

**Anne Ancelin  
Schützenberger**

# Psychogénéalogie

Guérir les blessures familiales  
et se retrouver soi



**PETITE BIBLIOTHÈQUE PAYOT**

**/ Psychologie /**

## Présentation

Se réappropriier son histoire personnelle et familiale, mieux s'inscrire dans une lignée, mettre de l'ordre dans le « chantier » laissé par nos anciens : tel est l'objet de la psychogénéalogie clinique. Elle ouvre des possibles : maintenir les loyautés qui nous conviennent, faire émerger tout ce qui a pu être joyeux, honorable, agréable et paisible ; déposer le fardeau des erreurs, souffrances, plaies et « fautes » du passé ; accepter qu'il peut y avoir, dans notre famille, du mauvais, des hontes et des non-dits, des drames non résolus, des pertes impossibles à admettre – et prendre avec recul tout cela pour vivre, enfin, sa vie à soi...

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

Anne Ancelin Schützenberger

# **Psychogénéalogie**

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

Petite Bibliothèque Payot

ÉDITIONS PAYOT & RIVAGES  
106 boulevard Saint-Germain  
75006 Paris  
[www.payot-rivages.fr](http://www.payot-rivages.fr)

Couverture : © [www.atelierguias.com](http://www.atelierguias.com) – Illustration : © Gilles Guias

© Payot & Rivages, 2007, 2012, 2015

ISBN : 978-2-228-91179-5

« Cette œuvre est protégée par le droit d’auteur et strictement réservée à l’usage privé du client. Toute reproduction ou diffusion au profit de tiers, à titre gratuit ou onéreux, de tout ou partie de cette œuvre, est strictement interdite et constitue une contrefaçon prévue par les articles L 335-2 et suivants du Code de la Propriété Intellectuelle. L’éditeur se réserve le droit de poursuivre toute atteinte à ses droits de propriété intellectuelle devant les juridictions civiles ou pénales. »

*À mon père,  
ce héros au sourire si doux...  
et à Françoise Dolto*

## REMERCIEMENTS

Mes remerciements vont à Christophe Guias, des Éditions Payot, sans qui cet ouvrage n'aurait pas vu le jour ; à Françoise Vasseur et Christine Joannès, qui m'ont beaucoup aidée dans la mise au point du manuscrit ; ainsi qu'à Élisabeth Olivieri-Valois, de la Bibliothèque nationale, et Véronique Rat-Morris, pour la bibliographie (complétée depuis).

« On ne chante bien que dans les branches de son  
arbre généalogique. »

RENÉ CHAR

« Les parents ont mangé des raisins trop verts et  
les enfants en ont eu les dents agacées. »

La BIBLE

« Les faits sont têtus. »

Anne ANCELIN SCHÜTZENBERGER

« La carte n'est pas le territoire. »

Alfred KORZYBSKI

« Écrire, c'est survivre. »

Jean-François DENIAU

# AVANT-PROPOS

## Butiner dans le jardin familial

La psychogénéalogie est un art et une science. C'est une démarche qui nous permet de comprendre et d'utiliser au mieux notre héritage psychique, ou, si besoin est, de le transformer.

Créée à partir de la psychologie clinique, elle s'appuie sur la psychanalyse étendue aux liens transgénérationnels et sur la technique sociopsychologique du génosociogramme, arbre généalogique augmenté des liens et des faits de vie importants.

J'ai créé le terme de « psychogénéalogie » dans les années 1980 pour faire comprendre à mes étudiants en psychologie, médecins et travailleurs sociaux à l'université de Nice, ce qu'étaient les liens familiaux, la transmission et le transgénérationnel.

Le terme s'applique à une généalogie recadrée dans le contexte des recherches en psychologie : psycho-histoire, travail contextuel, constatations cliniques de la psychanalyse, travail de recherche sur la communication non verbale, telle que langage du corps, lapsus verbaux, mises en acte, actes manqués, « fuites corporelles » de notre vécu par l'expression involontaire du corps (respiration, émotion ressentie, chaleur ou, au contraire, « froid glacial, mortel »).

Depuis, le mot a fait florès, au point que sa très large diffusion a entraîné sa banalisation et son galvaudage, avec toute la perte de précision qui en a résulté.

En général d'ailleurs, il n'est pas utilisé par des spécialistes cliniciens, universitaires, psychologues diplômés ou médecins, ni par aucun de mes collègues, amis ou élèves.

C'est que les mots, une fois lâchés, ont leur vie propre et nous échappent.

La mode de la psychogénéalogie, relayée par les médias, a pris comme un feu de paille : chacun s'en est emparé. De sorte qu'aujourd'hui n'importe qui se prévaut de l'utiliser sans forcément avoir suivi une formation sérieuse, à la fois universitaire et clinique. Cela conduit à des abus qui ont amené le législateur à envisager à la fois des sanctions et l'obligation de formations complémentaires universitaires.

Je conseille au lecteur intéressé de suivre l'évolution légale en France et en Europe et de toujours demander leur formation précise à ceux qu'il se propose de consulter, en gardant en mémoire que le terme de « psychothérapeute » n'a pas encore d'existence légale.

Mon bon maître, le psychiatre Georges Dumas, puis André Ombredane, son élève devenu mon patron de recherche au CERP (CNRS), m'ont autrefois incitée à toujours me remettre en question, même après une longue pratique, à ne jamais cesser de me faire superviser, de continuer à faire des « tranches de psychothérapie » et de me tenir au courant de l'évolution de la recherche. J'ai suivi leur conseil et, à mon tour, le prodigue.

Rien n'est jamais acquis.

Il est vrai qu'il faut du courage, de la persévérance, de l'humilité, ainsi qu'un entourage « soutenant » pour repartir en formation et se remettre à étudier, quel que soit l'âge. Aussi, peut-on raisonnablement l'exiger de tout un chacun ?

Pourtant, il me semble normal que ceux qui se proposent d'aider autrui aient d'abord « balayé devant leur propre porte » et soient qualifiés. La bonne volonté ne suffit pas, loin s'en faut.

Et souvenons-nous que l'enfer est pavé de bonnes intentions...

Je souhaite aujourd'hui transmettre ma longue expérience, étayée au fil du temps, ma manière de travailler et mon éthique professionnelle, tout cela sur la base de ma formation universitaire pluridisciplinaire.

J'ai d'abord « intégré » à dix-huit ans l'Institut d'optique, grande école scientifique d'ingénieurs où j'étais la seule fille et dont il m'est resté des traces, même si je n'ai pas terminé ces études-là, tout comme à « Sciences-Po » que j'ai fréquenté en auditeur libre.

J'ai ensuite suivi de longues études universitaires dans plusieurs domaines des sciences humaines : droit (licence), psychologie (DESS et doctorat), sciences politiques, sciences économiques, économie politique, histoire de la Révolution française, anthropologie, statistiques et probabilités.

À cela sont venus s'ajouter ma psychanalyse personnelle (avec Robert Gessain, médecin anthropologue, puis avec Françoise Dolto) et ma « groupe-analyse », le travail de petits groupes, mon expérience sur le terrain des cinq continents et en recherche-action. J'ai fait aussi du psychodrame avec J. L. Moreno et surtout décodé le langage du corps avec James Enneis au Saint Elizabeth's Hospital de Washington DC (États-Unis) puis à Paris.

Cette approche du langage du corps et de l'espace m'a influencée dans le cadre de mes deux doctorats. À cette époque, on exigeait deux thèses. Le sujet de ma « petite » thèse portait sur la formation et celui de la « grande », mon doctorat d'État, sur la communication non verbale.

J'ai repris ces longues études sous la double pression amicale de J. L. Moreno et de mon mari, Marcel-Paul Schützenberger.

Il fallait de plus une habilitation pour être nommé professeur titulaire, ce que je devins en psychologie, ainsi qu'enseignant-chercheur à l'université de Nice. Je fus aussi parallèlement expert et superviseur pour les sciences humaines auprès des Nations unies.

Mes études postuniversitaires en dynamique de groupe et psychodrame m'ont ensuite conduite à travailler sur l'observation à l'université du Michigan (Ann Arbor) aux États-Unis.

Puis, pendant une dizaine d'années, à y suivre des enseignements d'été postuniversitaires sur la communication non verbale et en recherche scientifique.

Il me reste de tout cela une ouverture à la différence et une certaine agilité d'esprit, tout comme d'avoir fait du piano aide à travailler avec un ordinateur !

« La culture, c'est ce qui reste quand on a tout oublié », a dit Émile Henriot. J'ajouterai : surtout quand on a pleinement conscience à la fois de ce que l'on sait et de l'ampleur de sa propre ignorance, qui peut être grande dans certains domaines, dans un monde en perpétuel mouvement et changement de paradigmes.

Chemin faisant, je suis également devenue épouse, belle-mère, mère et, à présent, grand-mère.

Pour revenir à la psychogénéalogie clinique, je tiens à ajouter qu'elle ne consiste pas à appliquer une grille, ni à trouver de simples répétitions de dates qui ne seraient pas obligatoirement significatives.

Il s'agit de suivre les méandres des associations de pensées du « client » (au sens de Carl Rogers : celui qui vient consulter), comme on le fait en psychanalyse, pour l'aider en l'observant et travailler en dialogue, en le guidant, par le moyen d'hypothèses à vérifier, pour trouver leur sens spécifique, unique, individuel, personnel et contextuel.

Faire de la psychogénéalogie clinique<sup>1</sup>, c'est, pour le client, poser les valises de son passé et accepter de lâcher prise pour surmonter les dégâts des traumatismes qu'il a incorporés, les contrecoups, les conséquences et les éventuels effets néfastes d'un passé familial, de ses plaies, erreurs, fautes, hontes, culpabilités, regrets, déracinements, pertes, deuils, secrets et non-dits, etc.

La psychogénéalogie peut aussi servir de fil directeur pour comprendre sa vie, ses choix professionnels et personnels, éclairer son chemin sans qu'il soit forcément question de traumatisme.

Il se trouve que, souvent, les gens qui viennent consulter sont en proie à des souffrances corporelles et/ou psychiques.

Mais le travail en psychogénéalogie s'intéresse également aux nombreux *événements heureux* qui jalonnent une lignée, aux moments et au climat de bonheur des petites choses simples de la vie.

Car la psychogénéalogie, ne l'oublions pas, c'est d'abord assumer le passé, mais c'est aussi butiner dans le jardin familial pour en faire son miel...

---

1. La clinique, selon le Larousse, implique une formation et une expérience hospitalières au lit d'un malade ou à son chevet ; elle regroupe également des symptômes que le médecin, l'infirmière clinicienne ou la psychologue clinicienne sont formés à percevoir. Le dictionnaire définit par ailleurs la psychologie clinique comme une branche de la psychologie (professionnelle et théorique) qui procède à l'investigation approfondie de cas individuels.

# INTRODUCTION

## Les faits sont têtus

### *Contexte de la conception, de la naissance et autres avatars (syndrome de l'ours mal léché)*

Nous sommes tous nés avec un cordon ombilical nous reliant à notre mère génitrice et il est coupé à la naissance. Ce cordon ombilical est à la fois physique, psychosomatique et psychologique, mais beaucoup d'êtres humains n'accèdent que tard à l'état adulte, lorsqu'ils arrivent à couper le lien fusionnel avec leur mère ou leur famille et à vivre leurs choix personnels. C'est-à-dire devenir des êtres autonomes, choisissant et dirigeant leur vie (nous en reparlerons) et non pas la subissant ou répétant la vie, les malheurs, les souffrances, les manques et les fautes de leurs ancêtres dans un monde devenu différent.

L'être humain s'explique beaucoup par le contexte de sa conception : l'enfant a-t-il été désiré ou non, quel est son rang dans la fratrie, etc., mais aussi par le contexte de sa naissance : a-t-elle été facile ou difficile, le bébé a-t-il été séparé de la mère à la naissance (si oui, cela expliquerait bien des traumatismes, singularités, cas d'enfants battus ou rejetés de familles ordinaires et normales par rapport aux autres enfants, ou syndrome de l'« ours mal léché<sup>1</sup> ») ?

## *Le choix du prénom*

Il est important aussi pour le sujet qui cherche son histoire, et ceux qui vont s'en occuper, de bien « situer » le choix de son prénom, de son nom ou l'absence de nom de famille « vrai » (légitime). Et évaluer les problèmes du prénom comme nom de famille pour les descendants d'enfants abandonnés, « bâtards » ou autres « enfants de la DDAS » ou du « tour » du guichet de réception anonyme des couvents ou maisons religieuses d'autrefois.

## *Autonomie financière*

L'individu va s'enraciner avec le début de la station debout et l'apprentissage de la marche. Il se repliera ou s'affirmera à l'adolescence. Enfin, il prendra son envol avec son autonomie financière : ce stade est fort différent selon les individus et parfois jamais atteint avant la mort des parents ou du conjoint.

Ce passage à la vraie autonomie (économique) est essentiel pour devenir un être adulte vrai, et il a été souvent méconnu. Pour certains, comme Marc Fréchet, l'autonomie réelle ne commence que lorsqu'on gagne sa vie et qu'on ne dépend plus de sa famille au point de vue économique, que son *autonomie financière réelle* est atteinte, ce qui représente un passage à un autre stade de développement et à une nouvelle vie.

Ce serait comme une nouvelle naissance et déclencherait un nouveau cycle (répétitif). Il peut être éclairant de travailler à partir de ce moment crucial d'indépendance économique réelle : on vérifie souvent le postulat de Fréchet, à savoir que ce sont des cycles répétitifs. Il est donc intéressant d'éclaircir ce point et de faire l'essai.

Le concept d'autonomie et la question du devenir adulte sont proches des concepts de *maturation* de Carl Rogers et de « non-directivité » qui ont tant passionné les tenants de la psychologie humaniste aux alentours de

1968. Les psychosociologues se sont aussi intéressés aux concepts d'Ivan Boszormenyi-Nagy de « comptabilité familiale des droits et devoirs » et de « grand livre des comptes », qui éclairent tant de problèmes de lutte de succession et d'héritage ou de « paiement de dettes familiales » en poids de mauvaise santé ou autres drames, comme s'il y avait une justice immanente.

Quoi qu'il en soit, tout individu s'inscrit dans une lignée. Mais qui dit lignée, dit aussi lignage, héritage et transmission. Transmission de quoi, et comment ?

On hérite d'ancêtres connus ou inconnus la couleur des yeux, un « look », une qualité de peau et de cheveux, souvent un terrain de bonne ou mauvaise santé, parfois de dons musicaux ou artistiques, mais parfois aussi de l'angoisse maternelle ou paternelle. Peuvent également se manifester des sentiments de culpabilité : culpabilité de faits personnels ou familiaux, ou culpabilité d'avoir survécu – *culpabilité du survivant* –, ou d'avoir « passé la ligne », comme on disait autrefois de certains Noirs de couleur quasi blanche partant ailleurs se refaire une nouvelle vie d'homme enfin libre, et brouillant leurs traces.

## *Traces brouillées*

Aujourd'hui encore, on brouille beaucoup de traces de passé ethnique, financier ou politique. Même au XXI<sup>e</sup> siècle, le « politiquement correct » change souvent de camp, au gré des vents de la politique et des événements, et héros, traîtres et hontes à cacher changent aussi vite de côté.

## *Déjà dans la Bible*

Dans la Bible, la métaphore des raisins verts représente les fautes, les erreurs, les péchés commis par les parents, les grands-parents, les arrière-grands-parents, transmis et payés par les générations suivantes, d'où la citation d'exergue : « Les parents ont mangé des raisins trop verts et les

enfants en ont eu les dents agacées. » Autour de soi, c'est un constat qui nous apparaît souvent comme une évidence, vécue comme une injustice et une malédiction : « Les enfants seront punis pour les péchés de leurs pères. »

Ce n'est que plus récemment que nous sommes revenus à un autre concept biblique important : un individu ne doit payer que pour ses propres actions et fautes : « Et maintenant, on ne dira plus : les parents ont mangé des raisins trop verts et les dents des enfants en ont été agacées. Au contraire, chacun mourra pour ses propres fautes. Seules les dents de celui qui mange des raisins verts seront agacées » (Jérémie, 31, 29-30).

Cependant, on n'en est pas pour autant quitte avec la culpabilité, quoi qu'on fasse. Ainsi, le code de la route, du moins en France, est clair : on peut être coupable de non-assistance à personne en danger si on passe sans s'arrêter devant un blessé de la route. Toutefois, si, pour lui porter secours, on le déplace maladroitement alors qu'il souffre de quelque traumatisme rachidien et qu'il en reste handicapé, voire qu'il en meurt, on est responsable de la même manière...

Revenons à la première citation, et réfléchissons au sens que lui donnent les psychothérapeutes et les psychanalystes transgénérationnels.

## *Distinguer l'intergénérationnel du transgénérationnel*

Nous avons souvent affaire à deux transmissions parfois contradictoires ou divergentes : la transmission *intergénérationnelle* (entre générations se connaissant) et la transmission *transgénérationnelle* (sur plusieurs générations, parfois lointaines) d'une « tâche inachevée ».

Il faut donc bien distinguer :

– ce qui est clair dans la transmission, entre générations au contact, ce qui est connu, consciemment transmis, souvent verbalement –

*l'intergénérationnel*, partie visible de l'iceberg, en reprenant la métaphore ;  
– et ce qui est tenu secret, caché, non dit, non su, l'informulé, voire impensé (non pensé) – le *transgénérationnel* –, parfois un événement heureux, mais trop souvent un traumatisme ou un deuil non résolu, et d'autant plus actif, car silencieux : ce qui n'a été ni digéré, ni élaboré, mais confusément ressenti ou exprimé en maux, est transmis tel que – « brut de décoffrage », partie invisible de l'iceberg et qui le gouverne à notre insu.

Ce qui traverse les générations sans être digéré, « la patate chaude que l'on se repasse », reste sur l'estomac, actif et douloureux comme une colique.

L'importance de la prise de conscience de l'influence des liens transgénérationnels sur nous est fondée sur la constatation que les traumatismes et les « tâches inachevées » auxquels on n'a pas donné sens ou fin par une clôture, même symbolique, resurgissent souvent et pendant des générations, sous forme de mal-être, de maladie (de mal-à-dit : de « *mal-à-dire* »), de morts tragiques ou prématurées, de prises de risques finissant tragiquement, ou d'accidents.

Chocs, souffrances, douleurs, drames, traumatismes non réglés, deuils non faits, « *mal morts* », « *mal-a-dit* », secrets personnels ou de famille, tout ce qui reste inachevé, parfois depuis des siècles, non réglé par les générations précédentes, peut se transmettre et marquer les générations suivantes de façons diverses, variées, profondes, et parfois tragiques.

Il n'y a pas que le « péché », les fautes et les erreurs qui sont transmis de génération en génération, sans résolution, il y a aussi les événements marquants, voire heureux.

---

1. Les animaux mammifères lèchent leur petit à la naissance et le marquent ainsi comme leur. Ce processus normal est parfois perturbé et le petit meurt ou survit mais avec un handicap par rapport aux liens sociaux et affectifs. C'est ce qu'on appelle chez l'homme, en langage populaire, « un ours mal léché », maladroit et gauche dans la vie.

## CHAPITRE PREMIER

# Cela va sans dire, et encore mieux en le disant : la communication consciente verbale et l'expression des sentiments, directe ou indirecte

### *Une transmission tacite du vécu*

La transmission du vécu profond est souvent tacite, indirecte, révélée par l'émotion, le non-dit, l'évitement, le silence. Mise en mots ou pas, elle est manifeste : « cela va sans dire », le notaire fils succède au notaire père, le fils du producteur de vin ou du boulanger succède à son père... mais cela va souvent mieux en le disant.

Sentiments, désirs, pensées, volontés réelles peuvent s'énoncer de bien des manières : dire ou exprimer autrement (faire savoir), le « vrai de vrai » – comme disent les enfants –, dire ou ne pas dire, sans dire ou en le disant, l'implicite, le tacite, l'explicite...

### *Vue d'ensemble de l'analyse transgénérationnelle et de ses implications*

La problématique des familles, leurs espoirs, leurs souffrances, voire leurs traumatismes, peuvent-ils être transmis à travers les générations et

faire partie d'un héritage invisible et inconscient, mais très présent ?

Cette question fait partie du débat plus large – et toujours ouvert – sur l'inné et l'acquis. Cela est souvent mal compris et mal intégré dans le récent développement, parfois anarchique, lié à la vulgarisation de la démarche transgénérationnelle. Le concept de « psychogénéalogie », devenu à la mode, est utilisé très largement en dehors de la recherche scientifique proprement dite et des milieux universitaires de bon niveau.

### *La transmission des traumatismes de génération en génération par des actes manqués divers*

Les derniers résultats de l'observation clinique et de la recherche<sup>1</sup>, ainsi que divers chercheurs américains et européens, démontrent que les images de traumatismes du passé, tant personnels que familiaux, peuvent être transmises de génération en génération, par exemple à travers les cauchemars, mais aussi par le biais d'accidents survenus à des dates spécifiques et significatives.

Il peut s'agir de décès soudains le jour anniversaire d'événements familiaux marquants, y compris de dates anniversaires de traumatismes de guerre. Ces accidents ou décès peuvent se produire le même jour calendaire que l'anniversaire, le même jour de la semaine, ou à la même période spécifique fériée importante (lundi de Pâques, autre fête à date différente mais marquante pour la mémoire familiale et sociale) ou frappante autrement, comme « pendant les foins », ou le « dernier jour des vendanges », ou « en allant chez l'oncle grippe-sou », ou tel autre événement personnel, familial ou local important.

## *L'émergence corporelle de la mémoire familiale*

Ces traumatismes (nous parlons ailleurs des différences faites entre traumas et traumatismes) se voient et se découvrent par la transmission d'images, d'odeurs, de sons, de goûts dans la bouche, de variations de la température du corps, par exemple : « être frigorifié », « ressentir un froid glacial », « crever de chaud ». Quelquefois émergent des sensations physiques, kinésiques, telles que courir, s'étrangler, sentir l'odeur ou le goût (par exemple odeur d'une crème spécifique pour bébé ou goût d'un célèbre sirop calmant dans la bouche ; ainsi, au cours d'une séance mémorable avec un adulte, on a vu apparaître chez lui des mimiques de succion de bébé, on l'a entendu parler d'une voix de petit garçon d'avant la mue, on a remarqué un ralentissement général comme sous l'effet du calmant, puis il a retrouvé sa voix d'homme, juste après la fin et le « dérôlage » du rôle et de l'âge du rôle), transpirer, se sentir bien, détendu, heureux, libéré, ou fatigué, angoissé, oppressé, terrifié.

### *Répétitions*

Ces images et ces sensations ne sont pas vécues comme des hallucinations, mais comme des événements profondément réels – un événement re-vécu – et ces mal-être ou accidents-incidents-traumatismes peuvent continuer à passer de génération en génération, et cela souvent jusqu'à la quatorzième génération ou même plus.

Ce regard plus lucide sur les événements familiaux et leur contexte « psychohistorique », complété et obtenu par la psychogénéalogie, modifie notre compréhension de la nature de l'esprit humain et des sentiments, de l'histoire individuelle et familiale, mais aussi de la psychothérapie et de la psychanalyse. Cette perspective éclaire les répétitions familiales et

contribue à surmonter de nombreux drames, difficultés, accidents répétitifs, maladies...

## *Josephine Hilgard et Anne Ancelin Schützenberger*

« Ce qui ne s'exprime pas en mots s'imprime, et s'exprime alors en maux », disons-nous. Et nous l'écrivons depuis plusieurs années.

Josephine Hilgard, dont les travaux sont reconnus mais peu connus, car elle n'a publié que des articles, a montré que la transmission intergénérationnelle ou transgénérationnelle d'un traumatisme ou d'un deuil inachevé – mort, internement, séparation brutale mère-enfant – est un facteur statistiquement significatif, c'est-à-dire ne pouvant pas être dû au hasard, dans l'évolution de certains cas de psychose adulte.

Notre propre recherche a également démontré la répétition d'accidents de voiture, de montagne, ou de chasse, de mort précoce et d'épisodes traumatiques le jour de l'anniversaire du premier événement (dans le cas où le premier peut être mis au jour).

Dans certains cas, les répétitions d'une même situation remontent à un ou deux siècles : en France, souvent jusqu'à la Révolution (1789) et la Grande Terreur (de la guillotine) (1793-1794). Aux États-Unis, jusqu'à la guerre d'Indépendance (1774-1783) et la guerre civile (1860-1864). En Irlande, on remonte jusqu'à la révolte contre l'Angleterre (1796-1798) et la Grande Famine (de la pomme de terre) (1846-1848), et en Angleterre, jusqu'à la guerre civile (1625-1649) et Cromwell.

## *La mise en mots des maux*

Ce type de recherche et de thérapie ponctuelle, fondées sur la « psychohistoire », la *mise en mots*, et la *mise en contexte* personnel, familial et socio-historique, transmise sur de nombreuses générations, peut

devenir une aide essentielle pour les générations présentes et leur bien-être mental, moral et physique, et leur éviter des répétitions morbides – accidents, maladies gravissimes, morts précoces – généralement liées, pour nous, à la fois à un ressassement de tâches inachevées (c'est l'effet Zeigarnik, dont nous parlerons plus loin) et aux « loyautés familiales et groupales » invisibles et inconscientes.

La psychogénéalogie s'inscrit généralement au cours/décours ou en complément d'une psychothérapie de longue durée. Mais il ne faut surtout pas en faire une panacée, même si elle éclaire la route et dénoue bien des problèmes en peu de temps.

---

1. Voir J. R. Hilgard, « The anniversary syndrome as related to late-appearing mental illnesses in hospitalized patients », in A.-L. Silver (dir.), *Psychoanalysis and Psychosis*, Madison, CT, International Universities Press, 1989 ; B. Cyrulnik, *Un merveilleux malheur*, Paris, Odile Jacob, 1999 ; A. Ancelin Schützenberger, *Aïe mes aïeux !*, 15<sup>e</sup> éd., Paris, Desclée de Brouwer, 2000.

## CHAPITRE II

Soyons fidèles à nos ancêtres, mais aussi  
et surtout à nous-mêmes : les « loyautés  
familiales » invisibles et inconscientes

### *L'être humain est un animal grégaire et social*

L'homme, comme l'animal, a survécu depuis les périodes glaciaires en horde ou nombre. Notre réflexe premier est de nous serrer en groupe et de « faire comme tout le monde », et les exceptions n'y changent rien.

Quelque chose en nous nous pousse à « défendre » notre famille et son mode de vie et de pensée, et à reproduire son comportement (loyautés familiales conscientes et inconscientes), quels que soient nos désirs conscients de faire autrement. Et si pour se démarquer on fait le contraire de ce qui a été fait, et si nos parents ont fait de même, on répète la forme de révolte de nos grands-parents, on réagit au lieu de choisir et d'agir. Et le cycle recommence...

Mais attention, faire le contraire, ce n'est pas être libéré de ses parents, mais être lié à eux par l'opposition. C'est encore une forme invisible de lien et de loyauté familiale invisible.

Être libre de ses choix à soi permettrait de faire autrement.

Devenir adulte, couper le cordon ombilical et se libérer de l'emprise familiale, c'est pouvoir faire des choix à soi, et éventuellement choisir une autre forme et d'autres critères de jugement, de choix et de vie.

## *La crypte et le fantôme*

Rappelons qu'il est rare de trouver une famille qui n'a pas son ou ses secrets, et souvent un « cadavre dans le placard », ou, tout au moins, ses non-dits et sujets tabous implicites, ainsi que ses « mauvais sujets » qu'on n'invite plus ou qu'on évite.

Les secrets de famille sont des sujets brûlants. Ils sont comme des « patates chaudes » dont on se débarrasse au plus vite et qu'on fait passer de main en main, chaque main se brûlant au passage, de génération en génération. En quelque sorte, ils créent un *clivage* de la personnalité : une partie qui sait et une partie qui ne veut ou ne peut rien savoir. C'est comme un traumatisme en retour, en ressac, une plaie ouverte qui a besoin d'être mise au jour et débridée, une plainte qui se veut écoutée, entendue et vue, prise en compte, voire soignée, étayée et *contenue* par un vrai soutien thérapeutique « contenant », un *holding*<sup>1</sup>.

C'est ainsi que le psychanalyste parisien d'origine hongroise Nicolas Abraham proposait d'expliquer les cas de certains patients qui ne correspondaient ni à son expérience ni à un modèle théorique freudien<sup>2</sup>. C'était comme si quelqu'un d'autre s'exprimait par leur bouche, tel un ventriloque. Ils semblaient comme possédés par un « fantôme » portant un lourd secret de famille caché, « émergeant d'une crypte » à l'intérieur d'un descendant, pour se manifester soit physiquement, soit psychiquement, afin de se faire entendre (thème ancien du conte juif russe du *Dybbuk* sur la possession d'une jeune femme par un ancien amoureux).

Ce n'est qu'en commençant à voir, comprendre, exhumer et « travailler » le secret qu'une libération de la souffrance est possible. Cela se réalise par une écoute fine d'un facilitateur, généralement un

psychothérapeute ou psychanalyste spécialisé, qui étaye et « contient » ses expressions et manifestations.

## *Relation avec le co-conscient et le co-inconscient*

Freud a ouvert en 1909 le champ de *l'inconscient individuel* ; Jung, en 1953, celui de *l'inconscient collectif* ; et Moreno celui du *co-conscient* et du *co-inconscient familial et groupal*. Hilgard et moi-même avons, quant à nous, identifié, chacune à sa façon, le *syndrome d'anniversaire*. Le concept de *co-inconscient familial et groupal* est l'un des principaux outils que j'utilise pour comprendre les liens transgénérationnels.

Le chercheur polyvalent anglais Ruppert Sheldrake a nommé *ondes morphogéniques* les « ondes » qui relient ensemble des personnes proches, au point de vue familial, ou même thérapeutique (dans un contexte de proximité lors d'une formation ou d'une thérapie, par exemple), comme un sixième sens, voire un septième sens, lorsqu'il s'agit du sentiment d'être épié, par exemple. Il l'a démontré par des films parlants montrant sur un double écran synchronisé à quel instant précis le chien « sent » de loin l'arrivée de son maître, le maître prenant en main ses clés dans son bureau, au loin, et le chien se levant pour aller à la porte du domicile, à la fraction de seconde même...

La Nasa a vérifié pendant la guerre qu'une chienne à terre se mettait à hurler à la mort lorsqu'on noyait ses chiots en mer, au loin, à un moment aléatoire.

Beaucoup d'entre nous ont vécu l'expérience de penser « par hasard » à quelqu'un et que cette personne téléphone juste alors ou de s'être réveillé la nuit en sursaut et de penser à un proche précis, et d'apprendre ensuite que cette personne venait de mourir ou avait eu un accident grave.

J'ai également élargi les concepts d'Ivan Boszormenyi-Nagy de « grand livre de comptabilité familiale » et de « loyautés invisibles » pour y inclure les *loyautés familiales inconscientes et invisibles* et les *loyautés invisibles* de petits groupes ou équipes, dans l'analyse et la compréhension en profondeur – inconsciente mais manifeste – des liens transgénérationnels.

L'« interpsyché » d'un groupe ou d'une équipe peut être rendue explicite avec des techniques diverses, mettant ainsi au jour le *télé* (la communication à distance, comme dans l'expression « télécommunication »), les états co-conscients et co-inconscients. Ces états sont vécus par les partenaires, les membres d'une famille et les membres très liés d'un groupe, et peuvent être représentés et partagés. Le sociologue et psychodramatiste J. L. Moreno a eu l'intuition de ce qu'on nomme maintenant l'effet immédiat des *neurones miroirs*. Moreno l'explique ainsi : « Un état co-conscient ou co-inconscient ne peut appartenir à une seule personne. C'est toujours une propriété *commune*<sup>3</sup>. »

## *Le co-conscient et le co-inconscient familial et groupal*

Reprenons les concepts sur le conscient et l'inconscient de Freud (individuel), Jung (collectif), Moreno (co-conscient et co-inconscient familial et groupal).

Le concept de co-inconscient de Moreno n'est pas le même que le concept d'inconscient collectif de Jung. Il y est question de liens d'équipe et de famille et non de liens étendus à la société tout entière.

Il est important de ne pas confondre ce qu'il y a sous ces terminologies différentes.

Notre propre histoire familiale n'est pas la même chose que le folklore de notre culture, même si quelquefois il y a contagion, ou chevauchement, entre le vécu d'une famille individuelle, la société et la culture en général.

Dans les années 1950, je pensais – et je continue de le penser aujourd’hui – que les concepts de co-conscient et de co-inconscient sont des concepts très importants, une « clé » pour le monde, pour la thérapie, la psychothérapie et le psychodrame, comme pour la psychogénéalogie. Je suis convaincue, après avoir pratiqué et enseigné la psychothérapie sur cinq continents pendant plus de cinquante ans, que la conceptualisation du *co-inconscient* et du *co-conscient et co-inconscient d’une famille* sont parmi les idées de Moreno les plus fertiles. Elles sont aussi importantes que le *renversement de rôle*, la *projection dans le futur*, la *sociométrie* et l’*atome social*<sup>4</sup>.

Certains d’entre nous, dont moi, ont repris ce nouveau concept de co-inconscient familial et groupal pour explorer et développer le co-conscient familial et le co-inconscient familial, et aussi groupal dans le cas d’une équipe.

J’ai élaboré le concept de *co-inconscient* pendant plus de vingt ans dans mon travail sur les liens transgénérationnels de la famille, les loyautés familiales et le syndrome d’anniversaire, la psychogénéalogie et la thérapie transgénérationnelle.

Dans ce travail, j’utilise le *génosociogramme* – une approche, une technique que j’ai créée à partir du *génoگرامme* standard et de l’*atome social* (que je détaillerai plus tard) – ainsi que les *vignettes psychodramatiques* et le *surplus de réalité* étendus.

---

1. Voir Donald W. Winnicott, *Processus de maturation chez l’enfant*, Paris, Payot, 1970 ; A. Ancelin Schützenberger, *Le Plaisir de vivre*, Paris, Payot, coll. « Petite Bibliothèque Payot », 2011, chapitres II.

2. N. Abraham, M. Török, *L’Écorce et le Noyau*, Paris, Aubier, 1978 et notes personnelles et discussions, 1967-1970.

3. J. L. Moreno, *Psychodrama I*, New York Beacon House, 1946, chap. vii. C’est lui qui souligne.

4. Voir A. Ancelin Schützenberger, *Le Psychodrame*, Paris, Payot, coll. « Petite Bibliothèque Payot », 2001.

### CHAPITRE III

Ne répétons pas les erreurs, souffrances  
et fautes de nos ancêtres, mais sachons  
que les faits se répètent à des périodes  
marquantes, souvent  
significatives : le syndrome d'anniversaire

Mise en garde : toute répétition n'a pas toujours un sens et si les hirondelles reviennent au printemps, ce n'est pas elles qui le font revenir.

Il faut une solide formation et une longue expérience clinique pour « flairer », voir, sentir, deviner ce qui est significatif et doit être développé, creusé, élaboré – différent d'une répétition occasionnelle non importante. Les recherches menées actuellement sur les « neurones miroirs » pourraient nous mettre sur la voie de la compréhension de cette « intuition clinique » du sens et de l'intentionnalité. Nous y reviendrons au chapitre v.

#### *Syndrome d'anniversaire et répétition*

Le *syndrome d'anniversaire* marque une répétition d'événements marquants, heureux ou malheureux, voire dramatiques, à la même date ou au même âge ou à la même période spécifique.

Il porte souvent *comme une empreinte*, répétitive et inconsciente, tant d'événements clés heureux que de traumatismes affreux, innommables,

voire inimaginables. Il est alors considéré comme un traumatisme non résolu du passé, se répétant souvent par une mort précoce, un accident, une maladie ou des manifestations psychosomatiques – somato-psychiques.

Il peut être lié à un événement personnel, familial, à divers problèmes vécus par les générations précédentes, et en particulier à un choc traumatique, généralement un deuil non terminé, une perte marquante.

### *Pertes inacceptables et deuils non faits*

Cette perte est souvent la perte inacceptable d'un être cher – bébé (voire une fausse couche), parent, etc. Il peut aussi s'agir de la perte d'un animal familier – chat, chien, canari, cheval –, d'un objet, d'un arbre, d'un piano, ou encore d'une maison, d'un pays, d'une nationalité, de ses racines. Il peut également s'agir d'une partie du corps dont il faut se séparer : un bras, une jambe, un sein, même un visage (les « gueules cassées » de 1914-1918) ou tout élément important pour soi.

Lorsque le deuil ne s'est pas fait, il laisse une « tâche inachevée », interrompue, qui va « travailler » la personne et ses descendants (comme on dit qu'une pâte ou qu'un vin travaillent).

Tous les événements importants ne sont pas forcément tragiques.

Le syndrome d'anniversaire peut également se manifester de façon positive par la répétition d'événements heureux et importants, restés vivants dans la mémoire d'une famille, comme marqués d'une pierre blanche.

Ceux-ci peuvent inclure comme un rappel d'une personne aimée, la répétition de dates de mariage ou de dates de naissance. Par exemple, la naissance d'un bébé né comme si l'on voulait fêter, honorer, rappeler un parent aimé et qui se produit le jour de l'anniversaire de la mort du grand-père ou de l'anniversaire de naissance d'une arrière-grand-mère, en rappelant l'amour et les liens positifs.

Ces événements peuvent être reliés à une date de mariage, naissance, baptême, promotion, nomination, fait historique.

Rappelons par ailleurs que le fonctionnement du syndrome d'anniversaire s'explique par les *loyautés familiales invisibles* qui nous font répéter des événements marquants (nous y reviendrons).

Le syndrome d'anniversaire est un concept important parce qu'il permet de comprendre que les maux dont nous souffrons sont souvent liés à une identification à un passé inachevé et que si nous arrivons à enterrer le passé, à faire le deuil du passé, à « réparer » les pertes du passé, à « nettoyer l'arbre généalogique » – au moins symboliquement –, alors nous pouvons reprendre notre propre vie au lieu de répéter le traumatisme pendant des générations.

Les dates de naissance et de mariage se répètent souvent à travers plusieurs générations.

Un exemple : le mariage de Renée au Canada français (Québec) à un Français le 28 août 1971, dix générations après le mariage de son aïeule Françoise à un homme appelé René le 28 août 1728. Nous avons eu la chance de le découvrir parce qu'au Québec, il existe des registres de naissances, mariages, décès qui remontent au XVII<sup>e</sup> siècle. Pour de nombreuses familles, ce type de recherche est également possible en Europe occidentale.

Le syndrome d'anniversaire peut se produire lorsque des symptômes semblables se manifestent chez un descendant à peu près au même âge que celui qu'avait l'ancêtre lors de la survenue de l'événement avec des symptômes ou incidents identiques (traumatismes, maladies, accidents, hospitalisation, internements, deuils).

Le syndrome peut aussi se manifester par un lien avec des dates répétitives, ou des périodes de l'année répétitives, de sorte que des

symptômes particuliers tels que des cauchemars, crises d'angoisse ou accidents se produiront au même âge, parfois le même mois ou le même jour que le premier traumatisme subi par un ancêtre marquant.

L'inconscient enregistre ce qu'il veut : pour lui, peuvent être marquants un jour particulier – rentrée des classes, veille de Noël –, une visite mémorable, un voyage, des temps de vie spécifiques (« quand on faisait les foins », les vendanges, « quand la grand-mère est morte »). *L'inconscient a bonne mémoire, et le corps a une « mémoire d'éléphant »* – le corps social aussi –, mais chacun réagit différemment aux événements de vie.

Thomas H. Holmes et Richard H. Rahe ont établi une liste étalonnée des événements de vie marquants, qui peuvent être lourds de conséquences pour les individus qui y sont confrontés. On la trouvera en annexe à la fin de ce livre.

### *Les travaux de Josephine Hilgard sur le syndrome d'anniversaire et les répétitions, mariages*

La psychanalyste et médecin américaine Josephine Hilgard (1906-1989) a effectué un travail remarquable et statistiquement significatif sur toutes les entrées de trois hôpitaux psychiatriques en Californie, pour tous les cas où existaient des données fiables parents-enfants dans le même hôpital.

Elle a démontré que dans le cas de psychoses adultes de femmes, il y a fréquemment une répétition des mêmes symptômes sur trois générations. Par exemple, les symptômes se répétaient quand une fille atteignait l'âge auquel sa mère avait « disparu » (décès ou internement psychiatrique). Et lorsqu'à la troisième génération, sa propre fille arrivait au même âge, elle aussi présentait les mêmes symptômes que sa grand-mère au moment de sa disparition traumatique.

Cette étude, menée sur une durée de quatre ans, démontre que la corrélation est statistiquement significative dans les cas concernant une mère et sa fille, et fréquente mais pas statistiquement significative de mère en fils ou de père en fils. Les recherches de Hilgard ont définitivement démontré l'existence du syndrome d'anniversaire en psychiatrie, de mère en fille, c'est-à-dire la répétition des symptômes, comme par « contagion mentale » ou identification (voir encadré ci-après).

Les hommes n'étaient pas très nombreux dans ce groupe. Un travail statistique sur eux n'était donc pas possible. L'hypothèse de Josephine Hilgard est que chacun a son point faible, et que les hommes « préfèrent » l'alcoolisme à la psychose. C'est elle qui a donné le nom de « syndrome d'anniversaire » à cette répétition de symptômes graves au même âge entre mère et fille. Rappelons qu'il s'agit d'une séparation immédiate, brutale, et donc que rien n'aurait été dit à l'enfant – d'ailleurs, en général, on ne se préoccupe guère de parler aux enfants dans ces cas-là, ni surtout à cette époque.

Josephine Hilgard, Martha Newman, « Evidence for functional genesis in mental illness : schizophrenia, depressive psychosis and psychoneurosis », *Journal of Nervous and Mental Disease*, 132 (1), 1961.

	Perte du père	Perte de la mère
Échantillon	82	65
Coïncidences obtenues	9	14
Erreur standard	10,56	7,08
Déviance normale*	2,99	2,57
Probabilité*	NS	0,32

\* corrigé pour la continuité selon les tables fournies par Lincoln E. Moses.

Il y a coïncidence entre l'âge du patient au moment de la perte du parent et l'âge de l'aîné des enfants au moment de la première admission du patient dans une institution psychiatrique (de femmes ayant perdu leur mère entre deux et quinze ans).

Nous pourrions émettre l'hypothèse d'une double identification inconsciente de l'enfant devenu adulte avec son parent, en montrant les symptômes, et de l'enfant qu'il était – au moment où l'aîné de ses enfants atteint l'âge qu'il avait au moment du traumatisme de la séparation, ici de mère en fille<sup>1</sup>.

Prenons un exemple ; Lucie a cinq ans lorsque sa mère, Denise, est internée à vingt-huit ans. Devenue, par répétition, elle-même mère à vingt-trois ans comme sa mère, elle va, par double identification, connaître un épisode psychotique lorsque sa fille Josette atteindra l'âge de cinq ans. Elle sera internée dans le même hôpital que sa mère. Dans un autre cas similaire, j'ai pu « normaliser » la mère psychotique en travaillant sa projection et la faire remettre en liberté.

Par ailleurs et séparément, j'ai recherché et trouvé le syndrome d'anniversaire dans de nombreux cas de cancer gravissime et terminal, d'accidents de voiture, de chute, et de maladies respiratoires, affectant le carrefour bucco-pharyngé.

Nous faisons l'hypothèse de tâches inachevées, de deuils, de pertes diverses non « parlées » et donc non élaborées et travaillées à l'époque, comme si le traumatisme fonctionnait comme une vague en ressac, ou une pierre jetée dans l'eau qui fait des remous et des vagues de plus en plus grandes et lointaines, et qui atteindraient plusieurs générations.

Avec cette hypothèse, nous avons trouvé des répétitions flagrantes et « délivré » souvent les personnes du poids d'un passé non digéré qui, soit était leur propre passé, soit appartenait à des ancêtres plus lointains, que nous avons pu retrouver avec eux, en nous servant souvent d'un arbre généalogique élargi aux événements marquants, appelé techniquement « géosociogramme », mais nous en reparlerons.

J'ai constaté que souvent le même mécanisme d'identification et de « loyauté familiale invisible » s'opérait chez des patients atteints d'un cancer, dans le cas d'accidents remontant à trois ou quatre générations –

ainsi qu'avec certaines maladies des voies respiratoires supérieures : bronchite, asthme ou tuberculose. Par exemple, des patients peuvent « tousser et cracher », reproduisant les symptômes du grand-père gazé au cours de la Première Guerre mondiale à Ypres (22-25 avril 1915) ou à Verdun (1916) il y a presque un siècle. De tels symptômes peuvent être un signe de loyauté familiale inconsciente et un symptôme du syndrome négatif ; ils se retrouveront à la date ou au jour anniversaire, et pourront se produire chez plusieurs frères et sœurs et cousins d'une même famille. Il arrive souvent qu'on parvienne à s'en débarrasser en mettant en évidence ce syndrome et en travaillant sur les émotions qui y sont attachées.

*Cas clinique de loyauté familiale invisible : Camille, ou comment « dépoussiérer la poussière à tousser » et dénouer le « point de capiton »*

Camille a de petites difficultés respiratoires, et d'énormes bronchites. Elle tousse tout le temps, et la manière dont elle nous en parle fait penser à une « loyauté familiale invisible » avec un événement familial tragique. Tant et si bien que nous commençons à émettre des hypothèses et nous nous mettons à chercher.

Comme à mon habitude, je vérifie une série d'hypothèses historiques possibles tirées de mon expérience de symptômes post-traumatiques d'événements de guerre et autres. À la lumière de mon expérience clinique, cette toux spécifique pourrait être en relation :

- soit avec les gaz de Verdun de la guerre de 1914-1918 ;
- soit avec les noyades de Galipoli (Turquie) à l'instant où les soldats alliés, essayant de débarquer sous le feu des Turcs, sont morts noyés dans la mer de Marmara, pendant cette même guerre (l'Histoire se répète, car on

retrouve dans Homère un passage évoquant la mer de Marmara se couvrant de taches de sang comme de lie de vin, au siège de Troie) ;

– soit avec les noyades du rembarquement des soldats alliés à Dunkerque en juin 1940 ;

– soit avec un coup de grisou dans les mines de charbon, ou encore avec la poussière de charbon respirée par les mineurs de fond – ou en rapport avec la poussière respirée par exemple lors d'un travail sur la pierre.

