PSYCHANALYSE TRANSCÉNÉRATIONNELLE

SE LIBÉRER DE son histoire familiale

Chaque être hérite à sa naissance de multiples bagages plus ou moins lourds à porter. Si certains parmi eux se révéleront être des atouts, des qualités, d'autres en revanche peuvent entraver sa liberté d'être et son évolution en tant qu'individu. Réaliser son arbre généalogique peut alors apporter des clés de compréhension à bon nombre de problématiques.

Par Céline Tadiotto, psychanalyste transgénérationnelle

a psychanalyse transgénérationnelle, appelée communément « le transgénérationnel », a été développée par le psychanalyste Didier Dumas, dans le sillon des observations de Françoise Dolto, Nicolas Abraham et sa femme Maria Torok, ou encore de la psychogénéalogiste Anne Ancelin-Schutzenberger. Elle trouve sa source dans l'observation que l'accompagnement d'un seul individu sur le divan manque de sens si nous omettons d'inclure tout le vécu de ses ancêtres. L'écosystème familial est un tout et la personne que nous sommes porte en elle la totalité des informations la concernant, douces ou violentes. L'écho lointain des traumas, abus et secrets délétères de notre clan familial résonne au quotidien dans nos corps et nos comportements. En chœur, nous taisons par loyauté ce qui ne doit pas être dit et, jour

après jour, rejouons inconsciemment les scènes du passé sur le théâtre de notre vie actuelle.

L'héritage de nos ancêtres

La famille s'apparente à une rivière émotionnelle qui s'écoule dans le temps. Comparons un traumatisme (viol, inceste, meurtre, mort violente...) à un éboulement, une tempête ou une sécheresse. Immanquablement, les générations suivantes verront leurs eaux se charger de limon, de cadavres de bétail et de troncs d'arbres emportés par les flots. Dans le cas d'une sécheresse (carences affectives, isolement, bannissement, mise à l'écart...), les rives des générations actuelles sembleront déchiquetées, la vie peinant à s'écouler dans ce mince filet d'eau qui tient lieu de capacité à aimer et de confiance en soi. Faire son arbre généalogique permet d'observer, comprendre et lire le corps familial auquel nous appartenons pour se guérir soi-même et être libre! L'arbre en tant que tel, de par son graphisme, reflète la structure psychique qui est la nôtre, autrement dit la manière dont nous avons reproduit et calqué, consciemment ou non, l'art et la manière d'être dans cette famille, et dans la vie en général.

Combien de générations observer?

Il ne s'agit pas de remonter jusqu'au paléolithique! Nous sommes pour la plupart influencés par les trois générations au-dessus de nous. Nos parents ont façonné le regard que nous portons sur la vie et le plaisir que nous avons à y participer. Ainsi, nous avons



dupliqué leur compréhension de la vie, leur rapport à la sexualité, ainsi que les notions de droit à l'épanouissement personnel, de protection, d'indépendance ou encore de respect des règles de vie en collectivité. Nous tenons de nos grands-parents l'ouverture de notre esprit, la spiritualité, le rapport à la mort et à l'au-delà, ainsi que la morale, le dogme, les influences religieuses ou politiques... Et ainsi de suite de génération en génération, de façon épigénétique et/ou comportementale.

À chaque famille sa signature personnelle

L'histoire de vie de chacun de nos ascendants ainsi que les abus causés et torts vécus par les uns et les autres donnent également une teinte unique et puissante à la rivière familiale. Les générations suivantes s'y baignent avec le plus grand naturel, pensant que « ça va de soi », intégrant ce flot comme étant la norme, laissant filtrer le message inconscient: « c'est donc ainsi qu'il est bon de voir le monde ». Mais dans ce cas, sommes-nous vraiment nous-mêmes? Parvenons-nous alors à nous épanouir dans NOTRE vie et à jouir de NOTRE plus grand potentiel? Il est possible que non, d'où l'intérêt de porter un regard plus intense sur notre arbre généalogique.

Les informations essentielles à collecter

Il convient tout d'abord d'inscrire les noms et prénoms de tous les membres de la famille, sur quatre générations, en consultant si besoin les livrets de famille et autres documents à disposition. Pour chacune de ces personnes, sont à mentionner: sa date de naissance, sa date de conception (9 mois plus tôt), sa ou ses dates de mariage et enfin sa date de décès.

