Nathalie Chassériau

Psychogénéalogie

connaître ses ancêtres, éviter leurs erreurs

HACHETTE
Pratique

Nathalie Chassériau

Psychogénéalogie

connaître ses ancêtres, éviter leurs erreurs

HACHETTE
Pratique

Table des Matières

Page de Titre

Table des Matières

Page de Copyright

Dédicace

Avant-propos

Remerciements

1 - quelques clés pour comprendre

CHAPITRE 1 - Qu'est-ce que la psychogénéalogie ?

Nous traînons des valises qui ne nous appartiennent pas

Freud ne nous avait pas tout dit

Notre arbre généalogique est inscrit dans notre corps

À qui s'adresse la psychogénéalogie ?

La question des enfants adoptés

CHAPITRE 2 - Une discipline multiforme aux origines variées

Anne Ancelin-Schützenberger, « maman » de la psychogénéalogie

Le groupe de Palo Alto et la notion de « double contrainte »

Ivan Boszormenyi-Nagy et le concept de « loyauté familiale »

Les fantômes de Nicolas Abraham et les anges de Didier Dumas

Serge Tisseron et les secrets de famille

Alejandro Jodorowsky et les actes psychomagiques

CHAPITRE 3 - Ce qu'il faut savoir avant de commencer

Souriez : vous avez beaucoup de chance !

CHAPITRE 4 - Comment construire son génosociogramme

Une vue globale de votre famille sur quatre générations

Reconstituer la chaîne des causes et des effets

Recueil des données : par où commencer

Comment commencer ?

CHAPITRE 5 - Honorer les ancêtres et se libérer de leurs secrets

Les fantômes naissent d'une absence de parole

Les secrets évoluent au fil des générations

Les secrets et les tabous changent selon les époques

CHAPITRE 6 - Le mécanisme pervers des loyautés invisibles

Le sentiment d'injustice : un poison qui n'épargne aucune famille

Sortir du piège des identifications

Comment mettre au jour le syndrome d'anniversaire

CHAPITRE 7 - Le poids d'un nom, le sens d'une adresse

Avoir un nom, c'est déjà avoir un destin

Nos lieux de vie sont rarement le fruit du hasard

CHAPITRE 8 - Autres temps, autres mœurs : le rôle de l'Histoire dans les destins familiaux

Les tragédies collectives sont des fabriques de fantômes

Les déplacements géographiques et leurs implications

CHAPITRE 9 - Le transgénérationnel aujourd'hui : le point de vue de deux grands spécialistes

Faire son génosociogramme

Que transmettre à nos enfants ?

2 - la psychogénéalogie : une aide au quotidien

quelques questions pour faire le point

1 - Équilibre intérieur

2 - Vie relationnelle et familiale

3 - Travail et vie quotidienne

4 - Santé et forme physique

CHAPITRE 10 - mieux avec soi-même

Découvrir les règles auxquelles nous obéissons malgré nous

Commencer à agir au lieu de réagir

En finir avec la culpabilité

L'importance du rang de fratrie

Les phobies cachent souvent des fantômes

Nos passe-temps préférés sont rarement anodins

CHAPITRE 11 - mieux avec les autres

Oublier le rôle qui nous a été imposé dans l'enfance

Le syndrome du perpétuel lésé

La jalousie : une maladie souvent héréditaire

La « névrose de classe » et les complexes d'infériorité

Nos rapports avec l'argent en disent long sur notre histoire familiale

L'intolérance : un fléau dont on hérite très facilement

Cesser de subir les problèmes non résolus de l'entourage

Décrypter et améliorer mes relations avec mes amis

CHAPITRE 12 - mieux dans son corps

Notre silhouette raconte notre histoire

Notre corps nous parle : à nous d'entendre ce qu'il nous dit

La mémoire du passé est inscrite dans nos cellules

Dis-moi comment tu manges, je te dirai de qui tu descends

CHAPITRE 13 - mieux au travail

Nos succès et insuccès ne dépendent pas seulement de nous

Les destins professionnels sont souvent liés à des loyautés invisibles

Quand notre métier parle de notre passé familial

Ce que révèlent nos comportements professionnels

Comment transmettre la valeur « travail » à nos enfants

Décrypter et améliorer ma relation au travail

CHAPITRE 14 - mieux en amour

Être attiré par quelqu'un, c'est aussi être attiré par sa généalogie

Comment nous choisissons nos partenaires

Ce que peut représenter un conjoint…

Les motivations cachées des couples « hors norme »

Comprendre les origines de nos problèmes de couple

Décrypter et améliorer mes relations amoureuses

CHAPITRE 15 - mieux en famille

L'erreur la plus grave : cacher la vérité aux enfants

Bien leur parler, c'est avoir conscience de ce qu'on leur dit

Les écueils à éviter

Notes

Bibliographie

Trouver les informations

© 2006, HACHETTE LIVRE (Hachette pratique).
978-2-012-30125-2

Directeur : Stephen Bateman
Directeur éditorial : Pierre-Jean Furet
Responsable éditoriale : Tatiana Delesalle-Féat
Édition : Sylvie Gauthier
Conception graphique et réalisation : Guylaine Moi
Fabrication : Amélie Latsch

À la mémoire de Robert Chassériau, grand-père banni.

Avant-propos

La psychogénéalogie est en train de devenir un véritable phénomène de société dans notre pays : « Un invincible instinct pousse nos concitoyens à questionner leurs ancêtres, à déterrer leurs racines et à ouvrir les vieilles malles[1]. » Ce phénomène centré sur l'intime s'inscrit dans un mouvement bien plus vaste : c'est l'humanité dans son ensemble qui a aujourd'hui besoin de savoir, de dire et d'entendre ce qui des millénaires durant est resté caché. Des savoirs jusqu'ici ésotériques, c'est-à-dire réservés à de rares initiés, sont en train de franchir les barrières du secret et de devenir exotériques, à la portée de tous ceux qui ont soif de connaissance.

En ce qui concerne la sphère personnelle, le non-dit et le secret ont toujours pesé sur les humains : lorsqu'une douleur est trop forte, on tend à la cacher à soi-même et aux autres. Cette tendance systématique à occulter ce qui nous fait trop mal, la psychanalyse l'appelle «refoulement des traumatismes». Le bouddhisme parle, quant à lui, de «non-voir» et considère, comme le fait la psychanalyse, que le déni de la souffrance est la source première de tous nos maux.