En cours de travail, Camille a téléphoné, en notre présence, à la grand-mère du père géniteur, laquelle était à la fois étonnée et très coopérative. Elle a dit : « Il y a de la poussière de quelque chose. » En écoutant finement, j'ai choisi de laisser un très long silence s'établir. Elle a alors ajouté : « De la poussière à tousser... »

J'ai à nouveau laissé un long silence et attendu pour « voir venir »... Et la toux de Camille s'est brusquement arrêtée, comme si quelque chose avait fait « tilt » en elle, et sa respiration s'est amplifiée, puis libérée. Comme si un lien profond s'était fait entre plusieurs événements dramatiques, entre, si on me permet l'expression, diverses couches de mémoire, un lien en « point de capiton », pour reprendre l'image tapissière de Lacan d'un fauteuil capitonné dont le bouton est retenu par un point liant-reliant ensemble plusieurs couches de tissus.

Retraçons, maintenant, les différentes étapes. Nous avons cherché à Verdun 1915, 1916, 1917. Son grand-père avait été blessé deux fois à la tête à Verdun, mais pas gazé, ni toussant, ni crachant, et rien aux poumons, d'après la grand-mère. Il est mort à soixante-dix ans, en 1960. En calculant rapidement : soixante-dix ans en 1960, soit dix ans en 1900, et dix-sept ans en 1917, et donc la possibilité de s'inscrire comme volontaire, en trichant un peu sur son âge. Possible mais peu probable ; en tout cas, tout sauf certain.

Nous cherchons alors dans l'autre branche de la famille, du côté de son père, et découvrons un cousin germain de la mère de son mari, donc de son grand-père, plutôt un parent qu'un ascendant, qui toussait. Il était mineur, et travaillait à l'Arsenal de Brest.

Ce cousin est tombé malade des conséquences d'« une poussière de quelque chose », ce que la grand-mère appelait « poussière à tousser »... C'est cela même qui a fait « tilt » brusquement pour Camille dont la toux s'est arrêtée.

Nous avons posé aussi des questions au sujet du mari de la grand-mère, c'est-à-dire le grand-père paternel géniteur, lequel était dans la marine, dans un sous-marin, et dont le bateau a été sabordé à Toulon, en novembre 1942, pendant la guerre et l'Occupation allemande.

Situons le contexte historique de ce cas. Les Allemands occupent brusquement la zone sud, dite « libre », de la France et la flotte française se saborde le 27 novembre 1942 à Toulon. Ce même novembre 1942, c'était la victoire de Montgomery à El-Alamein en Afrique du Nord (bataille du 23 octobre se terminant en novembre 1942).

Au même moment a eu lieu le débarquement allié en Afrique du Nord. Comme déjà indiqué, je choisis de travailler en séance longue et de préférence en mini-groupe de deux ou trois personnes sur deux ou trois jours consécutifs, afin que chaque personne puisse avoir des échos de son travail et analyser ses rêves pour se servir de son inconscient.

Le lendemain, Camille, qui travaillait sur son histoire, a fait un rêve que nous avons analysé ensemble. Puis elle s'est souvenue avoir fréquenté un jeune homme dont le grand-père était sur l'un des deux sous-marins qui avaient réussi à s'échapper vers l'Afrique du Nord, et le nom du bâtiment lui est revenu : le *Jean-Bart* (nous n'avons pas vérifié dans les archives de la Marine les noms des bateaux cités par elle).

La psychogénéalogie s'intéresse à diverses transmissions, dont les secrets de famille. Et les secrets de famille comme les deuils non faits en

leur temps sont comme des bombes à retardement. La vision de la psychogénéalogie désamorce la bombe en reportant l'origine des choses, l'erreur, la faute, le non-dit ou non-agi ou le drame à des générations antérieures, souvent il y a des dizaines ou des centaines d'années, ce qui « dédouane » les vivants qui n'en sont que des victimes. Des relations moins hargneuses, revendicatrices, ou difficiles avec les générations au contact, parents ou grands-parents, peuvent ainsi s'instaurer.

### *Empreintes historiques : le cas du Kosovo*

Les loyautés invisibles et la transmission transgénérationnelle d'un traumatisme sont aussi souvent liées à des événements historiques spécifiques. Ils incluent des désastres naturels, des pestes, des guerres, des conflits religieux, des déracinements, des meurtres ou des déplacements de populations d'ethnies diverses, par exemple à travers l'Europe centrale : les Grecs, les Arméniens, les Slaves, les Slovènes et les victimes de batailles en ex-Yougoslavie, y compris le Kosovo.

Le cas de traumatismes répétés au Kosovo révèle aussi la complexité répétitive de pertes non élaborées, de deuils non faits, restant des tâches inachevées entre les peuples, avec la perte, la mort et le traumatisme se répétant là-bas depuis 1389, c'est-à-dire depuis plus de six cents ans.

Il est à noter que la psychogénéalogie s'intéresse à toutes les transmissions, et donc aussi à celle des événements historiques. Et l'histoire spécifique du Kosovo (1389) illustre la répétition d'événements historiques les jours anniversaires.

La Première Guerre mondiale fut déclenchée par l'assassinat politique de l'archiduc François-Ferdinand, héritier du trône de l'Empire austro-hongrois par un activiste serbe, Gavrilo Princip, le 28 juin 1914 à Sarajevo. La visite du prince en Serbie était perçue comme une intrusion sur le territoire et une « humiliation de plus pour la Serbie ». Son meurtre, par le

biais des alliances, fut à l'origine de la guerre et de ses millions de morts, ainsi que de la paix boiteuse, du désir de revanche de Hitler, du chômage mondial et, par là, de la guerre de 1939-1945.

La date du 28 juin est hautement significative. C'est l'anniversaire de la célèbre bataille du Kosovo le 28 juin 1389, à l'issue incertaine, au cours de laquelle les Serbes furent vaincus par les Ottomans : les deux chefs furent tués/assassinés, y compris le chef serbe, le prince Lazar, canonisé depuis. La mémoire de cette défaite a été ranimée de nombreuses fois depuis. Assez récemment, elle a été ravivée – et les tueries répétées – par le chef des Serbes, Slobodan Milosevic. Le 28 juin 1989 – le 600<sup>e</sup> anniversaire de la célèbre bataille de 1389 –, il inaugura un nouveau mémorial au Kosovo et fit une déclaration devant une foule immense, rappelant aux Serbes l'assassinat du (saint) prince Lazar à l'endroit même où il se tenait, et de son slogan : « L'avance des Ottomans sera stoppée. » « Plus jamais ça ! clama Milosevic à la foule, la Serbie ne sera pas asservie. » Le symbolisme ne pouvait être plus fort, car Milosevic fit sa déclaration devant le monument érigé pour conserver les reliques du prince Lazar canonisé, reliques qu'il avait fait rapatrier.

Peu de temps après débuta le massacre de Musulmans, puis de Chrétiens en retour, et la guerre d'Europe centrale du Kosovo. Batailles et massacres s'étendirent à toute l'ex-Yougoslavie.

Vu sous l'angle de la psychogénéalogie, c'est la transmission de traumatismes non élaborés et non travaillés pendant des siècles qui trouve ici son illustration.

Voilà un exemple clair de tâches inachevées et de traumatismes non résolus, de deuils non faits. Il y a eu retour de drames au même endroit depuis plus de six cents ans – Kosovo Polje – un « saint lieu de mémoire » et d'un deuil jamais fait de grandeur serbe, lieu de carnages anciens<sup>2</sup>.

## *Clivages historiques*

D'autres héritages historiques sont significatifs : dans de nombreuses cultures existent des clivages politiques dont certains pays ne se sont jamais remis, des événements qui ont marqué des générations. Ainsi en France, en 1793-1794, la Terreur, la guillotine et ses abus, le fait que Louis XVI ait été guillotiné à une voix de majorité, vote à main levée, comme la République avait été votée à trois voix seulement, en est une illustration.

En Grande-Bretagne, le clivage s'est fait sous Cromwell. L'Amérique du Nord, quant à elle, ne s'est pas remise de la guerre de Sécession et des drames de l'esclavage.

Le syndrome d'anniversaire et la loyauté invisible sont des concepts importants parce qu'ils permettent de comprendre que les maux dont on souffre sont souvent seulement une identification à un passé inachevé et que si l'on parvient à enterrer le passé, à en faire le deuil, à « réparer » les pertes – au moins symboliquement –, on peut alors reprendre sa vie à soi et non pas répéter le traumatisme pendant des générations.

Dans certains cas, on peut même se débarrasser de certaines psychoses en « comprenant » émotionnellement et corporellement qu'il s'agit d'une « identification », d'un syndrome d'anniversaire, qu'il s'agit là de symptômes appartenant à d'autres. C'est alors comme si on pouvait enfin poser à terre les lourdes valises qu'on portait jusqu'à présent.

---

1. Je tiens à remercier mon collègue, le professeur Ernest Hilgard (Californie), qui m'a communiqué ces documents avec l'aimable permission d'en reproduire des extraits.

2. Voir V. Volkan, *Bloodlines. From Ethnic Pride to Ethnic Terrorism*, New York, Farrar, Strauss & Giroux, 1997. Voir aussi mon ouverture et introduction prononcée en 1998 au congrès IAGP de Londres.

## CHAPITRE IV

# De l'importance de terminer ce qui a été commencé : l'effet Zeigarnik

### *Les deuils non faits*

Les tâches inachevées – deuils non faits, pertes et traumatismes divers non élaborés – restent longtemps en mémoire, « travaillent » et, d'une certaine manière, se « ruminent » longtemps et souvent à vie, et sont même parfois transmises de génération en génération.

Il est important de clore une tâche, parce que notre organisme tend à clore toute « gestalt », tout travail commencé et inachevé – c'est l'effet Zeigarnik –, de même qu'il tend à clore toute quête, car on ne peut pas rester dans une « respiration sans arriver au bout de son souffle commencé ou de son air à expirer », tout comme on a besoin de terminer une phrase commencée, même si l'interlocuteur dit : « Je sais. » C'est un besoin humain normal.

Tant que le travail reste inachevé, une tension persiste en soi et l'on n'est pas disponible pour autre chose. Du coup, on ressasse le passé, et ce qu'on aurait pu ou dû dire ou faire, pour que les choses se passent autrement.

Achever le travail permet de « tourner la page », d'ouvrir des portes dans le présent et l'avenir afin de se rendre disponible pour autre chose.

Terminer une tâche inachevée consiste à revenir dessus, de façon à clore les relations avec la personne aimée, crainte ou haïe, que cette personne soit encore en vie, ou décédée depuis plusieurs siècles.

### *Clôture par vignette de psychodrame*

Le psychodrame ou jeu de rôle thérapeutique ou pédagogique permet cette clôture. Il peut être proposé à une personne de « jouer » (mettre en scène) un *surplus de réalité*, c'est-à-dire de développer la situation pour la clore autrement, tout en ayant une expérience kinésique, affective et corporelle.

Le surplus de réalité n'est pas une compensation des choses difficiles de la vie. Son projet est de permettre de clore les interactions dans *une réalité psychodramatique interactionnelle*, de terminer une situation, une tension ou une relation de façon plus satisfaisante.

Cela permet, par exemple, de donner « psychodramatiquement » mais dans un ressenti corporel, pour un moment vécu dans le corps, le cœur et la relation, une bonne mère à une personne qui n'en a pas eue, ou de se dire ce qu'on a sur le cœur, ou encore de dire au revoir et adieu à un parent mourant.

### *Surplus de réalité et projection dans le futur*

Le surplus de réalité est différent de la projection dans le futur.

Dans le surplus de réalité, ce qui se joue n'a jamais existé et correspond à ce qui aurait pu être fait différemment autrefois. C'est une sorte de « réparation psychodramatique », et corporelle aussi, car vécue dans le corps, les muscles et le cœur du sujet qui travaille.

Dans la projection dans le futur, il s'agit plutôt de se préparer à ce qui n'est pas encore arrivé et devrait, ou pourrait, se produire. Comme par exemple rechercher une situation, professionnelle ou personnelle, ou s'imaginer, se « vivre en situation », marié avec la personne qu'on « fréquente » et « vivre » alors des réalités différentes, permettant d'avoir une prise de conscience et une vue plus réaliste de ses désirs et ceux de l'autre (ou l'idée qu'on s'en fait), et des possibilités et incompatibilités difficiles ou tragiques<sup>1</sup>.

## *Les travaux de Bluma Zeigarnik avec Kurt Lewin et l'effet dit Zeigarnik*

Avant de travailler sur la « dynamique des groupes » aux États-Unis, le psychologue Kurt Lewin avait œuvré à l'Institut de psychologie de Berlin, influencé par l'école de la Gestalt Theorie. En 1928, sous la supervision de Kurt Lewin, la Russe Bluma Zeigarnik, alors étudiante, se pencha sur la question des tâches achevées, interrompues et inachevées (en 1980, elle vivait toujours à Moscou).

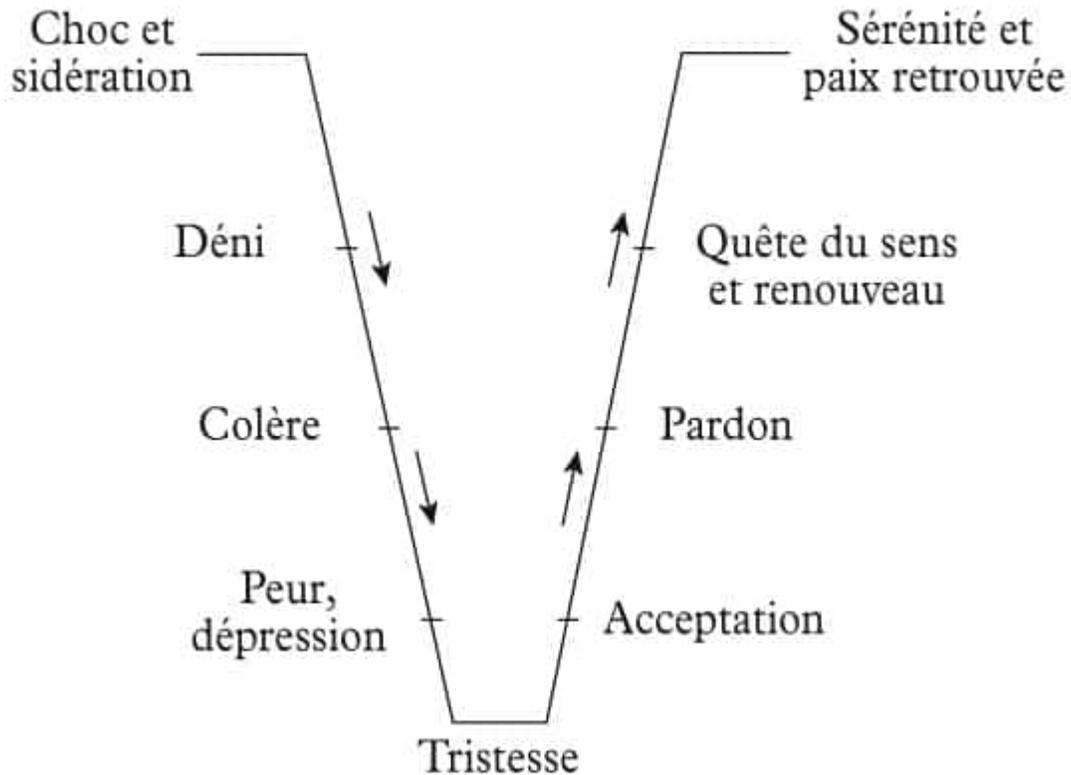
Elle démontra que les tâches inachevées et/ou interrompues sont mieux remémorées que les tâches terminées, car elles continuent à être « ressassées » et donc à travailler l'esprit. Ces tâches restent en tête et dans la mémoire, souvent pendant longtemps, car nous ruminons autour de la tâche inachevée et de ce que nous aurions pu faire ou dire autrement à l'époque des faits.

Au contraire, les tâches terminées sont comme « rangées » dans la mémoire et peuvent être oubliées dans la vie de tous les jours, nous permettant de tourner la page et de passer à autre chose.

Mes collègues et moi utilisons les conclusions de l'effet Zeigarnik pour travailler avec des personnes atteintes de cancer et autres maladies, ou prises dans des *situations de vie figée* ou « gelée » lorsque la vie d'un

individu s'immobilise et stagne dans un *deuil interminable* (Freud) à la suite d'une perte ou d'un traumatisme (Lewin).

Nous avons mis en courbe les stades du deuil d'Elisabeth Kübler-Ross pour permettre à chacun de se situer dans cette démarche, comprendre là où il est resté bloqué et reprendre le travail à faire.



Courbe des étapes du deuil (inspirée des travaux d'E. Kübler-Ross)

Nous utilisons l'effet Zeigarnik pour comprendre et aborder en tant que travail de deuil inachevé les pressions actuelles ou passées de la vie d'un individu, y compris les traumatismes personnels, familiaux ou professionnels. L'objectif de ce travail est d'aider ces personnes à cicatriser des plaies béantes et des traumatismes anciens qui provoquent une rumination constante – des réflexions à propos de ce qui n'a pas été dit, qui n'a pas été « hurlé », ni « pleuré », ni même « ressenti », et donc pas

« élaboré ». Certains cas de traumatisme vont jusqu'au clivage du moi, c'est-à-dire de la personne, dont une partie sait et l'autre ne sait pas ce dont il s'agit et de quoi elle souffre.

La blessure causée par l'injustice peut alors être ressentie et exprimée, la douleur du traumatisme étant enfin reconnue, écoutée, entendue, maintenue, soutenue et « contenue ».

Cette tâche inachevée peut inclure, comme nous l'avons montré en 2005 dans *Sortir du deuil*, des cas d'abus sexuel, de guerre et de massacre ethnique, ainsi que des deuils inachevés, des pertes diverses.

Ces chagrins, soucis, douleurs et drames, ainsi que la soif de vengeance ou d'exigence d'excuses et/ou de « réparations qui leur seraient dues », peuvent empêcher les victimes traumatisées de trouver la paix, incapables qu'elles sont de se détendre et de se concentrer sur leur guérison. Elles restent au contraire littéralement retenues, comme « coincées » dans le passé, le « ruminant » en souffrant, au lieu de pouvoir « lâcher prise » et vivre leur vie.

Faire le lien avec ces tâches et deuils inachevés aide ces personnes à commencer à travailler sur leurs problèmes de santé, leur manque d'énergie, ou leurs difficultés de vie actuelle, ici et maintenant, à se concentrer sur elles-mêmes et leur avenir pour se soigner au mieux.

Les clients ou patients qui reçoivent cette aide se sentent souvent mieux : la respiration prend de l'ampleur, le teint s'éclaircit, le corps se redresse. La vie reprend enfin ses droits et il est fréquent qu'ils guérissent tout à fait.

L'effet Zeigarnik peut s'appliquer à toutes les « tâches inachevées », y compris celles héritées des générations antérieures, telles que secrets de famille (incestes, deuils, assassinats, viols, etc.), morts tragiques ou traumatismes de guerre « impensables », innommés et innommables, pour lesquels le deuil fut impossible.

Parce qu'ils sont souvent liés à de tels traumatismes antérieurs, nous examinons les schémas transgénérationnels dans le cas de traumatismes et de maladies psychosomatiques et somato-psychiques. La « tâche inachevée » peut laisser son empreinte par des événements et des maladies physiques et/ou mentales qui se répètent de génération en génération, selon la constatation issue de la théorie de la Gestalt : les tâches inachevées doivent être closes.

L'effet Zeigarnik de l'interruption – appelé *unfinished Gestalten* par les écoles Gestalt de philosophie et de psychothérapie – décrit les émotions et les traumatismes qui ont tendance à passer en « rumination » d'un estomac à un autre (dans le sens de « ressasser ») et à se répéter jusqu'à ce qu'ils soient complètement « digérés », car leur sens a besoin d'être mis au jour<sup>2</sup>.

---

1. *Before going to Reno, go to Moreno*, qui peut se traduire par : « Avant d'aller à Reno (sous-entendu : pour divorcer puis vous remarier), passez chez Moreno » (sous-entendu : voyez en psychodrame ce que ça pourrait devenir, avant de vous engager).

2. Voir notamment A. Ancelin Schützenberger, G. Devroede, *Ces enfants malades de leurs parents*, Paris, Payot, coll. « Petite Bibliothèque Payot », 2005.

## CHAPITRE V

# Ce qui ne s'exprime pas en mots s'imprime et s'exprime en maux : le langage du corps et aussi faire savoir sans dire

De fait, il y a deux façons de s'exprimer autrement.

### *S'exprimer indirectement par le langage du corps*

« Parler pour ne rien dire » et « exprimer autrement » par son corps : lorsque les lèvres se taisent, le corps s'exprime par les doigts ou les maux, donnant à voir les maux qu'on ne peut mettre en mots ou dont on ne peut ou ne sait plus parler – vécu corporel, mémoire du corps, langage du corps, expression visible, mais autrement, souvent tacite, impérative et comprise confusément (parfois avec comme un interdit d'expression verbale claire).

### *Le ventriloque et le fantôme*

Comme nous l'avons mentionné dans le chapitre II, Nicolas Abraham et Marie Török ont proposé l'exemple du *ventriloque* et la théorie du *fantôme* parce qu'ils ont remarqué que, dans la transmission transgénérationnelle,

c'est comme s'il s'agissait d'un fantôme enfermé à l'intérieur d'une sépulture ou d'une crypte située dans le for intérieur d'un descendant. Ce fantôme est une « construction de l'inconscient qui n'a jamais été consciente et qui est passée de l'inconscient d'un parent à l'inconscient de son enfant ou petit enfant, ou peut-être même à d'autres membres de la famille élargie ».

Comment fonctionne ce processus ? De nombreuses hypothèses ont été proposées, qui vont du *co-inconscient de la relation mère/enfant* aux *ondes morphogéniques*<sup>1</sup> en passant par le *co-inconscient familial et groupal* de J. L. Moreno.

Comment sont transmis les secrets de famille ? De l'extérieur, cela peut paraître simple, mais ça ne l'est pas. Le sujet (thème) « interdit de parole » peut être communiqué indirectement, par un froncement de sourcils, une interruption du contact visuel entre le parent et l'enfant sur certains sujets, certaines dates, certains noms, certaines périodes historiques ou certaines régions.

Il peut aussi être communiqué par une tension ou un silence particuliers, liés à certaines photos dans un album de famille, ou des séquences de cinéma, des émissions télévisées, des films amateurs de famille.

Ces comportements amènent l'enfant à apprendre que certains sujets, certains lieux, certaines personnes, certaines pensées, certaines émotions ou certaines actions sont des terrains « interdits », dangereux, et qui ne doivent jamais être abordés.

Cependant, ce processus n'est peut-être pas aussi simple qu'il en a l'air au premier abord, parce que les comportements entre le parent et l'enfant, en communiquant et répondant aux « sujets de conversation interdits », peuvent ne pas être consciemment contrôlés par le parent et consciemment perçus par l'enfant. Néanmoins, le parent peut quand même transmettre ces « sujets interdits » et l'enfant inconsciemment s'en souvenir.

## *Exprimer indirectement pour ne pas « perdre la face » : faire savoir sans dire*

Prenons un exemple positif de « faire savoir » et demande indirecte, donné dans un de ses livres par Jean-François Deniau.

Sa mère lui demande, mine de rien, s'il ne pourrait pas faire un saut en Angleterre pour apporter à sa sœur un paquet contenant un petit pot de confiture et des chaussettes. Elle ne dit rien de plus et ne fait aucune allusion au fait que les liens sont coupés avec sa fille. Sans aucun commentaire, il prend le paquet.

À Oxford, il sonne à la porte de sa sœur avec des fleurs et un grand sourire. Au cours de la conversation, il lui remet le paquet. La sœur enverra un mot à sa mère pour la remercier. Les relations vont reprendre comme si de rien n'était, sans que personne ne parle du passé, ni des tensions ou des problèmes.

La vie normale familiale suit son cours normalement, sans que rien ne soit dit. Mais les liens sont recréés, personne n'a perdu la face, personne n'a évoqué de choses désagréables, personne ne s'est excusé, la boue n'a pas été remuée, il n'y a eu aucun remous, on n'a pas lavé le linge sale en famille. D'ailleurs, qui aurait dit quelque chose ? Rien de désagréable ne s'était passé ni n'a été évoqué. L'honneur est sauf, ainsi que la fierté de chacun.

Dans cette famille, on utilise souvent le « coup du paquet » pour renouer les relations. C'est une autre manière de régler sans rien en dire les tensions familiales – tout en les réglant réellement et de façon durable.

Je cite cette histoire de mémoire, ayant toujours aimé les livres de Jean-François Deniau, son courage, son esprit d'entreprise et d'exploration, et son élégance.

Remarquons que, dans son roman *Le Secret du bonheur* (1934), André Maurois faisait de l'évitement consensuel d'un sujet délicat (enfant

adultérin aimé comme sien par le père légal) la définition de la paix des familles. Chacun sait par un tiers que l'autre sait et n'en parle pas : l'accord, vital pour l'honneur de la mère et du « père », est tacite.

## *La double contrainte*

Ray Birdwhistel a montré, dans *Kinesics and Context*, des exemples filmés de la relation « *double-bind* » (double contrainte) entre la mère et son bébé, créant par un message double, contradictoire et impératif un retrait ou une sidération chez l'enfant, ce que l'on retrouve souvent dans les familles psychotiques ou psychogènes.

Dans la double contrainte, les choses ne sont pas dites, les instructions sont confuses et contradictoires, et interdites de parole. Deux ordres contradictoires sont donnés à l'enfant. Cela se passe de parent à enfant, mais aussi entre adultes, et en entreprise.

Chacun sait qu'on n'a pas le droit de parler entre nous de ce que l'on sait qui ne va pas. Et tout cela laisse un sentiment de malaise, de gêne, de confusion, dont on n'a pas le droit de parler non plus.

Je pense au cas classique de la double contrainte, celui d'une mère qui offre deux chemises à son fils pour son anniversaire. Le lendemain, le fils met une des deux chemises (la bleue) et la mère lui renvoie qu'il ne l'aime pas parce qu'il n'a pas mis l'autre (la verte). Lorsqu'il met la verte, la mère se plaint qu'il ne l'aime pas parce qu'il n'a pas mis la bleue. Et quand le fils met les deux l'une sur l'autre, la mère s'écrie : « Mon fils est fou ! »

Autre situation classique de la double contrainte : un enfant rentre de l'école et va embrasser sa mère ; elle le repousse, touche ses cheveux, et s'exclame : « Ma coiffure ! » Il repart, tête baissée, et elle crie : « Tu ne m'aimes pas ! » Il est penaud et ne sait plus quoi faire : s'il l'embrasse, il la décoiffe ; s'il ne le fait pas, c'est qu'il ne l'aime pas. Quoi qu'il fasse, il a tort – et de plus il n'a pas le droit de faire remarquer à sa mère ses

contradictions à elle. Il est donc lié, réduit à l'impuissance et au renfermement.

Cette situation est décrite dans les études filmiques de familles de schizophrènes, en particulier du groupe dit de Palo Alto, en 1956, rassemblé autour de Gregory Bateson, et dans les études déjà citées de Ray Birdwhistel avec illustration de séquences de films.

Selon Harold Searles, cela se passe également dans le monde de l'entreprise, avec un chef pervers comme celui de *L'Effort pour rendre l'autre fou*<sup>2</sup>.

## *Qu'est-ce qu'un psychodrame ?*

Nous allons voir un autre exemple clinique de transmission comme poussée par une force intérieure : le psychodrame « des chaussures ».

Mais auparavant, rappelons quelques points théoriques et techniques du jeu de rôle thérapeutique, ou psychodrame, c'est-à-dire le jeu de rôle psychodramatique, avec mise en situation.

Il s'agit de rendre vivante et présente une situation problématique du passé, du présent ou du futur et de la travailler, pour tenter de la résoudre, en la rejouant en interaction et en utilisant diverses techniques.

Un petit groupe d'une quinzaine de personnes, en général des adultes déjà engagés dans la vie professionnelle ou y entrant, se réunit autour d'un formateur pour faire un travail personnel sur soi. Pour commencer, les membres du groupe s'assoient face à face, de façon que chacun puisse voir tous les autres en même temps. Le groupe se réunit, soit une fois par semaine, soit une fois trois jours par mois.

Dans le cas qui nous intéresse, c'est une réunion mensuelle, en séminaire de week-end, avec une grande séance le samedi jusqu'à 22 heures, interrompue par une longue pause-déjeuner. Si les repas sont pris en groupe, chacun loge chez soi ou à l'hôtel.

Il y a volontairement deux nuits au cours du séminaire, afin de pouvoir éventuellement raconter et analyser ses rêves, ainsi que rapporter au groupe ses émotions de la veille ou de la nuit.

Un formateur spécialisé, appelé psychodramatiste, anime ou dirige le groupe.

Le sujet qui travaille est appelé *ego principal* ou *protagoniste* (selon la terminologie du théâtre grec classique : celui qui porte les problèmes de la cité, l'acteur principal).

Le psychodramatiste est aidé par des assistants : les *ego auxiliaires*, professionnels ou choisis dans le groupe, ou volontaires se proposant pour aider (ils doivent être acceptés par le psychodramatiste).

Le lieu est une salle de séminaire, généralement louée dans un hôtel ou à une association. Dans le cas présent, il s'agissait d'une salle de travail polyvalente, souvent utilisée pour le yoga et disposant de petits tapis de sol et de coussins (et d'un siège pour le formateur). Pour s'asseoir par terre confortablement, les participants, hommes et femmes, s'étaient déchaussés et avaient utilisé les coussins rangés dans un placard pour s'adosser aux trois murs – le quatrième constituant *l'espace de jeu scénique*, ou scène psychodramatique ainsi délimitée clairement.

Pour s'approprier et humaniser la salle, le psychodramatiste avait proposé d'apporter un panier en osier léger avec ce qu'il fallait pour être mieux pour travailler : une horloge murale afin que l'heure soit visible pour tous, une théière et quelques mazagrans en jolie porcelaine (en l'occurrence apportés de chez elle par une participante), du thé de bonne qualité et du bon café, une bouilloire électrique, une étole et un grand pull-over pour les frileux, de grands tissus pour cacher les affiches murales du lieu, ainsi que des feutres et du papier mural pour afficher puis garder quelques informations d'une séance à l'autre. Les participants apportaient chaque fois de quoi faire de « petites pauses », avec des fruits frais, des biscuits et du chocolat... car ce travail provoque souvent de « petites fringales » et il

est utile de se reconstituer sur place pendant des intervalles courts, ce qui coupe moins la séance que de sortir chercher un café – l'un n'empêchant pas l'autre, à d'autres moments.

Rappelons que se mettre debout pour jouer mobilise autrement le corps et la mémoire kinésique que seulement parler de ce que l'on ressent.

Attention, *faire comme si on est* « en vrai » est fort différent de *faire semblant* et de parler l'action debout avec distance. Certaines séances de psychothérapie ou de récits de vie ont été comparées par un écrivain à « la visite au musée » narrée de façon non corporellement vécue, c'est-à-dire non impliquée<sup>3</sup>.

On pourrait dire que le psychodrame en groupe fonctionne comme un dispositif à trois termes :

– le *protagoniste*, qui va élaborer quelque chose de son monde interne en le représentant ;

– le *groupe des participants* : ils sont attentifs au protagoniste, co-actifs par leur présence, leur histoire personnelle, leur vie psychique, ainsi que par leur participation comme ego auxiliaires, et les échos affectifs personnels qu'ils donneront à la fin du jeu ;

– et enfin, le *psychodramatiste*, à la fois directif dans le déroulement précis et juste du processus – mais non directif au sens de Carl Rogers –, et silencieux, dans un retrait attentif, une « écoute flottante » : une double position de metteur en scène (actif, directeur, dirigeant) et de psychanalyste (présence active à l'écoute).

## *Le psychodrame des chaussures, ou la transmission impossible*

Le psychodrame raconté ci-dessous montre comment l'articulation fluide de ces trois termes permet l'exploration transgénérationnelle d'un

problème du présent, puis la compréhension et l'ouverture d'un « nœud » familial.

Cela se passe un matin de novembre, dans le groupe de psychodrame de longue durée que j'anime.

La protagoniste, appelons-la Clémence<sup>4</sup>, est une femme d'une quarantaine d'années, plutôt bien dans sa peau et dans sa vie familiale et professionnelle. Elle est mariée et mère de trois enfants. Elle est en bons termes avec la majorité des personnes du groupe. Elle n'en reste pas moins entravée dans la réalisation active de ses projets par quelque chose qu'elle ne sait identifier.

Dans les séances précédentes, elle a abordé la difficulté de relation avec son père, et la rancœur contre lui de tous les membres de sa fratrie pour avoir « refusé » de transmettre les savoir-faire qui étaient les siens, dont le travail du bois. Elle évoque sa fratrie, sans préciser que ce sont toutes des filles, et que l'une d'entre elles est décédée adolescente, ce dont on ne parle jamais.

Ce matin-là, Clémence a commencé à dire son désir de travailler le bois, frémissant d'une sorte de rage impuissante et confuse qui semble tout à fait disproportionnée par rapport au sujet.

Elle s'arrête un instant, puis conclut : « Voilà, il s'agit de transmission... de *transmission impossible* », et se tait, comme empêchée d'aller plus avant.

« Venez le jouer », lui dis-je.

Dans la salle, le groupe est installé en U sur les sièges ou des coussins au sol, l'espace de jeu est situé en avant du groupe, et des objets divers sont accumulés sur les côtés (sacs, vêtements, chaussures, etc.).

Clémence se lève, balaye du regard les personnes attentives installées en rond autour d'elle, refuse d'un signe de tête de choisir l'une ou l'autre pour jouer le rôle d'*ego auxiliaire*, se dirige vers le tas d'objets, et alors,

rapidement, d'un geste décidé, elle attrape une chaussure et la plante là, au milieu de la scène libre, et annonce :

« Là, c'est Ferdinand, dit "le Juste". C'est mon arrière-arrière-grand-père. Il est charpentier à N... (un bourg de montagne). »

La chaussure est large, solide (c'est une chaussure d'homme), la pointe en est tournée vers la fenêtre.

« C'est un homme juste, respecté, bien installé. Son métier, c'est le travail du bois. »

Elle prend ensuite une autre chaussure, la pose derrière la première, dans le même sens, et dit : « Ça, c'est Ferdinand, son père, charpentier, lui aussi. »

Avant lui, d'autres hommes ont été charpentiers, ébénistes, tous dans le travail du bois.

« Et puis après... » Le débit de Clémence s'accélère et elle cherche des chaussures dans la grande salle, les rassemble, les installe l'une derrière l'autre, dans n'importe quel sens, uniquement préoccupée de les nommer par leur nom.

« Voici Léopold, le fils de Ferdinand le Juste ; son père le considère comme un bon à rien, le met dehors, le rejette de la maison. Alors Léopold part en Argentine, tout seul. Il s'en va loin. Il a dix-sept ans. »

Elle marmonne : « Dehors ! Va au diable ! Que la peste t'emporte ! »

Son débit s'accélère, le souffle lui manque... puis elle reprend, comme avec une rage intérieure :

« Là, c'est son fils, Léopold le Jeune, mon grand-père, qui a tout perdu : son argent, sa femme, sa voix, l'usage de son bras droit...

» Là, mon père, Ferdinand ; il a récupéré les rabots de Ferdinand le Juste, son arrière-grand-père. C'est son trésor ; il a appris tout seul, sans conseils, sans aide, à s'en servir et ne les prête à personne. »

J'interviens pour dire : « Mettez un signe distinctif, pour celui qui part. » (Léopold partant au bout du monde à dix-sept ans dont on ne sait ni

ne saura ce qu'il a fait – ni ce qui s'est passé).

Clémence prend un livre rouge, pose la chaussure qui est Léopold dessus : « C'est le bateau qui l'emmène loin de chez lui ; d'ailleurs, il mettra vingt-cinq ans à revenir, considéré comme déserteur pour avoir échappé à la conscription obligatoire.

» Là, c'est moi, qui ne sais rien faire, à qui mon père refuse de rien transmettre, rien de ses savoir-faire. »

Elle ajoute quelques chaussures qui seront les femmes, puis s'arrête.

Une fois cet « arbre généalogique » posé, j'interviens à nouveau, en proposant à Clémence de faire jouer le rôle de tel ou tel personnage (représenté par une des chaussures) par des *ego auxiliaires* choisis dans le groupe.

S'ensuit un temps d'échange et d'expression de sentiments : dialogues qui s'engagent, rage d'un exil, d'un oubli, d'une impossibilité qui se tait, personnes murées derrière des montagnes de glace quand la peau de la terre est couverte de pierres.

Les dialogues bouillonnent et on apprend que le grand-père, chaque fois qu'il essayait de s'empêcher de se mettre en colère en famille, marmonnait la même phrase sibylline : « Dehors ! Va au diable ! Que la peste t'emporte ! »

Le groupe est très présent, concentré, attentif, l'émotion est là. Les uns puis les autres se lèvent, viennent donner voix (en parlant pour elles) aux chaussures qui vont dans leur sens à elles, fantômes charnels (humanisés) du passé mort, mais toujours présent en arrière-plan.

Des mots sont dits, qui planent encore.

Puis le calme, le silence.

Clémence regarde les chaussures alignées, les personnes du groupe regardent avec elle.

Apparaît alors que toutes les chaussures qui tracent cet arbre généalogique familial – l'itinéraire de la lignée paternelle de Clémence, à

partir de celle qui est installée sur le « transatlantique » (symbolisé par un livre rouge) – sont tournées vers le passé, talon vers la fenêtre.

Qu'en dire ?

Un temps encore. Le jeu continue.

Les chaussures se remettent lentement à l'endroit, vers le dehors du monde.

Je rappelle alors que j'ai fait remarquer à Clémence, arrivée en retard ce matin-là, qu'elle a mis son pull-over à l'envers. Clémence regarde, constate, part d'un très grand éclat de rire, le remet à l'endroit.

Enfin ! sourient certains du cercle... Car son pull à l'envers prend sens avec ces chaussures à l'envers.

Le groupe est pris dans cette histoire.

On apprendra par la suite que la phrase répétitive marmonnée : « Dehors ! Va au diable ! Que la peste t'emporte ! » a un sens et une connotation terribles, car le pauvre Léopold, chassé de chez lui par son père à dix-sept ans et envoyé au diable, c'est-à-dire à l'autre bout du monde, a failli mourir, en arrivant en Argentine, du *vomito negro*, une sorte de typhus.

On ne sait toujours pas quelle erreur de jeunesse, turbulence, faute ou crime il avait bien pu commettre pour être rejeté, maudit et banni – peut-être une amourette avec une femme mariée. Cela se serait passé en montagne, en 1873, chez des gens probes et rudes. Mais c'est une autre histoire que celle-là.

Ce rejet hors de la famille a failli agir comme une vraie malédiction, forte, définitive, mortelle. Elle aurait provoqué une « sainte colère » au cours de laquelle on « voit rouge ». Cela ressemble à la malédiction historique de Caton – *Carthago delenda est* : Carthage sera détruite (nous en reparlerons plus loin).

Par ailleurs, on ne sait pas clairement pourquoi le pull-over est de couleur noire.

Serait-ce en rapport avec le non-dit familial au sujet d'une sœur adolescente, morte vers l'âge de dix-sept ans, et dont on ne reparle jamais plus ?

Mais il faudra une autre séance pour éclaircir et confirmer ce point, qui lui apparaît alors évident, de la sœur-interdite-de-mots – une *mal-a-dit* familiale et cachée dans un non-dit et un silence de plusieurs années – et du rapport avec l'âge de départ du nid familial d'adolescents devenant grands.

Personne n'a non plus demandé s'il n'y avait pas un rapport entre la non-transmission à des filles du savoir-faire du travail du bois (généralement masculin) et d'une colère rentrée, indirecte, de n'avoir pas de fils, mais « seulement des filles », et l'interdiction d'aller rechercher au loin l'impossibilité de parler et de transmettre – avec la dramatique histoire de Léopold le banni.

La colère viendrait alors de ce « lien » entre querelle, séparation et malédiction qui empêcherait une transmission fluide entre générations.

Cette *transmission impossible* ne serait peut-être qu'une cristallisation symbolique de toute une transmission qui n'a pas eu lieu entre le père et le fils, à l'origine. Une mise à la porte du foyer qui a sonné comme une condamnation.

Généralement, dans l'optique de la psychogénéalogie et du travail avec le transgénérationnel, on ne va pas plus vite que ce que le sujet peut assimiler et intégrer – donc, un seul point important par séance ou session.

À chaque jour suffit sa peine.

C'est donc plus tard, au cours d'autres sessions, que tout cela a pu être retravaillé et éclairci.

## *Delenda*

Voyons l'importance de l'effet de certaines colères « homériques » qui, semble-t-il, changent les lignées (du moins dans la région de Carthage).

Depuis plus de deux mille ans, lorsqu'un homme se met en colère à l'occasion de la naissance d'une nouvelle fille – dans une lignée de filles seulement –, s'il a une colère *homérique* et qu'il appelle la nouvelle-née Delenda (« sera détruite »), généralement en ignorant le latin et le sens de ce mot, il n'arrive rien de spécial à cette fille. Mais ensuite, il y a comme un arrêt de la lignée des filles et il va lui naître un ou des garçons.

Des collègues tunisiens, psychiatres et anthropologues, et moi-même, nous l'avons entendu dire et avons rencontré plusieurs femmes prénommées Delenda, avec la même histoire familiale au Maghreb.

### *Les ondes morphogéniques de Sheldrake*

Transmission il y a, c'est évident, mais comment ? Comment fonctionne la mémoire personnelle et familiale ? Sur quels canaux, et par quels moyens, la transmission s'effectue-t-elle ? Des recherches sérieuses sur ces questions sont en cours, mais il est encore prématuré d'en tirer des conclusions.

Rappelons (voir chapitre II) qu'un chercheur anglais original, pluridisciplinaire, Rupert Sheldrake, a nommé « ondes morphogéniques » ces ondes énergétiques, vibratoires ou autres qui relient ensemble des proches, humains et/ou animaux, à l'aide de récepteurs archaïques. Il a mis le phénomène en évidence dans deux films sur la relation du chien à son maître et du perroquet à sa maîtresse<sup>5</sup>.

Sheldrake filme un perroquet étonnant qui non seulement annonce (d'une autre pièce) les images au hasard que voit sa maîtresse, mais la prévient d'un danger possible (attention la tête).

### *Les recherches de Jean-Pol Tassin*

Revenons à la recherche scientifique proprement dite. Le professeur Jean-Pol Tassin, neurobiologiste et spécialiste du fonctionnement de la

mémoire à l'Inserm et au Collège de France (Paris), a montré en 2002 que certains types de transmissions d'informations interpersonnelles se produisent en millisecondes, et donc ne sont pas conscients.

Tassin a remarqué que certaines données – par exemple le souvenir d'un événement traumatique – peuvent être conservées en mémoire non pas sur le mode « cognitif » lent et conscient, mais au contraire sur un mode intuitif qui fonctionne en millisecondes, au-delà de la perception consciente<sup>6</sup>.

C'est ainsi que nous commençons à comprendre la base neurobiologique de la notion de *transmission inconsciente*, dont l'information est communiquée sans qu'aucune des deux personnes ne soit jamais consciente des faits ni consciente que les traumatismes ou *sujets interdits* pouvaient être indirectement mais perceptiblement inclus, comme incrustés, dans la communication.

## *Les neurones miroirs*

Notons que tout cela est expliqué par la recherche de pointe en neurosciences, qui s'intéresse actuellement au fonctionnement de neurones très particuliers découverts au début des années 1990 par Giacomo Rizzolatti et son équipe : les *neurones miroirs*<sup>7</sup>. Ces neurones nous permettent de saisir l'intentionnalité d'un geste qui n'est pas encore accompli. Autrement dit, nous avons grâce à eux une compréhension immédiate du sens de l'action d'autrui, sans que cela passe par les circuits du raisonnement. C'est ce qu'on appelle d'habitude « intuition », « empathie », et « flair ».

Les neurones miroirs s'activent quand on effectue soi-même une action ou que l'on voit cette action être réalisée par autrui. Prenons un exemple. Sur une table, au moment du petit déjeuner, se trouve une tasse de thé au tiers pleine. Grâce aux neurones miroirs, nous pouvons savoir, en regardant la main qui s'avance vers la tasse, si la personne va boire le restant du liquide ou vider la tasse dans l'évier. S'agissant d'un fond de tasse, l'enjeu

n'est pas très important. Mais dans certains cas, voir l'intentionnalité peut devenir vital.

Ainsi, face à un grizzly, vous avez deux attitudes possibles. Soit vous voyez l'ours, vous avez peur, et vous fuyez... et alors il est en général trop tard, l'animal est déjà sur vous ; soit, au contraire, vous commencez par fuir, puis vous voyez l'ours, et enfin vous avez peur parce que vous vous rendez compte que vous auriez pu être tué... et alors vous êtes toujours en vie. Il s'agit là d'une réaction immédiate qui court-circuite le raisonnement. *On se demande sans se demander, on voit sans voir, l'action précède la réflexion rationnelle.* Pour moi, depuis que le monde est monde, survivent ceux et celles qui ont le flair de percevoir une menace et fuir avant qu'elle ne soit sur eux.

Je me souviens d'un moment difficile à la gare Saint-Charles, à Marseille, pendant la guerre. J'étais en mission, accompagnée d'un homme dont j'étais censée être l'épouse. Nous n'avions pas prévu que nous rencontrerions des gens qui le connaissaient ! Me voyant, ils me dirent : « Vous êtes trop jeune pour avoir les grands enfants de ce monsieur. » Du tac au tac, *sans réfléchir*, je leur répondis : « Je me suis fait tirer le visage. » Cela leur cloua le bec, nous évitant d'éventuelles conséquences néfastes.

