nommer un enfant, c'est établir sa filiation en se reconnaissant comme parent issu d'un lignage et en reconnaissant à travers l'enfant, ses propres parents.

On « porte » son nom, ce qui montre l'importance et le poids de cet héritage. On ne porte pas son nom de la même façon d'une classe sociale à l'autre, ni d'un contexte social et politique à l'autre. De même qu'un nom étranger a, à certaines époques, été sujet à discrimination.

Porter et dire son nom dans le regard de l'autre sur soi est révélateur de l'image qu'on a de soi par rapport à ses origines, ses valeurs, son histoire. Le nom de famille, ou patronyme appartient à toute la lignée, avec tout ce que cela suppose : le bien et le mal, le positif et le négatif, les mérites et les fautes...

Depuis 2005, les parents ont désormais la possibilité de donner à leurs enfants soit le nom du père, soit le nom de la mère, soit les deux associés. On ne parle d'ailleurs plus de « patronyme » (de *pater*, le père) mais de « nom de famille ». Ainsi, l'enfant aura le choix de porter différemment son héritage en fonction de ce qu'il ressent pour l'un ou l'autre de ses parents.

Il est amusant de trouver des correspondances entre les noms de famille de deux lignées, telles que Madame Legris qui épouse Monsieur Lenoir, ou Madame Dumont qui épouse Monsieur Vallée...

Le prénom

Contrairement au nom, le prénom est **ce qui nous différencie au sein de la famille**. C'est une des bases de l'identité.

Les parents « choisissent » spécifiquement un prénom pour leur enfant à naître, ce qui sous-entend un projet pour cet enfant.

Autrefois, l'usage était de placer l'enfant sous la protection d'un saint en lui donnant le prénom qui correspondait au jour de sa naissance. Ce n'est plus guère le cas aujourd'hui mais aucun prénom n'est choisi au hasard.

Parmi toute la palette de prénoms possibles, qu'est-ce qui pousse un parent à opter pour tel prénom plutôt qu'un autre ? Quel est le sens caché de ce choix, conscient ou non ?

Le choix des prénoms est très important car il est l'expression des projections initiales que font les parents et l'arbre généalogique sur l'enfant. L'interprétation des prénoms constitue une part essentielle du « travail psychogénéalogique ».

Nous allons voir ci-après différentes interprétations possibles mais ce ne sont que des *pistes de réflexion* : elles ne prétendent en aucun cas avancer une vérité absolue et le cadre de ce livre ne se prête pas à une énumération exhaustive de tous les prénoms.

Pour qu'un prénom, espace de résonance des revendications de l'inconscient familial, nous livre son intentionnalité cachée, il faut prendre en compte un certain nombre d'éléments, parallèlement au sens strict ou symbolique du prénom.

Le prénom figure déjà dans la généalogie (que le porteur de ce prénom soit toujours vivant ou non)

Cela va permettre d'enquêter sur cet « autre », sur sa trajectoire de vie, tant personnelle que professionnelle, sur les circonstances de son décès s'il est mort.

- Était-ce quelqu'un « de bien » ? aimé ?
- Est-ce au contraire une figure mise au ban par le clan familial ?

Dans ce cas, le porteur de ce prénom se doit de réhabiliter cet « autre » au nom du principe de loyauté ou bien de faire la lumière sur les circonstances ayant entraîné son éviction, voire de clarifier les causes de sa mort !

Votre prénom est celui de l'un de vos parents ou bien un membre de la fratrie paternelle ou maternelle, ou l'un de vos grands-parents ?

Ce parent veut peut-être se donner un nouveau départ dans la vie, de façon symbolique.

Sa propre naissance a-t-elle été bien acceptée ?

- Quel a été son parcours ?
- Est-il conforme aux exigences parentales ?

Il convient de s'interroger sur la nature exacte du lien qui attache le parent à son propre parent.

- S'agissait-il d'un rapport de force ?
- S'agissait-il au contraire d'une relation affectueuse ?

Souvent c'est en deuxième et troisième position que l'on retrouve les prénoms des grands-parents. Ce peut être le prénom de la grand-mère paternelle que l'on porte comme deuxième prénom : cela traduit sans doute le désir du père de retrouver, à travers cette fille que nous sommes, ce qu'il aime chez sa mère.

Si, en troisième position, nous portons aussi le prénom de la grand-mère maternelle, généralement c'est que notre mère a voulu voir en nous la réplique de ce qu'elle aime chez sa propre mère.

Si les deux aïeules ont des personnalités voisines, nous nous trouvons face à des projections harmonieuses (même si nous préférierions exister par nous-même). Si ces deux grands-mères sont au contraire, complètement différentes, l'une une « sainte » femme, l'autre une scandaleuse aux yeux de la famille, nous voilà confrontés à des projections contradictoires.

Parfois aussi, l'un des parents a voulu faire plaisir à sa mère, mais leur réaction est conflictuelle. Alors, tout en portant son prénom, il faudra veiller à ne pas trop lui ressembler pour se faire aimer !

Il en est de même pour le fils porteur des prénoms de l'un de ses grands-pères, ou des deux.

Votre prénom n'apparaît nulle part dans la généalogie

S'interroger alors sur la vie, l'œuvre et les miracles du saint ou du personnage important ayant inspiré le choix de ce prénom.

Généralement, la plupart d'entre nous avons reçu plusieurs prénoms (deux ou trois au maximum) : il faut donc les considérer l'un après l'autre, dans l'ordre attribué à l'état civil, pour comprendre les projections et identifications qui étaient en jeu dans l'inconscient parental.

Votre prénom est peut-être le prénom masculinisé ou féminisé d'autres membres de la famille

Par exemple Renée, légataire d'un René, François légataire d'une Françoise, Marcelline, légataire d'un Marcel...

Cela place le porteur du prénom sous le sceau patriarcal ou matriarcal d'une figure « importante » de la famille.

Y a-t-il des discordances ?