Si ses racines sont endommagées, une plante aura du mal à se développer harmonieusement. Quand elles sont pourries, c'est sa survie même qui est menacée. La même chose vaut pour les humains, à une différence près : s'ils arrivent à voir et à accepter le triste état de leurs racines, ils pourront se donner les outils nécessaires pour tenter d'y remédier. Comme le dit Anne Ancelin-Schützenberger, la « maman » de la psychogénéalogie, «d'insurmontable une situation peut devenir difficilement surmontable, mais passionnante à essayer de surmonter[2] ». La psychogénéalogie n'a pas la prétention de résoudre à elle seule tous les problèmes, mais elle peut nous faire vivre une aventure passionnante. L'idée de base est que « les traumatismes mentaux se transmettent dans les relations de filiation, au même titre que la langue, la religion ou la culture[3] ». Nos soucis ne nous viennent pas seulement de nos parents :

s’ils nous ont fait souffrir, c’est parce qu’eux-mêmes ont hérité des problèmes laissés en suspens par leurs parents, grands-parents, arrière-grands-parents… Point besoin de remonter aux croisades pour comprendre de quels problèmes nous avons hérité : si l’inconscient se transmet de génération en génération, il tend à se dissoudre avec le temps, et il suffit généralement d’enquêter sur les quatre générations qui nous ont précédés. En explorant tous ces personnages «de l’intérieur», en nous interrogeant sur leur vie, leurs douleurs et leurs frustrations, nous découvrirons dans quelle mesure celles-ci pèsent sur nous et peuvent conditionner notre bien-être, nos choix de vie et nos comportements.

Saint Augustin disait que les morts sont invisibles mais qu’ils ne sont pas absents : nous portons nos défunts en nous, et si nous ne pouvons leur redonner vie, il nous est cependant possible d’entendre ce qu’ils ont à nous dire, à condition d’apprendre à les écouter.

Ce livre se propose de parler en termes simples d’une discipline complexe et d’aider les lecteurs à prendre conscience de leurs «valises généalogiques ». Ceux qui désireront approfondir leur travail avec un professionnel trouveront en fin de volume quelques adresses utiles. Qu’ils ne s’étonnent pas du nombre réduit de noms mentionnés : depuis quelques années, les psychogénéalogistes se multiplient comme des champignons après une bonne pluie, mais les praticiens sérieux (qui ne se définissent pas comme « psychogénéalogistes » mais comme thérapeutes « transgénérationnels ») sont beaucoup moins nombreux. Avant de travailler sur vos liens familiaux avec qui que ce soit, la plus grande prudence est donc de rigueur.

Nathalie Chassériau

Remerciements

Je tiens à remercier mon amie Marie-Christine Assouad, la première à m’avoir mise sur la piste des transmissions transgénérationnelles en m’emmenant à une conférence sur « l'argent en psychogénéalogie ». Je remercie de tout mon cœur ma cousine Jeannette Morain-Firbach, véritable « mémoire familiale », qui m’a fait pénétrer dans le fascinant univers de la généalogie. Je remercie enfin Guy Perrocheau, directeur de la bibliothèque de Chaville (92), pour m’avoir aidée à mieux connaître mon grand-oncle, le poète Philippe Soupault, qui a joué un rôle si important dans ma destinée.

1

quelques clés pour comprendre

La psychogénéalogie est une discipline récente qui consiste à travailler sur la transmission des traumatismes de génération en génération. On pourrait la définir, en simplifiant beaucoup, comme l'application «psy» d'une autre discipline beaucoup plus ancienne, la généalogie. Dans un cas comme dans l'autre, il s'agit d'aller à la recherche de ses racines pour pouvoir se situer dans une lignée, se reconnaître et se positionner en tant que maillon d'une chaîne. Mais alors que cet objectif est le but même de la généalogie, il représente seulement le point de départ de la psychogénéalogie, qui nous invite à travailler sur notre arbre généalogique pour y découvrir les branches malades et nous libérer de leurs répercussions néfastes. Dans cette première partie, le lecteur découvrira les principes de base et apprendra comment construire son arbre « psychogénéalogique », ou génosociogramme.

CHAPITRE 1

Qu'est-ce que la psychogénéalogie ?

«Marcher vers son identité, c'est prendre conscience de ses racines pour être bien dans ses branches[4] . » Maureen Boigen

Aucune famille n'est parfaite. Chacune a ses drames, ses secrets, ses brebis galeuses et ses canards boiteux ; chacune a ses zones d'ombre et ses sujets tabous, tous destinés à influencer, d'une façon plus ou moins évidente ou plus ou moins masquée, le développement et le parcours de vie de tous les membres du clan. Les traumatismes se transmettent non seulement de parents à enfants, mais sur plusieurs générations : les mettre au jour pour connaître son passé au lieu de le subir, tel est l'objet de la psychogénéalogie. Le but est d'arriver à dire « tout cela fait partie de moi, mais ce n'est pas moi », de mieux comprendre et donc de mieux aimer ceux qui nous ont précédés afin de nous en distinguer et devenir pleinement nous-mêmes.

Nous traînons des valises qui ne nous appartiennent pas

Nous ne venons pas au monde vierges de tout conditionnement et de toute souillure : nous naissons avec un abondant bagage, lequel n’est pas seulement génétique mais également psychique. Certaines « valises psychiques » pèsent très lourd, et beaucoup les traînent toute leur vie sans

jamais en prendre vraiment conscience. Elles peuvent même devenir de véritables carcans intérieurs, qui étouffent l'individu et l'empêchent de se construire en tant qu'être libre et autonome.

Comme l'explique Anne Ancelin-Schützenberger, il est très difficile d'être sûrs que ce que nous pensons nous appartient réellement : il peut s'agir de projections de notre part ou d'idées qui arrivent du XVIII^{e}, XIX^{e} ou XX^{e} siècle et qui nous ont été transmises comme des certitudes absolues par notre famille. Travailler sur notre arbre généalogique peut nous aider à distinguer ce que nous pensons de ce qu'ont pensé d'autres et à faire le tri parmi nos bagages, en gardant ceux qui sont utiles et en nous débarrassant des autres. Nous pourrons ainsi voyager plus légers, sans plus gaspiller notre énergie à traîner des valises qui ont appartenu à d'autres et ne nous concernent en aucune façon, et être des individus à part entière, qui pensent, aiment et agissent librement, et non sous l'emprise d'influences venues d'ailleurs.

> "Naître dans une famille, c'est en être possédé[5]."
> Alejandro Jodorowsky

Freud ne nous avait pas tout dit

Le père de la psychanalyse avait bien vu que tout être humain est habité par une contradiction de base : d'une part, la nécessité de se forger une individualité propre ; d'autre part, celle de se reconnaître en tant que maillon d'une chaîne. Celle-ci sécurise et inscrit dans une continuité mais peut également emprisonner, assujettir et conditionner de mille façons, sans qu'on le veuille et même sans qu'on le sache. Cependant, comme le remarque très justement Didier Dumas[6], bien que Freud ait écrit à la fin de sa vie qu'« on ne comprend rien aux traumatismes de l'enfant sans

faire appel aux générations antérieures », la psychanalyse freudienne enseigne encore aujourd'hui que l'origine de ces traumatismes remonte uniquement aux premières années de la vie et au très célèbre scénario « papa, maman, Œdipe et moi ». Dans cette optique, l'inconscient ne serait rien d'autre que la somme des souffrances qui ont été refoulées pendant les premières années de la vie parce qu'elles n'ont pas pu être élaborées et intégrées de façon correcte par un psychisme immature, incapable de supporter la douleur et la frustration.