Rapportés aux souvenirs qu'on trouve dans la transmission des traumatismes, les neurones miroirs nous font mieux comprendre comment, situés en dehors de la perception consciente, ils peuvent toujours agir sur nous sans que nous le sachions.

## *Empreinte de la mémoire archaïque corporelle*

Cliniquement, j'ai souvent eu l'occasion, dans la technique du psychodrame (ou jeu de rôle thérapeutique) avec va-et-vient dans le temps, d'entendre, durant la séance, des hommes adultes s'exprimer avec une voix

d'avant la mue et retrouver leur voix d'homme au « retour au groupe », c'est-à-dire cinq minutes après que ce fut terminé. En 2006, j'ai pu voir un homme, revivant sa petite enfance – avec dans la bouche le goût du médicament (un sirop calmant) que sa mère lui faisait avaler pour qu'il dorme –, effectuer un mouvement de succion des lèvres, les gestes ralentis comme s'il était drogué ou sous hypnose.

Puisque nous sommes contraints, voire inconsciemment manipulés, par des actes manqués, par des souvenirs inconscients, nous ne sommes peut-être, hélas, rien d'autre que des marionnettes contrôlées par des fils invisibles – au-delà et au-dessus de nos têtes et de notre conscience – comme un précablage des circuits du cerveau et de l'émotion.

Pourtant, ce n'est pas forcément le mauvais sort qui fait que ces fantômes des générations précédentes nous hantent et nous contrôlent. Quand la *loyauté invisible* restreint notre liberté et nous entrave, il est important de la rendre *visible* et d'arrêter la répétition indésirable, malheureuse, malsaine, voire néfaste, de traumatismes, de décès ou de maladies.

D'autres facteurs biologiques, ou bioélectriques, entrent peut-être en jeu dans la transmission transgénérationnelle.

Au fur et à mesure que la science et la recherche médicale découvrent des informations sur la composition électrique et biologique de la cellule, notre savoir progresse sur les mécanismes très variés au travers desquels sont transmis les schémas transgénérationnels et intergénérationnels, ainsi que la mémoire.

Par exemple, nous pourrions en savoir plus sur la conservation des émotions par certaines parties d'une cellule, ou bien sur la manière dont un traumatisme peut influencer les cellules reproductives et même notre ADN. Le nouveau domaine de l'*épigénétique* nous aide à mieux comprendre comment les facteurs sociaux et environnementaux peuvent influencer l'expression des gènes. Nous apprenons comment des *signaux*

*épigénétiques* au niveau du gène et de la cellule peuvent être hérités et transmis à travers les générations.

Il n'est ni de mon désir ni de ma compétence d'aborder ici ces sujets, mais il me paraissait important de les signaler au passage.

Dans le processus de survie des espèces à long terme, on peut émettre l'hypothèse – et la recherche le confirmera peut-être – que la sélection naturelle peut favoriser la survie non seulement du plus fort, mais encore de celui qui « sent le vent venir » ! Ce serait, si on me permet l'hypothèse, celui qui a su conserver et intégrer les informations transgénérationnelles concernant la réaction à la menace et au danger. Cette réaction mobilise et fait fuir sans réfléchir. Autant de réactions immédiates nécessaires à la survie.

Des expériences récentes ont montré que la vue d'un serpent ou d'une araignée (en vrai ou en photo) peut déclencher une réponse si immédiate qu'elle ne peut qu'être liée au « cerveau reptilien », garant de notre survie. Certains de nos proches, tout comme de nos clients, ont vécu dans la campagne un saut ou un évitement du serpent avant de l'avoir vu (« au quart de tour »), un réflexe qui les a protégés de l'accident.

Un journaliste parisien, Pierre Jovanovic, a même réalisé et publié une enquête sur l'existence des anges gardiens<sup>8</sup>. Il y raconte sa propre expérience, au cours d'un reportage à San Francisco, d'une force invisible qui l'a prévenu d'un danger mortel immédiat. Jovanovic se trouvait dans une voiture, à la place du passager, quand soudain il attrape le volant et le tourne à gauche, comme poussé par une force invincible, quelques fractions de seconde avant qu'une balle ne pulvérise le pare-brise...

Comment et pourquoi ce geste inattendu et salvateur ? Hasard, prémonition ou autre, et quoi ? Des confrères reporters lui racontent des histoires similaires où ils ont été arrachés à une mort certaine comme par miracle, « le temps qui se ralentit mystérieusement, des voix mystérieuses

qui préviennent d'un danger imminent, des gestes inexplicables qui sauvent ».

Socrate disait déjà qu'il allait où bon lui semblait, sauf si son bon *daimon* l'arrêtait. Alors il rebroussait chemin : « C'est quelque chose qui a commencé dès mon enfance, une certaine voix qui, lorsqu'elle se fait entendre, me détourne toujours de ce que j'allais faire, sans jamais me pousser à agir<sup>9</sup>. »

Tous ces signes seraient-ils la preuve que les anges gardiens existent ?

Pendant six ans, Pierre Jovanovic enquête auprès de médecins, patients, chercheurs, compare avec ce qu'il apprend des grands mystiques, dont sainte Cécile et sainte Thérèse d'Avila. Les anges : mythe, symbole ou réalité ?

C'est un témoignage intéressant sur des faits d'existence, même si nous ne faisons pas nôtres toutes ses déductions et conclusions.

En tant qu'universitaire, nous nous devons de conserver une démarche scientifique, à la fois ouverte à des domaines inexplorés et prudente.

La recherche dans tous ces domaines est loin d'être complète, tout « décodage biologique » est prématuré et ne sera sans doute possible que dans plusieurs décennies, sinon davantage.

Nous mentionnons l'aspect biologique de la transmission transgénérationnelle pour signaler le travail important dans ce domaine, mais aussi pour attirer l'attention des scientifiques sur cette question importante.

Conseillons au lecteur d'être patient et de suivre pas à pas les progrès de la recherche scientifique effectuée par les chercheurs et l'accumulation de preuves supplémentaires.

## *Les fractales et la théorie du chaos*

On peut également porter attention aux recherches issues de la théorie du chaos et des fractales – issue directement ou indirectement des travaux de Benoît Mandelbrot –, et au « sens » de ce qui semble ne pas en avoir, comme le hasard, la météo, les mouvements financiers et les imprévus des grands mouvements de fracture des fonds marins, comme le récent et si mortellement destructeur tsunami.

Rappelons une des définitions données au hasard : « Le hasard, c'est quand les chercheurs s'arrêtent de chercher. » Bien des certitudes soi-disant scientifiques des siècles passés et même du passé récent n'existent plus au regard de la science actuelle du XXI<sup>e</sup> siècle.

Tout change rapidement, même les credo de la science et nos présupposés et paradigmes.

- 
1. R. Sheldrake, *La Mémoire de l'Univers*, Monaco, Éditions du Rocher, 1988.
  2. H. Searles, *L'Effort pour rendre l'autre fou*, Paris, Gallimard, 2003.
  3. Il n'est pas dans mon propos de développer ici les nuances et techniques de préparation (*mise en train*) du jeu psychodramatique, ni l'importance des échos affectifs personnels du groupe et du « *dérôlage* » du rôle tenu – mais seulement de donner un exemple clinique de mon travail, et de l'importance d'être là, de la « présence à l'instant », de l'« *ecceité* » (du latin *ecce*, voici). Voir A. Ancelin Schützenberger, *Le Psychodrame : théorie et pratique*, nouvelle édition, Paris, Payot, coll. « Petite Bibliothèque Payot », 2008.
  4. Clémence a donné l'autorisation de la publication de son cas clinique. Les notes ont été prises par une observatrice (E.B.J.).
  5. R. Sheldrake, *Ces chiens qui attendent leur maître : autres pouvoirs inexploités des animaux*, Monaco, Éditions du Rocher, 2001, et *The Sense of Being Stared At*, Londres, 2005.
  6. Communication personnelle, 2005-2006.
  7. Voir G. Rizzolatti, C. Sinigaglia, *Les Neurones miroirs*, Paris, Odile Jacob, 2008.
  8. P. Jovanovic, *Enquête sur l'existence des anges gardiens*, Paris, J'ai lu, 1999.
  9. Platon, *Œuvres complètes*, t. 1, Paris, Les Belles Lettres, 1959, *Apologie de Socrate* : 31D, 159.

## CHAPITRE VI

# Changement et résistance au changement

Le changement représente souvent une difficulté pour les personnes, les familles et la société. Il est en général à la fois souhaité et craint.

Parmi les principaux chercheurs et acteurs dans le domaine du changement, il convient de citer un psychosociologue américain d'origine allemande : Kurt Lewin.

### *Kurt Lewin (1890-1947)*

Pendant la dernière guerre, il a émigré aux États-Unis, où il s'est installé et s'est mis à travailler<sup>1</sup> (1935).

Créateur de la *dynamique des groupes* et concepteur de la *recherche-action*, il a émis deux postulats : « Le tout est autre chose que la somme des parties » et « Tout est en équilibre quasi stationnaire ».

Pour comprendre la situation dans laquelle se trouvait une personne donnée, il la représentait de façon topologique dans un champ de forces. Il traçait une croix pour elle et une autre pour le but qu'elle se fixait.

Il dessinait ensuite le chemin qu'elle devait emprunter pour atteindre son but en se frayant un passage entre les obstacles, barrières et interdictions diverses qui se présentaient à elle.

Elle avait également à négocier avec d'éventuels « gardes-barrière » quand aucun autre passage n'était envisageable.

Toute situation qui paraît stable n'est en réalité que la résultante des forces en présence.

On peut le comprendre en décomposant les forces qui permettent ensuite le changement réel en créant le déséquilibre.

Ce dernier peut être impulsé par une toute petite pression, en plus ou en moins, dans ce même « champ de forces » en présence et à partir d'une vision des *barrières* et des *gardes-barrière* réglant la circulation dans ces champs à circulation libre ou contrôlée/gardée.

« Rien n'est pratique comme une bonne théorie », disait Kurt Lewin.

Je ne l'ai malheureusement pas connu de son vivant. J'ai travaillé deux ans à l'université du Michigan (Ann Arbor) avec ses assistants de recherche, en particulier Ronald Lippitt et Leon Festinger, de qui j'ai appris la présélection des informations contraires à nos idées (la *dissonance cognitive*<sup>2</sup>), ainsi que l'observation armée et l'observation fine. J'ai ainsi pu éprouver à quel point il avait raison.

Depuis, je fais toujours clairement la différence entre pratique et pragmatique, recherche-action et « réflexion dans un fauteuil ».

« On ne peut pas s'asseoir sur l'idée d'une chaise » et « Une carte n'est pas le territoire », disait Alfred Korzybski, fondateur de la sémantique générale.

## *Tout est en équilibre quasi stationnaire*

Reprenons le concept d'équilibre quasi stationnaire, c'est-à-dire instable, et de sa signification dans l'optique de la psychogénéalogie et du transgénérationnel.

Nous savons bien qu'on ne se baigne pas deux fois dans la même eau du même fleuve, car s'il s'agit bien du même fleuve, l'eau n'est pas la même.

Nous avons une notion illusoire que tout peut être durable, de l'amour qu'on promet éternel aux meubles et aux relations de famille ou d'amitié. Or tout change et s'use au quotidien, tout objet, toute maison, toute relation, tout sentiment. Les choses et les relations comme les objets ne sont durables que si on les entretient (il suffit d'être propriétaire ou copropriétaire d'une maison pour savoir que la vigilance et la surveillance doivent être permanentes et que les travaux d'entretien sont à reprendre régulièrement).

On a tendance à l'oublier et à s'endormir dans une fausse sécurité.

## *Le jour de la maison brûlée par les Allemands*

On peut vivre dans une maison, loin de tout, par exemple dans le Massif central, se croire en sécurité, et un jour voir cette maison brûler et tout perdre en dix minutes. C'est ce qui m'est arrivé le 6 juin 1944, jour du débarquement allié, par une action des troupes SS, dans la France occupée.

Je me suis alors retrouvée sans rien, sans maison, sans toit, sans papiers, sans argent, sans carnet d'adresses, réellement sans rien – sauf la vie. Car là, comme par miracle, le débarquement a fait remonter les armées allemandes vers le front de Normandie... et nous sommes restés en vie.

## *L'histoire du cambrioleur et des papiers*

Cela me rappelle une nuit de ma petite enfance où, dans une maison de campagne de plain-pied, j'avais été réveillée par le bruit de ma fenêtre s'ouvrant au passage d'un cambrioleur.

Peu de temps après, il passait dans l'autre sens, poursuivi par les hommes de la maison, mon père, mon grand-père, mon oncle, tous lancés, en tenue de nuit, à la poursuite du cambrioleur qui avait volé le passeport de

mon grand-père, à un moment délicat de l'histoire, juste avant son départ pour l'étranger, qui s'en trouvait ainsi compromis.

## *Répétition de l'histoire de la perte des papiers*

Et comme si cela ne suffisait pas, des dizaines d'années après, en Suède, sortant d'un séminaire que j'animais à la campagne, je décide d'accompagner en ville, sans réelle raison, une collègue qui devait prendre son train. Je m'assieds face à la gare pour prendre une glace, et m'aperçois, à ma grande horreur, qu'on m'a subtilisé mon sac à main, avec mes papiers d'identité, mon billet de retour d'avion et tout mon argent – et cela un samedi matin où tout était fermé, y compris l'ambassade de France.

Impossible de rentrer en France sans papiers, ni billet d'avion, ni argent. J'ai survécu dans ce pays étranger un peu comme en 1944, à la grâce de Dieu et de gens quasi inconnus. Mais tout s'est arrangé, « comme par miracle » encore une fois, grâce à une rencontre, à l'ambassade, le lundi suivant...

Ne pas pouvoir partir au dernier moment m'était déjà arrivé lors de l'invasion de la zone sud par les Allemands, à la veille de notre départ pour l'Amérique, les malles faites dans l'entrée. Il ne nous restait que nos yeux pour pleurer... et la guerre à subir.

## *Survivre à la perte*

Il en ressort que je sais « dans mes os » que tout est provisoire, instable, et peut partir en fumée d'une seconde à l'autre, et ce, depuis l'incendie de Moscou en 1812 par le général Rostopchine (père de la comtesse de Ségur, celle des *Petites Filles modèles* de mon enfance) pour faire peur à Napoléon et l'obliger à rebrousser chemin. Une partie de ma famille maternelle est d'origine russe et la maison a été brûlée...

C'est ainsi que, pour moi, les maisons brûlent, les projets tombent à l'eau, les papiers d'identité disparaissent. C'est l'imprévisible de la vie, toujours en équilibre instable. La vie n'a de stable que son apparence...

Merci, Kurt Lewin, d'avoir mis en lumière ce point.

Et merci à la psychogénéalogie et à la théorie du transgénérationnel de nous avoir appris que les faits se répètent de génération en génération, souvent aux mêmes dates.

Mais bien entendu, j'avais pris des risques : en cachant dans la maison des armes pour le maquis, en Lozère, en juin 1944 ; en ne surveillant pas de plus près mon sac à main en Suède en 2004 ; et encore en partant sur une impulsion soudaine et saugrenue, comme poussée par je ne sais quoi (l'inconscient ?), un 6 juin, jour anniversaire de la maison brûlée dont j'avais oublié de me méfier...

Mais peut-être me fallait-il cette nouvelle mésaventure pour comprendre le syndrome d'anniversaire, les loyautés invisibles et les fonctions de l'inconscient dans les répétitions d'événements marquants.

On peut survivre, on survit d'ailleurs même très bien, à la perte de tout ce qu'on possède, lorsqu'on a la santé pour travailler et reconstruire sa vie.

## *La résistance au changement*

« Il suffit de très peu de chose pour obtenir un changement, car tout est en équilibre de forces », nous enseigne encore Kurt Lewin. Il suffit d'ajouter ou de soustraire un petit facteur pour tout faire basculer et changer.

La philosophie bouddhiste évoque l'impermanence et montre que tout est toujours en mouvement. Seul le refus du mouvement crée des blocages.

Comme tout travail sur soi, la psychogénéalogie génère une prise de liberté par rapport à soi-même, à sa famille, à son milieu, et aux autres membres du groupe social.

Cette liberté implique des changements, pour la personne elle-même, mais aussi, par contrecoup, pour les autres. Le système familial et social s'en trouve quelquefois déstabilisé et ne comprend plus, renâcle et freine : « Qu'est-ce qui t'arrive ? » ; « On ne te reconnaît plus. » L'entourage « rêve » alors que tout redevienne « comme avant », et se met à freiner et décourager toute velléité de changement.

Car tout changement remet en question les habitudes, bonnes ou mauvaises. Les gens préfèrent souvent se plaindre plutôt que de changer réellement. C'est la résistance au changement qui s'impose.

Comme l'a constaté le psychanalyste François Roustang dans *La Fin de la plainte* et *Il suffit d'un geste*, les clients viennent surtout pour se plaindre, pas forcément pour changer, préférant la plainte à un changement d'habitudes.

Si l'on se plaint de son voisin au point d'avoir envie de déménager, on se dit souvent aussi qu'en déménageant, on pourrait tomber sur des ennuis pires encore et... on ne bouge pas.

À croire que se plaindre procurerait du plaisir.

Tant de personnes choisissent ce mode de vie plaintif ! « Mieux vaut faire pitié qu'envie », « Pour vivre heureux, cachons ce qui va et plaignons-nous »... deviennent les devises de nombreux frileux.

## *On change plus facilement à plusieurs*

Contrairement aux apparences, il n'est pas si difficile de changer, de s'en sortir, même si la famille vous retient.

Il suffit de fort peu de chose pour obtenir un changement. C'est ce qu'a démontré Kurt Lewin avec son postulat d'équilibre quasi stationnaire. Tout

change à tout moment et rien ne peut durer, à moins que l'on s'y applique consciencieusement.

Un des moyens privilégiés du changement est de commencer par faire son « géosociogramme », soit seul, soit avec un spécialiste, un consultant ou toute personne pouvant servir d'écho ou de « caisse de résonance ». C'est d'ailleurs pour cette raison que je préfère travailler sur trois jours d'affilée en petit groupe de deux ou trois personnes ne se connaissant pas préalablement, plutôt que de travailler en individuel, car la mémoire des uns réveille la mémoire des autres.

De plus, il se produit souvent comme un « miracle » et on trouve de véritables échos d'une personne à l'autre sur des questions ou des problèmes familiaux, voire des solutions inattendues.

Je me souviens de cette dame qui cherchait désespérément à savoir comment le bateau de son père avait été coulé par l'ennemi pendant la guerre. Par la chance d'un hasard heureux, il s'est trouvé une personne sur les trois du groupe qui était d'une famille de marins et connaissait les détails et la date de ce naufrage.

Hasard ou « sérendipité » ?

Nous avons vu combien les loyautés familiales nous engluent, nous mettent des œillères normatives, nous ferment les yeux sur la réalité du monde.

Changer est à la fois difficile et facile si l'on analyse les freins au changement et si l'on est désireux de les desserrer. Il suffit souvent de peu.

Ce qui nous embourbe et englue nous retient. Quand on est pris dans la boue et qu'on est englué, on est parfois obligé d'y laisser ses bottes – ou la vie.

## *La recherche princeps de Kurt Lewin sur le comportement alimentaire*

En 1943, pendant la guerre, les ménagères américaines achètent de préférence les « bons morceaux » de la viande, c'est-à-dire essentiellement des steaks. Or le gouvernement a besoin de ces morceaux de choix et de toute la viande pour nourrir son armée. Il faut donc trouver le moyen de changer le comportement alimentaire de la population. La recherche a été proposée au psychosociologue Kurt Lewin et à son équipe.

Il démontre que la plupart des gens mangent ce qu'on leur met dans l'assiette, que c'est décidé d'avance par les responsables des cantines, les maîtresses de maison et les mères de famille.

Comment changer le comportement des maîtresses de maison ? Kurt Lewin a expérimenté plusieurs approches, et en a vérifié les résultats sur le terrain grâce à une étude détaillée des ventes des bouchers dans les quartiers où se faisait la recherche expérimentale.

Des conférences animées par des conférenciers renommés ont été organisées sur le thème des bienfaits des bas morceaux, avec distribution de fiches diététiques, de recettes de cuisine et mise en évidence des économies réalisables. Les résultats des ventes chez les bouchers de la région n'ont pas été significatifs.

Dans un deuxième temps, les conférences ont été organisées différemment, le temps de discussion de dix minutes en fin de conférence augmentant progressivement jusqu'à transformer la conférence en une introduction d'un quart d'heure suivie de quarante minutes de discussion finale.

Les résultats montrèrent qu'il ne sert à rien de parler, quel que soit le talent du conférencier, car ces femmes, des « ménagères », ne sont convaincues que par ce qu'elles décident elles-mêmes ; et encore seules 30 % de celles ayant décidé ensemble d'essayer sont passées à l'action et ont

effectivement acheté des bas morceaux, comme il a été vérifié par l'enquête réalisée chez les bouchers de la région<sup>3</sup>.

C'est dans le dialogue et l'échange libre entre « pairs » que la décision se prend.

Le changement s'effectue au cours de la libre discussion avec des personnes dont on a envie de reprendre les idées. Les conseils et la logique n'ont jamais fait changer personne, dans la réalité. *La pression du groupe vers l'uniformité* peut jouer aussi son rôle dans la prise de décision quasi unanime des ménagères.

La résistance au changement se manifeste dans d'autres domaines, tel le monde du travail où tout manager se trouve confronté à cette résistance. Aussi dans le travail social, lorsque les acteurs institutionnels donnent des conseils au lieu de « tenir conseil » ; ils ne comprennent ensuite ni comment ni pourquoi ces conseils de bon sens ne sont pas suivis. C'est qu'ils n'ont le plus souvent pas de sens pour les gens concernés.

« Les conseillers ne sont pas les payeurs » et les conseillers de bonne volonté voient les choses d'un point de vue général et logique, lequel est généralement sans signification aucune pour le conseillé qui vit dans un autre monde, affectif, culturel et économique.

À partir de cette recherche princeps, la mode des petits groupes de discussion a été introduite dans le monde occidental et toutes les études, formations d'adultes et séminaires ont depuis remplacé les cours et conférences *ex cathedra*.

On peut aussi, en famille, profiter d'un travail en psychogénéalogie pour remettre la parole en circulation, ouvrir la relation, libérer un peu le groupe familial et faire ainsi tomber les résistances.

## *Histoire d'un vélo*

Kurt Lewin mettait en évidence la différence entre prédécision et décision en disant que si la prédécision est bien une intention de changer, c'est surtout une *décision verbale*, alors que la décision apporte un changement par le *passage de la décision à l'action*.

Dans mon enfance à Paris, j'ai fait du piano et du vélo avec mon père souvent au Bois. En me mariant, j'ai provisoirement abandonné piano et vélo, non par décision, mais parce que je n'avais plus l'occasion d'en faire et que nous consacrons notre temps libre à autre chose, mon mari et moi.

Quand j'ai été nommée assistante puis professeur à l'université de Nice, je me suis simplifiée la vie en prenant un appartement en face de l'université pour n'avoir que la rue à traverser.

Il avait un balcon et j'ai pris une décision logique : acheter un vélo d'appartement et l'installer sur le balcon. Mais de fait, j'avais toujours autre chose à faire, et après cinq ans de non-usage (je crois bien ne l'avoir essayé que le jour de son achat), je me suis rendue à l'évidence que ce vélo ne me servait à rien et m'en suis débarrassée.

Si j'avais bien pris une prédécision, elle était purement verbale et parlait de mon envie de faire à nouveau du vélo. Ce n'était en rien une décision avec passage à l'action, c'est-à-dire, dans ce cas précis, refaire vraiment du vélo de plein air. Un psychanalyste pourrait penser que je souhaiterais retrouver mon père et mon enfance. Mais ceci est une autre histoire.

---

1. Kurt Lewin rencontre J. L. Moreno en 1936. En 1945, il fonde le Research Center for Group Dynamics au Massachusetts Institute of Technology (MIT) près de Boston, qui sera transféré à l'université du Michigan (Ann Arbor) après sa mort, où j'ai fait mes études en 1950-1952.

2. Dans *Theory of Cognitive Dissonance* (1957), Leon Festinger a démontré que nous sommes tous plus ou moins tolérants à la contradiction logique et affective, et que cela se manifeste d'emblée par une non-perception de ce qui ne va pas dans le sens de nos habitudes ou de nos choix : un homme qui vient d'acheter une nouvelle voiture ne voit plus que cette voiture dans la rue ou la publicité.

3. Notons au passage que Lewin a également utilisé des « compères » de mèche avec lui pour tester ses variables.

## CHAPITRE VII

# À qui, à quoi tient-on vraiment ? Les vrais liens

### *Apprendre à percevoir la trame de sa vie et ce qui est essentiel pour soi*

À qui et à quoi tient-on ? Il me paraît important de voir et d'appréhender sa vie personnelle et familiale d'un seul coup d'œil, dans son ensemble et sur plusieurs générations. On peut le faire par écrit et sur un papier : c'est le géosociogramme. Comme je désire le démontrer sur au moins sept à neuf générations ou sur deux siècles, j'utilise de grandes feuilles de papier à dessin Canson que je dispose sur un chevalet devant lequel on travaille debout, avec des feutres de trois ou quatre couleurs.

Il y est indiqué de façon très visible et lisible ce à quoi et ceux à qui l'on tient – êtres vivants ou morts, voire jamais connus (pour certains, Socrate ou Sherlock Holmes sont présents et vivants), idées, concepts, objets –, pour mettre en évidence son « monde intérieur et extérieur ».

## *Sens, processus et contenu de ce travail transgénérationnel : le géosociogramme*

L'outil préférentiel de la psychogénéalogie est le *géosociogramme*. C'est une extension du travail de généalogiste, mais l'arbre généalogique utilisé ici inclut les *événements importants et marquants* de la vie familiale et personnelle et les *liens importants* qui les unissent – compris dans leur contexte. Il comporte les recherches fondamentales de la psychologie scientifique universitaire, de la neurobiologie, les apports de la communication non verbale (le langage du corps et de l'espace-temps), des secrets de famille et des « non-dits » sur plusieurs générations, les liens entre personnes, lieux, leurs répétitions agréables, utiles ou dramatiquement mortelles, et la compréhension du contexte historique.

C'est une sorte de « psychohistoire » du sujet et de sa famille, dans leur contexte de l'époque.

### *Événements de vie marquants*

L'objectif de ce travail est de rechercher les événements marquants vécus par ses ancêtres et leurs contrecoups heureux, mais parfois aussi tragiques, sur la santé et la vie quotidienne – souvent même un siècle ou deux plus tard.

Il importe de comprendre que nous répétons les événements, et surtout ceux qui sont dramatiques, vécus par nos parents, nos grands-parents et nos ancêtres, souvent sans le savoir ni le vouloir, à notre insu donc.

Ces événements dramatiques qui nous submergent expliquent fréquemment le pourquoi et le comment du comportement difficile, impardonnable, ou inexcusable par nous de parents et de grands-parents, dont nous pourrions avoir souffert, et cela nous permet de les en « dédouaner ».

On peut ainsi exonérer les vivants au profit de lointains ancêtres, ce qui rend la vie avec les survivants moins revendicatrice ou hargneuse.

Constater des répétitions, de génération en génération, de choses vécues autrefois, libère du ressassement hargneux, revendicatif ou angoissant.

Le géosociogramme inclut également les personnes importantes, qui peuvent ne pas être de la famille, comme des parents par alliance, des héros, des enseignants, des parrains, des marraines, des voisins, un médecin, ou autres, qui ont marqué l'individu au hasard des rencontres.

Je fais aussi inscrire ce qui est important, un lointain ancêtre un peu mythique, une maison familiale, une entreprise, un objet, un animal, un piano, un lieu, une vue « imprenable », etc.

### *L'« atome social »*

En complément du géosociogramme, on peut recourir à l'« atome social ». C'est un concept de J. L. Moreno qui définit l'ensemble des personnes de votre entourage. Lorsque vous le dessinez par exemple au tableau, vous inscrivez à la fois ceux qui vous sont proches – morts ou vivants – (près de vous) et ceux que vous n'aimez pas (que vous mettez loin de vous) pour en avoir une image globale parlante.

On peut le faire au tableau, avec des noms ou des indications (mari, parent, fils, fille, belle-fille, groupe d'amis, de collègues de travail, etc.), en mettant des petits traits, en parlant et nommant chacun, et en indiquant la relation avec soi.

Pour que ce soit plus « moteur », donc souvent plus mobilisateur de la personne entière, j'utilise aussi parfois des allumettes disposées par terre que l'on nomme, ou en jetant en vrac une petite poignée d'allumettes (par exemple : les copains de café ou de régiment ou de football).

Moreno pensait à des êtres humains. Mais cela me paraît insuffisant pour couvrir le champ des pertes traumatiques et de l'atome social.

L'expérience clinique me fait indiquer aussi les animaux favoris (chat, chien, oiseau, cheval) actuels ou passés, parfois des végétaux (le platane devant la fenêtre, le rosier planté par la mère de la grand-mère), des objets signifiants (piano, violon, guitare, vélo, mobylette, voiture, maison que l'on n'a plus mais que l'on regrette et garde dans son cœur) – et fort souvent des personnes décédées, parents, amis, personnages historiques, ou même des héros de roman.

Si j'avais à faire le mien, j'ajouterais Socrate, par exemple, et Sherlock Holmes, que je mettrais tout près de moi, ainsi que ma chère arrière-grand-mère Hélène, décédée pourtant il y a quatre-vingts ans, mais dont je ressens toujours la présence tutélaire. C'est tout cela qui devient un atome social.

L'atome social contient donc absolument tout, animal, végétal ou minéral, êtres humains (vivants ou morts), les lieux, les pensées guidantes (injonctions familiales ou foi personnelle), que l'on situe proches ou lointains dans l'espace. On y ajoute de même tout ce qui tient à cœur, comme ce que l'on croit, et des choses immatérielles, comme des airs de musique, des levers de soleil vus autrefois, des comptines, un « nounours », une poupée, un chiffon, un ruban, un héros romanesque ou historique, une ritournelle, une « marelle », une « sucette au caramel » que gardent le cœur et la mémoire, malgré les oublis.

En faisant des liens sur un grand tableau et sur quatre à sept générations au minimum – liens en couleur entre ces répétitions de lieux, de dates, de situations bénéfiques ou destructrices –, on ressent bien des émotions et souvent une montée de rage ou de larmes. Cette émotion permet, si elle est perçue, portée, soutenue et élaborée, de « tourner la page », de mieux « s'en sortir », de « se remettre en selle » de sa propre vie et de son désir (à soi), et de cesser ainsi de porter le poids et les conséquences des pertes, des deuils non faits et des drames vécus par ses ancêtres, souvent muselés puis murés dans le silence.

Nous allons maintenant examiner deux exemples cliniques de traumatismes graves liés à des situations personnellement, cliniquement, physiquement ou moralement difficiles (« submergeantes »).

### *Marie, les abus et le petit frère mort*

Marie a été abusée de diverses façons : coups, cris, privation de nourriture – et aussi sexuellement, par son père (inceste), au point qu'elle est une « loque passive », assistant sans rien pouvoir faire aux abus sur son frère aîné, parfois obligé de laper sa nourriture par terre dans une écuelle, mains liées au dos, et battu comme un chien. (Je n'invente rien, il s'agit d'un cas réel que j'ai personnellement rencontré.)

Elle voit de loin son petit frère avoir un accident mortel sur la route, être traîné par les cheveux sur le terre-plein, puis le chauffard camoufler cela en simple accident avant de s'enfuir. Elle en reste glacée, comme anesthésiée. Elle en développe des cauchemars durables. Pour finir, devenue adulte et mère de famille, elle tente de se réconcilier avec son père, un peu assagi avec l'âge. Mais se retrouve en miettes lorsque celui-ci se pend, avec une mise en scène spectaculaire et dramatique, et d'une certaine façon l'oblige à le découvrir et le « dépendre » : elle en garde le poids de son corps lourd sur le sien, ce qui lui rappelle les actes d'inceste. C'est un traumatisme de plus, cette fois quasi sans appel.

Malgré des thérapies diverses, dont un groupe de longue durée de psychothérapie de groupe et de psychodrame, elle en est comme hantée pendant des années.

Pour envenimer les choses, son frère, devenu violent et anormal sous l'effet des coups reçus sur la tête, désire l'héritage tout entier et organise divers « accidents » qu'elle a du mal à deviner et à parer. Son fils unique est en dépression et refuse de se soigner. Son ami, violent lui aussi, l'a quittée. Elle a été blessée par un enfant psychotique qui lui a cassé les doigts, et elle ne peut même plus peindre. Ses collègues lui font la vie dure, car elle a une

conception plus humaine et moins disciplinaire de son travail. Elle est gentille, douce, un peu sans défenses et souvent dépressive, depuis toujours. On le serait à moins...

Elle a des intuitions d'artiste et des rêves si parlants qu'ils n'ont pas besoin d'interprétation. Son thérapeute a déménagé et quitté la région, et son remplaçant ne lui convient pas (d'ailleurs, elle est plus que difficile à aider, car on ne sait plus à quoi se raccrocher). Sa vie est un enfer, qu'elle vit comme sans espoir.

Trop, c'est trop.

Puis la remontée s'amorce. Le jour anniversaire de la mort de son petit frère, elle s'aperçoit qu'elle le vit mieux (on l'a beaucoup travaillé en thérapie). Peu après, elle est enfin entendue dans son travail et intégrée à une autre équipe, plus humaine. Elle arrive à liquider ses dettes et « respire » financièrement. Elle rencontre aussi un nouvel ami, réellement bon, gentil, affectueux, soutenant. Et elle revit...

Elle a repris en pensée sa thérapie avec son ancien thérapeute et la continue dans sa tête, analysant elle-même ses rêves et s'acceptant telle qu'elle est. Le souvenir de son thérapeute, qui l'a toujours soutenue, lui donnant (dit-elle) l'impression qu'elle avait une nouvelle famille, l'aide à poursuivre son développement. Elle vit enfin. Comme par un miracle d'intuition, son ancien thérapeute lui téléphone pour prendre de ses nouvelles et elle lui confirme sa remontée vers la vie – et sa nouvelle vie affective, avec un « homme gentil », enfin.

## *Amélie, la reine Marie-Antoinette et les adverbes d'action*

Il s'agit ici d'un cas clinique où apparaissent des liens invisibles transgénérationnels dans un lieu « hanté » de souvenirs historiques.

Amélie travaille dans la relation d'aide et sa vie professionnelle est normale et sans histoires. En revanche, elle éprouve régulièrement un mal-être qui lui est incompréhensible, mal-être accompagné de migraines. Ayant le réflexe du questionnement par les adverbes d'action – « qui, quoi, quand, où, comment, combien, pourquoi » –, je lui demande depuis quand, et où.

Elle situe ce mal-être à un changement de lieu de travail ; une fois par semaine. Depuis quelques mois, le jeudi, elle travaille dans un ancien château, devenu centre de formation, dans lequel elle dispose d'une pièce de consultation. Et là, elle se sent mal, la tête comme dans un étau, et seulement là. Je me suis demandé si ce lieu avait une particularité. De fait, oui ! C'est un lieu où la reine Marie-Antoinette a résidé. Je lui propose une hypothèse (à vérifier par elle) de liens possibles avec Marie-Antoinette et l'invite à faire quelque chose à ce sujet. Elle décide d'acheter une carte postale représentant la reine et de l'épingler au mur de cette pièce, puis, tant qu'elle y est, de s'offrir au musée du Louvre une copie de la broche de Marie-Antoinette, ses initiales « MA » entrelacées.

Elle va mieux, mais nous cherchons encore des preuves. Elle « remonte » dans sa généalogie vers l'époque de la Révolution et trouve une servante à Varennes. Nous émettons des hypothèses historiques : il se pourrait que cette servante se soit trouvée à Varennes au moment de l'arrestation de Marie-Antoinette, lors de la fuite du couple royal, et qu'il y ait eu un regard échangé, voire quelques mots. Ceci est absolument improuvable, mais possible. Quoi qu'il en soit, les migraines et le mal-être ont complètement disparu.

Rappelons au passage qu'il y a de nombreux témoignages où, dans certains lieux, comme le Petit Trianon, les gens « sentent » et « voient apparaître » Marie-Antoinette, la « belle reine martyre ».

Les légendes ont la vie dure et les châteaux hantés ne se situent pas qu'en Écosse. Mais certaines personnes, les « sensitifs » comme on dit au

Brésil, sentent parfois les gens et les événements marquants passés qui se sont déroulés dans ces lieux, surtout accompagnés de mort violente.

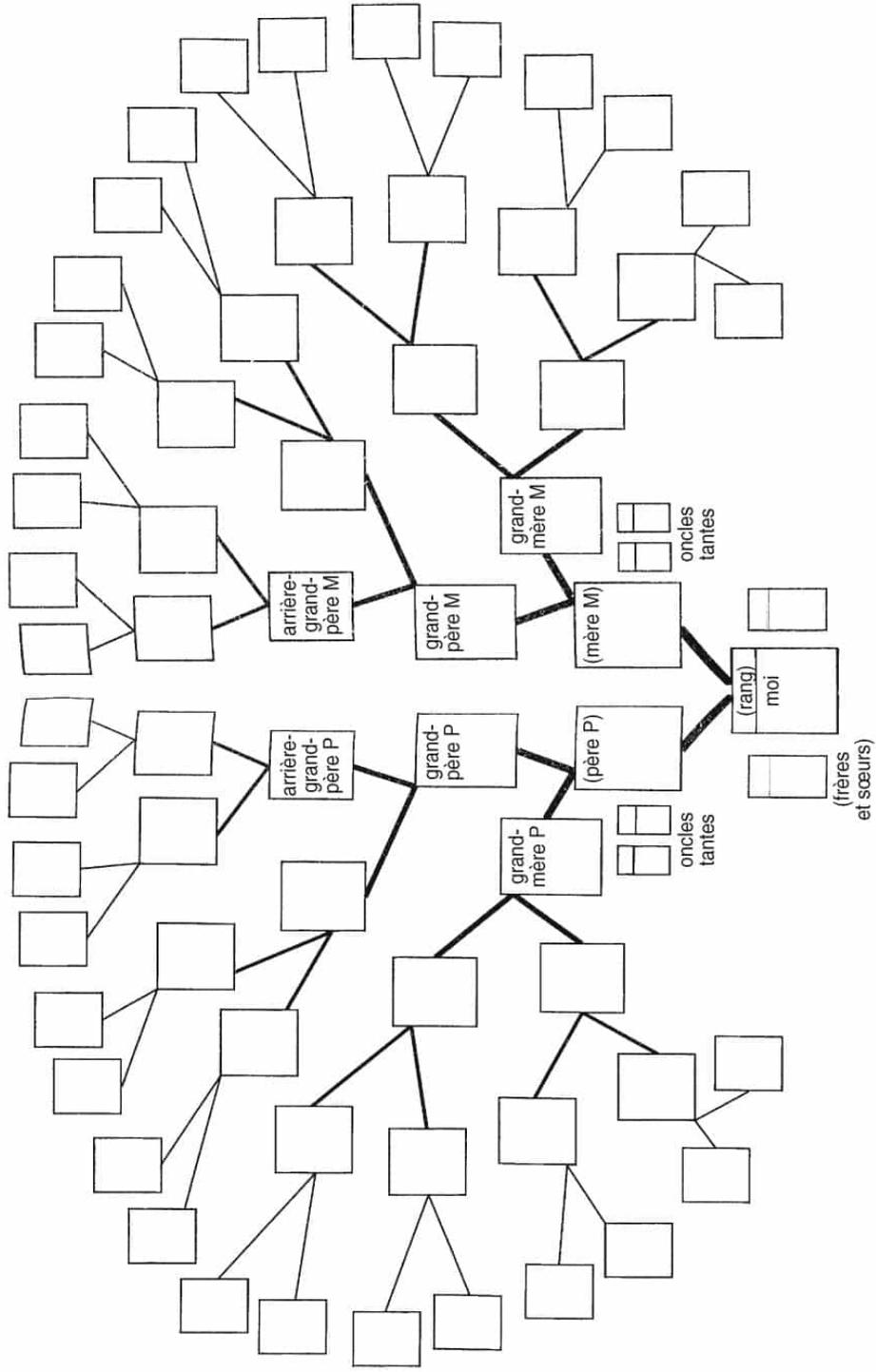
## CHAPITRE VIII

# Comment faire un géosociogramme

Voir son histoire familiale représentée dans un ensemble clair et complet permet de l'unifier et de la saisir d'un seul coup d'œil, passé et présent enfin rassemblés. Cette vue d'ensemble provoque souvent un déclic vital.

### *Dessins, détails des dessins et conventions*

J'ai appelé « géosociogramme » ce dessin technique. Un géosociogramme est un graphique d'un arbre généalogique complété des événements marquants de la vie et des liens affectifs : « arbre de vie », généalogie sur sept à neuf générations, chartes, signes conventionnels<sup>1</sup> et étapes.



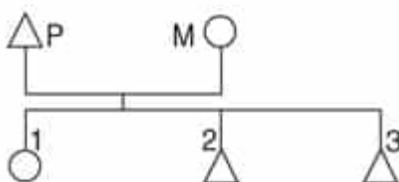
Mon arbre généalogique (avec ma fratrie)

Il se dessine au tableau sur du papier à dessin ou des feuilles qu'on allongera et élargira quand cela est nécessaire.

La famille se marque par deux lignes horizontales de quelques centimètres séparées par un trait vertical au milieu.

La première ligne représente le « lit conjugal » – les parents –, qui s'indiquent par un trait vertical vers le haut à chaque extrémité. Le père est à gauche, surmonté d'un triangle, indiqué d'un « P » majuscule du côté interne, de la hauteur du triangle. La mère, symbolisée par un cercle au bout d'un petit trait vertical vers le haut, à droite, est marquée d'un « M » majuscule du côté interne, avec en dessous du cercle le prénom, la date et le lieu de naissance. Les deux lignes horizontales sont reliées au milieu par un trait vertical.

La deuxième ligne horizontale indique la fratrie. Il est fréquent qu'elle soit plus longue que celle des parents. Les enfants portent chacun un numéro.

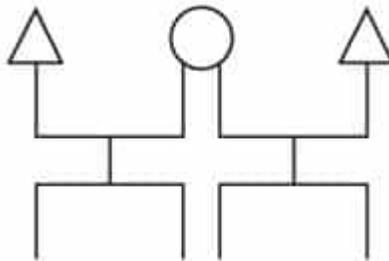


Les frères et sœurs du même lit sont représentés, chacun sous un trait vertical vers le bas (ici trois enfants), terminé en dessous par un triangle ou un cercle, selon le sexe de l'enfant.

Comme il y a de nombreuses familles recomposées après décès, divorce ou séparation, chaque « lit » est indiqué séparément et chaque descendant du premier lit, du deuxième lit, etc., est mentionné.

S'il y a eu d'autres enfants d'autres lits, ils s'indiquent séparément, chaque nouveau conjoint partant d'un autre trait au milieu du bas du

triangle ou du cercle du parent concerné, réunis par une « maisonnée » qui encercle d'un trait arrondi inégalement, qui « vit sous le même toit et mange au même pot », comme on dit.



Entre les deux lignes horizontales, on indique les lieux de vie : les villes ou villages habités par les parents. Dans le cas de villes ou de villages peu connus, on indique entre parenthèses la grande ville la plus proche (par exemple, « à 30 km de Poitiers »).

On indique aussi les événements de vie dramatiques ou importants, par exemple être né le jour anniversaire de la mort de Louis XVI (marquant pour une famille de droite), ou d'autres événements historiques locaux ou nationaux (pendant la guerre, pendant l'Occupation allemande, le jour de la déclaration de guerre, jour de fusillade locale, ou d'événements familiaux marquants).

Cela peut être le jour anniversaire de la naissance ou de la mort d'une grand-mère ou d'un arrière-grand-oncle tué au combat : le pot-au-feu a brûlé le jour de sa naissance, car tout le monde était trop occupé par elle pour s'en occuper, jusqu'au moment où la maison s'est emplie de fumée et qu'on a cru à un incendie...

Les prénoms sont importants. Il s'agit surtout de savoir pourquoi ils ont été donnés. Parfois, le prénom rappelle un amour de jeunesse, ou le prénom

du vrai géniteur, un enfant précédent mort dans l'enfance, le prénom d'un autre enfant caché du père, ou du premier mari ou fiancé de la grand-mère, jamais oublié, un personnage de film marquant, un lien caché ou à découvrir, certains détails physiques (être rousse peut sembler maléfique ou représenter la « mauvaise femme », la « lune rousse » ou Lilith).

Sur le géosociogramme, on indique aussi les métiers, le niveau d'études (en précisant par exemple « échec au baccalauréat »), les déménagements et déracinements, les faits de guerre marquants, certaines petites ou grandes pathologies, comme être né prématuré, ou avec le cordon ombilical autour du cou, ou par césarienne (ce qui décale souvent la date de naissance et son sens familial), une sclérose en plaques, un trouble génétique, comme un retard mental ou physique important, un organe ou un membre manquant (être aveugle de naissance ou le devenir), la psychose, la condamnation à la prison, ou même la prison préventive avec non-lieu, l'internement en psychiatrie, les suicides (et qui a découvert le corps, et la raison, dont l'absence d'attention familiale, ou le manque de bons soins psychiatriques, ou la dépression), une faillite, ou diverses sources de honte (suicide avant prison, par exemple), si l'on est un enfant « naturel » ou bâtard, ou adopté, ou né d'une mère « indigne » ou « tondue » à la Libération, ou d'une « mauvaise nationalité » (être l'enfant d'un ennemi de la France à l'époque, par exemple d'un soldat allemand pendant l'Occupation, trop pauvre ou trop riche, gaucher, boiteux, bossu, de couleur, etc.).

**CONVENTIONS GRAPHIQUES**

Les conventions graphiques sont des plus simples : ○ cercle pour les femmes, △ triangle pour les hommes (les médecins mettent un carré), l'un ou l'autre réunis aux parents par un — trait qui s'accroche à l'U majuscule représentant les parents, en - - - pointillé lorsqu'il s'agit d'un avortement, ou fausse couche (ou IVG).