Il est bon de s'interroger sur les disparités qui peuvent exister entre les prénoms d'une même fratrie :

Ex : vous êtes le seul à avoir reçu un prénom composé.

- Avec quelle personne entrez-vous en correspondance dans l'arbre ?

Si ces deux prénoms sont des prénoms de saints, la mémoire familiale souhaite peut-être ainsi vous préserver du sort peu enviable d'un enfant trop tôt disparu ou bien qui a souffert d'une santé précaire.

Mais il peut y avoir d'autres sens symboliques : peut-être par exemple de réunir après une rupture douloureuse, d'où ce trait d'union entre les deux parties du prénom composé ! Cela explique d'ailleurs les nombreux cas de garçons portant un double prénom avec Marie (Jean-Marie, Yves-Marie, Pierre-Marie...) : la réunion de la mère et de l'enfant est ainsi symboliquement réalisée.

Il se peut que vous portiez trois prénoms alors que les enfants qui vous précèdent n'en portent qu'un : peut-être que ces prénoms appartiennent à des enfants imaginaires qui n'ont pas pu venir au monde. Cela risque de se traduire pour vous par des difficultés à satisfaire les attentes parentales ou à trouver votre identité.

Autres disparités possibles

- Un prénom étranger
- Un prénom religieux
- Un prénom d'une autre classe sociale
- Une association douteuse entre deux prénoms ou avec le patronyme

Votre père s'est « trompé » de prénom à la dernière minute en déclarant votre naissance à la mairie

Cela peut être la preuve que l'enfant né est bien différent de l'enfant rêvé !

On ne vous a jamais appelé par votre premier prénom

Peut-être le choix de votre prénom a-t-il fait l'objet de discussions, de désaccord entre vos parents ?

- **Le non-dit des prénoms**

Les prénoms de saints ou de héros, les garanties imaginaires

En lisant un prénom, on peut connaître le message culturel qu'il véhicule et ainsi discerner les intentions de l'inconscient familial.

Il suffit pour cela de découvrir les particularités morales ou physiques de l'illustre personnage auquel on attend peut-être que vous ressembliez !

Il existe pour cela de nombreux ouvrages : dictionnaires (de langue française, des noms propres, latin-français, ancien français, argot...), dictionnaires historiques, dictionnaires des mythes et personnages, dictionnaires des prénoms hébraïques, dictionnaire des prénoms arabes, Missel (avec une biographie des principaux saints) ...

Il s'agit toujours de **s'attacher aux aspects symboliques** relatifs au personnage considéré, en prenant en compte :

- L'étymologie du prénom,
- Les traits caractéristiques et les origines du personnage qui le portait,
- Les épisodes de sa vie ou les actes par lesquels il s'est illustré,
- Les dates du calendrier s'y référant.

Nous allons nous pencher sur les personnages les plus représentatifs de la culture judéo-chrétienne.

Anne : Elle représente, selon l'étymologie hébraïque, la « grâce ». Pour les chrétiens, c'est Sainte Anne qui a donné naissance à la Vierge Marie, future mère de Jésus. De façon plus générale, ce prénom véhicule l'archétype de la mère, ou de la grand-mère. Le calendrier liturgique actuel l'associe à Joachim son mari (tous les deux fêtés le 26 juillet) : le couple a réussi à avoir un enfant (une fille unique) seulement grâce à leurs prières. D'un point de vue symbolique, ce prénom peut donc évoquer une grossesse tardive ou l'absence d'héritier mâle. Une femme prénommée Anne semble ne pas être reconnue en dehors de son rôle de mère. Le prénom composé **Anne-Marie** met en relief une mauvaise relation mère-fille (peut-être due à une séparation prématurée). L'inverse, **Marie-Anne** indique l'ascendant d'une fille sur sa mère (pour compenser symboliquement une omnipotence maternelle passée ou bien une mémoire de parentification). Ce prénom est très fréquent dans les lignées bretonnes puisque Anne était leur sainte patronne.

Les variantes du prénom Anne sont : Anaïs, Anita, Anna, Annabelle, Annette, Annick, Annie, Anouck, Anouchka, Nancy, Nina.

Jean : Longtemps parmi les prénoms les plus portés, il a, selon l'étymologie hébraïque, le sens de « Dieu accorde » dans une notion de pardon. Pour les chrétiens, nombreux sont les saints Jean mais les deux principaux sont Jean l'Évangéliste (fêté le 27 décembre) et Jean le Baptiste (fêté le 24 juin). Ce dernier est né miraculeusement, comme Jésus, dont il est le cousin. Né six mois avant Jésus, il est présenté comme son « précurseur » et c'est lui qui le baptise, d'où le nom de Jean-Baptiste. C'est pour cela que l'inconscient familial demande souvent aux hommes prénommés Jean de donner à l'arbre un fils « libérateur ». Lorsque le bébé qui naît n'est pas le fils attendu mais une fille, il est très fréquent qu'elle reçoive le prénom d'**Élisabeth** (prénom porté par la mère de Jean) et en quelque sorte, la cousine et « rivale » de Marie. Les Jean sont réputés solitaires, peu communicatifs. Il y a chez eux une coupure entre le mental et le corporel.

Les variantes du prénom Jean sont : Evan, Giovanni, Hans, Iban, Janick, Johanna, Johnny, Yann, Yannick, Yannis, Yoann, Yvan.

Les variantes du prénom Élisabeth sont : Bettina, Betty, Élise, Elsa, Isabelle, Liliane, Lilou, Lisbeth, Lise.

Joseph : Selon la tradition hébraïque, il signifie « Dieu ajoutera » (un autre enfant). Pour le Nouveau Testament, ce fut le père nourricier et protecteur de Jésus. Les Joseph sont connus pour être dévoués, résignés et acceptés dans les familles à condition qu'ils ne viennent pas perturber la cellule œdipienne enfant/mère/grand-père maternel car symboliquement, Marie a conçu Jésus avec (Dieu) le père ! D'où le rôle effacé de Joseph qui est en quelque sorte un père de substitution. Il se fête le 19 mars et il est le patron des charpentiers (reconnu pour sa constance et son courage dans l'exercice de son activité manuelle).