Sur quoi porter son attention?

Voici quelques exemples concrets de faits signifiants à observer:

- Quel âge avait chacun des parents de l'arbre généalogique à la naissance de leurs différents enfants. Et que vous est-il arrivé à vous au même âge?
 Les mères étaient-elles mineures
- et ont-elles eu à subir le regard désapprobateur de la société de l'époque? À quel âge se sont mariés vos ancêtres? Cette date de mariage fait-elle écho à un autre événement (naissance, décès...) vécu précédemment et/ou par vous-même?
- À quel âge et de quoi sont décédés vos ascendants? Avant 65 ans, nous considérons qu'il s'agit d'une mort accidentelle, anormale. Il faudra donc l'indiquer sur l'arbre (par exemple en entourant la case de la personne en rouge). Si le départ de cette personne a été mal vécu ou a engendré de lourdes conséquences pour les survivants, il sera bon d'observer ce que les descendants ont vécu au même âge, ou dans des circonstances similaires.
- Nous pouvons également notifier la place de chacun dans la fratrie, ainsi que toute histoire de vie vécue et racontée au sein de la famille.

Ces relevés systématiques des dates et biographies des protagonistes de l'arbre familial permettent d'observer assez rapidement un nombre plus ou moins grand de similitudes de scénarios, de répétitions. Il arrive par exemple que les filles-mères se succèdent sur trois générations ou que les dates de mariage ou de conception se trouvent être les dates anniversaire de nos aïeux.

Quelles répercussions pour nos vies actuelles?

Toute organisation familiale a une incidence sur ses descendants, influençant leur façon de voir, d'aimer, de se comporter et de réagir au monde. Nul n'est épargné puisque nous faisons tous partie du corps familial au sein duquel nous sommes nés. Ces répercussions peuvent prendre diverses formes: une répétition involontaire de scénarios d'histoires passées, une transmission de règles de conduite auxquelles se conformer voire un

renfermement sur le clan pour « laver son linge sale en famille » (par exemple dans les cas d'incestes, qu'ils soient connus ou non). La rivière familiale essayant de s'écouler avec fluidité, elle force sur les blocages issus de tempêtes du passé, jusqu'à ce que le barrage émotionnel et psychique cède. Les situations non résolues se font alors entendre dans nos vies telles des décharges de « toxines de mémoires » ou des répliques sismiques intérieures. Ce sont les « fantômes transgénérationnels », dupliqués avant l'âge de 7 ans chez les descendants. Les cas plus sévères, où un individu est auotidiennement envahi par un traumatisme passé dont il ignore tout, se nomment « hantises ». Ils se traduisent par une phobie, une névrose obsessionnelle ou encore une psychose. Le passé se joue au présent.

Où jaire vos recherches?

- ♦ Dans la famille : au sein des livrets de famille, carnets militaires et carnets de santé. Sans oublier les photos et les anecdotes que vous pourrez glaner cà et là.
- Auprès des archives départementales des lieux de naissance, mariage et décès des individus.
- Par internet ou sur place, auprès des mairies, pour les actes ayant moins de 100 ans, en demandant une copie intégrale avec mentions marginales, et en joignant une enveloppe timbrée à votre adresse pour le retour.
- ❖ Sur les sites internet spécialisés comme Généanet, le site des mormons Family Search ou encore dans les articles de journaux et archives de procès si vous souhaitez aller plus profondément dans votre enquête.
- ♠ Ét enfin en intégrant les groupes Facebook et forums en ligne sur ce thème.

L'histoire familiale se répercute-t-elle sur l'ensemble des descendants?

Nous sommes tous imbibés, dès la conception, par le champ d'informations qui imprègne le tissu familial. Souvent, les enfants tentent inconsciemment de réparer leurs parents, qui eux-mêmes ont souffert des maladresses ou traumatismes de ceux dont ils sont issus. Ceci se caractérise entre autres par l'apparition de symptômes et maladies. Il est vrai que certains sont plus impactés et témoignent, au travers de leur rapport au monde, de la « mal-à-dit » familiale. Cependant, nous recevons et portons également tous les perles de nacre de cette même famille en héritant de dons, de chances, de savoir-faire et de compétences qui nous sont transmises par le flot continu de la rivière familiale.