Pour le couple, = double trait pour le mariage, trait simple pour une union libre, - - - trait en pointillé lorsqu'on veut souligner une relation privilégiée, et dans le mariage, ≠ trait oblique pour une séparation, ≠≠ double trait oblique pour un divorce.

\* individu dominant  
 ⊕ émigrant-émigré  
 ⊕ problèmes psychiques  
 ⊗ homosexuel ou bisexuel  
 ≡ frères-sœurs distants de 12 à 20 mois et traités en quasi-jumeaux  
 ≡ ou quasi-triplés ≡  
 ⊙ encore non marié à quarante-cinq ans

○ Les cercles indiquent toute personne du sexe féminin.  
 △ Les triangles indiquent toute personne du sexe masculin (mais les médecins font un carré).  
 □ Les carrés indiquent qu'on ne connaît pas le sexe de la personne.  
 □ Les carrés en pointillé représentent les fausses couches ou avortements, dans le cas où le sexe de l'enfant est inconnu. Les triangles ou cercles en pointillé représentent un avortement ou une fausse couche, dans le cas où le sexe de l'enfant était connu.  
 △ □ Le cercle ou le triangle encadré indique la personne dont a été établi le génosociogramme.  
 △ ○ Le double trait unissant deux personnes signifie un mariage.  
 △ ○ Un trait simple représente une union libre.  
 △ ○ Un trait en pointillé indique une relation simple.

Un simple trait oblique signifie une séparation.  
 Un double trait oblique signifie un divorce.  
 Remariage : on numérote les traits horizontaux pour l'ordre des mariages (ex. 1 = premier mariage).  
 Parents. Enfants : le numéro indique leur ordre dans la fratrie. Ici, le troisième enfant avec un lien de filiation doublé d'un pointillé est un enfant adopté.  
 Parents de jumeaux.  
 Ce lien indique une entente entre les deux personnes.  
 Ce lien indique une mésentente entre les deux personnes.  
 La croix indique que la personne est décédée, généralement la date du décès est indiquée à côté, avec l'âge.  
 Les personnes vivant sous le même toit sont entourées d'un trait les reliant.  
 Un trait oblique sur les liens de filiation indique que les relations ont été coupées.  
 Le trait en zigzag indique des conflits conjugaux.

**QUELQUES SYMBOLES PERMETTANT UNE NOTATION DES FAITS ET DES MALADIES**

m = mariage	d = divorce	s = suicide
A = accident	G = guerre	K = cancer
C = maladies cardiaques	AA = alcoolisme	IVG = IVG (avortement)
Dp = dépression	ad = adoption	Tb = tuberculose
FC = fausse couche	MN = enfant mort-né	MB = mort brutale
P = père	M = mère	GMM = grand-mère maternelle
GPM = grand-père maternel	GMP = grand-mère paternelle	GPP = grand-père paternel
AGPM = arrière-grand-père maternel	AGPM = arrière-grand-mère maternelle	
AGPP = arrière-grand-père paternel		
AAGMM = arrière-arrière-grand-mère maternelle		

Certaines personnes hésitent, ne sachant pas par qui ni comment commencer : par elles-mêmes ou par leurs parents ? Cette hésitation est importante, car elle pose la question de savoir qui est le centre de sa vie : papa, maman, grand-mère, le frère, l'entreprise ?

Il m'arrive de conseiller de tracer sur un grand tableau un trait horizontal pour marquer la fratrie, et d'en faire descendre des traits verticaux pour situer chaque enfant. On numérote les enfants comme le fait la famille, de gauche à droite. On ajoute toutes les conceptions, c'est-à-dire même les enfants morts *in utero*, les fausses couches (FC), les avortements (IVG, ITG), les mort-nés (MN), ou les morts de bébé ou d'enfant en bas âge (souvent hors numérotation familiale).

Les garçons sont indiqués par un triangle, les filles par un cercle, dans lequel on marque le chiffre de l'âge. En dessous sont notés le prénom, le

lieu et la date de naissance, et quelques faits comme le lieu de résidence, les études, la profession, certaines maladies graves et chaque déracinement (même un petit déménagement ou changement de lit ou de chambre dans la maison).

Le mariage se marque, pour chaque enfant, par un trait vertical descendant, à partir du milieu du cercle ou du triangle, trait vertical de quelques centimètres, en dessous duquel on fait un trait horizontal s'il y a mariage ou liaison durable, et ensuite on « remonte » pour indiquer le conjoint, à peu près de la même hauteur.

On épaissit le trait pour signaler la personne qui travaille, afin qu'elle soit réellement très visible. Ensuite, lorsqu'on travaillera, on épaissira le trait qui marque de qui on descend par le sang sur toutes les générations ascendantes, pour que les liens de sang (ceux dont on a les gènes en soi) soient nettement visibles. Et on essaye de remonter jusqu'aux grands-parents des grands-parents et même au-dessus, jusqu'à la Révolution et à la Terreur de 1793 (oui, on y arrive plus aisément et plus souvent qu'on ne le croit au départ).

## *Méthodologie par association de pensées*

Contrairement à la fabrication d'un arbre généalogique classique, la suite de ce qu'on écrit au tableau suit les liens du cœur et de la mémoire, et pas forcément ceux de la logique. Il n'y a pas de cases préfabriquées à remplir, il faut juste comprendre ce qui importe au sujet qui travaille, ici et maintenant. J'ai une formation de psychanalyste, je crois à l'inconscient et aux associations de pensées libres signifiantes et significatives.

Être libre, se sentir libre de parler de soi, de poser des questions à sa famille, d'aborder les sujets douloureux ou interdits, ce n'est pas facile. Il y a des refus, des sujets tabous. Il y a aussi l'autocensure, le clivage ou un interdit tel qu'on n'a même pas la possibilité d'y penser.

On « suit » les associations de pensées de la personne qui travaille, et on marque au fur et à mesure, par un dessin, de qui elle parle. Cela oblige à des allers et retours continuels dans la généalogie.

Par exemple, si cette personne parle d'un grand-père, on trace un trait vertical au milieu du trait horizontal de la fratrie, et on refait un autre trait horizontal pour le « lit conjugal », trait à partir duquel on remonte à droite et à gauche, verticalement, pour faire un triangle pour le père et un cercle pour la mère, sur lesquels on indique brièvement le prénom et l'âge. On recommence au-dessus pour marquer la personne qu'on venait de mentionner, le grand-père paternel par exemple (GPP) ou la grand-mère (GMP), et ainsi de suite. Puis on reprend là où les associations de pensées viennent.

Généralement, la feuille de papier ne suffit pas, et on agrandit le papier en en collant un autre, là où c'est nécessaire.

Il est inutile de prévoir des cases ou du papier de plus grande dimension dès le début, car les associations de pensées ne sont pas logiques et les grands papiers préparés ne font qu'encombrer l'espace et obliger à des découpages et collages<sup>2</sup>.

Nous essayons de faire un travail propre et durable, de façon à pouvoir y revenir plus tard, souvent plusieurs mois après, au besoin.

### *Les liens en couleurs*

Au cours du travail, on utilise des crayons-feutres (marqueurs permanents à pointe fine) de quatre ou cinq couleurs.

On écrit en noir, par exemple, on garde le bleu pour d'autres familles (comme la famille du conjoint), et on indique en rouge les faits marquants ou dramatiques.

Il est très important d'indiquer clairement tous les liens positifs dans et hors de la famille de sang, car ils aident à vivre : on utilisera le vert ; et

aussi, en zigzags noirs très visibles, les relations négatives, voire agressives ou destructrices (certains êtres sont nocifs et ont des « mots qui tuent ») entre familles ou générations.

On indique également par un trait les entourant (dans une autre couleur, par exemple en mauve) qui vit avec qui, mange au même pot, dort sous le même toit, car la vie quotidienne et ses frictions et aménagements s'accompagnent de problématiques particulières.

Vivre au même foyer inclut aussi souvent un ou des grands-parents âgés, des « tantes » ou « oncles » célibataires ou veufs, d'autres enfants, parents, alliés, ou étrangers vivant au foyer ou y venant souvent. C'est important à connaître, tant pour essayer d'expliquer des cas d'abus divers, comme abus sexuels ou drogue offerte, que dans les cas d'aide et de soutien imprévu à des enfants ou adolescents en difficulté (et de résilience).

Le travail fini, on regarde le tout, de loin, pour en avoir une vue d'ensemble, et on ajoute ce qui manquerait.

Ensuite, on observe à nouveau le tout, et de bas en haut, pour percevoir d'un même coup d'œil l'ensemble et les caractéristiques de son histoire familiale, sur plusieurs générations. Nous essayons de faire remonter jusqu'à la Révolution (un peu plus de deux siècles seulement, ce dont la mémoire familiale garde souvent des traces perceptibles et accessibles). Se rappeler son histoire familiale oubliée n'est pas aussi difficile qu'on pourrait le croire, même pour des détails manquants.

Pour moi qui suis une dame âgée, j'ai le souvenir de mon arrière-grand-mère, qui vivait avec mes grands-parents maternels, près de nous, à Paris. Elle se rappelait ce que lui racontait son grand-père sur l'incendie de Moscou par le général Rostopchine, père de la comtesse de Ségur, dont cette dernière parlait dans ses livres sous le nom du général Dourakine. Par là même, c'était « comme si j'y étais »... en 1812 ! Un souvenir familial vivant au XXI<sup>e</sup> siècle.

Il en est de même pour bien des familles et les gens se rappellent beaucoup plus de choses qu'ils ne le croient, une fois que l'on commence à remonter le temps et situer la famille dans le contexte historique.

Il convient de veiller à ne pas provoquer de faux souvenirs et à n'émettre que des hypothèses à vérifier.

Pour mieux comprendre le contexte historique et aider à la remontée des souvenirs, je m'appuie ainsi sur des encyclopédies, en particulier les Larousse : *Chronologie du XX<sup>e</sup> siècle*, *Chronologie de la France*, quelques livres tels que *l'Histoire des relations franco-allemandes*, et divers atlas historiques-géographiques.

Je m'intéresse également à l'histoire détaillée de la Révolution, de la guerre de 1870, de 1914-1918 (envoi de gaz et vécu des tranchées) et à toutes périodes marquantes et marquées de traumatismes qui « remontent » au jour chez les personnes venues me consulter.

### *Les dates qui reviennent*

Certaines dates reviennent si fréquemment que je les ai en tête et peux de mémoire en reconnaître les signes avant-coureurs, dont les signes physiques, psychosomatiques, somato-psychiques d'émotions, et donc de traumatismes transgénérationnels à rechercher et à travailler.

Certaines personnes peuvent avoir une poussée de boutons autour du cou, comme pour marquer une trace de coup, le jour anniversaire de la mort de Louis XVI. D'autres avoir des problèmes d'asthme dans les générations qui descendent de soldats gazés pendant la Première Guerre mondiale.

### *Faits de guerre et ressources historiques*

Pour les faits de guerre, on recherche dans la famille élargie qui a gardé le ou les livrets militaires. On vérifie auprès des Archives historiques de

l'armée de terre<sup>3</sup> ou dans les autres archives des armées (voir en fin de volume pour de plus amples renseignements).

On recherche aussi qui aurait gardé les livrets de famille et/ou qui aurait fait des recherches généalogiques, souvent un cousin lointain des parents.

## *Importance des rêves*

On se sert aussi des rêves. C'est pourquoi je privilégie les séances sur deux ou trois jours consécutifs, ce qui laisse la nuit pour rêver et le matin pour en parler et analyser les rêves.

Le mini-groupe de deux à trois personnes seulement, inconnues les unes des autres, est là encore une bonne formule : le travail de chacun réveille la mémoire des autres, et c'est généralement plus fructueux pour chaque personne qu'en élaboration individuelle, car les problèmes essentiels se recourent et se font écho.

Il est préférable de travailler seul et avec des inconnus qu'avec des amis, des membres de sa famille ou son conjoint, parce qu'on reste un peu sur ses gardes quand on doit revoir les gens (on ne sait jamais quel cadavre pourrait sortir de quel placard) et on est plus libre avec de parfaits inconnus qu'on ne reverra jamais plus : pour une rencontre unique.

L'inconscient est par définition inconscient, non conscient. Il est imperméable à la logique verbale et se méfie de fuites éventuelles et de conséquences dans la réalité.

## *Diverses suites données au travail de géosociogramme*

Diverses suites sont données par chacun à ce travail et à la création d'un géosociogramme sur plusieurs générations.

Certains vont le détruire, le brûler, le déchirer, le garder, l'« oublier » et ne jamais revenir le chercher, ou revenir en séance individuelle ou en mini-

groupe pour voir ensemble les changements survenus depuis la première phase de travail, ou même continuer sur la lancée, parfois une fois par an, pendant quelques années.

Prenons deux exemples de suite donnée à un travail transgénérationnel.

Le premier est celui d'une dame que nous nommerons Denise. Elle considère son travail de deux jours sur son arbre généalogique et la reconstruction de sa vraie histoire familiale, sur plusieurs générations, avec tout ce qui est marqué au tableau en rouge, comme dramatique. Elle éclate : « C'est horrible, cette famille, je n'en veux plus, elle me colle à la peau, il faut que je m'en débarrasse à tout prix ! Mais comment ? » Puis Denise demande : « Je peux vous racheter une casserole ou un fait-tout ? » J'opine. Elle prend son grand tableau en papier à dessin Canson, déchire le tout rageusement – mais soigneusement – en petits morceaux, les place dedans, y met le feu et le regarde brûler, en notre présence. Puis elle demande à emporter le pot noirci. Elle écrit de chez elle le lendemain : « J'ai planté des cactus dans ce truc noir et sale et l'ai enfoui dans le jardin, voilà ce que ma terrible famille mérite... » Denise se sent enfin libérée et libre de faire sa vie à elle : elle a tourné une page par une action symbolique<sup>4</sup>.

Voici un autre exemple d'héritage terriblement dramatique (il y en a). Une jeune femme, appelons-la Charlotte, se sent écrasée par le malheur – et à raison : enfants maltraités, sans amour, de génération en génération, et les rejets se répétant dans la vie familiale comme dans la sienne propre.

Je lui propose de voir quand même les lueurs d'espoir et les petits traits verts de liaisons positives de son histoire personnelle (une bonne voisine, une maîtresse d'école, un instituteur, une cousine lointaine par alliance, un médecin). Et ensuite, de déchirer son arbre et de reconstituer de mémoire les apports positifs d'aide, d'affection, d'espoir, les encouragements, les havres de grâce, même fugitifs, de sa vie, les mains tendues et qu'elle a prises. Ce dessin, Charlotte va l'emporter, comme la lueur d'espoir et les

traces d'amour qu'elle a reçues, ce qui lui a permis de survivre, nous dirions en *résilience*, malgré tout.

Pendant et peu après la guerre, vers 1948, le psychiatre François Tosquelles disait à l'hôpital de Saint-Alban (Lozère) que nous avons des « poly-pères » et des « poly-mères » qui nous construisent autant que nos parents ou géniteurs réels – et même plus. Je reviendrai sur ce point, mais disons ici que l'on peut étendre cette image à des mains tendues par moments et qui vont aider un enfant à survivre, espérer, advenir, grandir en maturation – et se construire ou se reconstruire.

### *Rappel de quelques points clés*

Les dates précises sont importantes, comme clés et bornes de la mémoire, pour les maladies, accidents, ruptures à répétition.

Les mythes familiaux : les célébrités familiales aident ou empêchent les gens actuels de vivre.

Le géosociogramme, par sa représentation graphique de l'histoire familiale, fait saisir d'un seul regard et permet de repérer les répétitions, les occurrences d'un « fantôme » mal enterré, les identifications favorables ou nocives, les syndromes d'anniversaire.

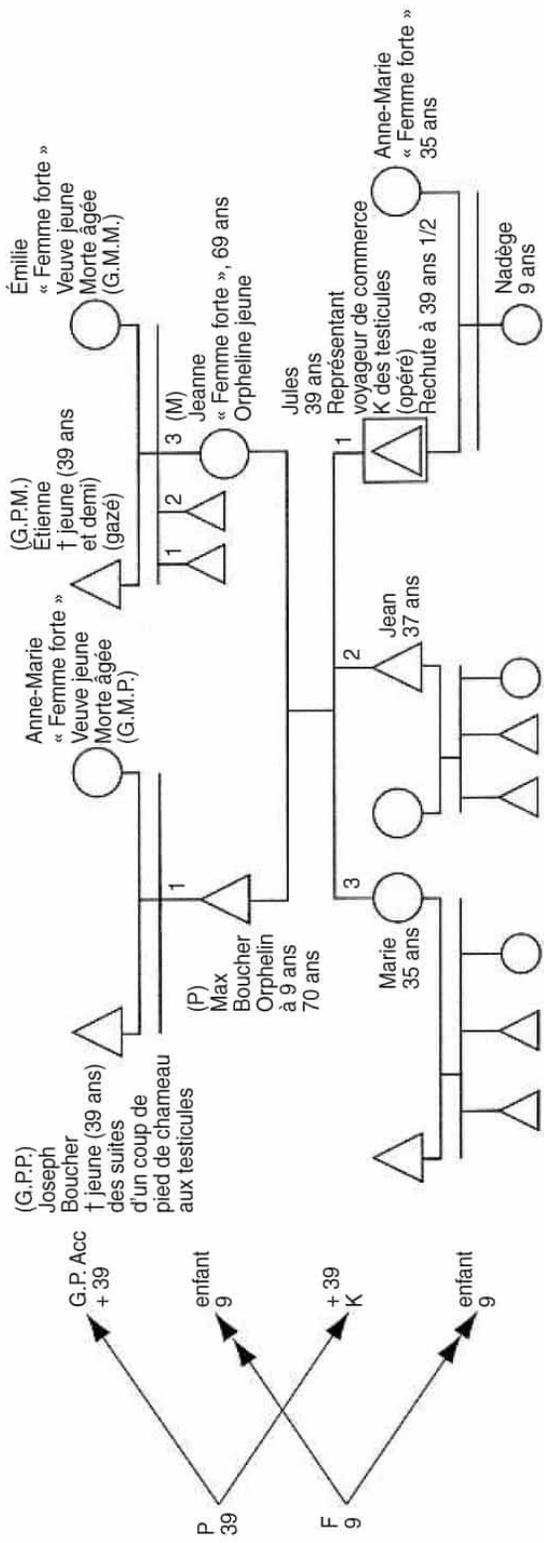
On les travaille « à chaud » à partir du vécu émotionnel et des réactions corporelles, psychosomatiques et somato-psychiques.

Un géosociogramme, c'est, pour le sujet qui travaille sur lui, mettre en évidence ce que la famille garde en mémoire, ce qui l'a construite et ce qu'elle a oublié ou omis, qui est tout aussi important. On remarque alors sur le tableau fini qu'il y a des branches omises et dont on ne sait rien, ou dont on ne parle pas, et que c'est du côté maternel (ou paternel) que la famille se situe.

Les faits importants mémorisés sont par exemple les partages d'héritage, les morts violentes ou cachées (suicide), les « injustices » vraies ou fausses.

Le sexe est important à noter, ainsi que l'aînesse. L'aîné des fils est souvent le fils, quel que soit son ordre dans la fratrie. L'enfant qui naît en premier, si c'est une fille, sera souvent défavorisé par rapport à son ou à ses frères.

Éventuellement, indiquez l'âge au moment d'un événement majeur : vingt ans pendant la commune de Paris (1871), dix ans en 1914, gazé à Verdun (1916), trente ans pendant la crise de 1929 et l'effondrement de la Bourse, guerre d'Algérie ou « prisonnier de guerre », ou « pied-noir » arrivant sans rien en France à tel âge.



Commentaire : on pourrait dire que Jules inscrit dans son corps sa maladie et son risque de mort, ses liens transgénérationnels et sa loyauté familiale : il est atteint aux testicules comme son grand-père paternel (G.P.P.) et fait une rechute avec atteinte aux poumons comme son grand-père maternel (G.P.M., gazé) et au même âge (39 ans). Il s'est fait opérer, mais refuse tous les autres traitements (chimiothérapie, radiothérapie, médecine de terrain...) comme si ce fils et petit-fils de bouchers ne croyait qu'au couteau. Toutes les femmes de la famille sont des femmes fortes : les deux grand-mères ont été veuves jeunes. De plus, son père était orphelin de père à 9 ans et sa fille risque d'être orpheline à 9 ans, car il se considère comme perdu, et sa femme risque aussi d'être veuve jeune.

Il y a comme un « script » ou scénario répétitif de mort à 39 ans pour le père, avec un enfant de 9 ans.

On pourrait aussi faire une glose sur ce Joseph (G.P.P.) atteint dans sa virilité et sur la répétition du nom des épouses (Marie-Anne et Anne).

En « pointant » tout ceci, on tente de « recadrer » et changer son « script » de vie de perdant (mort jeune) en script de vie de gagnant : on peut aimer son grand-père sans mourir comme lui au même âge.



---

1. Notons que j'ai donné ici la préférence à la signalisation sociologique d'un cercle pour les femmes et d'un triangle pour les hommes.

2. Un petit truc : il est difficile d'écrire par-dessus du papier collé (même sur du ruban adhésif de bonne qualité). Je recommande de coller derrière les feuilles, en les faisant se chevaucher et en utilisant des rouleaux de tissu collant (genre Tesa qui tient bien et longtemps), puis de retourner les feuilles à l'endroit et de continuer le travail (et de coller du ruban adhésif dessus, sur les parties écrites). Lorsqu'on a fini d'écrire, pour que l'ensemble tienne, on colle derrière et devant, et il vaut mieux passer les mains sur le papier ou le tissu collant afin d'éviter tout pli, lequel ferait se gondoler les feuilles ensuite et rendrait le tableau boursoufflé et peu durable.

3. Le shat se trouve au château de Vincennes, à Paris. Il convient de s'y rendre avec une pièce d'identité personnelle et un justificatif des liens de parenté avec le militaire ou le mobilisé dont on recherche la trace.

4. Je tiens de Françoise Dolto la technique d'écrire ou dessiner sur un papier ce qui ne va pas, et de le brûler ensuite tout en regardant les flammes.

## CHAPITRE IX

# La vie commence à la conception, dépend de l'environnement familial, de la classe sociale et de l'étiquetage par autrui

### *La vie commence à la conception*

Le moment de la conception et ce qui se passe alors pour les parents est important pour comprendre la vie familiale : enfant désiré, non désiré, « de l'amour » ou conçu dans la violence, enfant de « raccommodage », de remplacement, garçon tant attendu après une série de filles, l'enfant peut aussi être considéré comme « l'accident » qui a « forcé » ses parents à se marier.

On s'aperçoit que la date de la conception probable (ou retrouvée) n'est souvent pas aléatoire, ni la fertilité accrue des femmes à ce moment précis. Elle est parfois liée à un événement local marquant, comme la fête au village ou le départ des conscrits. Il arrive qu'elle soit déclenchée – disent des cliniciens – par un vif plaisir inattendu au moment des rapports conjugaux ou autres, et provoquant une nouvelle ovulation. C'est souvent une date mémorable, liée à l'inconscient familial, comme une sorte de « sécrétion » de l'intrapsychique archaïque ancestral, ce qui aurait été réprimé ou dénié réapparaissant plusieurs générations plus tard...

Il y a aussi le cas de l'enfant conçu par viol : par l'ennemi en temps de guerre, par un inconnu à l'extérieur (un rôdeur, un passant, dans la campagne), par quelqu'un entré par effraction dans la maison, un semi-inconnu de voisinage, dans une « tournante », etc.

La mère, souvent une très jeune fille, peut décider d'avorter, de laisser naître et mourir, de donner à adopter, ou de garder l'enfant sans l'aimer ou en lui mentant sur ses origines : toutes solutions sources de problèmes.

Dans les recherches familiales, on a souvent eu affaire autrefois à un abus d'autorité par un patron sur une servante ou une enfant placée qui sera ensuite chassée.

L'enfant né d'un père inconnu (le « bâtard », enfant de la fille mère) avait autrefois une vie difficile et ses descendants aujourd'hui en portent souvent les stigmates (oui, encore au XXI<sup>e</sup> siècle...).

Le contexte de conception aura donc une incidence sur l'accueil fait à l'enfant, ainsi que sur les injonctions et prédictions qui lui seront faites au berceau.

### *Les prédictions faites au berceau*

Rappelons le conte de la Belle au bois dormant : une mauvaise fée, pour se venger de n'avoir pas été invitée à la fête, prédit qu'à l'âge de dix-huit ans l'enfant se piquera le doigt à un fuseau et en mourra. Une bonne fée change cette prédiction en : « Tu te piqueras le doigt à un fuseau et tu dormiras jusqu'à ce que le baiser du Prince charmant vienne te réveiller. »

Prenons un cas clinique. « Celui-là, il t'en fera voir ! » dit une belle-mère à sa belle-fille, alors que le bébé n'a que quelques heures !

Annick, dont les parents se disputaient sans cesse, portait une culpabilité en elle : elle se sentait responsable d'avoir obligé ses parents à se marier, puisqu'elle avait été conçue au hasard d'un soir d'été... Chaque dispute venait raviver sa culpabilité, et sa mère la confortait dans cette

pensée, lui affirmant que si elle n'avait pas été enceinte, elle n'aurait jamais épousé cet homme !

## *Le contexte dans lequel le bébé arrive et la niche écologique. Le nid et ses tempêtes*

Bain de sons, enveloppe sonore *in utero* et dans les premiers mois, contexte total sensoriel fondamental des premiers mois de l'enfant, parfois multilinguistique.

Les comptines et les berceuses font partie du substrat qui crée l'identité d'un enfant et aussi d'une famille, et elles participent d'une culture des caresses et du toucher. En revanche, il peut y avoir froideur et mise à distance de l'enfant *in utero* et après sa naissance.

Un enfant peut garder les traces des coups que sa mère a reçus dans le ventre pendant sa grossesse, de la part du père/mari jaloux.

Rappelons que la grossesse est souvent l'étape qui déclenche ou déchaîne la violence conjugale. L'enfant intégrera tout autant la douceur, des paroles, un langage, la musique.

## *Environnement social et rituels régionaux*

L'environnement local, les rituels sociaux et familiaux, les mœurs et coutumes d'une région peuvent avoir une incidence sur les transmissions : les « dons » – en particulier celui de certaines femmes du village, ou de rebouteux, d'enlever les traces de brûlure, notamment ce qu'on appelle « retirer le feu » –, mais aussi les querelles de voisinage (à la campagne, on ne vend pas sa terre à n'importe qui). Dans certains villages, deux familles sont fâchées depuis plusieurs générations et plus personne ne sait pourquoi. On ne peut pas briser la chaîne, et gare aux mésalliances (Roméo et Juliette, les Montaigu et les Capulet) aux dimensions locales !

## *Impact de la classe sociale d'appartenance sur la vie personnelle*

Il y a transmission inégale de la distance sociale, et de la chaleur des relations humaines, selon la langue utilisée par la mère ou sa remplaçante, pour le bébé et le tout-petit – et aussi pour les adultes. Ainsi est-on plus cordial, plus proche physiquement et plus gestuel en russe, portugais (*abrasso*), arabe, qu'en français ou en anglais.

Il importe, comme je l'ai déjà dit, de faire préciser chaque fois qui habite avec qui (« sous le même toit et mange au même pot ») et qui élève qui. On peut ainsi parfois découvrir que ce n'est pas la mère, mais la grand-mère ou une autre personne, et c'est alors souvent répété de mère en fille dans certaines familles.

## *La langue parlée à la maison est parfois différente de celle du pays habité*

Il convient de faire également préciser le « petit nom de bébé » et la langue utilisée pour les berceuses et les mots câlins à la naissance.

On découvre ainsi fréquemment une double culture et deux langues parlées à la maison, parfois deux prénoms. Cela crée des différences (corps, cœur, espace-temps) dans chaque langue et avec chaque prénom ou diminutif d'enfance.

On en voit souvent la trace sur plusieurs générations de transplantés ou de personnes ayant « franchi la ligne » de couleur, de religion, de croyances, d'opinions politiques, de pays, de goûts et habitus culinaires, trahissant leur culture de base.

## *Rôle dévolu à l'enfant*

Bienvenu ou malvenu, dans un climat de bienveillance ou de tension, le bébé se voit attribuer très tôt un rôle auquel il restera le plus souvent fidèle. Consoler sa mère du départ de son père (être le « petit mari de maman »), être le petit dernier, se voir désigné pour reprendre l'entreprise familiale, être le « bâton de vieillesse » des parents, devoir s'occuper d'eux et/ou des grands-parents...

Au cours de ses expéditions polaires chez les Inuits avec Paul-Émile Victor, le médecin anthropologue et psychanalyste Robert Gessain avait remarqué que l'enfant d'un chasseur-pêcheur tué sur la banquise héritait de la part de chasse de ce dernier, en plus de la sienne, sans confusion de rôle ni d'héritage pour autant. Par exemple, à l'arrivée d'un étranger dans l'igloo, la mère se sent obligée de demander la permission à son propre père tué à la chasse (dont cet enfant hérite). Elle s'adresse à son fils « représentant » le grand-père : « Si grand-père le permet, nous allons l'inviter. » Cela ne l'empêchera pas ensuite, à un autre moment, de traiter l'enfant comme un enfant.

## *Être la mère de sa mère*

L'expérience clinique nous montre qu'il n'est pas aisé de vivre selon ses désirs, de couper le cordon ombilical, de ne pas s'empêtrer dans la *parentification*. On entend par parentification le rôle de parent d'un ou de ses deux parents, qu'un ou plusieurs enfants se trouvent endosser.

Prenons l'exemple de Germaine<sup>1</sup>. Dans sa famille, elle s'est vu attribuer le rôle de celle qui s'occupe des autres. Sa propre mère, Jeanne, avait longtemps sacrifié sa vie de femme pour soigner sa mère Mathilde, abandonnée alors qu'elle était enceinte. À la sortie de la guerre, Germaine s'occupera de sa mère pendant une vingtaine d'années. Après le décès de cette dernière, elle s'occupe d'une de ses voisines, victime d'un accident de

voiture. Sa propre fille, pour des questions d'organisation familiale, lui confiera ses jeunes enfants. Puis, au décès de sa belle-fille, Germaine va s'occuper de ses petits-enfants. Ensuite, son fils, se trouvant dans une situation compliquée, viendra « squatter » la maison familiale, dans laquelle il décédera prématurément. Pour finir, Germaine va s'occuper de divers enfants en difficulté scolaire, toujours les enfants des autres.

## *Influence de la classe sociale d'appartenance, de ses us et coutumes*

Les travaux d'anthropologie sociale de Claude Lévi-Strauss sur les règles de la parenté, et surtout ceux de Françoise Héritier, nous apprennent qu'il y a des règles de mariage fixes dans toutes les sociétés et que nous les suivons consciemment et inconsciemment. En fait, nous sortons rarement de la loyauté familiale par rapport au lignage et à la lignée. Il arrive bien sûr que ces règles soient enfreintes et qu'une génération s'oppose en cela à la précédente.

Nous renvoyons le lecteur aux cours du Collège de France et aux travaux de Françoise Héritier, en particulier pour les sociétés africaines et polygames, dont nous avons quelques groupes en France, ainsi qu'au livre *princeps* pour la France d'Alain Girard, *Le Choix du conjoint*.

Il n'est jamais facile de « trahir » sa classe sociale et son milieu d'appartenance : d'épouser une « roturière », de faire faillite dans une famille riche, ou au contraire de devenir médecin quand on est fils ou fille d'ouvrier. Difficile de trahir une famille dans laquelle on est boulanger, ou notaire, ou officier depuis cinq générations...

Les phrases commencent souvent par : « Chez nous... » ou, comme dans la chanson de Jacques Brel, « Chez ces gens-là... ». Écoutons l'histoire de Catherine. Elle dit fièrement : « Dans ma famille, les femmes meurent debout. » Son arrière-grand-mère, agricultrice et femme

d'agriculteur, a eu une vie de souffrances et de labeur, dans une famille où les femmes ne savaient ni lire, ni écrire, mais savaient compter.

Quand la grand-mère de Catherine se casse la jambe gauche en tombant d'une charrette de foin à l'âge de onze ans, on la remet sur ses jambes en disant : « Ça passera ! », aucun soin, à peine le strict minimum. Ladite grand-mère a gardé une claudication toute sa vie de cette jambe mal soignée. L'oncle de Catherine a d'ailleurs épousé une femme avec une forte coxarthrose du même côté que sa mère.

Une semaine avant l'anniversaire de ses onze ans, Catherine se fracture la jambe gauche. Il s'agit d'une mauvaise fracture du tibia qui se remet mal, tant et si bien qu'au terme de deux mois d'immobilisation, quand le plâtre est enfin enlevé, on remet Catherine sur pied sans se préoccuper de rééducation : « Ça passera ! » lui dit-on. Elle en gardera toute sa vie un pied de travers et une démarche « en canard ».

Des années plus tard, c'est son propre fils qui, à une semaine de ses onze ans, se casse le tibia gauche. Mais cette fois, il aura droit à plus de soins.

Néanmoins, dans la famille de Catherine, « on ne va pas chez le médecin ». La grand-mère décédera d'un cancer du sein non soigné. Catherine est adepte de l'automédication, des médecines douces et de toutes les techniques préventives, et ne supporte pas les gens malades qui se soignent, qu'elle ressent comme « faibles et pleurnichards ».

Elle a du mal à trahir sa lignée de : « Chez nous, on meurt debout. »

## *L'échec ambivalent de l'enfant intelligent*

Vincent de Gaulejac a étudié les échecs scolaires, oubliés ou actes manqués aux examens de personnes intelligentes et travailleuses qui, ce jour-là, ne mettaient pas le réveil à sonner et donc arrivaient après la fermeture des portes, venaient sans papiers d'identité et autres justificatifs nécessaires, avaient un « trou de mémoire » et remettaient copie blanche

alors que le sujet était bien connu d'elles, bref, faisaient tout ce qu'il fallait pour échouer.

Il les a reliés aux personnes dont le père, la mère ou les deux parents n'avaient pas le niveau de diplôme qu'ils briguaient et pour lequel ils s'étaient préparés, comme s'ils étaient déchirés entre le désir formulé par leurs parents d'une promotion sociale et culturelle, et leur crainte inavouée d'être ensuite coupés et rejetés, s'ils réussissaient et donc changeaient de milieu. L'enfant, l'adolescent, le jeune adulte, déchiré, préfère l'échec à la rupture familiale redoutée ou à la trahison. À moins qu'il ne sente confusément l'angoisse et l'ambivalence familiale, et ne s'applique à y répondre en « échouant bêtement », c'est-à-dire en répondant inconsciemment au désir ambivalent et à l'angoisse profonde des parents. Emerson disait : « Vos pensées crient si fort que je n'entends pas ce que vous dites. »

Or la « névrose de classe », comme l'appelle de Gaulejac, débute parfois dans l'enfance et généralement à l'âge où le parent a quitté l'école. Cela se démontre, se soigne et se surmonte.

## *Hiérarchie sociale et ordre de becquetage*

L'ordre de becquetage est la « hiérarchie du droit à la nourriture et à la punition » : celle de donner des « coups de bec » parfois mortels.

Dans tout travail psychogénéalogique et transgénérationnel, il est important de connaître les divers abus de pouvoir, c'est-à-dire la manière dont les personnes, leurs parents et grands-parents ont été élevés, surtout en cas d'enfants battus, maltraités, souvent par des pervers (notons au passage qu'un parent maltraité au travail peut devenir à son tour maltraitant à la maison).

C'est le principe même de l'ordre de becquetage, coups de bec punitifs, qui descendent l'échelle de la hiérarchie sociale.

Le zoologiste norvégien Thorleif Schjelderup-Ebbe, qui a mis au point ce concept, s'est penché sur la question des ordres de priorité dans les actions humaines et animales.

En observant les basses-cours, il a découvert que la hiérarchie impose que toutes les poules ne se précipitent pas en même temps lorsqu'on distribue le grain. Celle qui mange la première a le droit de donner des coups de bec à toutes les autres.

La seconde reçoit des coups de bec de la première, et en donne à celles qui lui sont inférieures, selon une hiérarchie évidente, et la dernière poule de la chaîne soit s'automutile, soit s'en prend aux poussins.

Ce schéma s'observe également à l'armée, dans certaines organisations du travail et dans la hiérarchie sociale animale et humaine.

Il est souvent important de savoir où l'on se trouve dans l'échelle de la hiérarchie sociale, et aussi dans une lignée, pour savoir d'où viennent les « coups de bec », et si nous pouvons agir plus astucieusement que les poules, et donner un « coup d'arrêt » à la transmission. Quels obstacles viennent donc nous pousser à jouer le rôle de « courroie de transmission » ?

### *Familles soi-disant normales, familles névrosées, voire perverses*

Selon la définition de Laplanche et Pontalis, la névrose familiale désigne « le fait que, dans une famille donnée, les névroses individuelles se complètent, se conditionnent réciproquement, pour mettre en évidence l'influence pathogène que peut exercer sur les enfants la structure familiale, principalement celle du couple principal. [...] René Laforgue insiste en particulier sur l'influence pathogène d'un couple parental constitué en fonction d'une certaine complémentarité névrotique. Mais parler de névrose familiale revient moins à souligner l'importance de l'entourage que le rôle

joué par chaque membre de la famille dans un réseau d'interrelations inconscientes ».

## *Le choix du prénom*

Il importe de connaître tous les prénoms. Le prénom fournit souvent des clés importantes pour la psychogénéalogie et le génosociogramme, ainsi que pour la compréhension de ce qui se joue dans la famille pour l'enfant.

Il peut être un indice indiquant l'enfant adultérin d'un géniteur tenu secret dont il portera le prénom ou un jeu de mots avec ses initiales. Le prénom peut rappeler un ancien fiancé mort à la guerre ou un « petit ami » que la famille a écarté.

Il peut être un prénom familial ou un prénom à histoire. Les enfants se font souvent « tout un cinéma » sur leur prénom auquel ils s'identifient.

Il peut être celui d'un enfant mort ou d'un parent mort enfant et créer des liens sous-jacents, parfois tragiques, avec un enfant mort précédemment dont on ne parle pas.

L'enfant sera parfois un *enfant de remplacement* qui ne fera jamais oublier l'enfant originaire, ou un *enfant réparateur* (comme Freud l'était) qui redonne espoir et vie à la famille.

Le choix du prénom n'est pas aléatoire : il se comprend, voire se décode, seulement à partir du contexte et indique l'appartenance à une classe économique, culturelle, socio-économique, religieuse, ethnique ou politique.

Les classes aisées donnent souvent des prénoms classiques, traditionnels, familiaux, les catholiques, souvent précédés de Marie (pour les garçons comme pour les filles), ou le saint patron du jour de la naissance.

Certains émigrés récents donnent un prénom compliqué, « américain », de pop star, d'une vedette de télévision, du monde du football.

Le prénom peut aussi être purement et simplement inventé. Ce qui va souvent conduire l'enfant à se faire railler à l'école, et nuire à sa scolarité et à son développement. Les parents semblent ne pas mesurer les réactions possibles des autres enfants à l'école et qu'à trop typer le prénom sur des plans politiques, religieux ou ethniques, ils vont – en fait, surtout l'enfant – au-devant de difficultés. Ainsi une Marie-Ève ne saura pas à quel saint se vouer, pas plus que Basooka (je n'invente rien...), ni Jean avec comme nom de famille Bonnot, pas plus que Madonna, Mat Kolik (ma colique) et bien d'autres qui ont fait souffrir les enfants à l'école, au point parfois qu'ils deviennent des souffre-douleur et en viennent à détester l'école.

Souvent, dans les familles traditionnelles, du moins en France, on donne à l'enfant les prénoms, successivement, de chacun des grands-parents et des parrains-marraines, ou le prénom d'un enfant mort – chez les parents (l'enfant de remplacement) – ou grands-parents (et plusieurs prénoms).

Le prénom usuel n'est pas toujours le premier prénom, ni même un des prénoms donnés. Dans certaines régions, le Centre notamment, les enfants souvent découvrent à l'occasion du décès d'un père ou d'une mère que l'état civil attribue un prénom qu'ils n'avaient jamais entendu à leur parent : « Tout le monde l'appelait Henri, mais son vrai prénom était Martial. »

Beaucoup d'émigrés donnent à leurs enfants un prénom double, celui de leur pays ou ethnie d'origine, et un prénom « français comme tout le monde », tant et si bien que les enfants ont un prénom pour la maison et la famille, et un autre pour l'école et la vie professionnelle.

Il y a aussi une mode des prénoms. C'est ce qu'étudie Jacques Dupâquier dans *Le Temps des Jules : étude statistique sur les prénoms fréquents au XIX<sup>e</sup> siècle*. Le XIX<sup>e</sup> siècle est le siècle de Jules Ferry et de bien des Jules, alors que le XXI<sup>e</sup> siècle sera plutôt celui des Julien. On note aujourd'hui une forte influence des émissions de télévision sur les choix de prénoms (par exemple Loana au moment du premier « Loft »).

Il est intéressant de connaître son héritage familial et la raison du choix du prénom que l'on porte. On découvre souvent alors l'influence sur la mère de romans ou de chansons de l'époque... ou de possibles secrets.

Les protestants, les juifs et les musulmans donnent souvent des prénoms bibliques (Marie, Myriam, Meyriem). Les catholiques croyants ajoutent souvent Marie au prénom de leurs fille ou fils (par exemple Marie-Pierre ou Jean-Marie).

Chaque enfant « se fait son cinéma » sur son prénom et souvent s'identifie à lui. Parfois, il en a horreur et « ça lui colle à la peau » et le « démange ». Mais il n'est pas aisé de changer de prénom.

Une certaine identification se fait avec certains prénoms donnés, en particulier un lien avec un(e) parent(e) proche ou éloigné(e), connu(e) ou pas, qui devient comme un ange gardien tutélaire – ou le saint du prénom pour les catholiques notamment.

L'attribution du deuxième prénom peut également avoir un intérêt, ainsi que parfois les surnoms.

Prenons le cas de Karine, vingt ans. Élève infirmière, sérieuse, elle vit et fait ses études en province. Elle vient d'avoir deux accidents de voiture successivement, à une semaine d'intervalle. Si elle n'a pas été blessée, les voitures, qui toutes deux lui avaient été prêtées, sont bonnes pour la casse...

Les investigations familiales ont révélé un syndrome d'anniversaire : son oncle, frère de sa mère qu'elle n'a pas connu, était décédé à l'âge de vingt ans, dans un accident de voiture à la sortie d'une boîte de nuit. La mère de Karine était très anxieuse dès que sa fille prenait la voiture et réitérait régulièrement ses conseils de prudence : « Il ne faut pas qu'il t'arrive la même chose qu'à Frédéric. » Bien évidemment, le second prénom de Karine était Frédérique...

On trouve dans le commerce et les grandes surfaces des livres sur la signification des prénoms, généralement fantaisistes et donnant une « caractérologie » (ce qui n'a rien de scientifique, est-il besoin de le dire !).

Néanmoins, certains en usent, à l'instar des prédictions astrologiques des journaux, comme parole d'Évangile...

## *Tournants de vie*

Pour Marc Fréchet<sup>2</sup>, être adulte, c'est à la fois être capable de couper le cordon ombilical avec sa famille et s'assumer financièrement. L'âge où l'on s'assume financièrement crée un cycle répétitif qu'il est intéressant de noter. Comme de noter la répétition d'événements traumatiques, par exemple une rupture importante à chaque cycle.

## *Fin de vie et prendre congé*

Autrefois, on prenait congé des amis et relations quand on quittait un lieu de vie. De même que l'on prenait congé des siens avant de mourir. C'est ainsi qu'une fable de La Fontaine commence par : « Un jour un laboureur, sentant sa fin prochaine, fit venir ses enfants... »

Prendre congé avant de mourir et trouver assez de force pour le faire se pratique encore au XXI<sup>e</sup> siècle. Rappelons que le cardinal Lustiger, en août 2007, se rendit la veille de sa mort à l'Académie française, dont il était membre, pour prendre congé de ses pairs.

---

1. Voir C. Joannès, *Les Liens du sans*, Mémoire de fin d'études de Conseil conjugal et familial, Paris, IFEPP, 2000.

2. Nous connaissons les travaux de Marc Fréchet par une collègue et amie, Odile Ouaché (Paris).

## CHAPITRE X

# Mémoire familiale, oublis et reconstruction

### *Le passé revisité*

La mémoire de chaque personne comme celle de chaque famille sont des mémoires revisitées : on revoit aujourd'hui ce qui s'est passé autrefois avec des réaménagements liés aux incidences de l'inconscient. (Si l'inconscient était conscient et accessible, ce ne serait pas l'inconscient...) Le passé que l'on raconte et se raconte est donc un passé déformé, perçu à travers nos lunettes actuelles, celles du XXI<sup>e</sup> siècle. Il est probablement différent de ce que la famille a vécu autrefois.

Il y a aussi l'impact des loyautés familiales qui font que nous aurions tendance à oublier les horreurs passées et les actes répréhensibles de nos ancêtres et à magnifier des détails ayant surnagé dans les sagas familiales. Ou encore à ménager la chèvre et le chou et omettre ce qui pourrait léser ou chagriner des parents ou grands-parents vivant encore (comme incestes, « bâtardise », faillites, trahisons, être du mauvais côté des choix politiques ou historiques, actes de vandalisme ou de vraie trahison, abus divers, dont les abus financiers, sexuels, et de pouvoir).

La mémoire nous joue des tours à tous.

## *On a la famille que l'on a*

Cependant, les faits sont têtus, et on a la famille que l'on a. Il y a intérêt à la connaître, car c'est le seul moyen de pouvoir surmonter son chagrin ou son horreur d'un passé familial avec des hauts et des bas, comme chez tout un chacun. Chaque famille a un cadavre dans le placard, même si elle ne le sait pas et s'il a été soigneusement caché.

Dans *Avant mémoire*, Jean Delay écrit : « On va, on mène sa vie, tout occupé de chaque jour, et on néglige d'interroger ceux qui auraient pu nous renseigner sur le passé lointain. Quand on s'en avise, ils sont morts. Péguy disait que la mémoire d'une génération s'arrête au mur des quatre, formé par les grands-parents. Au-delà commence un savoir plus ou moins incertain, plus ou moins lacunaire. » J'ajouterai que même sa propre mémoire, comme celle de sa famille, n'est que la construction d'aujourd'hui d'une histoire passée et donc, en partie, déjà oubliée et reconstruite.