Or, il se trouve qu'à la naissance nous sommes déjà pourvus d'un inconscient familial, hérité des générations précédentes. Pendant la gestation, l'enfant est conditionné par l'état psychique de sa mère, lequel est à son tour influencé par celui de ses ascendants… Personne ne naît méchant ni pervers, mais nous naissons tous « chargés » : un enfant triste porte la tristesse de sa mère, un enfant malade porte la pathologie de ses parents mais aussi celle de ses ancêtres.

Clin d'œil

Jules revient de l'école avec son bulletin : des zéros partout.

- « Quelles excuses vas-tu me donner cette fois-ci ? » soupire sa mère.
- « Eh bien, répond Jules d'un air pensif, j'hésite entre le poids de l'hérédité et celui de l'environnement familial. »

L'inconscient se transmet sur plusieurs générations

Cette notion de transmission d'inconscient non seulement de mère à enfant mais sur plusieurs générations est l'un des postulats de base de la psychogénéalogie. Si nos géniteurs n'ont pas toujours été de « suffisamment bons[8] » parents, s'ils n'ont pas su nous aimer comme nous

aurions désiré l'être, c'est parce qu'ils ont été des enfants peu ou mal aimés par leurs parents, lesquels ont hérité des problèmes des leurs et ainsi de suite. Nous portons en nous les vécus refoulés de nos ascendants, leurs désirs non réalisés, leurs inhibitions et leurs interdits. Le travail transgénérationnel part donc des parents et remonte aux trois générations précédentes (grands-parents, arrière-grands-parents et trisaïeuls). Il est généralement superflu de remonter plus loin car, au-delà de quatre générations, les influences néfastes tendent à se dissoudre.

Entre-temps, d'autres vécus refoulés vont s'accumuler, d'autres distorsions psychiques vont s'installer et perpétuer ainsi la chaîne des conditionnements. Si les descendants d'un aïeul particulièrement problématique n'arrivent pas à comprendre de quel fardeau ils ont hérité, non seulement ils vont le transmettre à leurs enfants, mais ils risquent fort de développer des pathologies propres, susceptibles de se répercuter à leur tour sur les quatre générations suivantes…

Pour essayer de mettre tout cela au clair, il va falloir travailler dans plusieurs directions. D'une part, s'efforcer de découvrir chez ses propres ascendants les accidents de parcours, c'est-à-dire les traumatismes assez forts pour avoir des effets transgénérationnels ; d'autre part, enquêter sur les relations qu'ils entretenaient entre eux (époux/épouse, frères et sœurs, enfants/parents, enfants/grands-parents, etc.) ; enfin, rechercher tous les « événements de vie[9] » susceptibles d'avoir laissé des marques profondes dans le psychisme des personnes concernées. Ces traumatismes peuvent se limiter à la sphère familiale ou être d'ordre collectif : une guerre, une épidémie ou une catastrophe naturelle peuvent affecter un clan familial au même titre que la mort d'un enfant, un désastre financier ou un suicide.

> "L'important n'est pas ce qu'on a fait de nous, mais ce que nous faisons nous-mêmes de ce qu'on a fait de nous[10]."
>
> Jean-Paul Sartre

La famille : un système à l’équilibre très instable

Autre point que Freud n’avait pas pris en considération et qui a été découvert par la suite : la conscience et l’inconscient ne concernent pas seulement l’individu. Il existe aussi une conscience et un inconscient de groupe, une psyché familiale qui doit être vue comme une entité propre, agissant de façon indépendante – bien que différente – sur chacun des membres de la famille. Une seule branche malade – c’est-à-dire un seul individu – peut « polluer » la sève qui circule dans l’arbre entier.

L'hérédité n’est pas une malédiction

Si nos parents n’ont pas réussi à se libérer des problèmes non résolus de leurs parents et ancêtres, cela ne signifie en aucun cas que nous ne puissions pas le faire. Ce n’est pas parce qu’on vient d’une « famille à divorces », d’une « famille à suicides » ou d’une « famille à faillites » qu’on sera contraint de répéter le même schéma. Travailler sur son arbre généalogique peut aider à rompre la chaîne des répétitions, la compulsion à agir selon un modèle qui ne nous appartient pas. Mais se dépouiller des vêtements psychiques dont on a été affublé malgré soi n’est pas une entreprise facile, car ils tendent à coller à la peau : c’est souvent lorsqu’on croit s’en être finalement libéré que, tout d’un coup, au hasard d’un événement particulièrement déstabilisant ou d’une émotion plus forte que d’habitude, on se retrouve à agir – et plus souvent à réagir – selon de vieux schémas. Il est possible d’arracher définitivement ces hardes qui nous viennent du passé – et nous vont d’ailleurs fort mal – et de les jeter au feu, métaphoriquement parlant. Mais c’est un travail que personne ne peut faire à notre place.

> " L'arbre vit en moi. Je suis l’arbre… On me touche la jambe droite et papa se met à parler, l’épaule gauche et voilà grand-mère qui gémit ! "
>
> Alejandro Jodorowsky

Notre arbre généalogique est inscrit dans notre corps

Si l'être humain est un «groupe intériorisé[10] » formé de personnes vivantes et défuntes, la façon dont toutes ces influences interfèrent et se combinent dans chaque individu fait de nous des êtres uniques et singuliers, différents de tous ceux qui nous ont précédés et de tous ceux qui suivront. Devenir pleinement soi-même, c'est prendre non seulement conscience de l'arbre que l'on porte en soi mais également de sa différence et de son unicité.

En réparant notre arbre, nous pouvons guérir le passé

Le passé n'est pas passé : que cela nous plaise ou non, il continue à avoir une force agissante en nous. À nous de faire le nécessaire pour que l'arbre ancestral cesse de nous faire du mal et commence à agir de façon positive. Alejandro Jodorowsky dit que « si les fruits changent, l'arbre change aussi ». Il suffit de se déplacer et de changer son angle de vision pour que toute l'histoire change car, contrairement à ce qui se passe au niveau de la matière, les choses, dans le monde de l'esprit, peuvent se renverser : ce qui a causé de la souffrance peut devenir une source de joie et de fierté, ce que nous estimions être un échec peut devenir une réussite. Nos actions et nos réalisations personnelles ont le pouvoir de tirer vers le haut les ancêtres qui vivent en nous, alors qu'en nous laissant glisser vers le bas nous les entraînons avec nous, renforçant ainsi leur influence délétère. En nous penchant avec bienveillance sur notre arbre, nous pouvons rétablir le dialogue avec nos ancêtres, transformer leurs souffrances et les sublimer au profit de ceux qui suivront : une véritable transmutation alchimique, qui consiste à changer le plomb du passé en or du présent, capable de rayonner sur ceux qui viendront après nous. C'est

pourquoi le travail transgénérationnel va bien au-delà de la dimension individuelle et a un caractère éminemment altruiste : réparer un arbre malade, c'est travailler pour soi mais aussi, et surtout, pour sa descendance.