Les variantes du prénom Joseph : *José, Josépha, Joséphine, Josette, Josiane, Josie.*

Marie : Très fréquemment donné, ce prénom a commencé à être prisé surtout entre 1950 et 1960. Pour la tradition judéo-chrétienne, Marie est le prénom porté par la sœur aînée de Moïse, **Myriam** (en hébreu « celle qui élève »). Dans le Nouveau Testament, Marie représente une figure maternelle de compassion et de miséricorde, et donc un modèle à suivre ! Les Marie se trouvent donc investies d'une charge difficile à endosser et les enfants à qui on donne ce prénom se trouvent investis d'une fonction rédemptrice. De façon générale, les Marie sont reconnues pour leur humilité, leur soumission et leur pureté. On les fête le 15 août, jour de l'Assomption célébrant la montée au ciel de la Sainte Vierge.

Les variantes du prénom Marie : *Carmen (Notre-Dame du Mont-Carmel), Conception, Dolorès (allusions aux douleurs connues par Marie), Maillys, Maria, Marielle, Marion, Marlène, Marilynne, Maryse, Mireille, Muriel, Pilar (Notre-Dame du Pilier à Saragosse).*

Pierre : En seconde place après Jean, Pierre était très répandu chez les Chrétiens. Avant sa rencontre avec Jésus, Pierre s'appelait **Simon**. Il fut appelé ainsi que son frère cadet **André** pour devenir disciple. Jésus le nomme Pierre pour montrer son rôle à venir dans l'édification de l'Église, ce qui montre la place privilégiée de Pierre auprès du Maître. Pour l'inconscient familial, Pierre est donc supposé responsable, capable de prendre des décisions pour le reste de la famille. Il remplace le père et l'autorité. Dans la tradition hébraïque, les Pierre ont pour mission d'assurer le maintien du lien père-fils. Saint Pierre est aussi le patron des maçons et des tailleurs de pierre, d'où la possibilité pour les enfants qui portent ce prénom d'évoquer un conflit ancien lié à une bien immobilier, ou une histoire de trahison familiale. Pierre est fêté le même jour que **Paul** (qui, lui, eut la tête tranchée), le 29 juin, jour de sa crucifixion.

On peut supposer qu'il s'agissait de jumeaux, ou bien que ces deux prénoms évoquent une mémoire de deuil. Tous les deux ont la même initiale et sont indissociables. On parle souvent de Pierre et Paul comme si Pierre devait être l'aîné !

Les variantes du prénom Pierre : Perrine, Pétronille, Petula, Pierrette.

Les particularités scripturales des prénoms

L'initiale : L'initiale du prénom est souvent l'indice significatif : on va retrouver cette même initiale au fil des générations, par exemple chez tous les enfants d'une même fratrie.

On va rechercher dans la généalogie qui a porté un prénom commençant par cette lettre, puis se poser la question suivante : quelle a été la destinée de cet ancêtre ? Quelle mémoire a-t-il laissé dans le conscient familial ?

Pour que telle ou telle hypothèse soit sérieuse, il faut que plusieurs éléments convergent.

Exemples d'hypothèses possibles :

- Le A : il peut tout aussi bien évoquer une notion de privation que d'appartenance.
- Le B, qui, répété, nous fait penser à « bébé » : on peut alors se poser la question de savoir quel bébé a trop tôt disparu et dont l'inconscient familial n'accepte pas la perte.
- Le F, suggère aussi bien l'élément « feu » que l'adjectif « feu » dans le sens de « défunt ». Mais c'est aussi l'abréviation de « frère » pour qui se voue à la vie monastique.
- Le H évoque l'instrument qui tranche. Quels éléments de l'histoire familiale soulignent aussi l'emprise de la violence ?
- Le J qui laisse entendre « gît », ou « être étendu sans mouvement ». Quelle mort évoque-t-il ?
- Le L qui évoque l'« aile » associée aux anges du paradis. De quel enfant mort rappelle-t-il la mémoire ?
- Le M, est-ce la mère que l'on « aime » : un peu, beaucoup, trop ?
- Le P, est-ce le père dont on salue la mémoire ou dont on rappelle les abus d'autorité ?
- Le N, est-ce la « haine » ? envers qui ? ou bien l'abréviation de « naturel », adjectif attribué à l'enfant né de mère célibataire ?
- Le T, évoque-t-il la « terre » ou bien « tait » du verbe taire ?
- Le V, est-ce celui de la Victoire ou de la Vie ?
- Le W, est-ce un double V ?

NOTIONS DE PSYCHOGÉNÉALOGIE

- Le X qui évoque l'inconnu(e) que l'on doit déterminer pour trouver la solution d'un problème (de filiation) ? ou bien une crucifixion, comme celle de Saint André (sur une croix en forme d'X). Le X est aussi la première lettre du nom donné en grec à Jésus, pour les Chrétiens.
- Le Y, qui marque en génétique la différence entre un homme et une femme, veut-il mettre l'accent sur la volonté du clan de privilégier les sujets appartenant au sexe dit fort ? ou bien est-ce le signe d'une origine juive ?

Une même lettre se trouve dans un certain nombre de prénoms d'un arbre :
C'est une autre façon de relier les titulaires des prénoms que se réserve l'inconscient familial : qu'ont-ils en commun ou au contraire, comment se distinguent-ils les uns des autres ? Quel mandat transgénérationnel partagent-ils ?

Ex : Yolande, Guylaine, Sylvie, Evelyne

Ce peut être une même syllabe finale (phonétique ou graphique) : C'est une forme d'appartenance à un groupe. Celui qui ne porte pas un tel prénom se trouve, de ce fait, désigné hors du groupe. Il s'agit de savoir pourquoi ? Il peut parfois mettre sur la piste d'un enfant illégitime.