Que pouvons-nous transmettre à nos descendants, étudiants, élèves et amis ? Ainsi que me le dit un jour mon petit-cousin Jacques Polo : « Nous savons que nous avons hérité d'un patrimoine à la fois génétique, socioculturel et éthique ("génétique") que nous transmettons plus ou moins consciemment et plus ou moins consciencieusement. Ce qui fait que nous sommes plus qu'un animal, c'est cette capacité que l'homme a développée au cours des générations de réfléchir et de transmettre sa réflexion. »

## *Reconstruire le passé personnel est toujours périlleux*

Reconstruire le passé personnel et familial est toujours un exercice périlleux.

Les trajectoires sociales des individus sont particulières et souvent « jonchées » de hauts et de bas, de traumatismes divers, bien ou mal gérés, d'une dynamique sociale et économique propre à chaque être et à chaque famille.

Ma génération est celle de la grande crise économique de 1929 (effondrement de la Bourse de New York et chômage mondial), et de la guerre, la drôle de guerre de 1939, la défaite, la débâcle, l'Occupation, la Résistance. Pendant la guerre, j'ai su très tôt et très vite que ce qui paraît normal ne se produit jamais, ou rarement...

Il est normal que ce qui est normal et prévu ne se produise pas parce que les événements extérieurs l'ont empêché, que les choses que l'on croyait stables ne sont qu'en équilibre quasi stationnaire et que le moindre incident les transforme et les fait bouger. Mais on peut continuer à espérer et cela se produira plus tard, et autrement.

## *Freud et les sonates*

Freud a mis l'accent sur les répétitions musicales dans ses notes de bas de page, à propos de l'importance de la perlaboration, du travail sur soi, et de la répétition : il faut travailler et retravailler ses problèmes et ses symptômes en psychothérapie, en psychanalyse, comme on le remarque dans une sonate dans laquelle le même thème mélodique se joue, se travaille et s'exprime plusieurs fois à des niveaux différents, dans des tonalités différentes<sup>1</sup>.

Cela nécessite une bonne écoute de l'analyste et une bonne acceptation de l'insuffisance d'une seule thérapie ponctuelle à vie, par des gens en principe bien analysés (mais qui donc peut penser l'être complètement et à vie ?) et l'acceptation du fait qu'un équilibre ne peut être qu'un équilibre quasi stationnaire et donc non définitif, comme l'enseigne le psychosociologue Kurt Lewin, créateur de la dynamique des groupes.

## *Deuils non faits*

Beaucoup d'entre nous souffrent d'un deuil non fait, personnel, familial, transgénérationnel ou même culturo-national. Pour moi, le travail du deuil nécessite plusieurs années ; un deuil non fait après deux ou trois ans reste une tâche inachevée qui nous taraude parce qu'elle a besoin d'être complétée et terminée<sup>2</sup>.

## *Le cas des migrants*

Un certain nombre de personnes n'ont pas accès à leur mémoire familiale : tous les enfants trouvés, nombre d'enfants adoptés, les orphelins survivants de catastrophes ou de génocides ayant perdu toute leur famille, et beaucoup d'immigrants-émigrés.

Leur situation a été très bien résumée dans une lettre privée de la psychothérapeute américaine d'origine européenne, Zerka Toeman Moreno, que j'ai reçue en juillet 2007. « Chère Anne, m'écrit-elle, j'ai trouvé dans votre dernier livre sur le transgénérationnel et la psychogénéalogie un point qui m'a fait beaucoup réfléchir, parce que mes ancêtres remontent seulement à une grand-mère dont je porte le prénom, la génération suivante des deux côtés sont tous des immigrants comme elle l'était elle-même. Ce qui veut dire que je n'ai aucune information complémentaire à leur sujet. Cela met les immigrants et leurs descendants dans une catégorie spéciale d'histoire familiale brisée. Pour essayer de reconstruire cette histoire, il faudrait faire de très longues et difficiles recherches. De plus, beaucoup de sources et de références de l'Europe de l'Est sont maintenant perdues, sans parler du fait qu'un grand nombre de Juifs ont caché ou changé les noms et dates de naissance de leurs fils. Nous avons ainsi perdu toutes les connexions et avec cela toutes sources d'informations intergénérationnelles. C'est aussi le drame des immigrants actuels et des très nombreux réfugiés,

causé par les difficultés internationales et les nouveaux déplacements de population. Hélas, pauvres de nous, humains... Amicalement, Zerka. »

De très nombreux émigrants et immigrants sont donc dans la situation de ne pas pouvoir faire de recherches sur leur histoire familiale. Cependant, on peut rappeler que Freud disait déjà que, de même qu'un archéologue peut reconstituer une poterie à partir d'un fragment, de même, à partir de la mémoire collective, on peut reconstituer un milieu familial, socio-culturel et économique dans son contexte et sa niche écologique.

### *Les réactions de Maria*

Dans ma manière clinique de travailler avec le transgénérationnel, la psychogénéalogie et le géosociogramme, je fais aussi des hypothèses sur la base des réactions corporelles, psychophysiologiques et kinésiques de la personne qui travaille sur son histoire familiale.

Ainsi, au cours d'un travail clinique à Paris avec Maria, originaire d'Europe centrale, celle-ci se rappelle brusquement avoir ressenti des choses étranges pendant un voyage, en apercevant une plaine de bouleaux sous les ailes de l'avion et avoir rêvé ensuite de massacre dans une forêt de bouleaux. Par association de pensées, elle situe cette forêt dans la grande Russie de l'Empire soviétique et elle fait le rapprochement avec les massacres de Juifs pendant la dernière guerre.

---

1. Voir D. Leader, *La Question du genre et autres essais psychanalytiques*, Paris, Payot, 2001 [titre original : *Freud's footnotes*].

2. Voir A. Ancelin Schützenberger, É. Bissone Juefroy, *Sortir du deuil. Surmonter son chagrin et réapprendre à vivre*, 2<sup>e</sup> éd., Paris, Payot, 2007.

## CHAPITRE XI

# Quand on travaille seul

De nombreuses personnes font seules le travail de recherche de leur vraie histoire familiale et de son sens. Les raisons qui les y poussent sont multiples : désir d'indépendance, résidence éloignée de toute grande ville avec des spécialistes, raisons financières, etc.

Je vais donc essayer de décrire ici, à leur attention, très brièvement, une « méthode » simple.

Commencez par travailler de mémoire, car ce qui vous a constitué et vous définit, c'est ce que vous saviez dans l'enfance et l'adolescence.

Remontez les générations jusqu'à celle des grands-parents de vos grands-parents. Essayez d'aller jusqu'à la Révolution française de 1789 ou à la Terreur de 1793.

Laissez reposer et reprenez le lendemain en réfléchissant aux rêves éventuels que vous auriez faits entre-temps. Certains sont faciles à interpréter et vous donneront des clés et des pistes.

Utilisez des crayons de couleur et tracez un lien rouge ou vert entre les événements marquants.

Ensuite, complétez votre génosociogramme, toujours de mémoire.

Soyez attentif aux signaux que votre corps émet à certains moments, comme une vague de chaleur, un tremblement de froid, des

« tripatouillages » de bagues, d'alliances ou de colliers, de cheveux, une envie de vomir ou de courir aux toilettes, de prendre ou d'enlever une veste, etc. – et essayez de comprendre.

Ce travail de mémoire fait, recherchez les faits et les dates, et les noms des personnes qui auraient gardé des papiers de famille, livrets de famille, livrets militaires, etc., bref, qui feraient office de « secrétaires » de la mémoire familiale. Souvent, on retrouve des parents éloignés qui ont déjà fait des recherches familiales et un arbre généalogique, ou d'anciens voisins, amis, médecins, notaires ayant réponse à vos questions ou énigmes, ou qui connaissaient les événements passés et les secrets de famille.

Il n'est pas aisé de connaître la réalité derrière les apparences « lisses ». Mais si vous tenez ce livre dans vos mains, ce n'est certainement pas par hasard, cela correspond probablement à un besoin profond ou à une quête, une demande, la nécessité de savoir ou d'éclairer quelque chose qui travaille en vous, dans le but d'être guéri de vos soucis, tracas, accidents, maladies ou mal-être répétitifs.

Si l'on peut travailler seul avec l'approche psychogénéalogique, il est néanmoins très utile, à mon avis, de se faire aider, ne serait-ce que pour ne pas tomber dans le piège le plus courant qui consiste à donner un sens à ce qui n'est que pur hasard ou coïncidence.

On peut aussi proposer à ses frères, sœurs et cousins de faire ensemble un arbre généalogique familial en mettant en commun ce que chacun sait et retrouve, tout en évitant les sujets litigieux. Faites-le en proposant d'essayer, et de façon que personne ne perde la face.

Mais attention : gardez pour vous vos découvertes et votre génosociogramme – n'apportez pas celui-ci à la famille réunie –, mais ajoutez de mémoire, avec discrétion au besoin, votre pierre à l'édifice des autres et laissez-les s'exprimer avant vous.

## CHAPITRE XII

# Espace sans danger et sécurité de base

### *La sécurité de base*

L'être humain se construit à partir d'une expérience de « sécurité de base ».

L'enfant naît inachevé et a besoin de ses parents, ou de personnes faisant office de parents, pour être protégé et nourri, apprendre à parler, à marcher, à s'exprimer, avoir confiance en soi et se socialiser.

Il lui faut au moins, selon le terme de Donald W. Winnicott, « une mère suffisamment bonne » pour survivre<sup>1</sup>.

### *Les premiers pas sont importants*

Un tableau peu connu de Vincent Van Gogh, qui se trouve au Metropolitan Museum of Arts de New York, montre un enfant apprenant à marcher chez ses parents paysans. La mère, penchée et encadrant l'enfant de ses bras, le soutient et l'aide à aller vers son père, qui lui tend les bras, accroupi à sa hauteur.

Les détails sont fondamentaux pour la compréhension de la sécurité de base : les parents se mettent à la hauteur de l'enfant, et la mère crée le lien avec le père en poussant légèrement l'enfant vers lui. La présence des deux

parents est importante dans ce moment crucial du développement de l'enfant.

Cette sécurité de base et des rapports vrais avec ses parents est probablement ce qui a manqué au pauvre Vincent dans sa petite enfance. Faute de quoi, il a souffert, sans en être conscient, d'un secret de famille, celui de n'être que l'« enfant de remplacement » d'un frère mort, dont il portait les prénoms. Outre d'être né le même jour que ce dernier, il l'a découvert par hasard en passant au cimetière, où il a vu « sa » propre tombe – choc énorme –, jusqu'à ce qu'il comprenne qu'il ne s'agissait pas de lui à cause de l'année de naissance, différente d'un an de la sienne.

Van Gogh n'a jamais trouvé sa place au soleil, n'a jamais vendu un tableau de son vivant, a été en dépression toute sa vie, et a fini par se suicider.

### *Le « holding » de Winnicott*

Pour pouvoir s'exprimer librement, il importe de se sentir à la fois libre, encouragé, non jugé et étayé, soutenu dans un espace où l'on a l'impression d'être en totale sécurité et à un moment de sa vie ou un jour où l'on est disposé à le faire.

Être capable du *holding* de Winnicott, c'est pour un aidant sécurisant de pouvoir/savoir étayer et entendre tant la souffrance que les hésitations ou les actions parfois criminelles de l'autre. C'est être capable de pouvoir entendre et accepter tout ce que l'autre a à dire et le contenir, sachant qu'« entendre » ne veut pas dire « approuver ». Savoir et pouvoir « contenir », c'est étayer et donner la possibilité à celui qui s'exprime d'avoir le sentiment qu'il ne lui arrivera rien de mal s'il s'« ouvre » et se laisse aller à parler de lui et de ce qui ne va pas. C'est pouvoir tout entendre de l'autre.

Cet « aidant » facilitateur, psychothérapeute, psychanalyste ou formateur ou « thérapeute » formé et bon clinicien, Winnicott le définit

comme ayant la capacité de « contenir » les émotions trop fortes et d'empêcher un effondrement total et dangereux de la personne.

Il nomme *holding* cette capacité, et elle n'est pas si aisée à mettre en œuvre.

## *Le « safe space » de Kotani*

Le thérapeute et chercheur japonais Hidefumi Kotani travaille quant à lui sur le concept de *safe space*, traduisible en français par « espace de pleine sécurité ». Il a démontré que, faute d'un sentiment de pleine sécurité, il est impossible de se développer, de devenir adulte, ou même de faire une psychothérapie, car alors on n'a même plus la possibilité de penser et de faire les associations de pensées qui vont aider à progresser<sup>2</sup>. C'est ce qu'en psychogénéalogie on appelle l'« impensé généalogique ». C'est là un blocage souvent lié à un interdit familial et à des secrets de famille.

Pour s'autoriser à penser, pour s'autoriser à dire à un témoin ou un psychothérapeute ce qui coupe la respiration ou fait pleurer de rage, il faut être certain de la confidentialité, du *safe space*, c'est-à-dire d'un espace de totale confidentialité et de total secret vis-à-vis de l'extérieur, un lieu où l'on va exprimer ses sentiments angoissés et angoissants, où l'on peut « baisser la garde ».

Selon Kotani, il est possible de construire en soi un tel espace, à partir duquel on peut interagir avec les autres sans se sentir menacé par leurs attentes, leurs doutes, leur indifférence, voire leur amour ou leur hostilité. Mieux, on doit pouvoir retrouver cet espace en toute occasion, le reconvoquer si nécessaire. La première chose à faire est de se sentir physiquement en sécurité, un peu comme l'asile que les églises offraient autrefois. C'est nécessaire, car la création d'un *safe space* psychologique requiert beaucoup d'énergie et d'échanges d'information avec le monde extérieur. La deuxième chose, c'est de ne pas se laisser enfermer dans cet

espace de totale sécurité, de trouver la force de s'en extraire pour mieux y revenir ensuite.

On travaille souvent en mini-groupe. Pour la sécurité de tous, il y a donc nécessité de poser un cadre de fonctionnement du groupe et de la psychothérapie ou du travail en psychogénéalogie ou en génosociogramme.

Rappelons que si, comme je l'ai souligné au chapitre précédent, on peut faire ce travail seul, il est plus profitable de l'effectuer avec quelqu'un pour avoir une écoute et un écho, et de préférence dans un mini-groupe de deux ou trois personnes, le travail de l'un réveillant la mémoire de l'autre et parfois la complétant comme par la chance d'un hasard heureux, ce que l'on nomme cliniquement, en psychogénéalogie, la sérendipité<sup>3</sup>.

## *La sécurité de base par le toucher*

Pour le chercheur américain Ashley Montagu, la première sécurité de base s'établit entre la mère et l'enfant par le toucher.

Il a repris en cela les travaux de H. F. et M. K. Harlow sur les petits chimpanzés élevés sans mère mais avec des mannequins, soit recouverts de tissu, soit portant des biberons avec du lait, et démontré qu'en cas de frayeur, le petit se réfugie dans les bras de la « maman » à peau douce et non pas dans ceux de la mère nourricière.

Montagu reprend également les travaux de Hammet sur les rats de laboratoire et démontre que, dans certaines conditions d'ablation expérimentale de la thyroïde et des parathyroïdes de rats albinos, les rats qui avaient été touchés ou câlinés survivaient de façon significative alors que tous les autres mouraient. Il a aussi mis en évidence que l'embryon de huit semaines de conception baigne dans un profond berceau qui lui donne une existence aquatique avec une peau qui a la capacité de résister à l'absorption de trop d'eau et de répondre de façon appropriée à tout changement physique chimique, neurologique et de température. À huit semaines de conception, l'embryon réagit déjà à ce qui le dérange. La peau

serait aussi importante que le cerveau dans la construction de l'être humain et de sa sécurité.

Rappelons ici les travaux de Kuo sur des chatons couplés deux à deux, l'un courant librement et traînant un autre chaton dans un attelage, passivement transporté, donc, et isolé de tout contact physique avec le sol. Lorsqu'ils grandissent, les chatons transportés n'ont aucun sens de l'espace et de la profondeur, et ne peuvent ni sauter ni s'empêcher de tomber lorsqu'ils sont en hauteur, par exemple sur une table.

Les travaux d'Ashley Montagu ont ouvert la voie à une conception complémentaire de la psychosomatique : c'est à partir de la peau et du toucher de la peau que se construit l'essentiel de l'être ou du mal-être. Il est aussi à l'origine de la diffusion de l'*homunculus motor*<sup>4</sup> et de la démonstration de l'importance de la motricité, de la kinésie et de la peau sur le développement de l'être humain et sur sa socialisation.

Rappelons ici que lorsque quelque chose dans le domaine du toucher et, donc, de l'odeur, intervient chez les animaux, la mère ne reconnaît plus par exemple le chaton qui a été caressé par les humains et le laisse mourir.

La langue française a même une expression typique, celle d'« ours mal léché », pour parler d'un individu mal socialisé. Souvent, il ne retrouve jamais ce qui lui a manqué dans l'enfance, c'est-à-dire l'aisance liée au contact physique proche entre l'enfant nouveau-né et la mère, coupé pour quelque raison que ce soit, ce qui a été provoqué par une séparation précoce, généralement due à l'hospitalisation de la mère ou du bébé.

### *L'assise ou l'assiette du cavalier et le « rapport à la terre » ou enracinement*

Pour de nombreux spécialistes, la manière dont nous traitons notre assise, ce qu'on appelle avoir une bonne ou mauvaise assise, ou l'assiette

du cavalier, est essentielle à la sécurité physique et par contrecoup au sentiment de sécurité de tout être humain<sup>5</sup>.

La cavalière anglo-saxonne Sally Swift, à partir de sa pratique des arts martiaux appliquée à l'homme à cheval, a mis en évidence cinq systèmes de déverrouillage : le centrage, la respiration, ce qu'elle appelle le « regard doux », les blocs de construction (la biomécanique de l'homme en selle), et la liaison au sol. Avec l'imagerie mentale, ce sont là les clés de ce qu'elle a nommé l'« équitation centrée ». Elles permettent d'obtenir impulsion et fluidité du mouvement dans la décontraction, d'aller plus loin et d'accéder ainsi à l'harmonie<sup>6</sup>.

Pour les personnes ayant des difficultés d'assise, d'assiette, de stabilité, d'ancrage au sol et de mal-être, je fais faire l'exercice de rampage de Moshe Feldenkrais<sup>7</sup>. Cet exercice, qui dure le temps nécessaire à la personne (en général de vingt minutes à une heure), consiste à reprendre l'histoire de l'humanité telle que la voient certains zoologues et anthropologues, c'est-à-dire à passer de l'état de poisson à celui de reptile, de quadrupède et d'humain en rampant comme un bébé qui se déplace imperceptiblement sur le tapis. Petit à petit, la personne qui fait l'exercice « soulève son petit derrière », s'appuie sur quelque chose, un tabouret ou les genoux de quelqu'un qui fait papa ou maman, et commence à faire ses premiers pas, chancelant entre l'un et l'autre, avant de commencer à marcher. Cet exercice donne des résultats surprenants quant à l'aisance dans la station debout, l'équilibre, l'assise et le sentiment de bien-être. Les personnes qui tombaient souvent, se sentaient mal ou avaient des accidents, cessent comme par miracle de les avoir après l'exercice. De toute façon, le visage est reposé, détendu, le teint est clair et l'œil brillant. Quelque chose d'important s'est passé.

Pour le Hollandais Frans Veldman, fondateur de l'haptonomie, la sécurité de base, concept clé de cette discipline, s'origine dans le bassin.

C'est aussi dans la région du bassin et du sacrum-périnée que s'origine la *kundalini*, nous pourrions dire l'élan vital...

## *Peter Pan, le havre de grâce et le pays du « Jamais, jamais »*

C'est aussi le paradis perdu des bons souvenirs d'enfance pour ceux qui ont eu la chance d'avoir une enfance assez heureuse dans une famille « suffisamment bonne », même si ce paradis perdu n'a généralement pas été sans nuages.

L'histoire de Peter Pan, l'enfant qui ne voulait pas grandir, nous rappelle le drame du pays du « Jamais, jamais », où l'on ne peut plus revenir, et de la souffrance que tout enfant vit à la naissance d'un autre – qui le détrône souvent auprès de sa mère ou dans son berceau, son lit ou sa chambre.

Les élèves de François Dolto, dont je suis, savent reconnaître un raclement de gorge spécial, lié à une émotion contractant le carrefour bucco-pharyngé et pointant une difficulté entre le soi-enfant et sa mère, généralement vers l'âge de deux ou trois ans.

Quand on est un bon clinicien sachant observer et qu'on le remarque, on questionne et on ouvre facilement la porte à une mémoire oubliée ou refoulée, ce qui va débloquent l'émotion, les souvenirs et une parole libératrice.

Kathleen Kelley-Lainé, dans *Peter Pan ou l'enfant triste*, donne de nombreux cas cliniques de traumatismes de séparation et de non-retour – le pays du « Jamais-jamais plus » –, à la fois d'enfants de familles dites normales, de déracinés divers, d'émigrés et d'enfants de réfugiés n'ayant jamais pu faire le deuil de leur pays d'enfance.

Ce havre de grâce se retrouve le plus souvent en psychothérapie comme dans le travail sur son transgénérationnel et avec le génosociogramme. Au

cours de ce travail en psychogénéalogie clinique, avec sa sécurité de base, c'est également soi que l'on retrouve...

### *La « hardiness » de Kobasa*

Poser des limites fermes aux exigences d'autrui sur soi, défendre ainsi son territoire, permet de renforcer le sentiment de sécurité et la volonté de vivre.

Dans l'accompagnement de personnes atteintes de cancer, j'ai assisté à des rechutes provoquées par les remous que causait l'envahissement de l'espace par des proches. Je pense en particulier à une femme alitée chez elle. Sa propre fille entrait fréquemment dans la chambre à coucher et se servait sans vergogne des objets de sa mère pour son usage personnel sans que le mari comprenne les conséquences dramatiques de cette invasion et interdise à sa fille d'entrer. Cette femme avait vécu l'intrusion comme une sorte de cambriolage et de viol de son intimité, et c'est « bêtement », dirai-je, que, tant elle se sentait en insécurité, elle est morte d'une rechute de son cancer.

La fermeté et des limites nettes face aux demandes de l'entourage peuvent aider les malades à guérir. Une psychologue américaine, Suzanne Kobasa, en a fait la démonstration à la fin des années 1970<sup>8</sup>, après avoir, notamment, étudié pendant huit ans le comportement des cadres de l'entreprise AT&T qui, à la suite d'une vaste réorganisation, avaient été soit licenciés, soit affectés ailleurs. La vie nous réserve des épreuves que nous n'avions pas prévues, et certaines personnes se montrent plus résilientes que les autres. Elles ont une personnalité « ferme » qui possède trois caractéristiques principales : elles considèrent que les problèmes sont faits pour être surmontés, ce qui leur donne une détermination de chaque instant et une attitude positive ; elles entendent garder le contrôle de leur vie, ce qui leur donne le courage de prendre des risques ; elles participent activement

au processus, s'efforçant de ne pas subir la situation, mais au contraire d'y remédier.

Prenons un exemple récent et personnel. Il s'agit d'un rêve. La scène se passe dans une maison que je connais, avec deux entrées, l'une donnant sur la rue, l'autre sur un jardin au bout duquel coule la Seine<sup>9</sup>. Je me trouve dans une pièce carrelée. Une armée de vers de terre avance vers moi. Je frappe du pied sur le sol. Les vers reculent. J'en tue certains. Je demande à quelqu'un si ces vers portent un nom. Oui, me répond-on, et il y en a un qui s'appelle Grand-Mère. Je pense à mon arrière-grand-mère adorée, prénommée Hélène, qui me disait, alors que je voulais me convertir au catholicisme : « Ne le fais pas, sinon nous ne pourrions pas nous retrouver, nous ne serons pas au même Paradis. » À quatre-vingt-douze ans, dans ce rêve, j'ai mis des limites fermes à l'intrusion des vers sur mon territoire, j'ai fait reculer les vers de terre de la mort imminente. J'ignore où j'ai puisé cette force pour repousser la mort, mais une chose est sûre, évidente : j'étais chez moi, en sécurité, et il n'était pas possible de les repousser sans une *volonté de vivre*.

Créer son « havre de grâce » et savoir le défendre, déployant à la fois les notions de *safe space* et de *hardiness*, c'est être à l'aise, en sécurité, totalement et sans condition, dans la vie.

---

1. Voir D.W. Winnicott, *La Mère suffisamment bonne*, Paris, Payot, coll. « Petite Bibliothèque Payot », 2006.

2. Voir par exemple H. Kotani, « Safe Space in a Psychodynamic World », *International Journal of Counselling and Psychotherapy*, 2, 2004 et « Safe Space Dynamics from interactive Functioning of the Self and the Ego », *International Journal of Counseling and Psychotherapy*, 5, 2007.

3. Sur ce thème, voir A. Ancelin Schützenberger, *Le Plaisir de vivre*, Paris, Payot, coll. « Petite Bibliothèque Payot », 2011, chapitres i et ii.

4. Voir W. Penfield, T. Rasmussen, *The Cerebral Cortex of Man*, New York, Macmillan, 1950.

5. Voir N. Bounine Cabalé, *Vivre debout, ou l'équilibre retrouvé*, Paris, Lattès, 2005.

6. S. Swift, *La Nouvelle Équitation centrée. Aller plus loin*, Paris, Zulma, 2006.

7. J'ai rencontré Moshe Feldenkrais sur la suggestion de Boris Dolto alors que j'organisais à Paris, en 1963, le premier congrès international de psychodrame, car il me paraissait important d'ouvrir ce congrès aux psychanalystes et aux spécialistes du corps : Moshe Feldenkrais, Gerda Alexander et Laura Sheleen. J'ai eu la chance d'être invitée par Feldenkrais à résider dans la maison qu'il louait à San Francisco avec son équipe (Rywerant, Myriam Pfeiffer et d'autres), et d'assister à ses leçons, démonstrations et soins aux malades. J'ai vu comment des gens qui arrivaient en fauteuil roulant repartaient en marchant sur leurs deux pieds grâce à des moyens simples et de bon sens. Je lui ai repris l'exercice du rampage qui remet debout tant de personnes diversement handicapées.

8. Voir S. C. Kobasa, « Personality and Resistance to Illness », *American Journal of Community Psychology*, 7, 1979, p. 43-423 et « Stressful Life Events, Personality and Health. An Inquiry into Hardiness », *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 1979, p. 1-11.

9. En réalité, je ne connais pas cette maison, mais son jardin, qui descend vers la Seine, est bien celui de mon enfance, quand nous habitions à Paris, au 122, boulevard Murat.

## CHAPITRE XIII

### Sans place au soleil

Être reconnu, avoir une identité et une place, voire une profession, est important dans toute société. Mais ce n'est pas toujours le cas pour tout le monde...

#### *Les revenants*

*Le Colonel Chabert*, roman de Balzac écrit à partir d'une histoire vraie, raconte comment un homme passe pour mort puis revient, blessé et méconnaissable.

À la bataille d'Eylau, le colonel Chabert, comte d'Empire, est gravement blessé à la tête d'un coup de sabre. Napoléon envoie ses chirurgiens à sa recherche, lesquels, ayant vu de loin le coup de sabre, négligent de s'approcher pour voir s'ils peuvent le sauver.

Chabert est donc déclaré mort et sa veuve se remarie pendant la monarchie de Juillet. Elle a deux enfants de cette nouvelle union.

Mais il se trouve que, par on ne sait quel miracle, Chabert a survécu. Il a même réussi à sortir du charnier dans lequel on l'avait jeté, nu et passé pour mort. Il finit par revenir à Paris à pied, en haillons et sans papiers. Sa veuve refuse de le recevoir.

Il est dans cette difficulté de prouver son identité alors qu'il n'a plus de papiers, qu'il est défiguré par sa blessure et prématurément vieilli par les épreuves.

Un avoué touché par son histoire, dont il croit à l'authenticité, lui prête de quoi survivre et accepte de s'occuper de retrouver la trace de ses papiers et d'obtenir de sa femme la part de sa fortune personnelle qui lui revient.

Chabert reprend vie, une vie socialement discrète, mais « se fait avoir » par sa femme.

Il lui rappelle en effet des souvenirs précis qui prouvent son identité. Mais elle le manipule pour qu'il disparaisse après lui avoir fait signer une déclaration d'imposture. Et il termine sa vie dans un hospice pour nécessiteux.

Cette histoire illustre plusieurs thèmes importants. Tout d'abord, celui de l'élan vital, de la poussée pour survivre qui décuple les forces humaines.

Si l'espoir fait vivre, l'absence d'espoir éteint. On observe bien ici également l'usure des démarches bureaucratiques, administratives et judiciaires qui provoquent chez Chabert une dépression, un abattement qui auraient pu lui être fatals si une main secourable ne s'était tendue vers lui et s'il n'avait pas pu ou su la saisir.

Le colonel Chabert déclarera, « dégoûté » : « Je dois rentrer sous terre. » Et de fait, il va se « taire », et se « terre ».

L'importance de la société et de ses structures apparaît clairement, ainsi que celle d'y avoir une place reconnue.

### *Ne pas confondre coïncidence et hasard*

Le cas de Nanou expose la situation du retour de personnes annoncées à tort comme décédées, ainsi que celle de faits étranges mais non significatifs.

Nanou vit à Paris depuis son enfance. Elle est régulièrement envoyée l'été en Angleterre pour parfaire son anglais.

L'été 1938, elle rencontre Reginald à Londres. Ils s'écrivent puis se fiancent en 1940, sans s'être revus. En juin 1940, c'est la déferlante des panzers et les communications sont coupées entre l'Angleterre et la France occupée. Reginald fait rechercher Nanou par la Croix-Rouge et apprend qu'elle est portée disparue et déclarée morte.

De désespoir, il s'engage, et est grièvement blessé. Une infirmière le « sauve » par son dévouement et il l'épouse. La photo de la « pauvre Nanou morte si jeune » restera sur sa cheminée. Le couple a une petite fille, née aveugle, et revient à Londres.

Mais Nanou a survécu à la guerre, à l'occupation nazie, à la Résistance et ses dangers, et c'est un peu par miracle. En effet, descendue dans le Midi, elle a aidé les gens les plus divers de multiples façons, dans le cadre d'un remplacement comme cheftaine d'éclaireuses (scouts protestants) à l'Armée du Salut de Marseille.

Elle vit ensuite à Alès. La femme de ménage du commissaire de police de la ville a été en rapport avec l'Armée du Salut de Marseille. Elle apprend que Nanou est sur la liste des personnes qui vont être arrêtées le lendemain. Elle intercède alors en sa faveur auprès du commissaire qui vient frapper chez Nanou la veille au soir de son arrestation programmée pour l'avertir.

La trouvant fiévreuse, il décide qu'elle n'est pas en état de partir pour l'Espagne par les Pyrénées comme il l'avait envisagé. Comme solution d'urgence de remplacement, il fait venir un fourgon mortuaire et la fait transporter, enveloppée dans un drap. Elle arrive alors quelque part en Lozère, chez des paysans « parpaillots », ce qui lui sauve la vie.

Elle est donc vivante, mais socialement morte, les voisins ayant vu le fourgon mortuaire partir au petit matin. La guerre a bouleversé bien des vies et la Résistance a transformé cette jeune fille.

La paix revenue, Nanou retourne à Londres le temps d'un congrès et retrouve Reginald par le plus grand des hasards, et cela juste avant son

mariage avec son fiancé français. Elle est bel et bien en vie. Reginald est bouleversé autant que déchiré.

Mais *quid* du bébé aveugle ? Non, qu'il ait été aveugle n'est pas un signe du destin de l'infidélité à Nanou ! C'est une pure coïncidence, un hasard de la vie et rien d'autre. Et ce n'est ni de la faute ni du fait de qui que ce soit. Certaines choses arrivent par hasard et elles ne sont ni significatives ni à décoder.

J'ai rapporté ce cas clinique pour souligner combien il peut être dangereux de donner un sens à tout et de tomber dans une « coïncidomanie » que certains débutants ou charlatans entretiennent dans le domaine du transgénérationnel et de la psychogénéalogie, même s'il y a, dans cette histoire vraie, des choses qui ne sont pas dues au seul hasard, mais peut-être bien à la chance d'un hasard heureux : la « sérendipité »<sup>1</sup>.

Cette histoire est à mettre sur le compte des multiples récits parfaitement invraisemblables et pourtant parfaitement authentiques de la guerre et de la Résistance. Il est fort probable qu'elle a quelque chose à voir avec la série d'actions d'aide gratuite impulsée par Nanou elle-même. Car si le mal que l'on fait est en mesure de se retourner contre nous, tel un boomerang, il en est de même du bien.

N'oublions pas que tout acte a des conséquences, imprévisibles à court ou plus ou moins long terme.

Les histoires de mort(e)s revenant dans leur vie sociale et familiale font les choux gras des séries B de la télévision aux heures matinales de la journée. Le public en est friand, comme si cela répondait à un besoin ou à une contrainte ancestrale.

## *SDF, sans-papiers, réfugiés, esclaves*

Autrefois, les parias vivaient à la « cour des miracles ». Au Moyen Âge, la moitié de la population était composée de vagabonds sans domicile<sup>2</sup>.

De même, après chaque guerre, il y a eu des réfugiés sans papiers, au destin précaire. En 1922, le Norvégien Fridtjof Nansen, haut-commissaire pour les réfugiés de la Société des nations, obtient la création d'un « passeport Nansen » pour les réfugiés russes et d'autres nationalités afin de leur permettre de voyager légalement et de s'installer normalement. Beaucoup se sont fait naturaliser là où ils se trouvaient et s'y sont installés.

À la fin du xx<sup>e</sup> siècle et en ce xxi<sup>e</sup> siècle, on n'arrive manifestement pas à trouver une solution humainement vivable aux innombrables réfugiés parqués dans des camps de par le monde, pas plus qu'on ne parvient à mettre un terme à l'esclavage des enfants aussi bien que des adultes.

En France, il existe toute une population de « sans domicile fixe » (SDF), vivant dans les rues, sous les ponts ou dans des abris provisoires, ce qui les handicape pour trouver du travail et avoir accès à un logement. Il y a aussi tous ceux et celles qui, souvent d'origine étrangère, habitent et travaillent clandestinement : les sans-papiers.

### *Refouler pour s'intégrer, puis réouvrir et s'assumer*

Il n'est pas du tout aisé de guérir les blessures familiales et de se retrouver soi, entièrement soi, ni de réussir à faire le parcours de vie et espérer le retour tel que le décrit le poète Joachim du Bellay :

Heureux qui, comme Ulysse, a fait un long voyage,  
Ou comme cestuy-là qui conquit la toison,  
Et puis est retourné, plein d'usage et raison,  
Vivre entre ses parents le reste de son âge !

Quand reverrai-je, hélas, de mon petit village  
Fumer la cheminée, et en quelle saison

Reverrai-je le clos de ma pauvre maison,  
Qui m'est une province, et beaucoup davantage ?

La nostalgie de ses racines, Eva Leveton en parle admirablement dans son livre autobiographique *Eva's Berlin*<sup>3</sup>.

Cette Américaine « bon teint », avec une grande réussite sociale, professionnelle, familiale et financière, raconte qu'à la retraite elle s'est « sentie obligée » de revenir sur les lieux de son enfance – le Berlin hitlérien bombardé par les Alliés –, de revenir à ses traumatismes et à ses joies, marquées, marquantes de son être profond.

Elle décrit le choc d'avoir reçu des pierres de ses anciens copains du quartier, sans comprendre pourquoi : elle était demi-juive, et eux, aux Jeunesses hitlériennes. Et surtout, le choc marquant des propos « apaisants » de sa grand-mère allemande et protestante, pansant ses petites blessures, plutôt égratignures, mais refusant d'entendre son émoi et son traumatisme du début de lapidation par des « copains ».

Ce non-entendu, ce secret de famille (son origine mixte socialement inacceptable à l'époque) est nié par la grand-mère « bien sous tous rapports ».

Mais pour Eva, ce non-dit, nié et dénié, est devenu un énorme traumatisme.

Elle s'est sentie comme flétrie du déni de sa grand-mère, comme marquée au fer rouge (symboliquement) dans sa chair et dans son âme, pour la vie. Ce fut là une empreinte terrible.

Eva m'en a parlé, comme elle m'a parlé des moments de joie et de bonheur, après les bombardements, ou entre les bombardements – étant enfant, avec une petite amie, jouant dans les décombres fumants, se trouvant des niches, des « îles aux trésors » et des jardins secrets.

Oui, les enfants peuvent rire de tout, jouer avec tout, et, même pendant la guerre et ses drames, avoir du bonheur, donc des souvenirs heureux.

En 2007, Eva vient à Paris pour faire une conférence à la librairie Shakespeare et Cie, et pour me parler. Elle cherche donc un écho.

Elle dit combien le parcours a été difficile, mais qu'enfin elle se retrouve elle-même, soi, comme on dit « rentrer chez soi ».

Notons que les Anglais distinguent « être soi » (*be oneself*) de « rentrer chez soi » (*at home*), dans sa maison, dans son foyer. La distinction est d'importance, entre le soi et le moi – et son foyer et lieu d'origine, dans lequel on s'origine.

Eva exprime avec émotion : « C'est si injuste d'avoir été trop allemande protestante pour être autorisée à rester en Hollande neutre avec ma mère protestante, pendant les débuts de l'hitlérisme, et pas assez juive pour être autorisée à suivre mon père juif, émigrant aux États-Unis. »

Elle pleure en parlant de la manière dont les autres la voyaient, avec leurs propres projections sur elle, jamais comme elle était, « en vrai », et issue d'un métissage dont elle a fait les frais toute sa vie.

Oui, nos sociétés sont racistes, malgré tous les discours, comme je l'ai démontré ailleurs dans une recherche sur la « distance sociale », montrant qu'on accepte les autres races en voyage et en vacances, mais pas quand ça nous dérange, pas comme voisins de palier ni comme conjoint pour ses enfants, et cela malgré certaines réussites éclatantes – car l'exception ne change pas la règle.

Mais cela est une autre histoire...

Eva parle aussi du choc et du rejet vécus à son arrivée aux États-Unis, car comme elle ne se plaignait pas de son passé en Allemagne hitlérienne bombardée, et qu'elle se sentait différente en Amérique, elle « dérangeait ».

Elle a été rejetée d'emblée en 1946 comme ingrate (de ne pas apprécier le bonheur d'être réfugiée aux États-Unis) et proallemande. Ce qui l'a conduite à faire « tout » pour s'adapter, à accepter (difficilement) son nom

américanisé par son père et à se fondre dans la culture américaine, devenant plus américaine que les plus américains, et y réussissant très bien.

Et pourtant...

À la retraite, il lui a fallu revenir sur ses pas, dans le Berlin de son enfance, se retourner sur ses souffrances et ses joies. Son besoin de publier son autobiographie, comme une cerise sur le gâteau, afin d'en avoir le cœur net, la mémoire lavée et purifiée et se retrouver soi.

Nettoyer son histoire, laver et « nettoyer son arbre généalogique », et accepter les faits de la vie, les actes et situations de ses divers ancêtres.

Comme le chante le « gueux » François Villon dans *La Ballade des pendus* :

Frères humains qui après nous vivez,  
N'ayez les cœurs contre nous endurcis,  
Car si pitié de nous pauvres avez,  
Dieu en aura plus tôt de vous mercis.

Et le poète Aragon :

Celui qui croyait au ciel, celui qui n'y croyait pas,  
Qu'importe comment s'appelle cette clarté sur leurs pas,  
Que l'un fut de la chapelle et l'autre s'y déroba,  
Tous les deux étaient fidèles des lèvres, du cœur et des bras.  
Quand les blés sont sous la grêle,  
Fou qui fait le délicat,  
Fou qui songe à ses querelles au cœur des communs combats,  
Celui qui croyait au ciel, celui qui n'y croyait  
La rose et le réséda.

Eva a guéri « des » blessures familiales. Mais a-t-elle enterré le passé et pu guérir « les » blessures familiales ? Ceci est en train de se faire.

C'est un long travail de « retravail », de *perlaboration*, comme disent les psychanalystes, de prise de conscience dans l'après-coup, de digestion de son passé, le sien et celui de ses ancêtres.

Car ses ancêtres – et ceux de chacun d'entre nous – ont fait de tout, que nous le sachions ou pas, que nous voulions nous penser exceptionnellement « bien » ou « mal » dans notre famille.

On ne peut pas changer les faits passés, sauf à s'en repentir en « vrai » de son vivant et à essayer de les « réparer » en demandant le pardon des vivants – ou pour les siens, s'ils sont décédés. Il y a souvent tout un travail de deuil et de clôture à faire. Et des rituels à inventer.

Les faits sont les faits, et les faits sont têtus.

Eva est à présent retournée dans sa famille américaine, mais elle a l'intention de revenir sur les lieux de son enfance, car... « heureux qui comme Ulysse... ».

---

1. Sur ce thème, voir A. Ancelin Schützenberger, *Le Plaisir de vivre*, Paris, Payot, coll. « Petite Bibliothèque Payot », 2011.

2. Voir A. Vexliard, *Le Clochard*, nouv. éd., Paris, Desclée de Brouwer, 1998.

3. Eva Wald Leveton, *Eva's Berlin. Memories of a Wartime Childhood*, Fairfax, CA, Thumbprint Press, 2000.

## CHAPITRE XIV

# Quand on n'a pas accès à la mémoire familiale

Bien des gens n'ont pas accès à leur mémoire familiale.

En particulier, la plupart des enfants adoptés, nés sous X, ceux que l'on appelait autrefois les « enfants trouvés », à présent les « enfants de la ddas », ont de graves problèmes d'identité.

De même, les « bébés éprouvettes » ne connaissent pas le « donneur », cherchent en vain, angoissés.

De nombreux émigrés, surtout en Europe centrale, mais également en Afrique, sont eux aussi complètement coupés de leurs racines et de leur mémoire familiale.

Les survivants de génocides divers, qu'ils soient juifs ou cambodgiens, arméniens, tutsi, hutu, ou autres, n'ont personne à interroger.

C'est aussi le cas des survivants du récent tsunami, de tremblements de terre, ou d'enfants ayant survécu à des bombardements ou autres faits de guerre.

### *Que faire ?*

Le plus simple est de constater les faits : sa typologie, sa couleur de peau, son type de cheveux et d'yeux, et d'émettre une hypothèse ethnique,

régionale, culturelle.

Ensuite, de lire des livres d'histoire et de géographie, et d'essayer de se situer.

## *Adoption et familles en miroir*

L'adoption ne se fait pas par hasard. Plusieurs de mes collègues et moi-même l'avons constaté avec étonnement.

Je pense au cas d'un enfant d'origine kurde adopté à la ddas de Grenoble qui s'est trouvé porter le même prénom que son père adoptif, être comme lui le fils d'une mère âgée de quinze ans et demi à sa naissance, être comme son grand-père maternel adoptif le survivant d'un jumeau mort, et même d'avoir eu, comme sa sœur adoptive, des canines surnuméraires qu'il fallut extraire !

Par ailleurs, les rares fois où l'on retrouve la famille génétique, on découvre qu'elle est comme en miroir de la famille d'adoption ; cette constatation a été faite tant en France qu'en Suède.

L'histoire clinique la plus marquante dans ce domaine reste pour moi celle d'une jeune femme, appelons-la Lucie, qui, atteinte d'une maladie génétique grave, décide de ne pas avoir d'enfant elle-même, mais d'en adopter un. Elle adopte un petit garçon venu d'Inde. Deux ans après, il faut se rendre à l'évidence : cet enfant est malade. Il sera opéré à Paris par le même chirurgien qui avait opéré Lucie vingt-cinq ans plus tôt et pour la même maladie.

Le destin a un sens de l'humour un peu particulier...

## *Les « poly-pères » et les « poly-mères »*

J'ai déjà cité, au chapitre VII, le médecin psychiatre François Tosquelles parlant de « poly-pères » et de « poly-mères ».

Par exemple, un enfant, appelons-le Charles, a pour mères : sa mère de naissance, sa grand-mère qui l'a élevé, la voisine qui l'a gardé après la mort de sa grand-mère.

Un jeune médecin, Jacques, a comme pères : son géniteur, décédé avant sa naissance, son beau-père (mari de sa mère), et le médecin du village qui l'a pris sous sa protection et lui a fait faire des études.

### *La filiation dite « normale » comme d'une fiction*

Bien des enfants adoptés ont découvert qu'ils avaient été adoptés après la mort d'un de leurs parents qui tenait au secret. Et quand ils ont fait les recherches et trouvé leur géniteur, c'était en général trop tard : il venait de mourir. C'est aussi vrai pour les enfants adultérins.

La recherche combinée génétique et psychosociologique démontre que la filiation dite normale est une fiction sociale : tout enfant né d'un couple légal est déclaré sous le nom du mari, mais peut être un enfant adultérin, ou l'enfant naturel d'un autre, légalisé par le mari de la mère.

Parfois l'enfant le saura, parfois il sera seul à ne pas le savoir, parfois il ne le saura jamais ou l'apprendra plus tard par un tiers.

### *Fécondation par un « donneur » et secrets de famille : le cas de Gérard*

Gérard a un certain mal-être flottant – mais net. Ce qu'il ne sait pas, c'est que son père légal ne pouvait pas avoir d'enfants (ce que ce dernier n'a appris qu'après son mariage) et que sa mère, d'accord avec lui, a été fécondée par un donneur.

Toute la famille de la mère le sait, car la pauvre a fait appel à sa mère pour l'aider. La famille paternelle n'a rien su parce que, pour ces gens

rudes, la virilité dans tous ses aspects est fondamentale.

À la mort des grands-parents, les tantes maternelles ont insisté pour qu'on dise à Gérard que son père légal n'était pas son géniteur mais seulement son père de cœur dont il porte le nom. Gérard, majeur, adore son père et il a accepté. Les relations entre le père et le fils sont bonnes.

Mais socialement, comment lui dire ? Personne n'ose lui apprendre que les sœurs et les tantes de sa mère sont au courant. Ce qui crée des situations fausses. Et plus on attend, plus c'est difficile.