Une mise en mouvement intérieure

L'enquête psychogénéalogique opère sur plusieurs plans : au niveau conscient, on va construire son arbre généalogique élargi (ou g*énosociogramme*) en recueillant le plus d'informations possible et en travaillant sur celles-ci pour les relier entre elles et leur donner du sens (*voir chap. 4*). Ce travail va provoquer une mise en mouvement intérieure : des souvenirs enfouis dans l'inconscient vont revenir en mémoire, des faits dont on croyait ne rien savoir vont affleurer à la conscience, des rêves vont ouvrir de nouveaux champs d'investigation. Il arrive aussi que d'étranges coïncidences se produisent, par exemple des rencontres totalement inattendues qui renvoient au passé, des amis d'enfance qui réapparaissent après trente ou quarante ans, ou de nouvelles pistes de recherche qui vont se révéler au hasard d'une lecture, d'un film ou de quelques mots échangés dans la rue avec un parfait inconnu.

> "Les souffrances familiales, comme les anneaux d'une chaîne, se répètent de génération en génération jusqu'à ce qu'un descendant – dans ce cas, peut-être toi – en prenne conscience et transforme sa malédiction en bénédiction."
>
> Alejandro Jodorowsky

Une mission qui n'échoit pas à n'importe qui

La tâche de réparer l'arbre familial revient à un membre bien précis du clan, un individu dont les caractéristiques personnelles le rendent apte à ce travail et qui doit comprendre sa mission. Mais pour que la guérison soit efficace et durable, il faut que l'ensemble de la famille se sente concerné. Le clan doit être prêt à se remettre en question, à laisser tomber les croyances ou les préjugés auxquels il s'accrochait et à accepter qu'un de ses membres prenne la liberté de rompre le silence pour se permettre de dire à voix haute ce qui, jusque-là, était considéré comme tabou. Ce « pouvoir dire » est un aspect crucial dans le processus de guérison. Si le message passe, les bouches se découdront, les informations arriveront et le climat familial s'allégera.

> "L'enjeu est de sortir enfin du chaos, de l'impensé, de l'indicible, du non-dit – et de la répétition –, et d'assumer son histoire familiale et son passé[11]."
>
> Anne Ancelin-Schützenberger

À qui s'adresse la psychogénéalogie ?

« Qui suis-je ? » est la première question à laquelle tout être humain devrait s'efforcer de répondre. Enquêter sur ses ancêtres peut aider à découvrir de quelle pâte on est fait, de quels potentiels on dispose, et quels genres d'obstacles ou de verrouillages il va falloir surmonter pour devenir pleinement soi-même. La psychogénéalogie sert à mettre sa propre vie en perspective, en y introduisant le temps, l'espace, la différence des sexes et ce que celle-ci a pu signifier à des époques différentes de la nôtre. La construction de « l'arbre psychogénéalogique » est une expérience extrêmement instructive, qui devrait être recommandée à tout le monde. Il existe toutefois trois catégories de personnes qui pourront en tirer des bénéfices particulièrement importants. Ceux qui ont eu une enfance très difficile pourront redimensionner leurs

griefs vis-à-vis de leurs parents en comprenant les origines de leurs problèmes et les raisons de leurs manquements. Ceux qui n'ont rien de particulier à leur reprocher mais qui sont affligés par un mal-être ou des comportements inadaptés dont ils ne comprennent pas la cause pourront découvrir que leurs soucis remontent à plus loin. Enfin, les passionnés de généalogie trouveront un éclairage « psy », qui enrichira considérablement leur recherche.

Pour faire la paix avec le passé, il faut avoir le courage de l'affronter

Travailler sur les liens subtils que l'on entretient avec sa lignée permet de déchiffrer de façon beaucoup plus claire la grande aventure de la vie. Encore faut-il trouver la force d'aller voir « là où ça fait mal », d'être prêt à remuer la vase du passé et forcer des tiroirs hermétiquement clos par soi-même, ses parents ou ses aïeux. Le déni de la souffrance est une des caractéristiques fondamentales de la nature humaine : nous sommes des experts dans l'art de mettre des couvercles sur nos casseroles intérieures en faisant bien attention à ne jamais les soulever pour ne pas avoir à nous remettre en question. Et c'est bien là que le bât blesse : pour régler ses problèmes, il faut d'abord reconnaître que l'on en a, puis aller voir d'où ils viennent – et donc s'exposer à revivre des épisodes douloureux ou à découvrir ce qui avait été caché – et, enfin, être prêt à faire le travail nécessaire pour s'en libérer. Mais beaucoup préfèrent laisser les couvercles fermés et les vieilles soupes familiales mijoter dans l'obscurité, sans se rendre compte du travail de sape que celles-ci continuent d'effectuer à leur insu.

La question des enfants adoptés

Les personnes nées sous X et qui ont été adoptées peuvent, elles aussi, bénéficier d'un travail transgénérationnel, même si leur tâche sera évidemment plus complexe. Vu que la plupart ignorent qui sont leurs parents biologiques[12], elles ne pourront pas construire leur arbre généalogique de la même façon que les autres mais devront tenir compte des influences transgénérationnelles au sein de leur famille d'adoption. En ce qui concerne leurs parents biologiques, elles devront se baser sur leurs ressentis et travailler sur l'inconscient – par exemple, leurs rêves, leurs intuitions – ainsi que sur les aspects de leur personnalité qui les distinguent le plus de leurs parents adoptifs, et ce qu'ils leur évoquent au niveau fantasmatique. Anne Ancelin-Schützenberger a mis en lumière un phénomène très intéressant : chaque fois qu'elle a pu vérifier d'où venaient ses clients adoptés, elle a découvert que la famille d'origine et la famille d'adoption étaient pratiquement «jumelles» qu'elles avaient les mêmes histoires, les mêmes maladies, les mêmes problèmes. Elle cite le cas spectaculaire d'une femme qui ne voulait pas procréer parce qu'elle souffrait d'une maladie génétique de l'œil qu'elle ne voulait pas transmettre à ses enfants. Elle et son mari ont donc décidé d'adopter un orphelin, originaire d'Inde… et qui avait la même maladie ! Il a été opéré dans le même hôpital et par le même chirurgien que sa mère adoptive.

"La connaissance est souffrance. C'est à l'acceptation de ce fait que l'on mesure la valeur d'un esprit[10]."

Matthieu Ricard

Les notions clés Les mots à connaître

F

Freud Sigmund. Neurologue autrichien (1856-1939) fondateur de la psychanalyse. La psychanalyse freudienne est encore enseignée en deux parties, appelées topiques : la première, qui remonte à 1905, distingue l'inconscient, le préconscient et le conscient ; la seconde (1920) comprend le ça, le moi et le surmoi. À la fin de sa vie, Freud a pris en considération l'origine transgénérationnelle des traumatismes, mais cette découverte tardive n'a pas été retenue par ses successeurs. Il en résulte qu'aujourd'hui encore la psychanalyse ignore le transgénérationnel.