Ex : Stéphanie, Lucie, Rémi, Louis.

Les lettres de certains prénoms ou patronymes, associées entre elles, forment un autre mot phonétiquement : Ce peut être aussi les lettres initiales et finales des noms et prénoms qui, associées entre elles, nous donnent des indices, ou bien plusieurs prénoms de la généalogie qui comportent une même double lettre (tt par exemple) :

Ex : LN = Hélène, MA = Emma, RV = Hervé, AN – Antoine ou Anne (entend).
Ex : Sylvette, Matthieu, Bernadette, Charlotte.

Cette duplication n'est-elle pas l'évocation symbolique d'un jumeau mort ou bien d'une séparation chez nos ancêtres ?

On peut aussi trouver la finale d'un prénom qui correspond au début d'un autre : L'inconscient familial, ici, mandate un membre de la lignée de prendre le relais d'un autre, comme pour assurer la continuité d'une histoire : laquelle ?

Ex : Roger et Gérard, Claude et Aude, Robert et Berthe, Alfred et Frédéric...

Parfois, deux prénoms de l'arbre se retrouvent confondus en un seul : Il peut être intéressant d'enquêter sur la relation des deux premiers personnages en lice ! Le troisième aurait pour mission de réparer le lien si celui-ci n'était pas bon par exemple.

Ex : Anne et Lise => Annelise, Gilles et Berthe => Gilberte, Marc et Céline => Marcelline...

C'est l'intuition qui va entrer en jeu et nous guider vers d'autres associations qui ont un sens par rapport à notre histoire familiale.

Tous les prénoms d'une même fratrie ont quelque chose en commun : une syllabe ou un même nombre de lettres... Peut-être pour répondre à un besoin d'équité inconscient chez les parents : appartenaient-ils à une famille nombreuse ? Ont-ils ressenti de l'injustice ?

Autres possibilités (nombreuses)

Plusieurs prénoms qui ont une même terminaison : Il faut prêter attention au son de cette syllabe finale : *ence* par exemple rime avec « silence, absence, démence... », ou bien indique une notion de lieu « en ce » ; *in* traduit la notion d'unité « un » mais peut ainsi marquer une problématique de séparation, du rupture de filiation...le *dette* bien évidemment nous renseigne sur de possibles problèmes d'argent à rembourser ! (Dettes de jeu ? ou dette de reconnaissance envers quelqu'un ?).

Ex : Clémence, Constance, Maxence, Prudence... ; Martin, Romain, Sylvain, Augustin... ; Céline, Philippine, Martine, Francine... ; Marlène, Hélène, Marjolaine, ... ; Odette, Bernadette, Claudette....

Des prénoms qui peuvent se lire indifféremment de droite à gauche ou de gauche à droite (palindromes) : Cela donne un effet miroir qui peut évoquer la perte d'un jumeau ou bien la mémoire d'une écriture de droite à gauche telle que l'arabe ou l'hébreu.

Ex : Anna, Eve

Tous les prénoms d'une même fratrie ont quelque chose en commun : une syllabe ou un même nombre de lettres...

Peut-être pour répondre à un besoin d'équité inconscient chez les parents : appartenaient-ils à une famille nombreuse ? Ont-ils ressenti de l'injustice ?

- **La thématique des prénoms**

Rappel : bien entendu, toutes les interprétations proposées ici ne le sont qu'à titre indicatif comme des pistes de réflexion possibles et ne doivent pas être généralisées.

Le décryptage par anagrammes

- Quelques lettres ou syllabes peuvent être interverties : B et P, F et V, Ph et F, Qu et C, U et OU, W et V, Y et I, Z et S...
- Des prénoms sont des anagrammes complètes :

Caroline et Coraline,
Arnold et Roland,
Blaise et Basile,
Dorothée et Théodore,
Gildas et Gladys,

Ou bien partielles :

Elodie et Odile,
Georges et Roger,
Aline et Lina....

On appelle cela des prénoms « passagers clandestins ». Parfois ce passager clandestin est très habilement caché et nécessite des recherches étymologiques plus poussées :

Ex : Jacques (Jacob) et Jim, Jean et Vanina, Marianne et Manon...

Les attentes parentales à travers les prénoms

Les attentes déçues : des parents qui attendaient par exemple un garçon, vont donner à leur fille un prénom masculin féminisé par l'ajout d'un -e, -a ou -ia, -ine, -elle, -ette ou bien par le remplacement du -c par -que.

Ex : Françoise, Martine, Claudia, Danielle, Pierrette, Frédérique

Le « déguisement » peut être plus subtil

Ex : Carole ou Caroline pour Charles

Lucie = celui (par anagramme)

Maëlle = le mâle (par anagramme)

Rappelons également les « prénoms mixtes »

Ex : Claude, Dominique, Camille, Clarence, Amédée, Stéphane...

Plus rarement un prénom féminin masculinisé lorsque les parents attendaient une fille et qu'ils ont un garçon :

Ex : Irénée, Orphée, Timothée

Les demandes contraignantes : Les parents, par le prénom qu'ils choisissent, vont investir leur enfant d'une mission particulière ou bien le désigner pour solder un compte, pour rappeler des élans passionnels, pour réprouver des pratiques sexuelles (dangereuses), pour dénoncer des fausses filiations (enfants adultérins par ex), ou pour dévoiler des secrets trop lourds :

Exemples :

Albert = sur qui on peut « tabler », c'est-à-dire compter

Alfred = le fard (ce qui permet de dissimuler la vérité !)

Amédée = à m'aider

Amélie = à me (moi) liée

Anne-Marie = amena (à) nier

Annie = anne (la mère) nie

Anouk = (c'est) à nous que

Aristide = est raide

Augustine = (e)u nuit sage

Aurélie = aurait lit, aurait lié

Aurélien = aurait le lien

Aurore = (que d')or !