En quoi une analyse transgénérationnelle peutelle s'avérer bénéfique?

Qu'il s'agisse de perles qui brillent ou

de lourds bagages, il est bon de prendre conscience de tout ce qui nous a été transmis et ce, afin de reprendre la main sur ces répétitions, choisir son positionnement et s'affranchir des échos du passé. Un travail en transgénérationnel promet une croissance de l'individu, un gain de maturité. Les fantômes de l'arbre nous parlent au travers de nos symptômes (psychiques et/ou physiques). Soigner ces derniers entraîne donc une guérison intérieure profonde. Il arrive toutefois que ce travail personnel n'empêche pas la répétition, notamment quand cette dernière peut s'avérer réparatrice. En effet, si nous pressentons par un exemple qu'un prochain héritage risque encore de nous passer sous le nez, la vie nous offre ici l'opportunité de croître, de nous affirmer, notre positionnement permettant ainsi de libérer nos descendants de cette histoire.

À vous de jouer...

Pour faire le point sur votre propre situation, nous vous invitons à remplir le questionnaire suivant, extrait de Jarrête de subir mon passé:

	0	1/ Portez-vous la		
ı		ortez-vous le prenom d'un autre membre de le fer une	O Oui	ONon
ı		a trouver votre place ?	OOui	
ı	-	rencontrez-vous des difficultés de couple 2	O Oui	ONon
	04	Ou pour être en couple ?	00.	
		1 1 1 2 vous ete trani, abandonné ou violentó 2	O Oui	O Non
	05	Dans votre vie, avez-vous été confronté à une situati	O Oui	O Non
		a caractere sexuel alors que vous n'en avior no		
	06,	The vous une sexualité qui ne vous satisfait no co	O Oui	O Non
	07,	Rencontrez-vous des difficultés avec la parentalité ?	O Oui	O Non
		Avec la stérilité ?		
(08/	Êtes-vous satisfait au travail ? Dans votre vie ?	O Oui	ONon
(9/	Avez-vous des problèmes avec l'argent ?	O Oui	ONon
1	0/	Avez-vous des problèmes avec l'alimentation ? Les addictions ?	O Oui	O Non
1	1/	Vous sentez-vous la cible incessante des critiques d'autrui ?	OOui	ONon
1	2/	Êtes-vous souvent en conflit avec les gens ?	OOui	ONon
1	3/	Vous sentez-vous coincé dans l'histoire familiale ?	O Oui	O Non
14	4/	Rencontrez-vous une difficulté à faire un deuil ?	O Oui	O Non
15	5/	Sentez-yous que parfaire un deuil ?	O Oui	O Non
16	/	Sentez-vous que parfois vous ne « tournez pas rond » ? Avez-vous parfois des idées noires ?	O Oui	ONon
17	7	Avez-vous des problèmes ?	O Oui	ONon
18	/	Avez-vous des problèmes avec la justice ?	O Oui	ONon
		Rencontrez-vous des problèmes chroniques ou graves de santé ?		ONON
19,			OOui	ONon
20/		Avez-vous honte ou vous sentez vous coupable ?	OOui	
, 21/		Pensez-vous pouvoir vivre sans rendre service ?	OOui	ONon
- '/		- 1 das di vous occuper de votro par-	O Oui	ONon
			Oui	ONon

Si vous avez répondu « oui » à une seule de ces questions, alors il y a du travail !





Un guide pratique indispensable pour qui se passionne pour la généalogie. En plus de vous présenter les bénéfices d'un travail en transgénérationnel, il vous indique où chercher, quelles informations collecter, comment élaborer votre arbre, faire le point sur les héritages. Puis, dans un second temps, il vous invite à aller plus loin, à relever les répétitions intrigantes, faire émerger les blessures et croyances les plus communes afin de vous en affranchir ! J'arrête de subir mon passé : 21 étapes pour changer!, Céline Tadiotto, Éditions Eyrolles, 12,90 €

501 Open Mind