G

Génosociogramme. Néologisme formé à partir de «généalogie » et « sociogramme » (représentation des liens et des relations). Il s'agit d'un arbre généalogique élargi où figurent les faits marquants, les événements de vie importants, et où les liens affectifs sont mis en évidence ainsi que les traumatismes subis par les personnes qui y figurent.

I

Inconscient. Souvent comparé à la partie immergée d'un iceberg, l'inconscient est l'ensemble des phénomènes psychiques qui échappent à la conscience. Selon Freud, il est principalement formé par les pulsions sexuelles refoulées, ce qu'il regroupe sous le terme de « libido ». C'est également dans l'inconscient que s'inscrivent les traumas refoulés par la conscience, et donc oubliés, parce que trop pénibles pour avoir été correctement intégrés par le psychisme.

O

Œdipe. Héros légendaire de la mythologie grecque. Abandonné par ses parents alors qu'il était enfant, son destin tragique le conduisit à tuer le roi Laïos puis à épouser sa veuve Jocaste, ignorant qu'il s'agissait en réalité de son père et de sa mère. Lorsqu'il découvrit le mystère de sa naissance et comprit qu'il était coupable de parricide et d'inceste, Œdipe se creva les yeux. Il finit sa vie errant sur les routes, accompagné de sa fille Antigone. Le complexe d'Œdipe, qui porterait l'enfant de sexe mâle à désirer symboliquement la mort du père de façon à pouvoir prendre sa place auprès de la mère, est un pilier de la théorie freudienne telle qu'elle est encore enseignée aujourd'hui.

T

Transgénérationnel. Littéralement, ce qui se transmet de génération en génération. Un des postulats de base de la psychogénéalogie est que les traumatismes se transmettent non seulement de parent à enfant mais sur quatre ou cinq générations.

CHAPITRE 2

Une discipline multiforme aux origines variées

Toutes les cultures traditionnelles attribuent un rôle central aux ancêtres défunts et aux bonnes relations que les vivants se doivent d'entretenir avec eux. Cet aspect a été progressivement occulté par la civilisation occidentale, surtout à partir de la seconde moitié du XIX[e] siècle, quand les découvertes de la science ont accaparé l'intérêt des hommes, qui ont tourné le dos à leurs racines pour ne plus penser qu'au futur. Mais ignorer d'où l'on vient, c'est ne pas savoir où l'on va : l'Occident déboussolé et en quête de sens commence à en prendre conscience, et la redécouverte du savoir transgénérationnel ancien se manifeste à travers l'intérêt croissant pour son avatar moderne, la psychogénéalogie. Cette discipline, née en France, a la particularité d'intégrer différentes théories et écoles de pensée, et s'est constituée par étapes successives autour des découvertes d'un certain nombre de personnages qui peuvent en être considérés les pionniers.

Anne Ancelin-Schützenberger, « maman » de la psychogénéalogie

À tout seigneur, tout honneur ! C'est grâce à ce personnage hors norme et à son livre *Aïe, mes aïeux* [13] ! que le grand public a découvert l'analyse transgénérationnelle. Psychanalyste, psychothérapeute de groupe et psychodramatiste de renommée internationale, Anne Ancelin-Schützenberger s'est appuyée sur les découvertes d'éminents confrères, sur les matériaux fournis par sa longue pratique – en particulier avec des

malades atteints de cancer – et aussi sur ce qui se passait dans sa propre famille pour regrouper en un tout cohérent les connaissances actuelles dans le domaine du transgénérationnel. On lui doit entre autres d'avoir approfondi un concept clé, le *syndrome d'anniversaire*, qui se manifeste chez les individus par l'apparition de maladies, de comportements étranges, d'accidents, etc., à des dates bien précises, correspondant à des traumatismes subis par un ancêtre dont ils ignoraient tout. Les syndromes d'anniversaire viennent à la lumière lors de la construction de l'arbre généalogique élargi qu'Anne Ancelin-Schützenberger appelle « génosociogramme », et qui fait apparaître de curieuses coïncidences de dates dans le cadre d'un seul et même graphique (*voir chap. 4*). Contrairement à de nombreux psychogénéalogistes qui s'inspirent librement de son travail, elle se fait un devoir de citer dans son livre les chercheurs, les thérapeutes et de nombreusx collègues qui ont inspiré son travail. Nous allons suivre son exemple et les passer rapidement en revue.

> "Ce ne sont pas les trépassés qui viennent nous hanter, mais les lacunes laissées en nous par les secrets des autres."
>
> Anne Ancelin-Schützenberger

Le groupe de Palo Alto et la notion de « double contrainte »

Née en Californie du Nord, dans les années 1950, à l'initiative de l'anthropologue Gregory Bateson et de son équipe, l'école de Palo Alto représente un tournant majeur dans l'univers de la psychothérapie analytique en prenant en compte le rôle central de la famille dans les pathologies individuelles. Elle peut être considérée comme le creuset à partir duquel se développent les *thérapies systémiques* et transgénérationnelles.

Le message contradictoire ou « injonction paradoxale »

Les chercheurs de Palo Alto ont découvert que de nombreuses pathologies avaient leur origine dans les messages contradictoires que les parents – et plus généralement les adultes – adressent souvent aux enfants : on parle d'*injonction paradoxale*, ou *double contrainte*. La communication verbale et consciente (« fais ceci, ne fais pas cela ») s'accompagne d'une autre, non verbale et souvent inconsciente, que l'enfant perçoit à travers d'autres canaux (gestuelle, ton de la voix, mimiques faciales, etc.) et qui lui enjoint de faire exactement le contraire de ce qui lui a été dit. On cite souvent l'exemple du père qui n'a pas fait d'études – ou n'a pas réussi dans la vie – et qui exige le succès et la réussite sociale de ses enfants, tout en leur transmettant sa crainte qu'ils y arrivent, mettant en évidence son statut social modeste ou ses propres échecs. Les doubles messages sont à l'origine de nombreux ratages de la part de jeunes gens doués, qui vont inexplicablement rater leurs examens et avoir plus tard toutes les peines du monde à faire carrière, sans se rendre compte qu'ils continuent d'obéir à l'injonction cachée qui leur a été transmise. On parle de névrose d'échec ou de *névrose de classe* (*voir chap. 11*). En effet, la double contrainte soumet l'enfant à un dilemme impossible à résoudre (il devrait désobéir pour obéir à ce qu'on attend réellement de lui), qui peut expliquer de nombreux choix ou comportements incohérents et plus ou moins catastrophiques, destinés à avoir des répercussions sur les générations suivantes. Dans les cas les plus graves, elle peut même conduire à la psychose.