Bastien = abstiens(-toi)

Bénédicte = qui est béni ou bien dire (bene dicere en latin)

Bernard = le Saint-Bernard qui sauve ou art (de) berner

Blanche = qui n'est pas sale

Brice = ce bri(s)

Camille = il calme ou il clame

Carine = racine ou ricane

Caroline = car au lit ne (doit pas) ?

NOTIONS DE PSYCHOGÉNÉALOGIE

Catherine = niera cet ou trace nie ou nier acte
 Célestin = tiens clé (du secret ?)
 Célia = se lia
 Céline = ce lien
 Charlène = Charles/haine
 Chloé = est clos
 Christophe = stop chéri
 Claire = éclair(e)
 Claudine = clos dit ne
 Clément = clé ment
 Coralie = créa loi
 Corentin = contenir
 Cyril = Seigneur (Dieu) en grec
 Damien = médian ou mendia ou demain, ou main de
 Denis = deux nids
 Denise = déniés, ne dise
 Didier = di(t) dire
 Dolorès = solde or mais dans la douleur
 Dominique = moi qui nide
 Édith = est dit
 Éléonore = elle honore
 Élisabeth = la bêtise
 Éloi = est loi ou au lit
 Elsa = sale
 Émeline = aime lit ne
 Émilien = élimine
 Enzo = zone (interdite ? gardée ?)
 Éric = crie ou écrit
 Ernest = rentes
 Ernestine = retiennes
 Estelle = est-elle ? (du père)
 Étienne = est tienne
 Évelyne = en éveil ou elle ne veut lit
 Fabien = fais bien
 Fabienne = bien fané
 Félix = heureux
 Ferdinand = fendra nid
 Florentin = filtre non
 Francine = écran fin ou franc si ne
 Francis = si franc
 François = soit franc
 Géraldine = garde lien
 Germaine = germe haine

NOTIONS DE PSYCHOGÉNÉALOGIE

Ghislaine = le gain si ou il a signé
 Gilbert = je libère
 Gisèle = église
 Hector = recto
 Hélène = elle haine
 Hervé = rêve
 Hortense = entorse (à quelles règles ?)
 Ilona = on lia
 Irène = reine ou renie ou ire/haine
 Ivan = vain
 Jacqueline = je câline
 Jade = déjà
 Jérémie = j'ai remis
 Jérôme = gère (les) hommes ou j'erre homme
 Josette = j'ose et te (toi)
 Judith = j'eus dit
 Jules = j'eus le
 Julien = j'eus le lien
 Juliette = jette lui
 Justine = injuste
 Laura = l'aura ou l'or a
 Laurence = élan reçu
 Laurène = râle nue
 Laurent = l'or rend ou naturel
 Léa = les a
 Leila = allie
 Léna = élan ou l'ENA
 Léon = les on (dit)
 Léonie = l'est au nid
 Léontine = lien note
 Loïc = (h)ic
 Ludivine = nu li(t) vide ou élu divin
 Manon = non au « man » (homme en anglais)
 Marc = marque (repère)
 Marcel = calmer ou clamer
 Marie = aimer
 Marie-Claude = calmera dieu ou demeurera laïc
 Marilyne = lien mari
 Marine = mari ne
 Marion = main or ou romain ou manoir ou marions (la ?)
 Marjorie = mari (h)or(s)je(u)
 Martine = mentira ou m'en tira
 Maryvonne = ne vaut mari

NOTIONS DE PSYCHOGÉNÉALOGIE

Mathilde = m'a-t-il de
 Matthieu = me tuait, ami te tu(e) ou tu aimes
 Maurice = au crime (poussé au ?) ou reçu ami
 Maxime = X m'aime ou mima (l')es
 Mélanie = mais la nie
 Micheline = chemin lié
 Natacha = l'attacha
 Nicole = le coin ou colle au nid
 Noémie = on me nie ou moine
 Odile = idole ou loi de
 Olivia = ai viol
 Olivier = viol (h)ier
 Oriane = (h)aine or
 Oscar = sac or
 Pascaline = pas câline
 Paul = pôle ou partie d'(é)paule = sur qui on peut se reposer
 Pauline = une plaie ou la punie
 Philippe = fit la lippe (= la moue) ou fit lit peu
 Pierrette = t'étriper
 Rachel = lâcher
 Régine = reine ou graine
 Régis = régis (= dirige)
 Richard = destiné à être riche
 Romain = main or
 Romuald = or du mal
 Rose = oser ou Éros
 Roseline = oser lien
 Salomé = salaud mais...
 Serge = (à quoi) sers-je ?
 Solène = on lèse
 Stéphanie = ne faites ou faites sain
 Thérèse = restée
 Thierry = irrite (à l'envers) ou (un) tiers rit
 Thomas = cet homme a
 Valentine = n'avait lien
 Valérie = virale ou la vire ou il a rêvé
 Vanessa = va assène (la vérité ?)
 Véronique = révoqué (du) ni(d)
 Victor = vit que tort
 Vincent = vint sans (père ?), vint (d'un autre) sang,
 Violette = et te viole
 Xavier = vira ex
 Yannick = y'a (un)hic (dans le) nid

Yvonne = innove

De nombreux prénoms évoquent des figures historiques

Ex :

Catherine (de Médicis) = reine mère tyrannique

Marguerite (de Valois, la reine Margot)

Barthélémy (et ses massacres),

Louis

Marie-Antoinette

Marie-Thérèse

Hugues (Capet)

Joséphine

Alexandre

Nicolas

Marianne

Albert (le roi des Belges)

Georges (Clémenceau)

Jeanne (d'Arc)

Raymond (Poincaré)

Victor, Victoire, Victorine (après la guerre de 1914/18)

Élisabeth (d'Angleterre)

France, Philippe (Pétain)...

Les prénoms en lien avec le clan familial lui-même : reflets de souffrances enfouies, de peurs liées à des maladies, à la mort...