Entre-temps, Gérard a du mal à faire sa vie et s'est expatrié. Sauf que partir au loin ne règle pas le problème et le mal-être le suit, et le poursuit.

## *Accouchement sous X : le cas de Marie-Pierre*

Marie-Pierre est une enfant de la ddas, née sous X. Elle est angoissée, inquiète, mal dans sa peau et finit par venir travailler en psychodrame.

Je lui fais faire un psychodrame avec un surplus de réalité et dans le jeu thérapeutique avec un assistant thérapeute tenant le rôle de sa mère qu'elle retrouve. Elle a un vécu corporel qui la conduit à vouloir être prise dans les bras, bercée, aimée et acceptée, ce qui lui enlève une grande partie de son angoisse. Elle m'écrit qu'elle est enfin tranquille et en paix.

Cette histoire pourrait s'arrêter là.

Mais de fait, sur la lancée de son vécu en psychodrame, elle décide de revenir à la ddas et de demander à consulter son dossier. La dame qui la reçoit refuse. Marie-Pierre s'écrie : « Avez-vous une lettre de ma mère indiquant qu'on ne me montre jamais mon dossier ? » La préposée, surprise, répond : « Non, bien sûr. » Marie-Pierre lui rétorque alors avec assurance : « Dans ce cas, rien ne vous empêche de me le donner. Donnez-le-moi. » Prise au dépourvu, et devant une demande si ferme, la préposée remet à Marie-Pierre son dossier<sup>1</sup>.

Elle découvre donc qu'elle est née d'une dame Monique originaire d'un petit village des Alpes. Marie-Pierre s'y rend et, avant toute chose, va voir le curé qui l'encourage dans ses démarches et lui indique la maison de Monique. Elle entre, se précipite sur une dame âgée et l'embrasse. Cette dernière se laisse faire et Marie-Pierre a même l'impression qu'elle l'accepte.

À ce moment-là, une jeune femme de l'âge de Marie-Pierre s'écrie : « Sortez ! Ma mère n'a pas d'autre enfant que moi ! » Marie-Pierre revient voir le curé qui lui dit qu'il est peu probable que deux femmes prénommées Monique aient donné naissance le même jour à deux petites filles différentes et qu'il pense que sa mère n'ose pas avouer à sa fille légitime qu'elle a eu un autre enfant avant elle.

Marie-Pierre ne sait pas quoi faire ; elle est à la fois satisfaite d'avoir vu sa mère, désemparée, intéressée, mais ne veut pas faire de scandale. Elle en parle avec son mari qui l'avait accompagnée en voiture. D'accord avec lui, ils vont voir le village et le cimetière, et décident d'y emmener leurs enfants.

Quoi que la Monique X officielle ait pu dire ou faire, pour Marie-Pierre, elle a vu sa mère, elle voit la maison de ses oncles, elle voit et sent le village et ses difficultés, et décide d'y emmener plus tard ses enfants incognito pour qu'ils sachent d'où ils viennent.

Quelques années après, elle reprend contact avec moi pour me dire que tout va bien pour elle, son mari et ses enfants, qu'elle a retrouvé le calme et se sent unifiée et centrée.

Quand on n'a pas accès à son histoire familiale, on peut quand même se situer dans le monde. On retrouve très souvent une famille spirituelle qui vaut toutes les familles d'origine, par exemple dans un groupe de psychothérapie.

Cela redonne une sécurité de base pour continuer à vivre, comme le savent si bien les enfants résilients.

---

1. La législation a changé quant à l'accouchement sous X et la consultation des dossiers par l'enfant adopté à sa majorité. Mais les cas cliniques que je rapporte ici n'ont pas été touchés par cette mesure.

## CHAPITRE XV

# Pédagogie blanche, pédagogie noire en héritage, parents toxiques

La pédagogie blanche opère par encouragements, tandis que la pédagogie noire le fait par punitions.

Rappelons ici l'œuvre d'Alice Miller, en particulier *C'est pour ton bien : les racines de la violence dans l'éducation de l'enfant*, *L'Enfant sous terreur* et *Notre corps ne ment jamais*, qui a contribué à populariser l'expression « pédagogie noire ».

Et précisons d'emblée que pédagogie blanche et pédagogie noire sont l'une et l'autre radicalement différentes des travaux de Carl Rogers sur la non-directivité – et de leurs dérives.

Le concept de pédagogie noire a été créé par Katharina Rutschky pour expliquer et décrire les méfaits d'une éducation qui veut briser la volonté de l'enfant, le présupposé étant que celui-ci est naturellement méchant et a besoin d'apprendre à obéir aux adultes, qu'il s'agisse de ses parents ou de ses maîtres.

La thérapeute américaine Susan Forward a, quant à elle, forgé le terme de « parents toxiques », dont elle a fait le titre d'un livre.

La manière dont nous avons été élevés laisse une empreinte sur chacun de nous et souvent aussi, insidieusement, sur nos descendants. Que nous

ayons été bien ou mal traités dans les tout débuts de la vie et après colore notre vie et nos actions de façon quasiment indélébile.

L'éducation punitive corporelle avec humiliation de l'enfant, à qui l'on fait aussi souvent honte de ce qu'il est et/ou de ce qu'il fait, n'a pas disparu au XXI<sup>e</sup> siècle.

L'enfant humilié et traité de « bête », « mauvais » et « méchant » rate souvent sa vie affective, sa vie professionnelle et ses examens. Il est fréquent qu'il humilie et maltraite à son tour ceux qui dépendent de lui, que ce soit dans sa vie familiale ou professionnelle.

« L'ordre de becquetage » du poulailler : manger en premier, se servir en premier, et donner des coups de bec (punitifs et parfois mortels) aux autres, du moins fort que lui au plus faible, existe dans le monde humain, professionnel, militaire et autre, en France et ailleurs.

On tolère d'ailleurs encore aujourd'hui – au XXI<sup>e</sup> siècle ! – le harcèlement professionnel, l'esclavage et la mise au travail de tout jeunes enfants, voire leur vente dans certains pays...

La pédagogie blanche est une manière douce, mais ferme, d'élever les enfants, en aidant à leur développement, en encourageant leurs efforts, sans porter de jugement sur eux. Elle fait nettement la différence entre une action bonne, mauvaise et dangereuse, et la personne elle-même, tout en veillant à donner des limites et un cadre de référence.

Hélas, cela n'a pas toujours été compris dans l'« après-68 » par les parents, qui étaient enfants ou adolescents à l'époque. A dominé alors la mode du plaisir, avec sa dérive commerciale de consommation à outrance, accompagnée souvent du refus de l'effort de toute une génération d'enfants « élevés », si l'on peut dire, par des parents laxistes, absents, déprimés, indifférents, se sentant impuissants, ou dévalorisés, ou « non élevés » eux-mêmes.

Mais dans le présent ouvrage, il y a plus à dire sur la pédagogie noire, dont tant de gens souffrent encore au point de ne pas réussir leur vie, que sur la pédagogie blanche. Car si les gens heureux n'ont pas d'histoire, les enfants de ceux qui ont bien réussi leur vie ont également des problèmes, tant il est difficile d'avoir des « modèles » que l'on se sent incapable d'imiter, la barre étant alors trop haute. Mais c'est une autre histoire...

## *Pédagogie noire*

Pour comprendre les ressorts de la pédagogie noire et de la punition, comme le fouet dans la maison ou sur l'arbre de Noël, il faut se rappeler que, parmi les personnes que nous voyons, moi ou mes élèves directs, et ce, encore en 2007, beaucoup de quadragénaires ou de quinquagénaires ont été battus ou menacés au fouet durant leur enfance ou leur adolescence.

Il importe de ne pas confondre les enfants réellement battus avec un fouet ou un ceinturon, et ceux à qui les parents ont marqué les limites une fois par une gifle ou une fessée, exceptionnelle ou rarissime, car les méfaits du total « laisser faire » sont tout aussi dévastateurs que les coups.

On ne parlera pas ici non plus du cas particulier des enfants martyrs et des parents sadiques, ni de celui des pères alcooliques se déchaînant sur femme et enfants, mais uniquement de la fréquence des punitions corporelles fortes dans les familles dites « normales ».

La pédagogie noire, ai-je dit, vise à faire de l'enfant un être docile. Des générations de parents et d'enseignants, souvent des religieux, ont utilisé ce principe d'éducation fondé sur l'idée que, l'enfant, à la naissance, étant mauvais, il faut donc l'éduquer et le mettre dans le droit chemin. Les moyens les plus fréquents de la pédagogie noire sont l'humiliation et les punitions corporelles, ce qui satisfait les besoins de l'éducateur, mais détruit la confiance en soi de l'enfant, le rendant ainsi complexé et mal assuré.

Sous un masque d'affection se cache l'atrocité du mode de traitement des châtiments corporels : on veut persuader l'enfant que c'est pour son bien ou qu'il l'a mérité. Ses véritables sentiments seront refoulés. Et les tensions peuvent venir s'inscrire dans le corps.

Alice Miller reprendra et développera ce concept et ses conséquences destructrices, racines de la violence dans l'éducation. Elle souligne en particulier les troubles somatiques survenant autour de la période de la Saint-Nicolas, dus aux peurs enfouies du Père Fouettard dont les enfants étaient menacés dans le Nord et l'Est de la France, en Belgique et en Hollande.

À ma grande surprise, lors d'un groupe de supervision de formateurs et de thérapeutes qui se déroulait à Paris en décembre 2006, cinq participants sur six avaient eu un martinet chez eux et avaient été battus avec par leurs parents. Quelquefois, les lanières du fouet étaient coupées par les enfants, alors le manche ou un tisonnier étaient utilisés. Je connais en outre deux personnes à qui un martinet a été offert à Noël (et pas en jouet...) ! Ce qui m'a également étonnée, c'est que l'âge des participants allait de vingt-cinq à quarante ans, ce qui signifie qu'en France, dans les années 1990, peut-être dans des familles « ordinaires », on battait encore des enfants avec cet « instrument ». La pédagogie noire serait-elle toujours à l'œuvre ?

Emmanuelle Piète, qui s'occupe de maltraitances d'enfants, rappelle que battre un enfant fait surtout du bien au parent et que la valeur éducative se limite pour l'enfant à apprendre à battre à son tour...

La pédagogie noire fait le lit de la névrose, de la violence, vis-à-vis de soi, vis-à-vis des autres, car elle méprise et persécute l'enfant, réprime la vie, la créativité et la sensibilité.

Selon Alice Miller, les principes, souvent inconscients, de la pédagogie noire sont les suivants :

1. les adultes sont les maîtres de l'enfant encore dépendant ;

2. les adultes tranchent du bien et du mal tels les dieux de l'Olympe ;
3. leur colère est le produit de leurs propres conflits, et ils en rendent l'enfant responsable ;
4. les parents ont toujours besoin d'être protégés et être parent, c'est être sacré ;
5. les sentiments vifs qu'éprouve l'enfant pour son maître constituent un danger ;
6. il faut le plus tôt possible, sans qu'il s'en aperçoive, ôter à l'enfant sa volonté propre pour qu'il ne puisse pas trahir l'adulte.

## *Une extrême destructivité*

L'illustration des dégâts opérés au moyen de récits d'extrême destructivité d'enfants ne manque pas. Hitler, ou la genèse d'une haine accumulée qui a conduit à des millions de victimes, en est un puissant exemple.

Les points communs clés d'enfance massacrée conduisant au nazisme, à l'infanticide, à la drogue, à la prostitution et à la criminalité sadique sont, selon Alice Miller, les suivants :

1. la destructivité apparaît comme la décharge d'une haine accumulée et refoulée dans l'enfance, et comme son transfert à d'autres objets ou au soi ;
2. les sujets ont été maltraités et profondément humiliés dans leur enfance de façon continue. Ils ont grandi dans un climat de cruauté ;
3. la réaction saine et normale à ce type de traitement serait une fureur narcissique d'une plus forte intensité, mais dans le système autoritaire de ces familles, ce mouvement est sévèrement réprimé ;
4. de toute leur enfance, ces êtres n'ont jamais rencontré une personne adulte à qui confier leurs sentiments, et particulièrement leur sentiment de haine ;
5. chez ces êtres, il y avait le même besoin pulsionnel de communiquer au monde leur expérience de la souffrance endurée, et ils ont tous un certain

don pour l'expression orale ;

6. comme la voie de la communication simple et sans risque leur était interdite, ils ne pouvaient communiquer au monde que sous la forme de mises en scène inconscientes.

Ces mises en scène suscitent dans le monde extérieur un sentiment d'horreur et de répulsion.

D'une part, dans leur compulsion de répétition, ces êtres attirent l'attention comme l'enfant qui, sous les coups, bénéficie d'une forme d'attention, bien que pernicieuse.

D'autre part, ces êtres n'ont bénéficié d'aucune tendresse et c'est précisément ce besoin de tendresse associé à l'émergence des pulsions destructrices de l'enfance qui les conduit à des mises en scène dramatiques.

## *Les communications paradoxales*

Pour Françoise Dolto, trois générations de confusion familiale peuvent créer les conditionnements d'une personne psychotique dans la famille.

On rapprochera utilement ce point de vue de celui développé par le psychiatre et psychanalyste américain Harold Searles dans *L'Effort pour rendre l'autre fou*<sup>1</sup>.

## *Encourager*

La pédagogie blanche préconise quant à elle l'accompagnement de l'enfant, tant physiquement que moralement, par un adulte. L'enfant en a un besoin vital, car le petit de l'homme naît inachevé.

L'enfant a besoin d'une structuration familiale et sociale pour vivre et non pas seulement survivre, pour ne pas devenir « un ours mal léché » – expression typiquement française pour parler d'un être solitaire. Un tel « ours » a des difficultés à s'intégrer, ou bien il exige trop de perfection de

tous les autres, trop pour être socialement accepté – sauf dans les rares cas où on accepte tout de lui, comme « excentrique » par exemple s’il a une grosse fortune ou s’il est célèbre à un titre ou à un autre.

Pour permettre à l’enfant de se développer pleinement, l’accompagnement doit présenter les caractéristiques suivantes :

1. respect de l’enfant ;
2. respect de ses droits ;
3. tolérance pour ses sentiments ;
4. volonté de tirer de son comportement un enseignement sur la nature de cet enfant en particulier ; et les lois de la sensibilité qui apparaissent plus nettement chez l’enfant que chez l’adulte, parce que le premier vit ses sentiments de manière plus intense et plus directe que le second.

---

1. H. Searles, *L’Effort pour rendre l’autre fou*, Paris, Gallimard, coll. « Folio », 2003.

## CONCLUSION

### Assumer le fatras familial et choisir sa propre vie

La psychogénéalogie – et surtout son versant historique et clinique – permet de se réapproprier son histoire personnelle et familiale, de mieux s’inscrire dans une lignée et une légende, et de mettre de l’ordre dans le « chantier » laissé par nos anciens.

Comme dans tout héritage, chacun reçoit un vaste éventail d’objets et de sentiments : du bon, du mauvais, du dangereux, des choses dont on ne sait que faire.

On peut choisir de garder la pendule, l’argenterie et certains bons souvenirs, et de se débarrasser de ce qui nous encombre, des choses inutiles, usées, inutilisables, voire nocives, ou qui ne sont plus de notre époque.

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

Un adage ou un dicton anglais dit : « *Right or wrong, my country* », ce que l'on peut traduire par : « Bon ou mauvais, à tort ou à raison, mon pays est mon pays. »

De même, on pourrait dire : « Quoi qu'il y ait dans mon passé familial, quoi que mes ancêtres aient fait ou subi, quoi qu'on m'ait caché "pour mon bien" ou par honte, ma famille est ma famille, et je l'accepte, puisque je ne peux pas changer le passé. »

Mais en « travaillant » mon passé familial, je peux m'en distancier et reprendre le fil de la vie, de *ma* vie.

Le philosophe Paul Ricœur parlait, dans *Le Volontaire et l'Involontaire* (1949), du *fiat* de la vie, du fait de consentir à ce qu'on ne peut pas maîtriser et qui vous échappe, comme l'involontaire de la vie<sup>1</sup>. On ne choisit pas sa famille, mais on peut consentir à y être né et se la réapproprier. C'est une position opposée à celle du Camus de *L'Homme révolté* et des philosophes de l'absurde.

On notera souvent, après une élaboration par la psychogénéalogie, la disparition de symptômes, mais aussi d'événements récurrents, ou de situations répétitives, nocives ou désagréables.

Et quelquefois des réconciliations, des retrouvailles s'ensuivent.

Retravailler en profondeur son passé personnel et familial, c'est généralement découvrir de nombreuses répétitions, et ainsi pouvoir exonérer les vivants ou ceux avec qui on a été au contact, repoussant les drames et « le mal » vers de lointains ancêtres.

Cela rendra la vie familiale plus fluide et souvent avec moins de rancunes et de rancœurs possibles... au profit – ou au détriment – des anciens.

Construire son géosociogramme, c'est aussi s'octroyer un temps de libération de la parole, un temps d'acceptation de ce qui a été, de ce qui est, de son appartenance. C'est pouvoir poser un regard nouveau sur la complexité familiale, remettre en perspective les difficultés traversées, surmontées ou non par chaque génération.

Ce voyage dans le temps invite en outre à comprendre comment notre histoire personnelle, nos petites histoires – nos difficultés et nos drames – s'inscrivent dans la « grande histoire » de notre pays ou de notre région, et dans les évolutions sociales.

Grimper dans son « arbre de vie » et fouiner, c'est se permettre de s'inclure ou de se détacher, de faire enfin le deuil du passé, pour soi et pour les siens, de sortir des rôles prescrits, de « nettoyer son arbre généalogique », de guérir les blessures familiales en clôturant les deuils et les tâches inachevées par notre famille – et de maîtriser un peu ce que l'on transmet soi-même.

Je tiens enfin à rappeler une fois encore que s'il est possible de réfléchir à son histoire seul et/ou avec sa famille plus ou moins élargie, il est toutefois plus pertinent, et moins risqué, d'être accompagné par de vrais professionnels.

Le regard extérieur, plus neutre et bienveillant – plus « soutenant » aussi –, permet d'éviter de tomber dans le piège des interprétations à tout prix, et les échos d'un petit groupe sont un enrichissement qui aide à trouver le sens.

On a alors souvent, de par « la chance d'un hasard heureux », l'occasion de compléter les informations manquantes de son histoire familiale et aussi de remarquer que la mémoire des uns réveille la mémoire des autres...

Le groupe « contenant » autorise une colère, l'expression de l'angoisse indicible, une émotion vive et spontanée qu'il est plus difficile d'exprimer

seul ou dans la vie familiale.

Faire appel à un spécialiste pour s'aider à travailler n'est pas chose aisée.

Je le disais déjà au début de ce livre, et il me paraît essentiel de le répéter ici, la psychogénéalogie, parce qu'elle est devenue une mode et que chacun s'en est emparé sans toujours avoir suivi une formation sérieuse, peut conduire à des abus.

Il convient donc d'être prudent, et de se renseigner à la fois sur la formation du spécialiste consulté et sur la fiabilité de la personne qui vous a recommandé celui-ci.

Il s'agit tout de même de votre âme et de votre vie !

Quand on travaille sur soi (ou sur quelqu'un d'autre), il faut faire attention.

Tout n'est pas significatif dans notre passé, et tout n'est pas évident.

Il faut aussi éviter les pièges de la logique et de « l'évidence évidente ». Car ce qui n'a pas eu lieu, ce qui n'a pas été vu, dit ou transmis est aussi important que ce qui est vu et transmis.

Il est important de bien se connaître et de tenir compte de l'inconscient, de l'imprévu et de l'imprévisible.

Freud nous apprend que l'être humain est comme un iceberg : la partie invisible sous l'eau est celle qui détermine sa conduite et explique ce qui se passe.

Les secrets de famille et les non-dits taraudants sont transmis parfois clairement dans l'intergénérationnel et le plus souvent indirectement par le transgénérationnel.

Patrick Avrane, un psychanalyste parisien, a montré, dans *Sherlock Holmes & Cie*, en quoi le fonctionnement du célèbre détective – si différent

de celui des policiers – permet à celui-ci de trouver la solution qui échappe à ces derniers, car il ne se laisse pas piéger par l'évidence. Il cherche la solution à un problème et non pas à punir un coupable, suit ses associations de pensées, se laisse volontiers « surprendre par l'inattendu », et voit les choses dans leur contexte réel.

Il vérifie aussi par qui les informations lui parviennent, et si l'informateur est digne de foi, ou abusé par les apparences.

Et il démontre en quoi et comment l'analyse, la psychanalyse, permet d'aller plus loin et autrement dans le conscient, l'inconscient et le travail sur soi et avec autrui.

Le fait que Sherlock Holmes soit un personnage de roman ne change rien à la démonstration.

Les Anglais pragmatiques l'ont compris, à tel point qu'ils ont dénuméroté une rue de Londres avec un numéro *bis* pour reconstituer à Baker Street la maison de Sherlock Holmes, visitée encore actuellement par des milliers de visiteurs chaque année.

Ce qu'on a dans la tête est plus fort que « la réalité réelle », et dans ce cas, la réalité dépasse la fiction.

La psychogénéalogie clinique, dont l'expression et l'outil préférentiel est le génosociogramme, est enfin un travail passionnant sur lequel on peut revenir quand le besoin s'en fait sentir, parfois d'année en année... c'est un voyage en soi, à la découverte de soi.

C'est assumer le passé familial, même lointain, son fatras et ses tâches inachevées, tout en choisissant sa propre vie : mener sa barque « quoi qu'il en soit », et résister aux pressions directes et indirectes tant familiales que du milieu.

Pour moi, chacun est en quelque sorte responsable de sa vie et des événements.

Le concept de *serendipité*, que l'on recroisera en annexe, permet de comprendre un peu mieux comment on « saisit aux cheveux » l'occasion ou la chance qui passe.

Tout se passe comme si, avec un cœur pur, on « aimantait » à partir d'une certaine disposition intérieure, qui fait qu'arrive ce dont on a besoin pour soi ou pour d'autres ; sans le chercher, mais en le voyant surgir à l'improviste sur son chemin... on le cueille... pour en faire usage, pour soi – et surtout pour l'offrir à qui en a besoin.

C'est beaucoup plus et tout autre chose que la simple constatation de coïncidences d'occurrences, comme dans la synchronicité.

Il y a là une vraie observation fine, avec enregistrement des données et réaction directe, ainsi qu'une vraie charité – et surtout une ouverture du cœur sur le monde et autrui.

Ce don et ses conséquences ne sont pas sans risques pour celui qui le possède...

Socrate disait déjà qu'il allait à son gré, poursuivant son chemin, sauf si la voix de son bon *daimon* le faisait s'arrêter et rebrousser chemin : « Cela tient [...] à une certaine manifestation d'un esprit ou d'un certain dieu qui se produit en moi ; [...] et qui a commencé dans mon enfance, qui me détourne de ce que j'allais faire, sans jamais me pousser à agir », est-il dit dans *Apologie de Socrate* (31d, 159).

Mais il n'est pas de mon propos de discuter ici de l'existence du Père Noël, ni de celle des anges...

Chaque société a ou avait ses rites de passage, en particulier pour sortir de l'enfance et du monde des femmes, sortir de l'adolescence, affronter le danger et la mort pour entrer dans l'âge adulte... et prendre congé de la vie, mourir et, pour les survivants, faire le deuil.

Ces rites se sont perdus avec la mode de l'éphémère, du plaisir immédiat, de la commercialisation, de la mondialisation, des déracinements

de populations.

Bien des adultes se sont trouvés bloqués dans les « frontières » et les « passages » de l'enfance et de l'adolescence, sans cadre de référence, et sans limites, sans savoir prendre en main leur vie et leurs responsabilités ; certains entrent dans les jeux vains du saccage pour rire, du non-travail et de la petite ou grande criminalité... faute d'avoir vécu les rites ou d'avoir rencontré un « passeur » qui les aide à devenir adulte.

Je fais l'hypothèse ou le postulat que « travailler » vraiment sur soi, avec l'aide de la psychogénéalogie clinique, en s'engageant à fond, en étant présent à l'émotion qui jaillit en soi (avec *eccéité*), fournit enfin l'occasion de revoir et de clore les drames et événements douloureux de sa vie et de son histoire, et de « passer » les frontières vers la paix intérieure et le sens de sa propre vie.

Kathleen Kelley-Lainé écrit dans *Peter Pan ou l'enfant triste* : « Nous sommes souvent cachés à nous-mêmes. [...] Les traversées des frontières sont des étapes fondamentales dans la vie d'un être humain ; en les franchissant, il passe d'un stade à l'autre et il accepte de renoncer à des événements du passé très précieux pour lui, dont il avait retiré beaucoup de plaisir. Ce sont toujours des épreuves difficiles. Toutes les cultures, toutes les religions ont inventé des rites de passage, non seulement pour faciliter ce trajet, mais pour s'assurer qu'il n'y aura pas de retour possible. Car bien entendu on a toujours la tentation de retrouver le nid d'origine, souvent le ventre de la mère. Pour cela, il faut un passeur... »

Sénèque nous apprend qu'il n'y a pas de vent favorable pour celui qui ne sait pas où il va.

Et Luis Sepulveda, dans *Histoire d'une mouette et du chat qui lui apprit à voler*, que « seul vole celui qui ose voler ».

Je dirai quant à moi : « Trouve ce dont il a besoin celui qui fait confiance à la vie », et « Ouvre l'œil et le bon »... avec un cœur pur, une totale confiance en la vie, et une détermination certaine.

Avec l'âge, ai-je entendu dire, on devient responsable de l'expression de son visage.

On peut aussi orienter sa vie bien plus qu'on ne le croit...

« Être ou ne pas être, telle est la question... » Être ou devenir soi, toujours apprenant, toujours cheminant, « allant-devenant » avec toutes ses possibilités, ouvrir largement son avenir et celui de ses enfants, nés ou à naître.

Reprenons de la grande époque de la Grèce classique le concept de *kairos*, le moment opportun favorable pour accomplir les choses importantes, dans la « présence à l'instant », de voici (*ecce*) : *eccéité*.

Et si l'on me permet de m'inspirer du poème déjà cité de Joachim du Bellay :

Heureux qui comme Ulysse  
a fait un long voyage dans l'espace et le temps,  
Finit par retrouver son cœur et sa raison  
et réalise enfin sa vraie vie à soi.

*Argentière-Chamonix-Mont-Blanc,*

*30 août 2007*

*Paris, 6 décembre 2011*

---

1. P. Ricœur, *Philosophie de la volonté. I : Le volontaire et l'involontaire*, Paris, Aubier, 1949, rééd. Points, 2009.

## Réussir sa vie

« Rire souvent et sans restriction ; s'attirer le respect des gens intelligents et l'affection des enfants ; tirer profit des critiques de bonne foi et supporter les trahisons des amis supposés ; apprécier la beauté ; voir chez les autres ce qu'ils ont de meilleur ; laisser derrière soi quelque chose de bon, un enfant en bonne santé, un coin de jardin ou une société en progrès ; savoir qu'un être au moins respire mieux parce que vous êtes passé en ce monde ; voilà ce que j'appelle réussir sa vie. »

Ralph Waldo EMERSON  
(1803-1882)

# ANNEXES

# Guide d'évaluation ou d'autoévaluation du stress d'événements de vie<sup>1</sup>

d'après Thomas H. Holmes et Richard H.  
Rahe,  
mise à jour 2007, Anne Ancelin  
Schützenberger

*Stress dû à l'adaptation au changement  
(sur un an)*

**Je suis concerné(e) par<sup>2</sup> :** ↓

Mort du conjoint (dans un mariage ou une liaison durable)	100	
Divorce	73	
Séparation ou rupture des conjoints (dans un mariage ou une liaison durable)	65	
Période de prison ou d'internement	63	
Mort d'un proche parent (père/mère, frère/sœur, enfant)	63	

Blessure corporelle, maladie grave ou accident (personnel)	53	
Mariage	50	
Perte du travail (licenciement, chômage, fermeture de l'établissement)	47	
Réconciliation entre conjoints (dans un mariage ou une liaison durable)	45	
Retraite (mise en retraite ou prise de retraite)	45	
Ennuis de santé de la famille ou changement de son comportement	44	
Grossesse	40	
Difficultés sexuelles	39	
Arrivée dans la famille (naissance, adoption, personne âgée venant y vivre)	39	
Changement quelconque dans le monde du travail (fusion, banqueroute, autre)	39	
Changement au niveau financier (en pire ou en mieux)	38	
Mort d'un ami proche	37	
Changement de fonctions professionnelles	36	
Modification du nombre de scènes de ménage (en plus ou en moins)	35	
Hypothèque importante (plus de 30 000 euros)	31	
Saisie sur hypothèque ou prêt	30	
Changement de responsabilités	29	

professionnelles (promotion, rétrogradation, mutation)		
Un fils/une fille quitte le foyer (mariage, université, profession)	29	
Difficultés avec les beaux-parents	29	
Succès/réussites personnelles exceptionnelles	28	
Un conjoint commence ou cesse de travailler	29	
Commencer ou terminer des études	26	
Changement de conditions de vie	25	
Changement d'habitudes personnelles (habillement, relations)	24	
Difficultés avec le patron	23	
Changement d'horaires ou de conditions de travail	20	
Changement de résidence (déménagement)	20	
Changement de lieu d'études	20	
Changement dans les loisirs	19	
Changement dans les activités religieuses (ou convictions)	19	
Changement dans les activités sociales (club, cinéma, relations)	18	
Hypothèque ou prêt moyen (de moins de 30 000 euros)	17	
Changement dans les habitudes de sommeil (en plus ou en moins)	16	
Changement du nombre de rencontres et de réunions de	15	

famille		
Changement d'habitudes alimentaires (en plus/en moins, régimes, horaires,...)	15	
Vacances	13	
Noël	12	
Contraventions et violations mineures de la loi	11	
<b>Sous-total</b>		

*Stress permanent – Usure quotidienne d'événements répétitifs<sup>3</sup>*

Nuisances importantes et durables dans le voisinage (bruit « infernal », marteaux-piqueurs)	30	
Malade gravissime ou grabataire dans la famille, drogue ou autre	40	
Proches mobilisés ou vivant dans des régions à risque de guerre, turbulences ou violences diverses	60	
Agression, vol, viol, contrôle fiscal, conséquences de grèves longues ou « troubles »	40	
Catastrophes médiatisées (grippe aviaire, trou dans la couche d'ozone, catastrophe pétrolière, canicule, etc.)	20	
<b>Sous-total</b>		
<b>Total général</b>		

*Chaque occasion de stress est affectée d'un certain nombre de points. Multipliez ce nombre de points par le nombre d'occasions présentées dans votre vie depuis un an. Inscrivez pour chaque ligne où vous êtes concerné(e) les points acquis (c'est votre colonne personnelle à droite de la colonne imprimée). Faites le sous-total.*

*Chacun peut attribuer sa propre valeur aux événements de vie et aux efforts d'adaptation qui lui sont nécessaires et donc adapter les chiffres de Holmes et Rahe.*

*Un total de 200 est un signal d'alarme ; 49 % des personnes ayant eu 300 points ont eu une maladie dans l'année ou un accident. Il faudra donc faire attention et prendre des mesures de gestion du stress (en se rappelant tout de même qu'une personne sur deux n'a rien eu).*

## L'observation fine et « l'intuition » : chance et sérendipité

Lorsque nous parlons d'intuition, nous oublions le sens originel du mot en latin. Le latin *intuitis* vient de *intuitere*, « regarder avec attention ». Ce que nous appelons *l'attention fine*, ou aussi : *écouter avec la troisième oreille, regarder avec le troisième œil*, ou ce qui surgit en « attention flottante », comme disent les psychanalystes.

Si l'on prend Sherlock Holmes comme modèle d'observation fine – un personnage de fiction, mais si réel et si « intuitif », et surtout observateur –, il se décrit comme ayant bien des connaissances éparses, mais inaccessibles par la logique et la pensée volontaire, comme quelque part dans les malles d'un grenier en désordre : il en ouvre une « comme par hasard » et trouve sens et solution au problème par associations de pensées<sup>4</sup>.

Je dis quant à moi : « par la chance d'un hasard heureux », c'est-à-dire par « sérendipité ».

Rappelons Horace Walpole (1717-1797) et son conte *Les Trois Princes de Serendip* (ancien nom de l'île de Ceylan). Ils avaient la « faculté de faire des découvertes heureuses » et inattendues, comme par la chance d'un hasard heureux, ce qui pouvait rendre service à quelqu'un de connu ou d'inconnu qu'ils rencontraient sur leur chemin. On trouve en anglais le terme de *serendipity* dans le dictionnaire Webster.

*Serendipity* [serendipité] a été repris par le psychologue américain Walter Cannon pour qualifier les découvertes scientifiques importantes, comme dues au hasard, saisies au vol et suivies d'action immédiate, par exemple la découverte de la pénicilline, par Flemming, à partir de moisissures remarquées dans une corbeille à papier sale et oubliée, et étudiées par lui.

C'est la grande différence entre la serendipité et la constatation de coïncidences : la *synchronicité* de Jung.

Les anciens Grec, à la grande époque classique, parlaient déjà d'avoir bonne chance (*eutychia*, de *tychè*, « fortune »).

Une *bonne intuition clinique ou observation fine* (appelée aussi « calibrage » de tout, objets, faits et relations humaines, en PNL) repose sur une sérieuse formation initiale et une formation continue, tant sur l'art d'observer quasiment avec un œil photographique que sur une connaissance des recherches scientifiques et cliniques récentes ou en cours (sans sauter aux conclusions de travaux encore inachevés). C'est un savoir spécialisé et affiné sur la communication verbale et non verbale des sentiments et des émotions, le « langage du corps », les connaissances sur le développement de l'espèce de notre propre civilisation et de certaines autres aussi, de son propre contexte culturel et de celui de l'analysant ou « client » qui consulte, et de notre histoire passée et récente socio-économico-politico-historique. Cette intuition ou observation fine se sert de la « banque de données » interne de tout clinicien ou « aidant », psychothérapeute, formateur, accompagnant, formateur en relations humaines, travailleur social, etc.

Ce travail « en vrai » s'appuie sur le *langage vrai* (pas de « langue de bois ») et une *alliance thérapeutique* claire et réciproque. Le thérapeute s'engage à accompagner son « client »-consultant là où il en est et va – mais, bien entendu, ne « promet » pas de résultats : tout va dépendre du « client »-consultant, de ce qu'il pense, veut, peut, ressent, consciemment et surtout inconsciemment, ainsi que du *moment opportun*.

On peut apporter son corps en séance, son temps et son argent, mais on ne peut pas toujours être disposé ou prêt à s'engager avec son être profond ; on est alors comme dans « une visite au musée » : tous les faits évoqués sont vrais, mais sans présence dans l'instant, sans que l'émotion salvatrice n'en fasse une parole vibrante de vécu se découvrant (*eccéité*), une réalité neuve et vivante, la seule qui serait utile et fonctionnelle en vécu transcendant, pour une prise de conscience, une perlaboration (travail sur soi) et un changement

Comme le formule le psychanalyste Willy Barral, « il est important de libérer, briser le silence, couper le lien infernal dit de *loyauté inconsciente*. [...] L'analysant (la personne qui travaille sur soi) comme l'analyste font parfois semblant d'ignorer, ce qui est un procédé bien connu de la stratégie de la parole : l'analysant ignore son propre savoir – celui de l'inconscient – tandis que l'analyste ignore tout du trauma de son patient, sans être dupe quant à la réalité du trauma avancé, pour qu'il jaillisse enfin au grand jour, sous une forme plus éclairée cette fois<sup>5</sup> ! »

# Inconscient et transfert

Il a été beaucoup discuté et disputé du transfert et les psychanalystes ont pris position – et moi avec eux – sur le fait qu'on transfère sans le savoir ni le vouloir des images et liens passés sur des personnes présentes, en particulier sur toutes les figures d'autorité, les « personnes supposées savoir » et celles que l'on consulte, donc tous les « psys », consultants et patrons.

Rappelons la célèbre image utilisée par Freud de l'iceberg dérivant, dont on ne peut prédire l'itinéraire en tenant compte seulement de ce qui est visible. Il convient de comprendre la partie immergée, qui le guide à l'insu de tous (et au sien, si toutefois l'on peut dire qu'un iceberg a une conscience).

Prenons un exemple personnel.

Je faisais de la formation d'adultes dans un hôpital et la présence de tout le personnel était obligatoire (seul le cuisinier s'était fait excuser, au prétexte que sa cuisine était excellente et qu'on lui fiche la paix).

Une infirmière se lève et me dit : « Je m'ennuie trop, ça ne sert à rien. Dénoncez-moi si vous voulez, mais je m'en vais. » Et elle se lève pour partir. Je me lève aussi – et elle me dit : « Au revoir Monsieur ». Je répète : « Monsieur ? » et elle réagit : « Oh, pardon, Madame. »

Je demande immédiatement : « Je vous rappelle quelqu'un ? – Mon chef de service. – Et votre chef de service ? – Mon père... » (Silence.)

Elle revient s'asseoir, soupire et murmure : « Bon, je reste. »

Et ensuite, on a fait du très bon travail avec elle.

Il m'est évident que le transfert existe et que c'est se leurrer que de le nier.

Mais chacun est libre.

Libre de choisir de ne « comprendre rien à rien », comme dit le parler populaire, et de se moquer des théories utiles.

Selon Kurt Lewin, « rien n'est aussi pratique qu'une bonne théorie », et pour moi la psychanalyse propose, avec le concept de transfert, une des clés les plus utiles dans tout mon travail.

Bien entendu, en soi, la psychanalyse est à la fois utile et insuffisante pour ce travail, tout comme le sont un niveau d'études universitaires ou une formation technique et clinique.

Mais c'est en multipliant les approches et en ayant des polyréférentiels qu'on cerne mieux et plus complètement un grand nombre de problèmes.

# L'effet placebo

Il a été prouvé que croire en l'efficacité d'un médicament guérit le temps qu'on y croit, et cesse d'être efficace lorsqu'on n'y croit plus. J'en parle ici en annexe, parce que ce qui s'applique aux médicaments pour plus de 20 % de la population s'applique aussi à toutes les croyances dans diverses situations.

De nombreuses recherches ont démontré l'efficacité, sur un certain pourcentage de population, de médicaments sans effet, tant que ces personnes y croyaient (et elles tombaient malades dès que les médias indiquaient que ces médicaments n'avaient aucun effet).

Nous en avons discuté, dans les années 1990, des collègues amis et moi, avec un médecin de Lourdes, lors d'un congrès à Montréal présidé par le dalaï-lama et consacré aux véritables facteurs de guérison. Comme ses collègues, il allait vérifier à domicile les effets réels à long terme des guérisons apparentes.

Il expliquait – au milieu des divers aidants que nous étions, issus d'un très grand éventail de professions, d'écoles, d'origines, de formation de base – que bien des guérisons constatées à Lourdes ne « tiennent » plus une fois le malade rentré chez lui, après le pèlerinage.

Il nous a dit encore que les « psys », de diverses écoles, constatent un plus grand nombre de guérisons qu'à Lourdes...

L'effet de la croyance est proche de l'influence du transfert, comme par ailleurs aussi de l'effet « magique » de certaines eaux, statuettes, gris-gris,

amulettes ou signes.

De même qu'un médicament sans valeur peut avoir un effet positif sur celui qui y croit – durant le temps où celui-ci y croit –, de même une aide par un aidant quelconque peut « aider » pendant un certain temps celui qui croit en ce dernier, à tort ou à raison.

Il y a toutefois un paradoxe : celui qui n'a que ses titres et connaissances, sans l'art ni la manière ni l'empathie, peut n'apporter aucun secours, voire être nocif s'il est maladroit ou parle mal à propos... Mais l'aide d'un non-professionnel de la santé et de la clinique peut également se révéler nocive si celui-ci vous envoie sur une fausse piste ou détruit vos défenses.

Les diplômes comme l'absence de diplômes, assortis de certitudes, ne garantissent rien.

Il faut donc bien savoir à qui réellement on demande conseil et soutien, et à qui on ouvre son âme et confie sa vie.

Car s'occuper du corps, de l'esprit, de l'âme et de la vie d'autrui est tout à la fois une responsabilité éthique et sociale, une science et un art.

# Psychogénéalogie et travail

On n'entre pas dans une famille par hasard : on épouse, on se lie à celle qui ressemble à la nôtre.

De même, on n'entre pas par hasard dans le monde du travail, dans certains types d'entreprise.

Et surtout, on n'y reste pas sans raisons.

Souvent, la table de réunion rappelle tout autant la vie et l'évolution des groupes de formation et de psychothérapie que la table des repas de famille ! Chacun va jouer un rôle appris : victime, bouc émissaire, pitre, leader, sauveur...

On retrouve ici les effets néfastes de trop de dévouement pour l'autre aux dépens de sa propre vie et de ses désirs et besoins, et de ses effets pervers, lorsque le « sauveteur », comme dans le cas du triangle de Karpman, se transforme en victime et que le triangle tourne, la situation devenant intolérable ; le sauveteur, ne supportant plus la place de victime, devient alors persécuteur<sup>6</sup>.

Il nous arrive parfois de reproduire aujourd'hui face à un patron, à un collègue, des réactions que nous avons intégrées quand nous étions enfants, dans notre famille : un patron qui nous rappelle un père autocrate nous fera réagir par une forme de soumission, ou de rébellion, exactement comme nous le faisons dans l'enfance ; un collègue qui a une promotion à notre place va exacerber la jalousie qui nous tenaillait vis-à-vis du petit frère ou

de la petite sœur ; telle directrice insupportable nous rappelle certainement notre mère et chaque rencontre va générer le repli sur les modèles de comportements familiaux gravés en nous.

Ainsi, nous superposons le présent et le passé « en point de capitons », selon l'expression tapissière de Jacques Lacan. Identifier cette superposition permet de se dégager de situations stressantes.

Aujourd'hui, le monde du travail est particulièrement insécurisant et, comme dans les familles autrefois, il est important que toute émotion soit (en principe) maîtrisée : ne donner à voir que la perfection, tenir son rang et sa réputation.

Cette maîtrise vient renforcer les vieux réflexes de défenses incorporées et intensifie le stress : et comme dans les familles, le milieu professionnel a ses non-dits, ses règles visibles et invisibles, ses paradoxes, et les communications officielles ont souvent la vertu de bloquer la parole vraie et la communication. On vous demande : « Dites-moi ce que vous pensez », tout en pensant, *in petto* : « mais pensez bien » !

Le fort sentiment d'insécurité au travail est augmenté par les plans sociaux qui font que tout travailleur modèle, tout cadre efficace peut, du jour au lendemain, se retrouver dehors et souvent d'une façon violente (usine démenagée, bureau fermé à clé, taxi commandé pour raccompagner les licenciés chez eux, absence d'explications).

Cette violence « invisible », dont les auteurs ne sont pas clairement identifiés, pose question. Quelles en sont les conséquences dans la vie familiale aujourd'hui (quand, par exemple, toute une famille se retrouve au chômage), et quels en seront les effets sur les générations futures ?

Ce point a déjà été soulevé dans certaines banlieues, où nous savons que des générations n'ont jamais vu leurs parents se lever pour aller au travail. Bien des enfants auront vu leurs parents dépendre des aides sociales toute leur vie. Quels maillons pour quelles chaînes ?

## La « justice réelle, restauratrice » des Maori

Il s'agit du concept d'une vraie justice (*real justice*) qui serait humaine et non plus uniquement légale, sans conséquences pénales, administratives ou policières ; car les punitions infligées, généralement, endurcissent les gens en prison – ne les améliorent jamais et ne provoquent pas de vrais changements ou un repentir réel.

C'est une coutume traditionnelle maori, encore en vigueur, reprise au Canada, un peu aux États-Unis et récemment introduite en Suède.

La justice restauratrice est une approche différente de l'approche traditionnelle administrative et judiciaire pour tous ceux qui sont impliqués et affectés par le crime.

Elle peut être utilisée tant pour les crimes de sang et atroces que pour les crimes non violents et aussi pour les délinquants juvéniles.

La justice restaurative se centre d'abord sur la victime, la famille et les proches de la victime, et reconnaît complètement le tort causé par l'offenseur – et le drame.

Elle facilite pour l'offenseur (délinquant ou criminel) la compréhension des faits graves et la prise de responsabilités des conséquences de ses actions en créant un dialogue direct ou indirect avec la victime, la famille et les proches de la victime, et la communauté (du voisinage et de la société).

L'approche de la justice restauratrice est de donner aide et soutien à la victime, sa famille et ses proches, pour exprimer tout le mal qui leur a été causé, répondre à leurs vrais besoins, qui ont été créés par le crime.

La justice restauratrice attend de l'offenseur (délinquant ou criminel) qu'il prenne l'entière responsabilité de ses actions et l'aide dans toutes les étapes pour trouver une solution pour panser les plaies qu'il a causées et réparer au mieux le mal qu'il a fait.

Elle a été utilisée par les indigènes (dont les Maori) pour maintenir une communauté unifiée – tout en préservant les standards de conduite et voyant le mal fait à la communauté tout entière et à ses membres.

La justice restauratrice n'est pas un « programme » particulier, mais une approche particulière, plus humaine et plus complète, du crime, des criminels, des délinquants, des victimes et de leurs proches.

« Lorsqu'on regarde le "crime" avec une loupe ou des jumelles, le "crime" est une violation des gens et des relations. Il crée donc une obligation de réparer et remettre les choses de façon juste. La justice implique la victime, l'offenseur et la communauté dans une recherche de solutions pour réparer, réconcilier, et rassurer » (Howard Zehr).

« La justice restauratrice fournit un cadre différent pour comprendre le crime et y réagir. Le crime est compris comme un mal fait à des individus et à la communauté en général, plutôt que simplement une violation de lois abstraites contre l'État. Ceux qui sont le plus affectés par le crime : les victimes, les membres de la communauté et les offenseurs, sont donc encouragés à jouer un rôle actif dans le processus de la justice. Plutôt que la centration sur la punition du coupable, il s'agit de restaurer les dégâts émotionnels et matériels qui résultent du crime – ce qui est bien plus important » (Marc Umbreit).