Ivan Boszormenyi-Nagy et le concept de « loyauté familiale »

Ce thérapeute d'origine hongroise, immigré à Philadelphie[14], a mis en lumière le rôle central de la notion de justice et d'équité dans les relations familiales. Tant que la justice règne au sein d'une famille, les relations à l'intérieur de celle-ci seront basées sur le respect, l'affection et les égards réciproques, ainsi que sur la répartition équitable des biens, des droits et des devoirs. Le bon fonctionnement du système dépend de la loyauté de chacun vis-à-vis du groupe et des autres membres au niveau individuel. Quand les dettes sont honorées et que le « livre des comptes familial » est à jour, le groupe fonctionne de façon harmonieuse. Si la justice vient à manquer, la mauvaise foi et l'exploitation des uns par les autres vont s'installer, engendrant le ressentiment, la compétitivité et l'esprit de vengeance, qui vont s'exprimer de façon détournée par des maladies ou des accidents répétitifs. Le sentiment d'injustice passe d'une génération à l'autre, entraînant parfois des haines ataviques entre les différentes branches d'un même clan (*voir chap. 6*), selon un mécanisme que Boszormenyi-Nagy a appelé *loyauté invisible* et qui porte un individu à redresser les torts subis par sa parenté. À un moment donné, un descendant est chargé sans le savoir de régler la note et de tout remettre à zéro. Les individus porteurs de ce genre de messages se débattent dans la vie comme s'ils luttaient contre des événements réels, sans comprendre qu'ils sont en réalité emprisonnés dans les fils d'une histoire familiale qui les dépasse. Leurs enfants – et les enfants de leurs enfants – reprendront à leur compte cette loyauté et pourront avoir des comportements incompréhensibles, commettre des actes manqués et accumuler les ratages en tout genre.

> "Le fantôme est le secret inavouable d'un autre. Sa manifestation est la hantise."
> Nicolas Abraham

Les fantômes de Nicolas Abraham et les anges de Didier Dumas

C'est à Nicolas Abraham que l'on doit un des principaux postulats de l'analyse transgénérationnelle, la théorie de la crypte et du fantôme. Ce philosophe et psychanalyste d'origine judéo-hongroise, installé à Paris en 1938 en raison des lois raciales en vigueur dans son pays, a développé avec sa compatriote et compagne Maria Török une œuvre d'une grande originalité, en proposant un nouvel éclairage sur la pensée de Freud[15] et une nouvelle façon d'envisager le traumatisme. Selon lui, notre inconscient n'est pas seulement constitué d'expériences et de pulsions refoulées pendant la petite enfance, mais aussi de celles vécues et ressenties par nos parents ou par des aïeux plus éloignés, même à plusieurs générations de distance. Analysant les répercussions des horreurs des camps de concentration et de la « sol ution finale », il a également été porté à penser que, contrairement à ce que disait Freud, les traumatismes n'adviennent pas seulement durant la petite enfance mais peuvent survenir à n'importe quel âge. On doit donc considérer comme traumatique tout vécu que l'individu n'arrive pas à « introjecter », c'est-à-dire à reconnaître en tant que tel, donc à pouvoir penser, verbaliser et symboliser, de façon à le transformer en un aspect acceptable de sa propre expérience. Cette expérience impossible à élaborer ne va pas disparaître pour autant : elle va être « encryptée », c'est-à-dire enfermée dans des régions isolées de la psyché d'où elle sortira de temps à autre pour se manifester sous forme d'émotions ou de symptômes somatiques que Nicolas Abraham et Maria Török ont appelés des « *fantômes psychiques*[16] ».

> " Je suis un dieu jaloux qui poursuit la faute des pères sur les enfants jusqu'à la troisième et la quatrième génération... la bienveillance jusqu'à la millième[17]."
>
> Ancien Testament

Il se trouve que ceux-ci n'affligent pas seulement les personnes qui ont subi les traumatismes mais également leurs descendants. Comme tout fantôme qui se respecte, ils reviennent hanter les générations suivantes, sous forme d'actions incontrôlables et incompréhensibles, de phobies ou

d’obsessions variées, de maux physiques récurrents, etc. Les secrets inavouables des ancêtres continueront à tourmenter leurs descendants, tant que quelqu’un ne se chargera pas de les sortir de leur crypte et de les mettre à la lumière.

Didier Dumas,

un « psy » pas comme les autres

Psychanalyste d’enfants dans la lignée de Françoise Dolto, mais également acupuncteur et néochaman, Didier Dumas est un des pionniers de l’analyse transgénérationnelle. Partant des découvertes de Nicolas Abraham et Maria Török, il a montré que les fantômes cachent essentiellement des questions de sexe et de mort, et que ces tabous sont à l’origine d’une « gigantesque maladie occidentale » dont nous avons hérité et dont nous payons encore les conséquences malgré l’apparente liberté sexuelle qui règne aujourd’hui dans notre société. Dans son premier ouvrage, *L'Ange et le fantôme*[18], il oppose les fantômes provenant des non-dits transgénérationnels aux *anges* représentés par les mots et la capacité de «pouvoir dire ». Il montre que la construction mentale d’un enfant dépend de la façon dont ses parents l’ont imaginé avant sa naissance – en rêvant ou en parlant de lui –, lui assignant dans le clan familial une place qui déterminera son destin et sa vie. Didier Dumas, qui s’est beaucoup penché sur le rôle du père dans la construction psychique de l’enfant, a également mis en évidence le rôle fondamental du transgénérationnel dans la Bible[19] et a découvert que l’Ancien Testament, et en particulier la Genèse, en énonce les fondements en montrant comment la transmission des fardeaux se répercute sur quatre générations, ce qui correspond par ailleurs aux découvertes de Françoise Dolto sur la psychose, dont il faut, selon elle, chercher les origines en remontant aux bisaïeuls ou aux trisaïeuls.

Serge Tisseron et les secrets de famille

Psychanalyste passionné de bandes dessinées et auteur réputé pour ses recherches sur Hergé et le mystère des origines de son grand-père paternel[20], Serge Tisseron a mis en évidence l'importance des secrets qui se transmettent de génération en génération et pèsent parfois très lourd sur le psychisme, au point de provoquer des maladies, des toxicomanies ou des échecs incompréhensibles. Les secrets nocifs n'ont rien à voir avec le «jardin secret» que chacun de nous peut et doit cultiver : il s'agit d'événements ayant provoqué honte ou horreur chez les personnes concernées, qui vont les tenir cachés pour se protéger elles-mêmes ainsi que leurs enfants. Les secrets sont souvent liés à des questions de sexe, de folie ou de mort, ou au bannissement d'un membre de la famille, exclu pour sa conduite jugée inacceptable. Les enfants perçoivent inconsciemment le secret et vont parfois l'exprimer d'une façon détournée, guidés par une loyauté inconsciente qui les pousse à reproduire l'action déviante de l'ancêtre renié.

> "Un enfant soumis à un secret indicible sent très bien que sa famille lui cache une vérité essentielle."
>
> Serge Tisseron

Si aujourd'hui les secrets de famille tendent à être dévoilés – par livres, films et plateaux de télévision interposés –, c'est parce que la barrière des interdits a considérablement reculé. Des sujets restés tabous pendant des siècles, par exemple l'homosexualité et l'avortement, sont aujourd'hui acceptés par la grande majorité des gens. Ce qui n'empêche pas que la grossesse illégitime d'une arrière-grand-mère ou l'homosexualité d'un oncle ou d'un grand-père, encryptées et diabolisées à l'époque des faits, ne puissent continuer à avoir des effets délétères sur les générations actuelles, même si celles-ci n'ont plus le moindre préjugé sur ces questions.