Ex :

Agnès = nages

Anaïs = sain

Antoine = en toi naît

Antonin = non naît

Apollonia = absence de polio

Benoît = ne boit

Bernadette = bander tête

Cécile = il cesse (de vivre ?)

Claude = boiter (latin *claudico*)

Delphine = fin de le

Dorothée = sommeil ôté (insomnies) ou dort théo (Dieu en grec)

Éliane = aliéné

Emma = âne

Georgette = gorge tête

Henri = rein

NOTIONS DE PSYCHOGÉNÉALOGIE

Hercule = ancêtre
 Ernestine = internées ou né inertes
 Gaétan = étang a ou ta nage
 Gaspard = ce gars part
 Geoffroi = j'ai froid, ou je effroi
 Géraldine = garde lien
 Gertrude = du regret
 Henriette = éternité, étreinte
 Isidore = ici dort
 Jean = nage
 Jean-Louis = joue le sain
 Jérôme = je mort
 Kevin = que de vin !
 Lola = l'eau l'a (emporté ?)
 Louis = soul
 Marc = cram(e) (mort par le feu ?)
 Marianne = ne ranima
 Mercédès = décès mer
 Morgan = mort organe, morgue
 Muriel = lui mer
 Nadège = nage de
 Olivier = au lit vie (h)ier ou voilier
 Ondine = inonde
 Perrine = ne périr, en périr
 Pierre = prière, périr
 Pierrette = périr tête
 Raymond = ray(é) du mond(e)
 Rebecca = re-bk => bacille de Koch ou BK = tuberculose
 Robin = ni boire
 Sandra = cendre a
 Sandrine = rend sain
 Sophie = soif
 Sylvain = si le vin ou Sali vin
 Tristan = triste an (année du deuil ?)
 Véronique = rénove qui ?
 Vincent = sans vin, vint sans (vie ?)

2. Les secrets de famille et leurs impacts

Les secrets de famille sont des informations cachées, non partagées ou minimisées délibérément par les membres de la famille. Ces secrets peuvent être de nature diverse, tels que des événements traumatisants, des histoires de famille honteuses, des relations cachées, des antécédents judiciaires, etc.

- **Impact sur les individus**

Les secrets peuvent générer du stress, de la honte, de la culpabilité, de l'anxiété et affecter la santé mentale des membres de la famille.

La dissimulation de la vérité peut altérer la perception de soi et des autres, influencer les relations interpersonnelles et impacter la confiance en soi.

- **Transmission des secrets**

Les secrets peuvent être transmis inconsciemment à travers des comportements et des schémas familiaux sans que les membres en soient conscients.

La transmission des secrets d'une génération à l'autre perpétue les effets négatifs sur la dynamique familiale et individuelle.

- **Révélation et guérison**

La révélation et la communication ouverte des secrets peuvent favoriser la guérison, la compréhension et la réconciliation au sein de la famille.

3. Le rôle de la mémoire familiale

La mémoire familiale fait référence à la rétention et au partage des histoires, des expériences et des traditions familiales. Elle joue un rôle essentiel dans la construction de l'identité familiale et individuelle.

- **Transmettre l'histoire familiale**

La mémoire familiale transmet l'histoire de la famille, ses valeurs, ses réussites, ses défis et ses résiliences aux générations futures.

- **Renforcement de l'identité**

Connaître l'histoire de sa famille aide à renforcer l'identité personnelle en se connectant à ses racines, en comprenant d'où l'on vient et en se situant dans une lignée familiale.

- **Réparation des liens**

Raconter et partager des histoires familiales peut réparer et renforcer les liens entre les membres de la famille, encourageant une communication positive et bienveillante.

À retenir

Transmission des Traits de Personnalité

Concerne le transfert des caractéristiques comportementales, croyances et valeurs d'une génération à une autre au sein d'une même lignée familiale.

Ces transmissions peuvent être **explicites** (enseignées consciemment) ou **implicites** (observées dans les modèles comportementaux), on parle de :

- **Modélisation** : Les enfants imitent les comportements des parents et modèlent leur personnalité selon ces observations.
- **Transmission des valeurs** : L'éducation et l'exemple parental influent sur les choix et comportements des générations futures.
- **Impact des relations familiales** : La nature des relations familiales influe sur le développement de la personnalité et les interactions avec autrui.

Prendre conscience de ces schémas transmis permet de les remettre en question, de les comprendre et de choisir consciemment ceux à perpétuer ou transformer.

Concepts Additionnels

Syndrome d'Anniversaire

Phénomène où des événements traumatiques non résolus dans l'ascendance se manifestent chez un individu à des âges ou dates spécifiques, créant une coïncidence marquée par des répétitions à ces moments.

Il est lié à des dates ou des âges clés, comme les naissances, mariages, décès, et peut générer des angoisses ou dépresses périodiques.

Le syndrome d'anniversaire exprime l'inconscient transgénérationnel familial et social, montrant l'importance de certains âges et dates dans l'histoire familiale et individuelle.

Loyautés Invisibles

Définition : Fidélités transmises inconsciemment envers les ancêtres.

Origine : Concept fondamental en psychogénéalogie.

Auteur : Boszormenyi-Nagy, psychanalyste hongrois.

Aspect clé : Relations familiales, justice, équité.

Effets : Impact sur la santé mentale et physique des individus.

Mécanisme : Transmission des dettes, mérites, obligations et affects à travers les générations.

Impact des Prénoms et Noms de Famille

Nom de Famille : Héritage lié à la filiation et l'identité familiale.

Prénom : Base de l'identité individuelle, projections parentales.

Exemples d'Analyse des Prénoms :

- Initiale significative, indiquant des aspects de la destinée de l'ancêtre et des mémoires familiales.
- Anagrammes, permettant des interprétations symboliques.
- Liens avec des figures historiques ou des situations spécifiques.