« La justice restauratrice est une justice de proximité et de communauté, parce que le crime est un problème de communauté, nécessitant une solution de communauté. Nous ne pourrons jamais recruter suffisamment de

policiers, de juges et de gardiens de prison pour résoudre notre problème de crime. Nous pouvons et devons devenir partie prenante de la solution » (Marty Price).

Dans cette tradition autochtone maori, il s'agit de créer « librement », c'est-à-dire sans conséquences légales, un « carrefour », un lieu de rencontre de toutes les personnes impliquées de près ou de loin dans le drame – pour exprimer seulement ce que chacun ressent.

Seulement s'exprimer – pas discuter ni dialoguer, ni accuser : juste s'exprimer, soi.

Il serait important, utile et juste, de donner la parole à tous, en dehors d'une cour de justice, pour que toutes les personnes impliquées expriment leurs sentiments.

Cela se passe dans un lieu neutre, en dehors de la justice, de la vengeance, des conséquences, afin que chacun, chacune des parties (« coupables » comme « innocentes victimes ») exprime ses sentiments ensemble au même carrefour : famille des victimes et familles des traumatisés, victimes, tués ou blessés, spoliés, familles, amis (y compris la « petite amie »), voisins, témoins, passants occasionnels.

Pour les Maori, tout le monde souffre d'un acte injuste : la famille du « coupable », la famille de la victime, et la victime elle-même, souvent blessée – si elle a survécu.

Donner la parole à tous, pour que toutes les personnes impliquées expriment leurs sentiments ; tous en ont eu des contrecoups, avec des dégâts souvent importants et de longue durée.

Chacun exprime ses sentiments et son vécu, sans jugement. L'effet de ce qui s'est passé peut alors se faire réellement sentir, et souvent la vie peut reprendre.

Certaines séances ont été filmées. Grâce à une collègue suédoise, Eva Fahlstrom, j'ai pu voir et étudier la cassette d'un fait divers tournant au

drame mortel, un « petit casse » dans un fast-food australien où par malchance (disent les cambrioleurs) un jeune homme a été tué par balles.

Le policier chargé de l'enquête, Terry O'Connell, constatant que rien n'avait évolué en un an, a l'idée de reprendre la coutume maori d'une rencontre hors justice légale et hors conséquences pénales ou administratives, de tous les intéressés de près ou de loin à ce drame, et de les inviter au même lieu et au même moment (donc, d'une certaine façon ensemble).

La mère du jeune homme tué apporte un petit paquet de ses cendres et, en pleurant, les dépose sur les genoux du plus jeune et du moins impliqué des trois criminels (celui qui n'avait pas tiré) en disant : « Vous êtes en prison, et moi je suis dans une prison bien pire, enfermée dans cette mort à vie, la perte de mon fils. »

Le criminel comprend enfin ce qu'il a fait, il cesse de répéter que ce n'était qu'un malheureux hasard et « réalise » qu'en prenant un fusil pour ce « tout petit casse » il avait, en fait, créé la possibilité de tirer. Alors, en pleurant, il demande pardon à la mère...

Pour moi, cet exemple est inoubliable.

Car il pose le problème de l'éducation avec une pédagogie qui peut être décrite selon quatre approches différentes : punitive, négligeante (une fausse conception de la « non-directivité »), permissive, réparatrice – avec deux axes, de contrôle et de soutien.

Seule la combinaison d'un haut niveau de contrôle et en même temps d'un grand soutien donne des résultats pédagogiques et humains durables et vrais, car elle différencie toujours l'acte et la personne, et ne condamne pas la personne pour un acte, mais seulement l'acte, qu'elle empêche de se produire ou de se répéter.

Je m'arrêterai ici, ayant développé ce point de *real justice* ailleurs. Mais je tenais à en parler, parce que ce concept de vraie justice réparatrice, restauratrice est important pour un changement vrai et la prise en compte du

problème réel – dont le « problème » des banlieues et de la délinquance des tout jeunes.

Quelques liens utiles :

[www.realjustice.org](http://www.realjustice.org) : On peut y retrouver les indications de la séance filmée de justice restauratrice et du « petit casse » devenu mortel.

Le Victim-Offender Reconciliation Program (vorp), dirigé par Marty Price, est centré sur la médiation victime-offenseur et la réconciliation et le dialogue. Leur site est sérieux et avec une perspective internationale : [www.vorp.com](http://www.vorp.com).

Le Restorative Justice Resource Center donne un plus large aperçu de la justice restauratrice et de ses applications : [www.restorativejustice.inf](http://www.restorativejustice.inf).

## Le triangle pervers, ou l'emprise sur l'autre sous prétexte de l'aider

Bien des abus se sont produits sous prétexte d'aider autrui.

Bien des gens de bonne volonté (ou se connaissant mal) ont été dépassés par leur « bonne volonté » et leur « désir d'aider autrui », et sont devenus impérieux.

Ils sont donc difficiles pour la « personne aimée » qu'ils voulaient « aider » à leur idée à eux, et à qui ils se sont « dévoués », aide parfois fatale, voire mortelle pour cette personne.

On pourrait ici citer Françoise Dolto et son explication de l'aide à partir des Évangiles et de l'exemple du Bon Samaritain (*Les Évangiles au risque de la psychanalyse*).

Le Bon Samaritain découvre un blessé grave sur sa route, le prend et l'emmène dans une auberge, laisse à l'aubergiste de quoi le soigner et le nourrir, repart sans donner son nom mais en disant qu'il repassera au retour et réglera d'autres frais s'il y en a.

Il ne se détourne pas de sa route, ne demande rien en retour, n'exige aucun remerciement, ni aucune reconnaissance personnelle, et restera anonyme.

De la sorte, la victime se trouvera dans la situation qu'il souhaitait, et pourra redonner à un autre le bien ou l'aide qu'il a reçue, mais il ne peut pas

manifester de reconnaissance à celui qui l'a sauvé (en l'aidant, et pas dans le rôle de sauveteur).

Cette situation s'explique et se démontre classiquement par le triangle de Karpman, appelé souvent le triangle pervers.

Prenons un petit exemple.

Un chef scout demande à sa troupe de jeunes louveteaux s'ils ont fait leur ba de la journée.

Le premier dit : « J'ai aidé une vieille dame aveugle à traverser. »

Le deuxième dit : « J'ai aidé une vieille dame aveugle à traverser. »

Le troisième dit : « J'ai aidé une vieille dame aveugle à traverser. »

Le quatrième dit : « J'ai aidé une vieille dame aveugle à traverser. »

Le chef scout demande, surpris : « Vous avez rencontré quatre dames aveugles différentes ce matin ? »

Et le plus jeune répond : « Non, c'était la même dame, et elle ne voulait pas traverser. Mais on avait besoin d'une ba et il y avait une pâtisserie de l'autre côté, et ça lui aurait fait du bien... et à moi aussi. »

D'une façon tragique, on voit souvent, lorsqu'on accompagne des malades atteints de cancer en phase terminale et comportant comme toujours des hauts et des bas, lors d'un mieux qui suit une nouvelle rechute, la « famille dévouée » s'écrier dans le couloir : « Le pauvre, il va encore souffrir, ce serait mieux pour lui de s'en aller maintenant et de ne plus souffrir. »

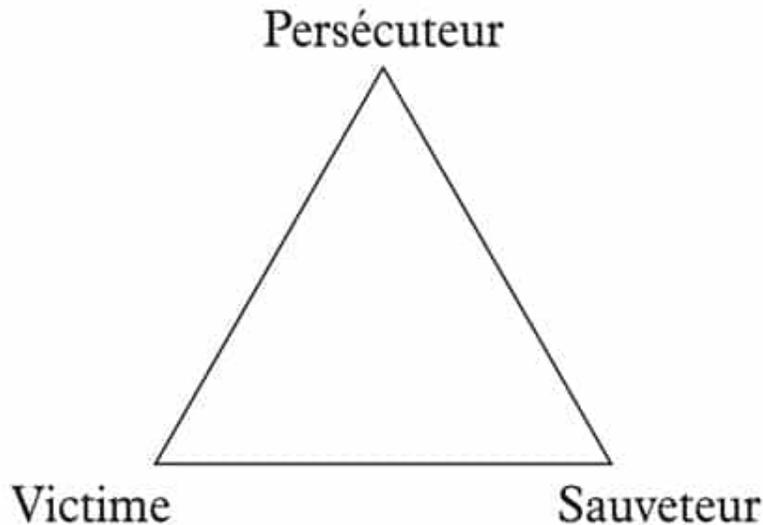
Et comme par hasard, ou effet d'un désir fort, le malade qui allait mieux meurt dans les heures qui suivent...

Ce qui est dit dans le couloir ou pendant une opération (pendant laquelle le malade est endormi) a une action directe sur le malade.

Celui-ci va « partir » – c'est-à-dire lâcher prise et mourir brusquement – parce qu'un souhait de mort est manifesté auprès de lui.

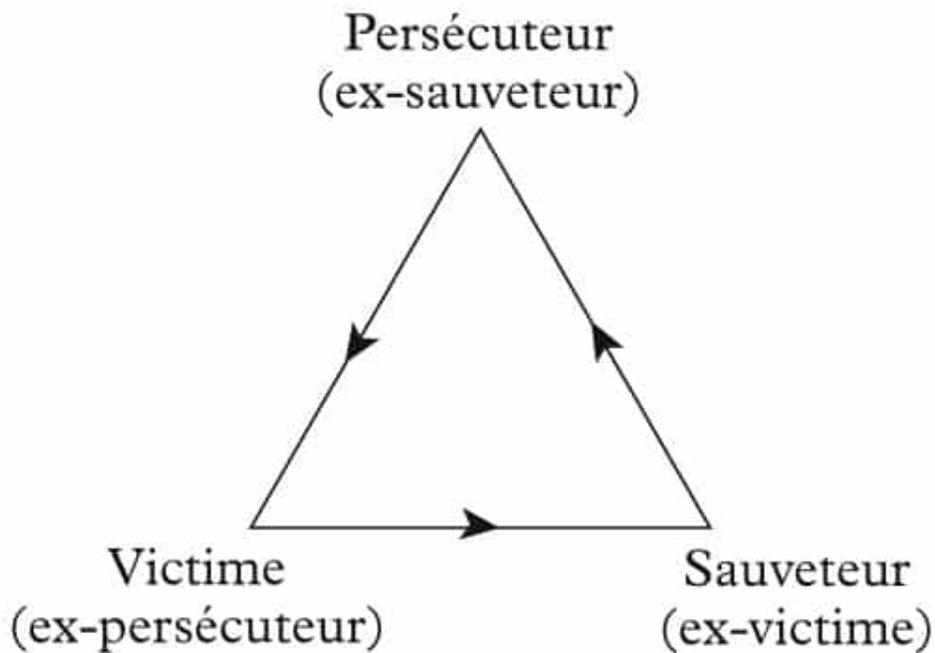
Cet abus de pouvoir, et cette déviance de la bonne volonté et du désir d'aide à tout prix, on les voit d'une autre façon dans le « triangle pervers ».

Le triangle de Karpman est une présentation en triangle mettant en évidence l'opresseur ou le Persécuteur, la Victime et le Sauveteur.



Le Sauveteur désire « sauver » la victime et y consacre tout son temps et son énergie – et bientôt il s'épuise et devient à son tour Victime de la situation, et le malade gravissime (la Victime), son Persécuteur. Donc humainement, il va souhaiter que la situation s'arrête, et le malade ex-Victime, devenu Persécuteur, redevient Victime et disparaît (en mourant rapidement, même s'il était en rémission).

Le Persécuteur, la Victime et le Sauveteur (lorsque le triangle a tourné).



Ce triangle tourne et peut tourner dans les deux sens : le Sauveteur devenant Victime quand il « se dévoue » trop, à en perdre toute vie personnelle, et devenant victime du malade, lequel prend la place du Persécuteur.

Mais de fait, le Sauveteur avait pris le pouvoir sur la Victime et en faisait trop sans s'en rendre compte. Il avait un désir de pouvoir sans le savoir.

Le Sauveteur voulait « sauver », alors qu'il aurait seulement fallu « aider », laisser toute décision et le pouvoir au malade, à la Victime, et non pas décider de tout pour lui (ce que les Américains appellent un *ego trip* du Sauveteur).

Pour avoir une relation saine avec qui que ce soit, il ne faut jamais être dans le rôle du Sauveteur, mais dans celui d'Aidant, n'en faisant pas plus que ce qui est un minimum indispensable de survie pour la Victime et surtout en lui demandant son avis sur ce qu'il(elle) désire réellement. (La

seule exception est le malade dans le coma ou en soins intensifs, juste revenant à la vie, pendant le peu de temps de la remontée.)

On a vu bien des « sauveteurs » empêcher, « pour son bien », des visites que le malade souhaitait de tout son cœur (et qui pouvaient par exemple venir d'un deuxième foyer, une amie de cœur, des enfants adultérins ou naturels), enfin divers amis à qui le malade (la Victime) désirait parler confidentiellement – ou dire adieu – et qui en étaient empêchés « pour leur bien », de façon tristement désagréable ou tragique.

Rien n'est dévastateur comme de faire pour autrui des choses sans lui demander si cela est réellement ce qu'il désire – et encore, en demandant d'une certaine façon, on force parfois l'autre à dire oui, ou à ne pas protester, par emprise sur lui, par politesse ou par frayeur d'une rupture familiale ou amicale avec lui, ou par peur de conséquences qu'on ne se sent plus la force d'affronter.

Méfions-nous des gens impérieux qui savent toujours tout et ce qui convient aux autres, sans le leur demander : ils les forcent indirectement.

D'ailleurs, le dicton populaire dit : « Les conseillers ne sont pas les payeurs. »

De fait, les faibles, les enfants, les malades et les personnes âgées sont souvent victimes de ceux qui croient savoir ce qu'il leur faut et en quelque sorte décident à leur place et les forcent.

Il y a aussi un jeu connu, celui du chat et de la souris, que l'on retrouve dans une célèbre série de dessins animés : *Tom et Jerry*. Lorsque le chat est sur le point de manger la souris, il s'arrête (car s'il la mange, il ne pourra plus jouer à lui faire peur et à la pourchasser). Alors la souris (Victime devenant Persécuteur) triomphe et se moque du chat (lequel devient donc la Victime). Et le jeu recommence sans cesse, pour le grand plaisir des petits

et des grands. Ce *cartoon* a énormément de succès depuis des décennies, peut-être parce qu'il recouvre une réalité familiale et sociale que l'on évite d'affronter directement.

---

1. Voir T.H. Holmes, R.H. Rahe, « The Social Readjustment Rating Scale », *Journal of the Psychosomatic Research*, 1967, republié in *The New York Times*, 10 juin 1973. Holmes et Rahe ont repris à Harvard les travaux d'Adolphe Meyer.

2. Indiquer dans la colonne vide votre évaluation de c'estress-là.

3. Complément 2007, Anne Ancelin Schützenberger.

4. P. Avrane, *Sherlock Holmes & Cie. Détectives freudiens*, Paris, Louis Audibert, 2005.

5. W. Barral, « Préface », in Taqui Taquitté (pseudonyme), *Inceste*, publication privée, Paris, 2005, 82 f.

6. Voir A. Ancelin Schützenberger, É. Bissone Jeufroy, *Sortir du deuil. Surmonter son chagrin et réapprendre à vivre*, 2<sup>e</sup> éd., Paris, Payot, 2007.

## BIBLIOGRAPHIE

- ABRAHAM Ada, « Le co-soi, ou le synthéisme primaire », *in* René Kaës (dir.), *Les Voies de la psyché : hommage à Didier Anzieu*, Paris, Dunod, 1994, p. 326-340.
- ABRAHAM Nicolas, « Le travail du fantôme dans l'inconscient et la loi de nescience », *in* Nicolas Abraham, Maria Török, *L'Écorce et le Noyau*, Paris, Aubier-Flammarion, 1978, p. 393-474.
- ABRAHAM Nicolas, Török Maria, *Le Verbier de l'homme aux loups*, Paris, Aubier-Flammarion, 1967.
- ABRAHAM Nicolas, Török Maria, *L'Écorce et le Noyau*, Paris, Aubier-Flammarion, 1978.
- ADAM Géraldine, *À la découverte de la psychogénéalogie. Conséquences et effets du passé familial sur nos vies*, Paris, Éditions du Dauphin, 2006.
- ADER Robert, *Psycho-neuro-immunology*, New York, Academic Press, 1991.
- ALFÖLDI Francis, « Un outil de travail et de symbolisation. Le méta-modèle du traumatisme mortifère. Secrets de famille, dits, non-dits, émotions », *Dialogue*, n° 140, 1998, p. 47-55.
- ALTOUNIAN Janine, *La Survivance. Traduire le trauma collectif*, Paris, Dunod, 2000.

- ANCELIN Schützenberger Anne, *Le Psychodrame : théorie et pratique* (1966), 4<sup>e</sup> éd., Paris, Payot, coll. « Petite Bibliothèque Payot », 2008.
- ANCELIN Schützenberger Anne, *L'Observation dans les groupes de formation et de thérapie*, Paris, Épi, 1972.
- ANCELIN Schützenberger Anne, *La Sociométrie*, Paris, Éditions universitaires, 1972.
- ANCELIN Schützenberger Anne, *Contribution à l'étude de la communication non verbale* (1976), Lille, Atelier de reproduction des thèses, Université de Lille-III et Paris, Librairie Honoré Champion, 1978.
- ANCELIN Schützenberger Anne (avec Lionel Lacaze), « Réflexion sur les phénomènes psycho-sociaux impliqués dans le processus de stigmatisation et d'étiquetage social ("labelling") », in *La Théorie de la stigmatisation et la réalité criminologique*, 18<sup>e</sup> Congrès français de criminologie (18-20 octobre 1979, Aix-en-Provence) sous l'égide de l'Association française de criminologie, Aix-en-Provence-Marseille, Presses universitaires d'Aix-Marseille, 1979, p. 289-296.
- ANCELIN Schützenberger Anne, « Corps et identité », in Pierre Tap (dir.), *Production et affirmation de l'identité. Colloque international, Toulouse, septembre 1979. 1 : Identité individuelle et personnalisation*, Toulouse, Privat, 1980, p. 305-312.
- ANCELIN Schützenberger Anne, *Le Jeu de rôle* (1981), 3<sup>e</sup> éd., Paris, ESF, 1990.
- ANCELIN Schützenberger Anne, « Psychodrame, roman familial, géosociogramme et formation », in Collectif, *L'Homme et ses potentialités*, Paris, ESF, 1984, p. 109-122.
- ANCELIN Schützenberger Anne, « La vie, la mort dans l'imaginaire familial. Réflexions et cas cliniques », in Essedik Jeddi (dir.), *Psychose, famille, culture. Recherches en psychiatrie sociale*, Paris, L'Harmattan, 1985, p. 404-415.

- ANCELIN Schützenberger Anne, *Vouloir guérir* (1985), 7<sup>e</sup> éd., Paris, Desclée de Brouwer, 1996.
- ANCELIN Schützenberger Anne, « Diagnostic et pronostic d'une maladie fatale terminale », in Jean Guyotat, Pierre Fedida, *Événement et psychopathologie*, Villeurbanne, SIMEP, 1985, p. 124-126.
- ANCELIN Schützenberger Anne, « Stress, cancer, liens transgénérationnels », *Question de*, numéro spécial *Médecines nouvelles et psychologies transpersonnelles*, n° 64, mars 1986, p. 77-101.
- ANCELIN Schützenberger Anne, « Forme européenne inconsciente du chamanisme. La "réalisation automatique des prédictions" », in *Transe, chamanisme, possession. De la fête à l'extase. Actes des 2<sup>e</sup> Rencontres internationales sur la fête et la communication, Nice, Acropolis, 24-28 avril 1985*, Nice, Serre, 1986, p. 81-87.
- ANCELIN Schützenberger Anne, « L'inconscient a bonne mémoire », *Journal des psychologues*, n° 48, 1987.
- ANCELIN Schützenberger Anne, « The Drama of the Seriously Ill Patient. Fifteen Years Experience of Psychodrama and Cancer », in Paul Holmes, Marcia Karp (dir.), *Psychadrama. Inspiration and Technique*, Londres et New York, Routledge / Tavistock, 1991, p. 203-205.
- ANCELIN Schützenberger Anne, *Aïe, mes aïeux ! Liens transgénérationnels, secrets de famille, syndrome d'anniversaire, transmission des traumatismes et pratique du génosociogramme* (1993), 16<sup>e</sup> éd., Paris, Desclée de Brouwer, 2009.
- ANCELIN Schützenberger Anne, « Vie transgénérationnelle et maladie », in Luc Bessette (dir.), *Le Processus de guérison. Par-delà la souffrance et la mort*, Montréal (Québec), MNH, 1994, p. 57-70.
- ANCELIN Schützenberger Anne, « Le cancer en cascade et en ressac. Exemple de syndrome d'anniversaire », in Luc Bessette (dir.), *Le Deuil comme processus de guérison*, Montréal (Québec), MNH, 1995.

- ANCELIN Schützenberger Anne, « L'enfant de remplacement et l'enfant réparateur. Souvenir d'un traumatisme que l'on a pas vécu », in Luc Bessette (dir.), *Le Deuil comme processus de guérison*, Montréal (Québec), MNH, 1995, p. 166-176.
- ANCELIN Schützenberger Anne, « Transmission de l'angoisse indicible et transgénérationnelle. L'angoisse d'un traumatisme qu'on n'a pas vécu », *Bulletin de psychologie*, t. LIX, n° 423, avril 1996.
- ANCELIN Schützenberger Anne, « La sérendipité. Les rencontres dues à la chance d'un hasard heureux et à la sagacité, avec le don de saisir au vol la chance et l'instant propice », in *Hommage au doyen J.-P. Weiss*, Publications de la Faculté des lettres, arts et sciences humaines de Nice-SophiaAntipolis, n° 27, 1996, p. 61-81.
- ANCELIN Schützenberger Anne, « Phénomènes transgénérationnels et crises de la société et de la famille », Nice, *Écrits*, 1996.
- ANCELIN Schützenberger Anne, « Transgenerational Psychotherapy. Health and Death. Family Links through the Family Tree », *Caduceus*, n° 35, mars 1997.
- ANCELIN Schützenberger Anne, « Préface », in Nina Canault, *Comment paye-t-on les fautes de ses ancêtres ?*, Paris, Desclée de Brouwer, 1998.
- ANCELIN Schützenberger Anne, « About Psychodrama and Epilogue », in Marcia Karp, Paul Holmes, Kate Bradshaw Tauvon, *The Handbook of Psychodrama*, New York et Londres, Routledge, 1998.
- ANCELIN Schützenberger Anne, « De génération en génération. Liens transgénérationnels », in Huguette Caglar (dir.), *Être enseignant, un métier impossible ? Hommage à Ada Abraham*, Paris, L'Harmattan, 1999.
- ANCELIN Schützenberger Anne, « Health and Death. Hidden links through the family tree » (1999), in Peter-Felix Kellermann, Kate Hudgins (dir.), *Psychodrama with Trauma Survivors. Acting out your Pain*, Londres et Philadelphie, Jessica Kingsley, 2000.

- ANCELIN Schützenberger Anne, « Héritage familial inconscient, stigmates de traumatismes familiaux », in Huguette Caglar (dir.), *Être enseignant, un métier impossible ? Hommage à Ada Abraham*, Paris, L'Harmattan, 1999, p. 225-267.
- ANCELIN Schützenberger Anne, « La maladie gravissime et ses retombées sur la famille. Choc traumatique, poids du secret, et syndrome d'anniversaire », *Actes de la 2<sup>e</sup> Journée régionale de soins palliatifs*, Bourges, 19 novembre 1999.
- ANCELIN Schützenberger Anne, « Génogramme et thérapie familiale », *Cahiers critiques de thérapie familiale et de pratiques de réseaux*, n° 25, 2000/2.
- ANCELIN Schützenberger Anne, « Postface », in S. H. Foulkes, *La Groupe-analyse*, Paris, Payot, coll. « Petite Bibliothèque Payot », 2004.
- ANCELIN Schützenberger Anne, « Secrets, secrets de famille et transmissions invisibles », *Cahiers critiques de thérapie familiale et de pratiques de réseaux*, n° 33, 2004/2, p. 35-54.
- ANCELIN Schützenberger Anne, « Éléments d'histoire de vie et choix théoriques », in France Aubert (dir.), *Parcours de femmes. Histoires de vie et choix théoriques en sciences sociales*, Paris, L'Harmattan, 2005, p. 159-235.
- ANCELIN Schützenberger Anne, « Transgenerational Analysis and Psychodrama. Applying and Extending Moreno's Concepts of the Co-unconscious and the Social Atom to Transgenerational Links », in Clark Baim, Jorge Burmeister, Manuela Maciel (dir.), *Psychodrama. Advances in Theory and Practice*, 2<sup>e</sup> éd., New York et Londres, Routledge, 2007, p. 155-174.
- ANCELIN Schützenberger Anne, « Transgenerational Analysis and Psychodrama », in Clark Baim, Jorge Burmeister, Manuela Maciel (dir.), *Psychodrama. Advances in Theory and Practice*, 2<sup>e</sup> éd., New York et Londres, Routledge, 2007, p. 155-175.

- ANCELIN Schützenberger Anne, *Psychogénéalogie. Guérir les blessures familiales et se retrouver soi* (2007), 2<sup>e</sup> éd., Paris, Payot, 2012.
- ANCELIN Schützenberger Anne, *Le Plaisir de vivre* (2009), Paris, Payot, coll. « Petite Bibliothèque Payot », 2011.
- ANCELIN Schützenberger Anne, *Exercices pratiques de psychogénéalogie. Pour découvrir ses secrets de famille, être fidèle aux ancêtres, choisir sa propre vie*, Paris, Payot, 2011.
- ANCELIN Schützenberger Anne, ABRAHAM Ada, ALVEZ SANCHEZ Aldo, GEOFFROY Yannick, « Essai d'une analyse pluridimensionnelle du soi », *Annales de la Faculté des lettres et des sciences humaines de l'université de Nice*, n° 31, 1978, p. 27-67.
- ANCELIN Schützenberger Anne, DEVROEDE Ghislain, *Ces enfants malades de leurs parents*, 2<sup>e</sup> éd., Paris, Payot, coll. « Petite Bibliothèque Payot », 2005.
- ANCELIN Schützenberger Anne, BISSONE Jeufroy Évelyne, *Sortir du deuil. Surmonter son chagrin et réapprendre à vivre*, 2<sup>e</sup> éd., Paris, Payot, coll. « Petite Bibliothèque Payot », 2008.
- ANET Claude, *Ariane, jeune fille russe*, Paris, Grasset, 1929.
- ANSKY Shloyme, *The Dybbuk and Other Writings*, New York, Schocken Books, 1992.
- ANTHONY Elwyn James, CHILAND Colette (dir.), *L'Enfant dans sa famille. Le Développement en péril*, Paris, PUF, 1992.
- ANTHONY Elwyn James, COHLER Bertram J. (dir.), *The Invulnerable Child*, New York, The Guilford Press, 1987.
- ANZIEU Didier, *Le Moi-peau*, Paris, Dunod, 1985.
- ANZIEU Didier, HOUZEL Didier *et alii*, *Les Enveloppes psychiques* (1987), 2<sup>e</sup> éd., Paris, Dunod, 2003.
- ANZIEU Didier, TISSERON Serge *et alii*, *Les Contenants de pensée*, Paris, Dunod, 1993.

- ARIÈS Philippe, DOLTO Françoise, RAIMBAULT Ginette, SCHWARTZENBERG Léon, MARTY François, *En face de la mort*, Toulouse, Privat, 1983.
- ASSOUN Jacques, *Les Contrebandiers de la mémoire* (1994), Toulouse, Érès, 2011.
- AULAGNIER Piera, *La Violence de l'interprétation* (1975), 7<sup>e</sup> éd., Paris, PUF, 2003.
- AULAGNIER Piera, « Le droit au secret », in *L'Apprenti-historien et le maître-sorcier. Du discours identifiant au discours délirant* (1984), 4<sup>e</sup> éd., Paris, PUF, 2004.
- AUSLOOS Guy, « Secrets de famille », *Annales de psychothérapie. Changements systémiques en thérapie familiale*, Paris, ESF, 1980, p. 62-80.
- AVRANE Patrick, *Sherlock Holmes & Cie. Détectives freudiens*, Paris, Louis Audibert, 2005.
- BACH Richard, *Jonathan Livingston le goéland* (1970), Paris, Flammarion, coll. « J'ai lu », 2000.
- BACQUÉ Marie-Frédérique (dir.), *Apprivoiser la mort*, Paris, Odile Jacob, 2003.
- BAIM Clark, BURMEISTER Jorge, MACIEL Manuela, *Psychodrama. Advances in Theory and Practice*, Londres-New York, Routledge, 2007.
- BALMARY Marie, *L'Homme aux statues. Freud et la faute cachée du père* (1979), 3<sup>e</sup> éd., Paris, Grasset, 1997.
- BALZAC Honoré de, *Le Colonel Chabert*, Paris, 1832.
- BANDLER Richard, GRINDER John, *Les Secrets de la communication. Transformez votre vie et celle des autres avec la PNL* (1983), Paris, J'ai lu, 2011.
- BAR-ON Dan, *L'Héritage du silence. Rencontres avec des enfants du iii<sup>e</sup> Reich* (1991), Paris, L'Harmattan, 2005.

- BAR-ON Dan, *Fear and Hope. Three Generations of the Holocaust*, Cambridge (Mass.), Harvard University Press, 1998.
- BAR-ON Dan, *The Indescribable and Undiscussable. Reconstructing Human Discourse After Trauma*, Budapest, Central European University Press, 1998.
- BASSET Lytta, *Le Pouvoir de pardonner*, Paris, Albin Michel, 1999.
- BATESON Gregory, *Vers une écologie de l'esprit* (1977), Paris, Seuil, coll. « Points », 2008.
- BATESON Gregory, *La Nature et la Pensée*, Paris, Seuil, 1984.
- BATESON Gregory, Jackson Don, Haley Jay, « Toward a Theory of Schizophrenia », *Behavior Science*, 1 (4), 1956, p. 251-264.
- BATTAGLIOLA Françoise, BERTAUX-WIAME Isabelle, FERRAND Michèle, IMBERT Françoise, *Dire sa vie : entre travail et famille : la construction sociale des trajectoires*, CNRS (Centre de sociologie urbaine) ; IRESCO (Institut de recherche sur les sociétés contemporaines), Travail et mobilités, Université de Paris X, Champigny, Centre de sociologie urbaine, 1991.
- BEAUCARNOT Jean-Louis, *Drôles d'ancêtres. Histoires extraordinaires de généalogies*, Paris, Éditions de Trévise, 1981.
- BEAUCARNOT Jean-Louis, *Les Noms de famille et leurs secrets* (1988), 2<sup>e</sup> éd., Paris, Le Livre de poche, 2003.
- BEAUREPAIRE Renaud de, « Les mémoires traumatiques de Rachel Yehuda », *Dépression*, n° 10, janv.-avril, 1998.
- BEDDOCK Francine, *L'Héritage de l'oubli. De Freud à Claude Lanzmann*, Nice, Z'Éditions, 1988.
- BEN JELOUN Tahar *et alii*, *Raconte-moi la vie*, Paris, Hachette Jeunesse / Disney, 1994.
- BERNARD Jean, *Le Syndrome du colonel Chabert, ou le Vivant mort*, Paris, Buchet/Chastel, 1992.

- BERNE Éric, *Beyond Games and Scripts*, New York, Grove Press, 1976.
- BERNE Éric, *Que dites-vous après avoir dit bonjour ?*, Paris, Tchou, 1977.
- BERNE Éric, *Des jeux et des hommes*, Paris, Stock, 1984.
- BERTALANFFY Ludwig von, *Théorie générale des systèmes* (1973), 4<sup>e</sup> éd., Paris, Dunod, 2009.
- BETTELHEIM Bruno, *La Forteresse vide. L'autisme infantile et la naissance du soi*, Paris, Gallimard, 1969.
- BETTELHEIM Bruno, *Les Enfants du rêve*, Paris, Robert Laffont, 1971.
- BION Wilfred Ruprecht, « L'hallucination », in *Réflexion faite*, 5<sup>e</sup> éd., Paris, PUF, 2002.
- BIRDWHISTELL Ray L., *Kinesics and Context. Essays on Body Motion Communication*, Philadelphie, University of Pennsylvania Press, 1970.
- BLANCHARD François, « Pour un autre regard sur la démence », *Gérontologie et Société*, n° 72, 1995, p. 156-166.
- BÖSZÖRMENYI-NAGY Ivan, SPARK Geraldine M., *Invisible Loyalties. Reciprocity in Intergenerational Family Therapy* (1973), New York, Brunner/Mazel, 1984.
- BÖSZÖRMENYI-NAGY Ivan, FRAMO James L., *Psychothérapies familiales. Aspects théoriques et pratiques*, Paris, PUF, 1980.
- BOWEN Murray, *Family Therapy in Clinical Practice*, New York, Jason Aronson, 1978.
- BOWEN Murray, *La Différenciation du soi. Les triangles et les systèmes émotifs*, 2<sup>e</sup> éd., Paris, ESF, 1996.
- BOWLBY John, *Attachements et perte*, 3 vol., 2<sup>e</sup> éd., Paris, PUF, 1999.
- BRADSHAW John, *Retrouver l'enfant en soi. Partez à la découverte de votre enfant intérieur*, Montréal, Le Jour Éditeur, 1992.
- BRIGGS John, et PEAT F. David, *Un miroir turbulent. Guide illustré de la théorie du chaos*, Paris, InterÉditions, 1991.

- BROSSARD Alain, COSNIER Jacques (dir.), *La Communication non verbale*, Neuchâtel et Paris, Delachaux et Niestlé, 1984.
- BROUSSE Myriam, *Le corps ne le sait pas encore. Mémoire cellulaire, chemin de conscience*, La Penne-sur-Huveaune, Quintessence, 2002.
- BUBER Martin, *Je et tu* (1938), Paris, Aubier, 1992.
- BYDLOWSKY Monique, *La Dette de vie. Itinéraire psychanalytique de la maternité*, 5<sup>e</sup> éd., Paris, PUF, 2008.
- CANNON Walter B., *The Way of an Investigator. A Scientist's Experiences in Medical Research*, New York, Norton, 1945.
- CAPRA Fritjof, *Le Tao de la physique*, 2<sup>e</sup> éd., Paris, Sand, 1985.
- CARLIER Émile, *Mort ? pas encore ! Mes souvenirs, 1914-1918*, Douai, Société archéologique de Douai, 1993.
- CARTER Elizabeth A., MCGOLDRICK Monica (dir.), *The Family Life Cycle. A Framework for Family Therapy*, New York, John Wiley, 1980.
- CHOPRA Deepak, *Le Corps quantique. Trouver la santé grâce aux interactions corps-esprit*, 2<sup>e</sup> éd., Paris, InterÉditions, 2003.
- CIAVALDINI André, « L'être d'exil ou les traces immémoriales de l'oubli », in Abdessalem Yahyaoui (dir.), *Corps, espace-temps et traces de l'exil. Incidences cliniques*, Grenoble, La Pensée sauvage, 1991.
- CLÉMENT Marie, *Le Guide Marabout de la généalogie*, Bruxelles, Marabout, 1984.
- CŒURÉ Sophie, *La Mémoire spoliée. Les archives des Français, butin de guerre nazi puis soviétique*, Paris, Payot, 2007.
- COLLECTIF, *Paroles de Poilus. Lettres et carnets du front, 1914-1918*, Paris, Libro-Radio-France, 1998.
- CORNEAU Guy, *Père manquant, fils manqué. Que sont les pères devenus ?*, Montréal, Éditions de l'Homme, 2003.
- COSTA DE BEAUREGARD Olivier, *Le Second Principe de la science du temps. Entropie, information, irréversibilité*, Paris, Seuil, 1963.

- COSTA DE BEAUREGARD Olivier, *Le Temps déployé*, Paris, Éditions du Rocher, 1988.
- COTTLE Thomas J., *Enfants prisonniers d'un secret*, Paris, Robert Laffont, 1995.
- COURCHET Jean-Louis, MAUCORPS Pierre-Hassan (avec la coll. de Jeannine-G. Maucorps et Jean-Pierre Pétard), *Le Vide social. Ses conséquences et leur traitement par la revendication. Recherches biologiques et sociologiques*, Paris, La Haye, Mouton, 1973.
- COUSINS Norman, *La Biologie de l'espoir. Le rôle du moral dans la guérison*, Paris, Seuil, 1991.
- COUVERT Barbara, *Au cœur du secret de famille*, Paris, Desclée de Brouwer, 2000.
- CROCQ Louis, *Les Traumatismes psychiques de guerre*, Paris, Odile Jacob, 1999.
- CYRULNIK Boris, *Mémoire de singe et paroles d'homme*, Paris, Hachette, 1983.
- CYRULNIK Boris, *La Naissance du sens*, Paris, Hachette, 1991.
- CYRULNIK Boris, *Sous le signe du lien*, Paris, Hachette, 1992.
- CYRULNIK Boris, *Les Nourritures affectives*, Paris, Odile Jacob, 1993.
- CYRULNIK Boris, *De la parole comme d'une molécule*, Paris, Seuil, 1995.
- CYRULNIK Boris, *L'Ensorcellement du monde*, Paris, Odile Jacob, 1997.
- CYRULNIK Boris, *Un merveilleux malheur*, Paris, Odile Jacob, 1999.
- CYRULNIK Boris, *Les Vilains Petits Canards*, Paris, Odile Jacob, 2001.
- CYRULNIK Boris, *Les Murmures des fantômes*, Paris, Odile Jacob, 2003.
- CYRULNIK Boris, *De chair et d'âme*, Paris, Odile Jacob, 2006.
- CYRULNIK Boris, *Parler d'amour au bord du gouffre*, Paris, Odile Jacob, 2007.
- CYRULNIK Boris, *Autobiographie d'un épouvantail*, Paris, Odile Jacob, 2008.

- CYRULNIK Boris, *Mourir de dire : la honte*, Paris, Odile Jacob, 2010.
- CYRULNIK Boris, Héritier Françoise, Naouri Aldo, *De l'inceste*, Paris, Odile Jacob, 1994.
- CYRULNIK Boris, Soulé Michel, *L'Intelligence avant la parole*, Paris, Odile Jacob, 1998.
- CYRULNIK Boris, Le May Michel (dir.), *Ces enfants qui tiennent le coup*, Paris, Hommes et Perspectives, 1998.
- DAUZAT Albert, *Dictionnaire étymologique des noms de famille et prénoms de France*, Paris, Larousse, 1970.
- DAUZAT Albert, *Les Noms de famille de France. Traité d'anthroponymie française*, 3<sup>e</sup> éd., Paris, Guénégaud, 1988.
- DAVIS John H., *The Kennedys. Dynasty and Disaster, 1848-1983*, New York, Mc Graw Hill, 1984.
- DECANT-PAOLI Dominique, *L'Haptonomie. L'être humain et son affectivité*, 4<sup>e</sup> éd., Paris, PUF, coll. « Que sais-je ? », 2011.
- DELASSUS Claire, *Le Secret ou l'intelligence interdite*, Marseille, Hommes et Perspectives, 1993.
- DENIAU Jean-François, *Mémoires de 7 vies. 1 : Les temps aventureux*, Paris, Plon, 1994.
- DESMURGET Michel, *Imitation et apprentissages moteurs. Des neurones miroirs à la pédagogie du geste sportif*, Marseille, Solal, 2006.
- DOLTO Françoise, *Le Cas Dominique*, Paris, Seuil, 1971.
- DOLTO Françoise, *L'Évangile au risque de la psychanalyse* (1977), 2 vol., Paris, Seuil, coll. « Points », 1990.
- DOLTO Françoise, *La Cause des enfants* (1985), Paris, Pocket, 2003.
- DOLTO Françoise, *Enfances* (1986), Paris, Seuil, coll. « Points », 1999.
- DOLTO Françoise, *Inconscient et destins* (1988), Paris, Seuil, coll. « Points », 1991.

- DUMAS Didier, *L'Ange et le Fantôme. Introduction à la clinique de l'impensé généalogique*, Paris, Minuit, 1985.
- DUMAS Didier, *Sans père et sans parole*, Paris, Hachette Littératures, 1999.
- DUNBAR Helen Flanders, *Emotions and Bodily Change. A Survey of Litterature, Psychosomatic Interrelationship, 1910-1953*, New York, Columbia University Press, 1954.
- DUPÂQUIER Jacques, *Le Temps des Jules. Les prénoms en France au XIX<sup>e</sup> siècle*, Paris, Éditions Christian, 1987.
- DUPEREY Anny, *Le Voile noir*, Paris, Seuil, 1992.
- DUPEREY Anny, *Les Chats de hasard*, Paris, Seuil, 1999.
- DÜRCKHEIM Karlfried Graf, *Hara, centre vital de l'homme*, Paris, Le Courrier du Livre, 1994.
- DUTHOIT Jean-Pierre, *Essai sur les phénomènes transgénérationnels. Les dents des fils*, Paris, L'Harmattan, 1999.
- EIGUER Alberto, *Un divan pour la famille. Du modèle groupal à la thérapie familiale psychanalytique*, Paris, Le Centurion, 1983.
- EIGUER Alberto, « L'intérêt pour le transgénérationnel dans la thérapie familiale psychanalytique », *Champ psychosomatique*, 23, 2001, p. 101-115.
- EIGUER Alberto, Carel André, André-Fustier Francine *et alii*, *Le Générationnel. Approche en thérapie familiale psychanalytique*, Paris, Dunod, 2005.
- EIGUER Alberto, GRANJON Évelyne, LONCAN Anne, *La Part des ancêtres*, Paris, Dunod, 2006.
- ÉLIADÉ Mircea, *Mythes, rêves et mystères* (1957), Paris, Gallimard, coll. « Folio », 1993.
- ELKAÏM Mony, *Si tu m'aimes, ne m'aime pas. Pourquoi ne m'aimes-tu pas, toi qui prétends m'aimer ? Approche systémique et psychothérapie*, Paris, Seuil, 1989.

- ELKAÏM Mony, « Les thérapies familiales intergénérationnelles », in M. Elkaïm (dir.), *Panorama des thérapies familiales*, Paris, Seuil, 1999.
- ENGEL George, « The Death of a Twin. Mourning and Anniversary Reactions. Fragments of Ten Years of Self Analysis », *International Journal of Psychoanalysis*, 56 (1), 1975, p. 23-140.
- ENGLISH Fanita, « L'épiscénario et le jeu de la pomme de terre brûlante », in *Aventures en analyse transactionnelle et autres vraies histoires*, Paris, Épi, 1984, p. 159-166.
- EPSTEIN Helen, *Le Traumatisme en héritage. Conversations avec des fils et filles de survivants de la Shoah*, Paris, La Cause des Livres, 2005.
- ERIKSON Erik H., *Identity and the Life Cycle*, 2<sup>e</sup> éd., New York, Norton, 1980.
- ERNAUX Annie, *La Honte*, Paris, Gallimard, 1997.
- FÉDIDA Pierre, GUYOTAT Jean (dir.), *Actualités transgénérationnelles en psychopathologie*, Paris, Université Paris 7, Centre Censier, 1986.
- FELDENKRAIS Moshe, *La Conscience du corps*, Paris, Robert Laffont, 1971.
- FERENCZI Sándor, « Transfert et introjection » (1909), in *Psychanalyse I. Œuvres complètes, 1908-1912*, Paris, Payot, 1968, p. 93-125.
- FERENCZI Sándor, *Journal clinique (janvier-octobre 1932)*, Paris, Payot, 1985.
- FERENCZI Sándor, *L'Enfant dans l'adulte*, Paris, Payot, coll. « Petite Bibliothèque Payot », 2006.
- FERENCZI Sándor, *Le Traumatisme*, Paris, Payot, coll. « Petite Bibliothèque Payot », 2006.
- FESTINGER Leon, *A Theory of Cognitive Dissonance*, Evanston (Ill.), Row & Peterson, 1957.
- FISCHER Gustave-Nicolas, *Le Ressort invisible. Vivre l'extrême*, Paris, Seuil, 1994.

- FISCHER I., HINDE R. A., « The Opening of Milk Bottles by Birds », *British Birds*, 42, 1949, p. 347-357.
- FOGASSI Leonardo, Gallese Vittorio, Rizzolatti Giacomo, « Les neurones miroirs », *Pour la science*, janvier 2007, p. 351.
- FORRESTER Viviane, *Vincent Van Gogh, ou l'enterrement dans les blés*, Paris, Seuil, 1983.
- FORWARD Susan, *Parents toxiques. Comment échapper à leur emprise*, Paris, Stock, 2000.
- FOULKES S. H., *La Groupe-analyse. Psychothérapie et analyse de groupe*, Paris, Payot, coll. « Petite Bibliothèque Payot », 2004.
- FOX Mathews, Sheldrake Rupert, *The Physics of Angels. Exploring the Realm Where Science and Spirit Meet*, San Francisco, HarperSanFrancisco, 1996.
- FRAMO James L., *Family-of-Origin Therapy. An Intergenerational Approach*, New York, Brunnel-Mazel, 1992.
- FREMONT Helen, *After Long Silence. A Memoir*, New York, Delta Book, 1999.
- FREUD Sigmund, « Manuscrit L » et « Manuscrit M » (1897), in *La Naissance de la psychanalyse*, 7<sup>e</sup> éd., Paris, PUF, 1996.
- FREUD Sigmund, *L'Interprétation des rêves* (1900), Paris, PUF, 1976.
- FREUD Sigmund, « Le roman familial des névrosés » (1909), in *Névrose, psychose et perversion*, 12<sup>e</sup> éd., Paris, PUF, 2002.
- FREUD Sigmund, *Essais de psychanalyse* (1914-1923), Paris, Payot, coll. « Petite Bibliothèque Payot », 2001.
- FREUD Sigmund, « Considérations actuelles sur la guerre et la mort » (1915), in *Essais de psychanalyse*, Paris, Payot, coll. « Petite Bibliothèque Payot », 2001.
- FREUD Sigmund, *Deuil et mélancolie* (1917), Paris, Payot, coll. « Petite Bibliothèque Payot », 2011.