Alejandro Jodorowsky et les actes psychomagiques

Alejandro Jodorowsky – « Jodo » pour ses fans – occupe une place tout à fait à part dans l'univers du transgénérationnel. Né au Chili de parents juifs d'origine russe, cet ancien acteur, poète, dramaturge, réalisateur et scénariste de BD, a longtemps été un agitateur culturel. Installé à Paris depuis les années 1960, l'artiste provocateur s'est mué en sage et aide ceux qui viennent le consulter à réparer leur arbre familial dont il fait le « diagnostic » en utilisant le tarot marseillais.

Partant du principe que notre arbre généalogique vit et s'exprime dans notre corps, Jodorowsky s'est convaincu qu'il ne suffit pas de comprendre ses ancêtres pour en guérir. Pour enrayer la chaîne des répétitions, il faut agir sur l'inconscient, siège des fardeaux transgénérationnels, et s'adresser à lui en utilisant le seul langage qu'il connaisse, celui des symboles. De là son invention des *actes psychomagiques*, sortes de rituels qu'il élabore spécifiquement pour les personnes qui viennent le consulter et qu'elles devront exécuter fidèlement, même si ceux-ci leur paraissent absurdes, infantiles ou choquants. Après quoi, elles devront lui envoyer une lettre de remerciements où elles décriront la façon dont elles ont réalisé l'acte et les résultats qu'elles ont obtenus. Voici un exemple d'acte psychomagique que Jodorowsky décrit dans *Le Théâtre de la guérison. Une thérapie panique, la psychomagie*[21]. Une jeune femme de mère française et de père vietnamien se sent tiraillée entre ses deux origines : mal à l'aise en France, elle a du mal à accepter sa féminité et ses traits orientaux (ce refus est lié à celui de son père, qui a coupé les ponts avec son pays d'origine). Jodorowsky lui enjoint de se rendre au Vietnam pour retrouver ses racines. Mais auparavant, elle devra, le jour de Noël, manger une mangue dont elle conservera le noyau, qu'elle fera germer en le mettant dans un verre d'eau. Lorsque les racines apparaîtront, elle

transférera le noyau dans un pot rempli de terre où elle le laissera pendant au moins trente-trois jours. Ensuite, elle emportera la petite plante au Vietnam et la plantera dans le jardin de la maison familiale. Résultat, la jeune femme est revenue du Vietnam réconciliée avec ses origines asiatiques et en paix avec sa nationalité française : « Creuser la terre jaune du Vietnam pour y planter ce petit arbre dont les racines étaient recouvertes de la terre foncée de France… le contraste m'est apparu comme un extraordinaire symbole… J'ai découvert que j'avais fondé mon complexe racial sur une chimère. »

"La psychomagie n'a pas la prétention d'être une science, mais une forme d'art appliqué qui possède des vertus thérapeutiques."

Alejandro Jodorowsky

COUP DE PROJECTEUR

La psychogénéalogie, une science chamanique?

Si la psychogénéalogie doit beaucoup à la psychanalyse, elle présente un autre aspect qu'il ne faut surtout pas sous-estimer, celui de réactualiser un savoir vieux comme le monde, avec, d'une part, la symbolique de l'arbre – présente dans de nombreuses civilisations – et, d'autre part, la nécessité de cultiver les liens avec les ancêtres défunts, que notre civilisation occidentale a oublié mais qui a pourtant été, des millénaires durant, une évidence pour les hommes. Dans les sociétés chamaniques, les ancêtres défunts ne sont pas considérés comme disparus : leur esprit continue à vivre dans un monde invisible aux yeux des hommes, d'où il exerce leur influence sur les vivants. Dans cette optique, les maladies ou les dysfonctionnements au sein du clan sont vus comme des blocages, des « coupures de courant » entre les deux mondes ; grâce à ses pouvoirs particuliers, le chaman se rend auprès des ancêtres pour rétablir la communication et permettre une bonne circulation de l'énergie. Si les ancêtres sont « mal morts », s'ils ont emporté avec eux des problèmes non réglés, c'est au chaman qu'il incombe de les soigner afin qu'ils ne fassent pas payer leurs dettes aux vivants. En l'absence de problèmes spécifiques demandant des rituels particuliers,

des cérémonies régulières visent à entretenir une bonne communication entre la communauté des vivants et les ancêtres dont on s'assure ainsi la protection.

La psychogénéalogie nous invite à renouer avec ce savoir en grande partie oublié, à nous transformer en chamans guérisseurs de notre arbre familial et à rétablir une communication libre et affectueuse avec les hommes et les femmes dont nous descendons[22].

Les notions clés Les mots à connaître

A

Acte manqué. Manifestation de l'inconscient qui conduit l'individu à agir en contradiction apparente avec ce qu'il croit vouloir faire alors qu'en réalité il ne le veut pas. De nombreux accidents (chutes, fractures, etc.), gestes maladroits, oublis ou pertes d'objets, sont des actes manqués, tout comme le sont les lapsus.

Acte psychomagique. Cette expression inventée par Alejandro Jodorowsky se réfère à un acte dont la fonction est d'agir sur l'inconscient en utilisant son langage – celui des symboles – dans le but d'interrompre les influences néfastes des traumatismes du passé.

C

Chamanisme. « Mère de toutes les religions », le chamanisme est présent sur tous les continents. Il est basé entre autres sur une série de rituels pratiqués par le chaman, un sorcier guérisseur, dont le rôle est de communiquer avec les esprits pour assurer aux vivants leur protection et leur bienveillance.

Crypte. Région isolée et cadenassée de la psyché, où les traumatismes non introjectés (voir Introjection) vont être enfouis et se transformer en fantômes psychiques.

D

Double contrainte. Découverte par les chercheurs de l'école de Palo Alto (Californie), la notion de double *bind* se réfère aux injonctions paradoxales auxquelles les adultes soumettent parfois les enfants. La communication verbale et consciente (« fais ceci, ne fais pas cela ») s'accompagne d'une autre, non verbale et souvent inconsciente, que l'enfant perçoit parfaitement et qui lui enjoint de faire exactement le contraire de ce qui lui a été dit.

F

Fantôme. Nicolas Abraham et Maria Török ont appelé *fantômes psychiques* les manifestations des traumatismes encryptés au fond de la psyché. Les fantômes peuvent prendre la forme de phobies, d'actes manqués, de lapsus, de comportements étranges et dysfonctionnels, de maux physiques. Ils ont la caractéristique de pouvoir

se transmettre de génération en génération, à plus forte raison si l'on retrouve les mêmes dans les lignées paternelle et maternelle.

H

Hantise. Toutes les manifestations des fantômes, qui sortent de temps à autre de leur crypte pour se rappeler au bon souvenir des vivants.