Secrets de Famille et Impacts

Les secrets de famille, cachés ou minimisés, génèrent stress, honte, culpabilité et affectent la santé mentale.

Ils altèrent la perception de soi et des autres, influençant les relations et la confiance en soi.

La révélation des secrets peut favoriser la guérison et la réconciliation familiale.

Mémoire Familiale et Rôle

La mémoire familiale transmet l'histoire, les valeurs et les expériences familiales aux générations futures.

Connaître cette histoire renforce l'identité personnelle en se connectant aux racines familiales.

Raconter des histoires familiales peut réparer et renforcer les liens entre membres de la famille.

S'entraîner

Voici un dernier exercice d'entraînement qui vous permettra de vérifier votre compréhension des notions abordées précédemment.

N'hésitez pas, comme pour les travaux précédents à **compléter vos réponses grâce à des recherches personnelles.**

Réalisez bien les différentes étapes avant de passer à la suite.

Reprenez votre génosociogramme, observez-le longuement en vous imprégnant bien de cet arbre, **notez sur une feuille tout ce que vous remarquez :**

- Les « blancs » ou branches mortes.
- Les dates qui se répètent : ce peut être un jour (de 1 à 31), un mois (de 1 à 12), ou bien un chiffre particulier (par exemple le 5 qui peut être le 5 du mois, le mois de mai ou bien les années qui se terminent par 5 : 1915, 1955, 1995, 2005, etc.), indiquez en face le nom des personnes concernées par ces « coïncidences ».
- Comparez les dates de naissance, de mariage, de décès,
- Penchez-vous sur les maladies, les accidents, les suicides de la famille : y a-t-il des similitudes de dates, de prénoms ?
- Observez la répartition des garçons et des filles dans chaque fratrie ainsi que les mort-nés, fausses-couches, avortements (connus bien sûr) : que remarquez-vous ?
- Laissez « couvrir » quelques heures ou quelques jours puis reprenez cet arbre, observez-le encore, notez ce qui vous vient (d'autres détails « oubliés » peut-être).

En ce qui vous concerne personnellement :

- Avez-vous un sentiment d'injustice ? d'être mal aimé(e) ?
- Avez-vous des problèmes avec l'argent (trop dépensier(e) ou au contraire trop économe) ?
- Vous sentez-vous contraint de « rembourser des dettes » ? Envers qui ?

NOTIONS DE PSYCHOGÉNÉALOGIE

Constituez-vous maintenant un **répertoire de tous les prénoms et noms** de cet arbre, classez-les par ordre alphabétique (pour faciliter votre travail) et choisissez des couleurs différentes pour repérer ceux qui reviennent (ou qui sont des prénoms de même origine) : par exemple vous surlignez en bleu tous les Pierre, en jaune les Marguerite...

Ensuite, à l'aide des différentes interprétations données dans le cours, indiquez en face de chaque prénom les indications recueillies.

- Votre prénom à vous : qui vous l'a donné ?
- D'où vient-il ?
- Est-ce qu'il existe déjà dans l'arbre ?
- Êtes-vous en accord ou en désaccord avec ce prénom ?
- Si vous pouviez le changer, comment vous appelleriez-vous ?

Une fois ce travail réalisé, observez à nouveau votre génosociogramme et **notez ce qui vous vient à l'esprit.**

Pour conclure ce travail :

Vous avez recueilli un nombre important d'informations au fur et à mesure de votre étude de fascicule.

Vous avez mis en lumière les répétitions de génération en génération, les messages parentaux de réussite et de joie de vivre et les messages limitants, voire toxiques, les manques, les frustrations.

- Votre clan familial, qui est une sorte de pièce de théâtre, est-il un drame ou un vaudeville ?
- Quel rôle jouez-vous ? Essayez d'observer en spectateur(trice).

Vous avez maintenant une idée sans doute encore floue de certains aspects de votre patrimoine mais, peu à peu, certains non-dits ou secrets ont pu être percés, d'autres vont l'être à plus ou moins long terme car, lorsqu'on entreprend un travail sur soi de ce type, il se poursuit à notre insu au fil des semaines, des mois, des années...

NOTIONS DE PSYCHOGÉNÉALOGIE

Vous avez d'ores et déjà une autre vision de votre histoire transgénérationnelle : essayez de **définir tous les liens** qui vous unissent avec d'autres personnages de cette histoire : ce peuvent être des personnes vivantes (parents, enfants, oncles, tantes...ou bien des personnes disparues, que vous n'avez jamais connues) :

- Comment ressentez-vous ces liens ? bénéfiques ? néfastes ? toxiques ? distendus ?
- Avec quelles personnes souhaiteriez-vous rétablir des liens ? Pourquoi ?
- Avec quelles personnes souhaiteriez-vous couper les liens (qui vous font mal, qui vous rendent malade...) ?
- Vous sentez-vous bien ancré(e) dans votre arbre ? mieux maintenant qu'avant d'entreprendre ce travail ? Vous autorisez-vous à prendre votre place ?
- Quels sont les obstacles qui vous empêchent encore d'être ce que vous voudriez être ?

Rédigez maintenant une **brève synthèse** sur ce que vous a apporté ce fascicule.

Quels changements avez-vous pu voir chez vous et votre entourage ?

NB : Si vous avez des difficultés dans la réalisation de ces exercices vous avez la possibilité de contacter le centre afin d'avoir un contact téléphonique avec un formateur.

Pour la construction du géosociogramme, pensez à le faire sur plusieurs feuilles afin qu'il soit lisible.

ATTENTION

Ce travail n'est pas à renvoyer au centre, il est strictement personnel.