- FREUD Sigmund, *Au-delà du principe de plaisir* (1920), Paris, Payot, coll. « Petite Bibliothèque Payot », 2010.
- FREUD Sigmund, *Pour introduire le narcissisme* (1938), Paris, Payot, coll. « Petite Bibliothèque Payot », 2012.
- FREUD Sigmund, *L'Homme Moïse et la religion monothéiste* (1939), Paris, Payot, coll. « Petite Bibliothèque Payot », 2014.
- FREUD Sigmund, *L'Inquiétant familial* (1919), suivi du *Marchand de sable* de E.T.A. Hoffmann, Paris, Payot, coll. « Petite Bibliothèque Payot », 2011.
- FROMM Erich, « The Social Unconscious », in *Beyond the Chains of Illusion. My Encounter with Marx and Freud*, New York, Simon & Schuster, 1962.
- FYNN, *Anna et Mister God*, Paris, Seuil, 1974.
- GAMPEL Yolanda, *Ces parents qui vivent à travers moi. Les enfants des guerres*, Paris, Fayard, 2005.
- GARCIA Vincent, « Inceste et secrets de famille. L'impensable non-dit. Inceste et liens familiaux », *Dialogue*, n° 135, 1997, p. 23-28.
- GARCIA-ORAD Ignacio, Menia A., Anglade N., « Le palimpseste, le génogramme et le temps », *Thérapie familiale*, 17 (4), 1996, p. 519-531.
- GARLAND Caroline, « The Proceedings of the Survivor Syndrome », workshop, Londres, Institute of Group Analysis, 1980.
- GAULEJAC Vincent de, *La Névrose de classe. Trajectoire sociale et conflits d'identité*, 2<sup>e</sup> éd., Paris, Hommes et Groupes, 1995.
- GAULEJAC Vincent de, *Les Sources de la honte* (1996), Paris, Seuil, coll. « Points », 2011.
- GAULEJAC Vincent de, *L'Histoire en héritage. Roman familial et trajectoire sociale*, Paris, Payot, coll. « Petite Bibliothèque Payot », 2012.
- GAULEJAC Vincent de, Taboada Léonetti Isabel, *La Lutte des places. Insertion et désinsertion*, 2<sup>e</sup> éd., Paris, Desclée de Brouwer, 2007.

- GENDLIN Eugene T., *Focusing. Au centre de soi : mieux que se comprendre, se retrouver*, Montréal, Le Jour Éditeur, 1982.
- GESSAIN Robert, *Ammassalik, ou la Civilisation obligatoire*, Paris, Flammarion, 1969.
- GOETHE, *Poésie et vérité. Souvenirs de ma vie*, Paris, Aubier-Montaigne, 1992.
- GOFFMAN Erving, *Stigmate. Les usages sociaux des handicaps*, Paris, Minuit, 1975.
- GOFFMAN Erving, *Les Cadres de l'expérience*, Paris, Minuit, 1991.
- GOLEMAN Daniel, *L'Intelligence émotionnelle*, Paris, Robert Laffont, 1997.
- GONSETH Marc-Olivier, MAILLARD Nadja, QUELOZ Nicolas, JELMINI Jean-Pierre, *Histoires de vie. Approche pluridisciplinaire*, Neuchâtel et Paris, Éditions de l'Institut d'ethnologie / Éditions de la Maison des sciences de l'homme, 1987.
- GREEN André, « La mère morte », in *Narcissisme de vie, narcissisme de mort*, Paris, Minuit, 1982.
- GRODDECK Georg W., *Le Livre du ça. Au fond de l'homme, cela*, Paris, Gallimard, 1973.
- GIRARD Alain, *Le Choix du conjoint*, Paris, PUF, 1985.
- GUYOTAT Jean, *Mort, naissance et filiation. Études de psychopathologie sur le lien de filiation*, Paris, Masson, 1980.
- GUYOTAT Jean, « Recherches psychopathologiques sur les coïncidences mort-naissance », *Psychanalyse à l'université*, n° 27 et n° 28, septembre 1982.
- GUYOTAT Jean, *Filiation et puerpéralité. Entre psychanalyse et biomédecine*, Paris, PUF, 1995.
- GUYOTAT Jean, FÉDIDA Pierre, « Mémoire, transmission psychique », *Psychanalyse à l'Université*, colloque, janvier 1986.

- GUYOTAT Jean, FÉDIDA Pierre (dir.), *Généalogie et transmission*, Paris, GREUPP, 1986.
- HACHET Pascal, « Les émotions du patient porteur de fantôme. Un levier thérapeutique essentiel. Secrets de famille : dits, non-dits, émotions », *Dialogue*, n° 140, 1998, p. 37-45.
- HALEY Alex, *Racines*, Paris, J'ai lu, 1999.
- HALL Edward T., *La Dimension cachée*, Paris, Seuil, coll. « Points », 1978.
- HARLOW H. F., HARLOW M. K., HANSEN E. W., « The Maternal Affectional System of Rhesus Monkeys », in Harriet L. Rheingold, *Maternal Behavior in Mammals*, New York, John Wiley, 1963.
- HASSOUN Jacques, *Les Contrebandiers de la mémoire*, Paris, La Découverte, 2002.
- HEIREMAN Magda, *Du côté de chez soi. La thérapie contextuelle d'Ivan Boszormenyi-Nagy*, 2<sup>e</sup> éd., Paris, ESF, 1996.
- HEIREMAN Magda, IGODT P., « L'approche intergénérationnelle : la danse de la loyauté et de l'autonomie. L'éthique relationnelle dans la thérapie et dans la formation », *Cahiers critiques de thérapie familiale et de pratiques de réseaux*, n° 12, 1990.
- HÉRITIER Françoise, *Les Deux Sœurs et leur Mère. Anthropologie de l'inceste*, Paris, Odile Jacob, 1994.
- HILGARD Josephine R., « The Anniversary Syndrome as Related to Late-Appearing Mental Illnesses in Hospitalized Patients », in Ann-Louise Silver (dir.), *Psychoanalysis and Psychosis*, Madison, CT, International Universities Press, 1989.
- HILGARD Josephine R., Newman Martha « Evidence for Functional Genesis in Mental Illness. Schizophrenia, Depressive Psychosis and Psychoneurosis », *Journal of Nervous and Mental Diseases*, 132 (1), 1961.
- HOLMES T. H., MASUDA M., « Life Change and Illness Susceptibility », in Barbara S. Dohrenwend (dir.), *Stressful Life Events. Their Nature and*

- Effects, New York, John Wiley, 1974.
- HOPPER Earl, « The Social Unconscious in Clinical Work », *Group*, 20, 1, 1996, p. 7-42.
- HORNEY Karen, *The Neurotic Personality of our Time*, New York, Norton, 1937.
- IMBERT-BLACK Evan, *Le Poids des secrets de famille. Quand et comment en parler ?*, Paris, Robert Laffont, 1999.
- JANSSEN Thierry, *La Solution intérieure. Vers une nouvelle médecine du corps et de l'esprit*, Paris, Fayard, 2006.
- JOVANOVIC Pierre, *Enquête sur l'existence des anges gardiens*, 2<sup>e</sup> éd., Paris, Le Jardin des livres, 2001.
- KAËS René, FAIMBERG Haydée, et al., *Transmission de la vie psychique entre générations*, 2<sup>e</sup> éd., Paris, Dunod, 2003.
- KARPMAN Stephen B., « Fairy Tales and Script Drama Analysis », *Transactional Analysis Bulletin*, VII, 26, 1968.
- KELLEY-LAINÉ Kathleen, *Peter Pan ou l'enfant triste*, 2<sup>e</sup> éd., Paris, Calmann-Lévy, 2005.
- KOBASA Suzanne, « Personality and Resistance to Illness », *American Journal of Community Psychology*, 7, 1979, p. 43-423.
- KOBASA Suzanne, « Stressful Life Events, Personality and Health. An Inquiry into Hardiness », *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 1979, p. 1-11.
- KOBASA Suzanne *et alii*, « The Hardy Personality. Toward a Social Psychology of Stress and Health », in S. Sull, G. Sanders (dir.), *Social Psychology of Health and Illness*, Hillsdale, NJ, Erlbaum, 1982, p. 3-33.
- KORZYBSKI Alfred, *Une carte n'est pas le territoire. Prolégomènes aux systèmes non-aristotéliens et à la sémantique générale*, Paris, Éditions de L'Éclat, 2007.

- KOTANI Hidefumi, « Safe Space in a Psychodynamic World », *International Journal of Counseling and Psychotherapy*, vol. 2, 2004, p. 87-92.
- KOTANI Hidefumi, « Contemporary Meanings of Psychological Space for Dynamic Psychotherapy », *International Journal of Counseling and Psychotherapy*, vol. 3, 2005, p. 31-47.
- KOTANI Hidefumi, « Group Psychology as a Means of Creating Safe Space beyond Cultures », *International Journal of Counseling and Psychotherapy*, vol. 4, 2006, p. 105-116.
- KOTANI Hidefumi, « Safe Space Dynamics from Interactive Functioning of the Self and the Ego », *International Journal of Counseling and Psychotherapy*, vol. 5, 2007, p. 5-16.
- KROH Aleksandra, *Les guerres sont loin*, Paris, Liana Levi, 1993.
- KÜBLER-ROSS Elisabeth, *Les Derniers Instants de la vie*, Genève, Labor et Fides, 1975.
- KÜBLER-ROSS Elisabeth, *La Mort, dernière étape de la croissance*, Monaco, Éditions du Rocher, 1985.
- KÜBLER-ROSS Elisabeth, *La Mort, porte de la vie*, Monaco, Éditions du Rocher, 1990.
- LANGLOIS Doris, LANGLOIS Lise, *Psychogénéalogie. Transformer son héritage psychologique*, Montréal, Éditions de l'Homme, 2005.
- LANI Martine, *À la recherche de la génération perdue. Histoires de trajectoires en et sans famille*, Marseille, Hommes et Perspectives, 1990.
- LANI-BAYLE Martine, *L'Histoire de vie généalogique. D'Œdipe à Hermès*, Paris, L'Harmattan, 1997.
- LANI-BAYLE Martine, *Taire et transmettre. Les histoires de vie au risque de l'impensable*, Lyon, Chronique sociale, 2006.
- LAPLANCHE Jean, Pontalis J.-B., *Fantasme originaire, fantasme des origines, origines du fantasme*, Paris, Hachette, 1985.

- LECLAIRE Serge, *On tue un enfant. Un essai sur le narcissisme primaire et la pulsion de mort*, Paris, Seuil, coll. « Point », 1981.
- LEMAIRE Jean-G., « Secret et intimité », *Dialogue*, n° 129, 1995, p. 95-106.
- LEWIN Kurt, *Resolving Social Conflicts*, New York, Harper, 1948.
- LEWIN Kurt, *Field Theory and Social Sciences*, New York, Harper, 1952.
- LEWIN Kurt, *Psychologie dynamique. Les relations humaines*, Paris, PUF, 1959.
- LEWIN Kurt, « Décision de groupe et changement social », in A. Levy (dir.), *Psychologie sociale. Textes fondamentaux*, Paris, Dunod, 1965.
- LEWIS Thomas, Amini Fari, Lannon Richard, *A General Theory of Love*, New York, Vintage Books, 2006.
- LE WITA Béatrice, « “Va voir la tante Yolande, elle te dira”. Sur la transmission de la mémoire généalogique dans la bourgeoisie. Héritages et filiations », *Dialogue*, n° 89, 1985, p. 8-16.
- LIFTON Betty Jean, *Twice Born. Memoirs of an Adopted Daughter*, 2<sup>e</sup> éd., New York, The Other Press, 2006.
- MAILLET-TINGAUD Marie-Christine, Grau Christiane, *Ma famille, quel défi ! Rester loyal et choisir sa vie*, Genève, Jouvence, 2006.
- MALOUF Amin, *Les Croisades vues par les Arabes*, Paris, J.-C. Lattès, 1983.
- MANDELBROT Benoît, *The Fractals Geometry of Nature*, New York, W.H. Freeman, 1982.
- MANDELBROT Benoît, *Les Objets fractals : forme, hasard et dimension*, Paris, Flammarion, coll. « Champs », 1995.
- MANDELBROT Benoît, *Fractales, hasard et finances*, Paris, Flammarion, coll. « Champs », 1997.
- MANNONI Maud, *Le Premier Rendez-vous avec le psychanalyste* (1964), Paris, Gallimard, coll. « Tel », 1993.
- MASLOW Abraham, « The Instinctoid Nature of Basic Needs », *Journal of Personality*, 22, 1954, p. 340-341.

- MAUROIS André, *L'Instinct du bonheur*, Paris, Grasset, 1934.
- MAY Rollo, *The Meaning of Anxiety* (1950), 2<sup>e</sup> éd., New York, Norton, 1996.
- MAY Rollo, *Le Désir d'être. Psychothérapie existentielle*, Paris, Épi, 1982.
- MAY Rollo, *Paulus Tillsch as Spiritual Teacher*, New York, Say book, 1988.
- MAY Rollo, ANGEL Ernest, ELLENBERGER Henri (dir.), *Existence. A New Dimension in Psychiatry and Psychology*, New York, Basic Books, 1958.
- MCGOLDRICK Monica, GERSON Randy, *Génogramme et entretien familial* (1990), 3<sup>e</sup> éd., Paris, ESF, 1997.
- MCGOLDRICK Monica, *You Can Go Home Again. Reconnecting With Your Family*, New York, Norton, 1995.
- MÉRAI Magdolna, *Grands-Parents, charmeurs d'enfants. Étude des mécanismes transgénérationnels de la maltraitance*, Paris, L'Harmattan, 2002.
- MIJOLLA Alain de, *Les Visiteurs du moi. Fantômes d'identification*, 2<sup>e</sup> éd., Paris, Les Belles Lettres, 2003.
- MIJOLLA Alain de, *Préhistoires de famille*, Paris, PUF, 2004.
- MILLER Alice, *C'est pour ton bien. Les racines de la violence dans l'éducation de l'enfant*, Paris, Aubier, 1984.
- MILLER Alice, *L'Enfant sous terreur. L'ignorance de l'adulte et son prix*, Paris, Aubier, 1986.
- MILLER Alice, *La Connaissance interdite. Affronter les blessures de l'enfance dans la thérapie*, Paris, Aubier, 1990.
- MILLER Alice, *Notre corps ne ment jamais*, Paris, Flammarion, 2004.
- MINC Alain, *Le Nouveau Moyen Âge*, Paris, Gallimard, 1993.
- MINUCHIN Salvador, *Familles en thérapie* (1979), Ramonville-Sainte-Agne, Érès, 1998.

- MOLINIÉ Magali, *Soigner les morts pour guérir les vivants*, Paris, Les Empêcheurs de penser en rond, 2006.
- MONTAGU Ashley, « The Sensory Influences of the Skin », *Texas Reports on Biology and Medicine*, vol. 2, 1953, p. 291-301.
- MONTAGU Ashley, *La Peau et le Toucher. Un premier langage*, Paris, Seuil, 1979.
- MORENO J. L., « Interpersonal Therapy, Group Psychotherapy and the Function of the Unconscious », *Group Psychotherapy*, VII, 3-4, 1954, p. 191-204.
- MORENO J. L., « Interpersonal Therapy, Group Psychotherapy and the Function of the Co-uncounscious », *Psychodrama*, vol. 2, New York, Beacon House, 1959.
- MORENO J. L., *Psychothérapie de groupe et psychodrame. Introduction théorique et clinique à la socio-analyse*, Paris, PUF, 1965.
- MORENO J. L., *Fondements de la sociométrie*, 2<sup>e</sup> éd., Paris, PUF, 1970.
- MORRIS Desmond, *La Clé des gestes*, Paris, Grasset, 1979.
- MOSCA Francesca, Garnier Anne-Marie, « Le génogramme, outil de base en pédopsychiatrie », *Thérapie familiale*, 26 (3), 2005, p. 247-258.
- MOUCHENIK Yoram, *Ce n'est qu'un nom sur une liste, mais c'est mon cimetière. Traumas, deuils et transmission, chez les enfants juifs cachés en France pendant l'Occupation*, Grenoble, La Pensée sauvage, 2006.
- MUGNIER Jean-Paul, *Les Stratégies de l'indifférence*, suivi de *La prise en charge de l'enfant victime d'abus sexuels et de sa famille*, Paris, ESF, 2002.
- MUXEL Anne, *Individu et mémoire familiale*, Paris, Nathan, 1996.
- NACHIN Claude, *Les Fantômes de l'âme. À propos des héritages psychiques*, Paris, L'Harmattan, 1993.
- NACHIN Claude, *À l'aide, y a un secret dans le placard !*, Paris, Fleurus, 1999.

- NARDONE Giorgio, WATZLAWICK Paul, *L'Art du changement*, Paris, L'Esprit du Temps, 1993.
- NASIO J.-D., *Le Livre de la Douleur et de l'Amour*, Paris, Payot, coll. « Petite Bibliothèque Payot », 2003.
- NEUBURGER Robert, *Les familles qui ont la tête à l'envers. Revivre après un traumatisme familial*, Paris, Odile Jacob, 2005.
- NISSE Martine, SABOURIN Pierre, *Quand la famille marche sur la tête. Inceste, pédophilie, maltraitance*, Paris, Seuil, 2004.
- OFFROY Jean-Gabriel, *Le Choix du prénom*, Marseille, Hommes et Perspectives, 1993.
- OLLIÉ-DRESAYRE Judith, MÉRIGOT Dominique, *Le Génogramme imaginaire. Liens du sang, liens du cœur*, Issy-les-Moulineaux, ESF, 2001.
- OLLIÉ-DRESAYRE Judith, MÉRIGOT Dominique, « Du génogramme filiatif au génogramme imaginaire », *Thérapie familiale*, 26 (3), 2005, p. 259-269.
- PAPAGEORGIU-LEGENDRE Alexandra, *Filiation. Fondement généalogique de la psychanalyse*, Paris, Fayard, 1990.
- PASSAGE Yves du, *Guide de la généalogie pour tous. À la recherche de ses racines*, Paris, Hachette, 1994.
- PEALE Norman Vincent, *Quand on veut, on peut ! Les miracles de la pensée positive* (1990), Paris, J'ai lu, 2011.
- PENFIELD Wilder, *The Mystery of the Mind*, Princeton, Princeton University Press, 1975.
- PERROT Jean, « L'enfant ancêtre », *Nouvelle Revue d'ethnopsychiatrie*, n° 4, décembre 1985.
- PIGANI Érik, « La psychogénéalogie », *Psychologies Magazine*, n° 188, 2003, p. 142-145.
- PLATON, « Er le Pamphylien », in *La République*, Paris, Gallimard, coll. « Bibliothèque de La Pléiade », 1989.

- POE Edgar, « La lettre volée » (1857), in *Histoires extraordinaires* (1857), Paris, Flammarion, coll. « GF », 2010.
- PRIGOGINE Ilia, STENGERS Isabelle, *Entre le temps et l'éternité*, Paris, Fayard, 1988.
- RACAMIER Paul-Claude, *Le Génie des origines. Psychanalyse et psychoses*, Paris, Payot, 1992.
- RACAMIER Paul-Claude, *L'Inceste et l'Incestuel*, Paris, Dunod, 2010.
- RAIMBAULT Ginette, *L'Enfant et la Mort. Problèmes de la clinique du deuil* (1975), 2<sup>e</sup> éd., Dunod, 2005.
- RAIMBAULT Ginette, *Clinique du réel. La psychanalyse et les frontières du médical*, Paris, Seuil, 1982.
- RAVERAT Gwen, *Period Piece. A Cambridge Childhood*, Londres, Faber & Faber, 1974.
- RICŒUR Paul, *Philosophie de la volonté. 1 : Le volontaire et l'involontaire* (1949), Paris, Seuil, coll. « Points », 2009.
- RIZZOLATTI Giacomo, SINIGAGLIA Corrado, *Les Neurones miroirs*, Paris, Odile Jacob, 2008.
- ROBERTS Royston M., *Serendipity. Accidental Discoveries in Science*, New York, Wiley, 1989.
- ROSENTHAL Robert, JACOBSON Lenore, *Pygmalion à l'école*, Paris, Casterman, 1971.
- ROSSI Ernest L., *Psychobiologie de la guérison. La communication corps-esprit au service de la santé*, 2<sup>e</sup> éd., Barret-sur-Méouge, Le Souffle d'or, 2002.
- ROUSTANG François, *La Fin de la plainte*, Paris, Odile Jacob, 2000.
- ROUSTANG François, *Il suffit d'un geste*, Paris, Odile Jacob, 2003.
- SARTRE Jean-Paul, *Les Mots*, Paris, Gallimard, 1963.
- SCHNEIDER Michel, *Blessures de mémoire*, Paris, Gallimard, 1980.

- SEGALEN Martine, *Quinze générations de Bas-Bretons. Parenté et société dans le pays bigouden-sud, 1720-1980*, Paris, PUF, 1985.
- SEGALEN Martine, ZONABEND Françoise, BURGUIÈRE André, KLAPISCH-ZUBER Christiane (dir.), *Histoire de la famille*, Paris, Armand Collin, 1986.
- SELOUS Edmund, *Thought Transference (or What ?) in Birds*, Londres, Constable, 1931.
- SELVINI Mara, « Secrets familiaux : quand le patient ne sait pas », *Thérapie familiale*, 18 (2), 1997, p. 109-125.
- SEYLE Hans, *Le Stress de la vie*, Paris, Gallimard, 1962.
- SHELDRAKE Rupert, *La Mémoire de l'Univers*, Monaco, Éditions du Rocher, 1988.
- SHELDRAKE Rupert, *Une nouvelle science de la vie. L'hypothèse de la causalité formative*, 2<sup>e</sup> éd., Monaco, Éditions du Rocher, 2003.
- SIMONTON Carl, MATTHEWS Stephanie, CREIGHT James, *Guérir envers et contre tout*, Paris, Épi, 1982.
- SIMONTON Carl, MATTHEWS Stephanie, SHOOK Robert L., *La Famille, son malade et le cancer. Coopérer pour vivre et pour guérir*, Paris, Épi, 1991.
- SOGYAL Rimpotché, *Le Livre tibétain de la vie et de la mort*, 2<sup>e</sup> éd., Paris, La Livre de poche, 2005.
- SOULÉ Michel (dir.), *Les Grands-parents dans la dynamique psychique de l'enfant*, Paris, ESF, 1979.
- SOULÉ Michel (dir.), *Le Nouveau Roman familial, ou On te le dira quand tu seras plus grand*, Paris, ESF, 1984.
- SOUTY Georgina, Dupont Pascal, *Destins de mères, destins d'enfants. De l'abandon aux retrouvailles*, Paris, Odile Jacob, 1999.
- STERN Daniel N., *Le Monde interpersonnel du nourrisson*, Paris, PUF, 1989.

- STERN Daniel N., « Dialogue entre l'intrapsychique et l'interpersonnel. Une perspective développementale », in Élisabeth Fivaz-Depeursinge (dir.), *Texte et contexte dans la communication. Cahiers critiques de thérapie familiale et de pratiques de réseaux*, n° 13, 1991.
- STIERLIN Helm *et alii*, *Le Premier Entretien familial*, Paris, J.-P. Delarge, 1979.
- STUART Marian R., LIEBERMAN Joseph A., *The Fifteen Minute Hour : Applied Psychotherapy for the Primary Care Physician*, 3<sup>e</sup> éd., New York, Praeger, 2002.
- SZTULMAN Henri, BARBIER André, CAIN Jacques (dir.), *Les Fantômes originaires. Les origines du commencement*, Toulouse, Privat, 1986.
- THOLET Claude, *Tel père, tel fils*, Paris, Dunod, 1984.
- TILLICH Paul, *Le Courage d'être*, Paris, Casterman, 1967.
- TISSERON Serge, *Tintin chez le psychanalyste*, Paris, Aubier-Archimbaud, 1985.
- TISSERON Serge, *Secrets de famille, mode d'emploi*, Paris, Ramsay, 1986.
- TISSERON Serge, « Honte, affiliation et généalogie », *Les Temps modernes*, février 1986.
- TISSERON Serge, *Tintin et les secrets de famille*, Paris, Aubier, 1992.
- TISSERON Serge, *Vérités et mensonges de nos émotions*, Paris, Albin Michel, 2005.
- TISSERON Serge, « Quand les revenants et les fantômes hantent le corps », *Le Journal des Psychologues*, n° 238, 2006, p. 55-58.
- TISSERON Serge, TÖRÖK Maria, RAND Nicolas *et alii*, *Le Psychisme à l'épreuve des générations*, Paris, Dunod, 1995.
- TISSERON Serge, WERMAERE Jean, « Le poids des secrets de famille. Qu'est-ce que transmettre ? Savoir, Mémoire, Culture, Valeurs », *Sciences humaines*, hors-série (36), 2002, p. 6-9.
- TOBIE Nathan, *L'Influence qui guérit*, Paris, Odile Jacob, 1994.

- TODD Emmanuel, *L'Invention de l'Europe*, Paris, Seuil, 1990.
- TOFFLER Alvin, *Le Choc du futur*, Paris, Denoël, 1974.
- TÖRÖK Maria, Préface in Nicolas Rand, *Le Cryptage et la vie des œuvres*, Paris, Aubier, 1989.
- TÖRÖK Maria, *Une vie avec la psychanalyse*, Paris, Aubier, 2002.
- TOUBIANA Éric, *L'Héritage et sa psychopathologie*, Paris, PUF, 1988.
- VAN DER KOLK Bessel A. (dir.), *The Effects of Overwhelming Experience on Mind, Body, and Society*, New York, The Guilford Press, 1996.
- VAN EERSEL Patrick, MAILLARD Catherine, *J'ai mal à mes ancêtres ! La psychogénéalogie aujourd'hui*, Paris, Albin Michel, 2002.
- VEGH Claudine, *Je ne lui ai pas dit au revoir. Des enfants de déportés parlent*, Paris, Gallimard, 1979.
- VELDMAN Frans, *Haptonomie, amour et raison*, Paris, PUF, 2004.
- VELDMAN Frans, *Haptonomie, science de l'affectivité*, 9<sup>e</sup> éd., Paris, PUF, 2007.
- VIGOUROUX François, *Le Secret de famille*, Paris, PUF, 1993.
- VINCENT Jean-Didier, *La Chair et le Diable*, Paris, Odile Jacob, 1997.
- VIORST Judith, *Les Renoncements nécessaires. Tout ce qu'il faut abandonner pour devenir adulte*, Paris, Robert Laffont, 1988.
- VOLKAN Vamik, *Bloodlines. From Ethnic Pride to Ethnic Terrorism*, New York, Farrar, Strauss & Giroux, 1997.
- WACHTEL Ted, *Real Justice. How We Can Revolutionize our Response to Wrongdoing*, Pipersville, The Piper's Press, 1997.
- WARDI Dina, *Memorial Candles. Children of the Holocaust*, Londres et New York, Routledge, 1992.
- WATZLAWICK Paul, BEAVIN Janet Helmick, JACKSON Don D., *Une logique de la communication*, Paris, Seuil, 1979.
- WEBSTER Harriet, *Pour en finir avec les secrets de famille. Ces vérités qui sont bonnes à dire*, Montréal, Le Jour Éditeur, 1993.

- WIDLÖCHER Daniel, *Freud et le problème du changement*, Paris, PUF, 1970.
- WINKIN Yves (dir.), *La Nouvelle Communication : G. Bateson, R. Birdwhistell, E. Goffman, E.T. Hall*, Paris, Seuil, 1981.
- WINNICOTT Donald W., *Processus de maturation chez l'enfant. Développement affectif et environnement*, Paris, Payot, 1970.
- WINNICOTT Donald W., « Rôle de miroir de la mère et de la famille dans le développement de l'enfant », in *Jeu et réalité*, Paris, Gallimard, 1971.
- WINNICOTT Donald W., *L'Enfant et le monde extérieur*, Paris, Payot, 1972.
- WINNICOTT Donald W., *La Petite « Piggie ». Traitement psychanalytique d'une petite fille*, Paris, Payot, 1980.
- WINNICOTT Donald W., *Conversations ordinaires*, Paris, Gallimard, 1988.
- WINNICOTT Donald W., « Objets transitionnels et phénomènes transitionnels » (1951), in *Les Objets transitionnels*, Paris, Payot, coll. « Petite Bibliothèques Payot », 2010.
- YAHYAOUI Abdel Salen (dir.), *Le Corps, espace-temps et traces de l'exil. Incidences cliniques*, Grenoble, APAM/La Pensée sauvage, 1989.
- YALOM Irvin, *Apprendre à mourir : la méthode Schopenhauer*, Paris, Galaade, 2005.
- YEHUDA Rachel, « Low Urinary Cortisol Excretion in Holocaust Survivors with Post Traumatic Stress Disorders », *American Journal of Psychiatry*, n° 152, 1995, p. 982-986.
- ZADJE Nathalie, *Guérir de la Shoah. Psychothérapie des survivants et de leurs descendants*, Paris, Odile Jacob, 2005.
- ZAJDE Nathalie, *Enfants de survivants. La transmission du traumatisme chez les enfants des Juifs survivants de l'extermination nazie*, 2<sup>e</sup> éd., Paris, Odile Jacob, 2005.
- ZEIGARNIK Bluma, « Das Behalten erledigter und unerledigter Handlungen », *Psychologische Forschung*, 9, 1967, p. 1-85.

## Revues

*Dialogue*, éditée par l'Association française des centres de consultation conjugale (AFCCC).

*Dialogue*, Les secrets de famille, n° 70, 1980.

*Dialogue*, Mythes familiaux, n° 84, 1984.

*Dialogue*, Héritages et filiations, n° 89, 1985.

*Dialogue*, Généalogie et fantômes, n° 90, 1985.

*Dialogue*, Les rites familiaux, n° 91, 1986.

*Dialogue*, La présence de l'absent, n° 98, 1987.

*Dialogue*, Détruire ceux que l'on aime, n° 99, 1988.

*Dialogue*, Le dialogue et le secret, n° 100, 1988.

*Dialogue*, Dettes et cadeaux dans la famille, n° 110, 1990.

*Dialogue*, Loyautés familiales et désir d'enfant, n° 111, 1991.

*Dialogue*, Le sacrifice dans la famille, n° 116, 1992.

*Dialogue*, Construire la parenté, n° 126, 1994.

*Dialogue*, Rites et marques de passage, n° 127, 1995.

*Dialogue*, L'adoption, une nouvelle naissance, n° 133, 1995.

*Dialogue*, Couples et secrets de famille, n° 134, 1996.

## Chansons

DUTEIL Yves, Les dates anniversaires.

## Films

BINET Marie, *Noir comment ?*, Paris, Au même titre Édition, 1999.

LELOUCH Claude, *Les Uns et les Autres* et plusieurs autres films, 1980-1997.

SHELDRAKE Rupert, *On Masters and Dogs*, 2000.

## **Vidéocassettes en anglais**

SHELDRAKE Rupert, ANCELIN SCHÜTZENBERGER Anne, HELLINGER Bert, *Re-Viewing Assumptions. A Dialog about Phenomena that Challenge our World-View* (70 min) [table ronde d'échanges sur le co-inconscient et sa transmission transgénérationnelle].

## Outils généalogiques

### *Guides de recherche généalogique et biographique*

ARNAUD Étienne, *Répertoire des généalogies françaises imprimées*, 3 vol., Paris, Berger-Levrault, 1978-1982 (version sur cd-rom en accès libre à la Bibliothèque nationale de France).

BERNARD Gildas, ESCALLE Élisabeth *et alii*, *Les Familles protestantes en France : XVI<sup>e</sup> siècle-1792. Guide des recherches biographiques et généalogiques*, préface de Jean Favier, Paris, Archives nationales, 1987.

BERNARD Gildas, *Guide des recherches sur l'histoire des familles*, Paris, Archives nationales, 1988 (1981 pour la 1<sup>re</sup> édition).

BERNARD Gildas, CAHEN Gilbert *et alii*, *Les Familles juives en France : XVI<sup>e</sup> siècle-1815. Guide des recherches biographiques et généalogiques*, préface de Jean Favier, Paris, Archives nationales, 1990.

CHAIX D'EST-ANGE Gustave, *Dictionnaire des familles françaises anciennes ou notables à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle*, Évreux, Imprimerie de C. Hérissey, 20 vol., 1903-1929

*Dictionnaire des parlementaires français (1789-1889)*, publié sous la direction d'Adolphe ROBERT, Edgar BOURLOTON et Gaston COUGNY, 5 vol., Genève, Slatkine reprints, Paris, diffusion Honoré Champion, 2000.

*Dictionnaire des parlementaires français (1889-1940)*, publié sous la direction de Jean JOLLY, 8 vol., Paris, PUF, 1960-1977.

*Dictionnaire des parlementaires français (1940-1958)*, publié par les soins du Service des archives de l'Assemblée nationale, réédité par Frédéric BARBIER, Alain BERGOUIGNIUX, Pierre CASSELLE *et alii*, 3 vol., Paris, La Documentation française, 1992.

LAROUSSE Pierre, *Grand dictionnaire universel du XIX<sup>e</sup> siècle*, 17 vol., Paris, Administration du Grand Dictionnaire universel, 1866-1877 (version numérisée sur le catalogue de la Bibliothèque nationale de France : [http:// catalogue.bnf.fr/](http://catalogue.bnf.fr/)).

MAITRON Jean, *Dictionnaire biographique du mouvement ouvrier français*, Paris, Éditions ouvrières, 1964 (version sur cd-rom et version numérisée en accès libre à la Bibliothèque nationale de France). Une nouvelle version en 12 volumes est en cours chez le même éditeur (vol. 6 paru en 2010).

SAFFROY Gaston, *Bibliographie généalogique, héraldique et nobiliaire de la France*, 4 vol., Paris, G. Saffroy, 1979.

THIÉBAUD Jean-Marie, *Pratique de la généalogie : guide universel de recherche*, Besançon, Cêtre, 1995.

## Sites Internet

ACADÉMIE FRANÇAISE : [www.academie-francaise.fr/](http://www.academie-francaise.fr/)

Le site de l'Académie française décrit l'histoire, le statut, le règlement et le rôle de cette institution. Il fournit des informations sur tous les académiciens depuis les origines. Les pages sur la langue française présentent très clairement l'histoire de notre langue et les grands enjeux actuels de la francophonie ; elles permettent de mettre en contexte la partie du site consacrée au *Dictionnaire*. On trouvera également des informations

sur les différents prix et concours de l'Académie française, ainsi que les palmarès depuis 1999.

ASSEMBLÉE NATIONALE [www.assemblee-nationale.fr/histoire/](http://www.assemblee-nationale.fr/histoire/)

L'Assemblée nationale propose dans sa rubrique « Histoire & Patrimoine » différentes ressources biographiques sur des hommes politiques français, dont :

- les notices et portraits des députés de 1789 ;
- une base de données historiques sur les députés français depuis 1789 ;
- le dictionnaire des parlementaires français (notices biographiques sur les ministres, sénateurs et députés français) de 1789 à 1940 ;
- la liste des députés ayant exercé un mandat de maire, depuis 1849 ;
- les notices et portraits des femmes députés depuis 1945 ;
- les députés protestataires d'Alsace-Lorraine.

BIBLIOTHÈQUE GÉNÉALOGIQUE DE FRANCE [www.bibgen.org/](http://www.bibgen.org/)

Le site de l'association permet de consulter gratuitement le fichier de la bibliothèque qui recense 4 000 ouvrages imprimés, une centaine de périodiques spécialisés en généalogie, des études et des dossiers sur les familles.

Pour accéder aux autres ressources de la bibliothèque, il convient d'acquérir en ligne une carte de lecteur créditée de points Geneabank.

Il en va ainsi :

- de la base des patronymes étudiés à la Bibliothèque généalogique sur plusieurs générations,
- des quelque 172 000 cartes de sûreté, instaurées sous la Terreur,
- des registres de mariages de France (1551-1842),
- des registres paroissiaux de naissances (1600-1850),
- des registres paroissiaux de décès (1600-1850).

Le site propose une liste de liens consacrés à la généalogie et offre la possibilité d'adresser des demandes de recherches et de photocopies des

documents recensés dans le catalogue.

FRANCE GÉNÉALOGIE : [www.france-genealogie.fr/](http://www.france-genealogie.fr/)

Portail commun à la direction des Archives de France et à la Fédération française de généalogie offrant accès aux ressources généalogiques proposées par des sites d'archives, d'associations, de bibliothèques, d'éditeurs, de libraires, de revues, de particuliers, à des bases de données (état civil, archives privées, minutiers des notaires, etc.), ainsi qu'à des guides de recherche.

Contient en particulier :

- Nomina

Ce portail permet d'interroger simultanément par le même formulaire de recherche quatre bases de données nominatives représentant treize millions de noms. Ces bases sont élaborées par différents services d'archives publics ou par d'autres institutions ou associations ne relevant pas du contrôle de l'État. Il est possible de poursuivre la recherche directement sur les sites d'origine.

- Guide des ressources

Les ressources sont classées en différentes rubriques telles que associations fédérées, non fédérées, éditeurs, librairies, services d'archives, cartes, fiches et guides de recherche, sites de particuliers, archives en ligne. Les mises à jour des différentes rubriques sont assez inégales, en particulier pour les archives en ligne.

GÉNÉAGUIDE : [www.geneaguide.com/](http://www.geneaguide.com/)

Serveur de l'histoire des familles en France : généalogie, héraldique, sigillographie, onomastique et sciences associées, archives et bibliothèques. Site commercial permettant toutefois la consultation gratuite de bases en ligne (lieux, patronymes...). Succède à Karolus.

[www.guide-genealogie.com/](http://www.guide-genealogie.com/)

Site très complet proposant méthodologie, logiciel gratuit et ressources en ligne relatives à la généalogie (sources, forums, actualités, etc.). Ces informations sont en accès libre, tout comme les interrogations de bases de lieux géographiques et de noms de famille.

GENEANET : [www.geneanet.org/](http://www.geneanet.org/)

Site de généalogie permettant de mettre sa généalogie en ligne, de déposer ses actes en ligne et comportant une base de données de plus de 155 millions de personnes, de nombreux forums de discussion thématiques, un blog Généalogie avec les dernières news généalogiques, une encyclopédie contributive GeneaWiki, et de nombreux services sur l'origine des noms, les lieux géographiques, des cartes postales anciennes, etc.

LÉONORE [www.culture.gouv.fr/documentation/leonore/pres.htm](http://www.culture.gouv.fr/documentation/leonore/pres.htm)

Donne les références ou les cotes des dossiers de titulaires de la Légion d'honneur décédés avant 1954 depuis la création de l'Ordre (avec des lacunes). Les notices indiquent les éléments principaux de l'état civil du titulaire : nom, prénom, sexe, date et lieu de naissance, nationalité.

LES GUILLOTINÉS DE LA RÉVOLUTION FRANÇAISE

<http://les.guillotines.free.fr/>

Moteur de recherche alphabétique des condamnés à mort, à la déportation et à l'emprisonnement durant la Révolution française (Nota bene : quelques condamnés à mort n'ont pas été exécutés).

LES MORMONS : [www.familysearch.org/](http://www.familysearch.org/)

Ce site de l'Église de Jésus-Christ des Saints des Derniers Jours comporte des listes de microfilms par commune, une base de données en ligne, un logiciel de généalogie (PAF) téléchargeable gratuitement.

Avant la fin de l'année 2007, le site sera remodelé afin de prendre en compte les millions d'images numériques de documents manuscrits qui y

seront inclus progressivement. Ces documents représentent au total plus de 5 milliards de photos contenues dans 2,5 millions de bobines de microfilms et 1,5 million de microfiches.

MÉMOIRE DES HOMMES

[www.memoiredeshommes.sga.defense.gouv.fr/](http://www.memoiredeshommes.sga.defense.gouv.fr/)

Donne accès à plusieurs bases de données réalisées à partir des fichiers de divers services du ministère (Services historiques de l'armée de terre, de mer, Direction de la mémoire, du patrimoine et des archives). Il a également pour vocation d'honorer la mémoire de celles et ceux qui ont participé ou donné leur vie au cours des conflits de l'époque contemporaine :

- morts pour la France de la guerre 1914-1918 (1 300 000 fiches) ;
- personnels de l'aéronautique militaire 1914-1918 (74 000 fiches) ;
- morts pour la France en Indochine 1945-1954 (liste non exhaustive et évolutive) ;
- fusillés du Mont-Valérien 1939-1945 (1 003 fiches) ;
- morts pour la France en Afrique du Nord 1952-1962 (guerre d'Algérie et combats du Maroc et de la Tunisie). La fenêtre « Questions fréquentes » permet de préciser d'une part le contenu présent et à venir du site, d'autre part les modes d'interrogation des différentes bases qui le constituent ainsi que les sites ou adresses des services permettant d'obtenir d'autres informations en ligne ou non.

SIEFAR (Société internationale pour l'étude des femmes de l'Ancien Régime : [www.siefar.org/](http://www.siefar.org/))

Site d'une association interdisciplinaire ayant pour but de diffuser et promouvoir les résultats des études et recherches menées sur les femmes de l'Ancien Régime « reliées d'une manière quelconque à la France ». Parutions récentes, annonces des colloques, séminaires, recherches, thèses en cours, annuaire des chercheuses et chercheurs, bibliographies. Petit répertoire de sites utiles (dont des sites consacrés à des femmes particulières).

WORLD BIOGRAPHICAL INDEX : <http://db.saur.de/WBIS>

Ce site constitue des archives biographiques et bibliographiques sur des personnages ayant eu une notoriété.

Site Internet consultable par abonnement, en accès libre à la Bibliothèque nationale de France.

### *Adresses utiles pour les recherches généalogiques à Paris*

#### ARCHIVES DE PARIS

<http://canadp-archivesenligne.paris.fr>

18 bd Sérurier 75019 Paris

Tél. : 01.53.72.41.23/41. 28

#### ARCHIVES NATIONALES

[www.archivesnationales.culture.gouv.fr](http://www.archivesnationales.culture.gouv.fr)

CARAN (Centre d'accueil et de recherche des archives nationales), 11 rue des Quatre-Fils, 75003 Paris.

Renseignements pratiques :

01.40.27.64.19/64.55/64.56

Accueil scientifique : 01.40.27.64.17

#### BIBLIOTHÈQUE GÉNÉALOGIQUE

3 rue de Turbigo, 75001 Paris

Tél. : 01.42.33.58.21

#### AMICALE DES GÉNÉALOGISTES

20 avenue de Vorges, 94300 Vincennes.

#### CENTRE DE DOCUMENTATION DES MORMONS

64 rue de Romainville, 75019 Paris, et Salt Lake City, Utah, États-Unis.

CENTRE D'ENTRAIDE GÉNÉALOGIQUE DE FRANCE

2 rue de Turbigo, 75001 Paris.

CENTRE ET CERCLES (DÉPARTEMENTAUX) DE GÉNÉALOGIE

[dans les principales villes, et centres de régions et provinces :  
Strasbourg, Nice, Albi, Metz, Évreux, Grenoble].

CENTRE DE GÉNÉALOGIE PROTESTANTE, 54 rue des Saints-Pères,  
75007 Paris.

CERCLE D'ENTRAIDE GÉNÉALOGIQUE DE FRANCE

119 rue de Clignancourt, 75018 Paris.

CHAMBRE SYNDICALE DES GÉNÉALOGISTES FAMILIAUX DE FRANCE,  
74 rue des Saints-Pères, 75006 Paris.

INSTITUT GÉNÉALOGIQUE DROUIN. CANADIENS PROVENANT  
DE FRANCE (XVII<sup>e</sup>, XVIII<sup>e</sup>, XIX<sup>e</sup> siècles).

Contact : <http://institutdrouin.com> ou

ASSOCIATION GÉNÉALOGIQUE DES INDES FRANÇAISES,  
34, rue Émile-Lehel, 75017 Paris [Réunion, île Maurice,  
Pondichéry, Antilles, Louisiane].

ASSOCIATION D'ENTRAIDE DE LA NOBLESSE FRANÇAISE,  
9 rue du Chevalier-Saint-Georges, 75008 Paris.

Pour la généalogie, recherchez les documents, les livrets de famille, les livrets militaires, les listes électorales, les actes (non pas les extraits, mais les originaux complets), de naissance, de mariage et de décès.

## OUVRAGES DE ANNE ANCELIN SCHUTZENBERGER

### **Aux Éditions Payot :**

*La Langue secrète du corps*

*Ici et maintenant. Vivons pleinement*

*Exercices pratiques de psychogénéalogie, pour découvrir ses secrets de  
famille, être fidèle aux ancêtres, choisir sa propre vie*

*Le Plaisir de vivre*

*Psychogénéalogie. Guérir les blessures familiales et se retrouver soi.*

*Sortir du deuil. Surmonter son chagrin et réapprendre à vivre (avec É.  
Bissone Jeufroy)*

*Ces enfants malades de leurs parents (avec G. Devroede)*

*Le Psychodrame*

### **Chez d'autres éditeurs :**

*Aïe, mes aïeux ! Liens transgénérationnels, transmission des traumatismes  
et pratique du géosociogramme (Desclée de Brouwer)*

*Vouloir guérir (Desclée de Brouwer)*

*Le Jeu de rôle (ESF)*

### **Chez des éditeurs anglo-saxons :**

« Health and Death. Hidden Links through the Family Tree », in  
*Psychodrama with Trauma Survivors* (Jessica Kingsley)

- « The Drama of the Seriously ill Patient. Fifteen Years of Experience of Psychodrama and Cancer », in *Psychodrama. Inspiration and Technique* (Routledge)
- « Transgenerational Analysis and Psychodrama », in *Psychodrama. Advances in Theory and Practice* (Routledge)

**Site web de l'auteur :**  
[www.anneschutzenberger.com](http://www.anneschutzenberger.com)

## À propos de cette édition

Cette édition électronique du livre *Psychogénéalogie* de Anne Ancelin Schützenberger a été réalisée le 10 décembre 2014 par les éditions Éditions Payot & Rivages.

Elle repose sur l'édition papier du même ouvrage (ISBN : 978-2-228-91178-8).

Le format ePub a été préparé par PCA, Rezé.