Bibliographie

BIBLIOGRAPHIE

Notions générales de psychogénéalogie

« *Aie mes Aïeux* » Anne Ancelin Schützenberger - Éditions Desclée de Brouwer 1993

« *L'expérience de l'Arbre* » Maureen BOIGEN - Éditions Chiron 2009

« *Comment paye-t-on la faute de ces ancêtres* » Nina Canault - Éditions Desclée de Brouwer 1993

« *Métapsychogénéalogie* » Alejandro Jodorowsky - Édition Métailié

« *Le syndrome du gisant* » Salomon Selam - Édition Berangel 2004

« *J'ai mal à mes ancêtres* » Patrice Van Ensel & Catherine Maillard - Albin Michel, septembre 2003

Les prénoms

« *Dictionnaire généalogique des prénoms* » Gérard Athias - Éditions Pictorus, Avril 2007

« *La symbolique des Prénoms* » Paola del Castillo - Éditions Quintessence

« *Les prénoms et leur symbolique* » Anne Tranvouez

Les secrets de famille

« *Secrets de famille* » Serge Tisseron - Poche 2013

« *Secrets de famille* » Y. Poincet-Bonissol

« *Le secret de famille* » François Vigouroux - Pluriel / Hachette mai 2005

Analyse transgénérationnelle

« *L'écorce et le noyau* » Abraham Nicolas & Maria Totrok - Champs Flammarion 1996

« *Le psychisme à l'épreuve des générations* » S Tisseron, N Rand, M Torok - Broché, février 2012

« *Vérités et mensonges de nos émotions* » Serge Tisseron

« *L'ange et le fantôme* » Didier Dumas - Éditions de minuit 1985

« *Hantise et clinique de l'autre* » Didier Dumas - Paris Aubier septembre 1989

« *La part des ancêtres* » Alberto Eiguer, Evelyn Granjon, Anne Loncan

Approche sociologique

« *L'histoire en héritage* » Vincent de Gaulejac - Éditions Desclée de Brouwer 1999

« *La névrose de classe* » Vincent de Gaulejac - Édition hommes et groupes 1987

« *La honte, psychanalyse d'un lien social* » Serge Tisseron - Dunod 1992

Approche systémique

« *Les rituels familiaux* » Robert Neuburger - Éditions Petittelle Bibliothèque Payot, 1996

« *L'enfant de remplacement* » Maurice Porot - Édition Frison Roche 1996

« *Du côté de chez soi* » Magda Heireman - Éditions ESF

Quelques autres références

Anne Ancelin

« *Ces enfants malades de leurs parents* »

« *Le plaisir de vivre* »

« *Exercices pratiques de psychogénéalogie* »

« *Guérir les blessures familiales et se retrouver soi* »

« *Cette famille qui vit en nous* » Chantal Rialland

« *Se libérer et guérir de ses blessures familiales* » J. Allais

« *Sauve-toi la vie t'appelle* » B. Cyrulnik

« *Héritage invisible* » E. Bisson-Jeuffroy

DEVOIR A REALISER

Devoir à réaliser

Cette séquence représente la **finalisation du cours** avec un travail personnel à réaliser et à envoyer à l'école.

Il sera ensuite corrigé par votre professeur qui vous apportera des remarques tout au long de votre devoir accompagnées d'une note sur 20.

1 - Indiquer vos nom, prénom, n° d'élève et référence du cours : **K.I5.0224**

2 - Répondre sur feuilles séparées

3 - Faire une copie de votre devoir (à conserver)

4 - Pour nous retourner votre devoir, 2 possibilités aux choix :

- Pour plus de rapidité, nous vous conseillons de déposer votre devoir sur **votre espace élève**.
- Mais, si vous souhaitez envoyer votre devoir **par courrier** :
 - Adressez-le à l'adresse suivante :

Centre de traitement KOREVA FORMATION
124 avenue du Général Leclerc
91800 BRUNOY
 - Affranchissez votre envoi correctement pour un meilleur acheminement

Donnez des ailes à votre projet...

PARTIE 1 : QUESTIONS DE COURS

- Rédigez des réponses claires, organisées et argumentées pour chaque question.
- Utilisez des exemples pertinents pour illustrer vos points.
- Respectez les règles de syntaxe et d'orthographe.

Question 1

Décrivez ce qu'est un **génosociogramme** et expliquez en quoi cet outil peut être utile pour visualiser et comprendre les dynamiques familiales et transgénérationnelles.

Donnez **deux exemples** concrets (qui peuvent être tirés du travail personnel effectué au fil de ce fascicule) de ce qu'on peut représenter dans un génosociogramme et comment cela peut aider à identifier des schémas familiaux.

Question 2

Définissez la **transmission transgénérationnelle des traits de personnalité**.

Donnez **deux exemples** concrets de ce type de transmission (qui là aussi peuvent s'appuyer sur votre travail personnel).

Question 3

Expliquez en quoi **les secrets de famille** peuvent influencer la santé mentale des individus et les relations interpersonnelles.

Question 4

Qu'est-ce que le **syndrome d'anniversaire** en lien avec la transmission transgénérationnelle ?

Donnez un exemple pour illustrer ce concept (qui là aussi peut s'appuyer sur votre travail personnel).

Question 5

Quelle est l'importance de la **mémoire familiale** dans la construction de l'identité personnelle et familiale ?

Donnez un exemple de son rôle dans ce contexte.

PARTIE 2 : RÉFLEXION

Imaginez que vous découvrez un secret de famille très ancien et important lors d'une séance, **décrivez-le rapidement en introduction**.

Développez votre réponse en **deux parties** qui répondent aux questions suivantes :

- Quelles pourraient être les **répercussions émotionnelles** sur votre client et sur les membres de sa famille ?
- Comment pensez-vous que cela pourrait **influencer ses relations et sa vision de lui-même** ?

Pour **conclure**, proposez **une façon de gérer cette situation** et d'encourager la révélation et la discussion ouverte au sein de la famille.

Cette partie réflexion peut s'appuyer sur votre histoire ou être totalement fictive.

Ce devoir vous invite à réfléchir à la manière dont les concepts étudiés s'entrecroisent et peuvent être appliqués dans un contexte pratique.

Ne dépassez pas 2 pages.