G

Grand livre des comptes familial. Livre virtuel où la famille tient sa « comptabilité », aussi bien matérielle qu'affective. Tant qu'il est à jour, c'est-à-dire tant que chacun reçoit ce qui lui revient et que les dettes sont honorées, le système familial fonctionne de façon harmonieuse. Si la justice vient à manquer et que les comptes sont en déséquilibre, le sentiment d'injustice s'installe et va se transmettre à l'un des descendants, chargé sans le savoir de « régler la note » et de tout remettre à zéro.

I

Introjection. Processus par lequel l'individu intègre à son moi toutes les expériences qu'il est en mesure d'accepter. Si elles sont trop douloureuses et/ou traumatisantes, elles seront occultées et encryptées dans l'inconscient, se transformant en fantômes.

N

Névrose de classe. Parfois appelée névrose d'échec, elle résulte des *doubles contraintes*, ou *injonctions paradoxales*, que le sujet a subies lorsqu'il était enfant et qui l'enchaînent malgré lui à une loyauté au statut social de la famille d'origine. La névrose d'échec est à l'origine de nombreux ratages scolaires et professionnels de la part d'individus très compétents et motivés.

P

Psychodrame. Méthode thérapeutique inventée par Jacob Levy Moreno, psychosociologue américain d'origine roumaine (1892-1974). Le psychodrame consiste à mettre en scène, comme au théâtre, des situations réelles ou imaginaires afin de revivre une situation traumatisante du passé. Le psychodrame international, ou morénien, centré sur le jeu dramatique, comporte une centaine de techniques ; il doit être distingué du psychodrame triadique, une forme de psychothérapie de groupe qui inclut la psychanalyse, le transfert, l'inconscient, la communication non verbale à toutes les technique psychodramatiques de Moreno, en utilisant les énergies du groupe.

S

Système/systémique. Les thérapies dites systemiques ont vu le jour à l'école de Palo Alto. Elles envisagent la famille comme un système, où chaque élément a une place bien définie et participe à l'équilibre de l'ensemble. Le mal-être d'une personne doit donc être replacé dans le contexte familial, sans quoi il serait vain d'espérer obtenir une guérison durable.

T

Traumatisme. Tout vécu que l'individu n'arrive pas à introjecter, c'est-à-dire à reconnaître en tant que tel et donc à pouvoir penser, verbaliser et symboliser, de façon à le transformer en un aspect acceptable de sa propre expérience.

CHAPITRE 3

Ce qu'il faut savoir avant de commencer

«Notre seul rôle est d'améliorer le chaînon que nous représentons pour un moment dans l'évolution de l'espèce et de le transmettre[23]. » Alain Daniélou

Le travail transgénérationnel peut être comparé à l'enquête d'un détective, un « psydétective », qui remonterait le temps pour aller rechercher dans le passé de sa famille les origines de ses propres maux, physiques ou psychiques. Une démarche passionnante mais délicate, qui requiert beaucoup de vigilance et de discernement.

Souriez : vous avez beaucoup de chance !

La première chose à vous dire, c'est que vous êtes quelqu'un de très chanceux. Non pas d'avoir la famille que vous avez – sur ce point, vous êtes le seul à pouvoir vous prononcer –, mais de disposer d'outils qui vont vous aider à vous poser les bonnes questions et à trouver des réponses qui aient du sens, de pouvoir interroger vos proches et mettre des mots sur des faits ou des choses jusqu'alors indicibles. Nos parents et grands-parents ne disposaient pas de tels outils et n'avaient jamais entendu parler de psychogénéalogie ni de développement personnel. Beaucoup se contentaient de subir des fardeaux qu'ils percevaient

comme inéluctables, de répéter les comportements de leurs ascendants et de vivre toute leur vie dans le déni ou dans l'autoculpabilisation.

Ni remède miracle, ni justification à nos manquements

La psychogénéalogie ne peut, à elle seule, expliquer notre personnalité, nos comportements, nos lacunes et nos atouts. Si nous sommes les enfants d'une famille, nous sommes aussi les enfants de notre siècle, et donc fortement conditionnés par notre époque et par la génération à laquelle nous appartenons. Les *baby-boomers*, nés au lendemain de la Seconde Guerre mondiale, ont des caractéristiques communes très marquées, tout comme en ont leurs enfants, les trentenaires d'aujourd'hui. La psychogénéalogie permet d'envisager nos problèmes sous un éclairage spécifique, celui d'une approche transgénérationnelle, et de mieux nous connaître en comprenant mieux nos ascendants. Il peut donc être fort utile de la mettre dans sa « boîte à outils» de développement personnel, sans pour autant escompter qu'elle puisse répondre à toutes les questions.

Elle ne doit pas non plus être vue comme une justification à nos lacunes et nos erreurs, ni comme un alibi pour rester tels que nous sommes, au nom d'un sombre déterminisme transgénérationnel selon lequel les pauvres humains seraient obligés de reproduire jusqu'à la fin des temps les pathologies de leurs ancêtres. La capacité de transmuter les poisons en élixirs et de se renouveler de génération en génération fait partie intégrante du vivant, et de la nature humaine en particulier : s'il n'en était pas ainsi, notre espèce aurait disparu depuis bien longtemps.

Le travail transgénérationnel peut nous permettre d'optimiser et d'accélérer ce processus naturel de transmutation en nous aidant à rompre la chaîne des répétitions et des relations pathogènes en cascade pour accéder finalement à notre unicité et à notre singularité.

Nous pouvons guérir du passé mais il y aura un prix à payer

«Une pièce semble toujours plus en désordre au moment du ménage qu'avant[24].» Sogyal Rinpoché Partir à la découverte des maux secrets de ses parents et ancêtres n'a rien d'une promenade de santé mais ressemble plutôt à un voyage initiatique, une remontée dans le temps, dont le but est de mettre à la lumière les douleurs occultées par d'autres. Comme dans toute expérience initiatique, il y a des moments exaltants et d'autres beaucoup plus dérangeants, voire déstabilisants, surtout si l'on a toujours eu tendance à minimiser ou ignorer les problèmes sous prétexte de sauvegarder l'harmonie du clan familial et son petit confort personnel, ou si l'on a fait le choix inverse et coupé, pour pouvoir survivre, tous les liens avec sa famille d'origine. Ces deux comportements opposés reposent en fait sur un même déni, un même refus : celui d'affronter des vérités douloureuses et de voir les choses et les personnes telles qu'elles sont. Mais qui dit déni dit mal-être, car il est impossible de régler des problèmes que l'on se refuse à voir.

Le travail psychogénéalogique peut mettre fin à ce mal-être, mais il faut savoir qu'il y a un prix à payer et qu'il ne suffit pas de comprendre d'où viennent nos soucis pour immédiatement se sentir bien. Pour guérir du passé, la compréhension intellectuelle n'est pas d'une grande aide : il faut être prêt à se laisser traverser par les mémoires enfouies et ressentir les souffrances anciennes dans son corps. Des plaies que l'on croyait cicatrisées risquent de se rouvrir, en provoquant des réactions plus ou moins violentes, en soi comme dans l'entourage. L'équilibre de certaines familles ressemble en effet à celui d'un château de cartes ; on se propose d'en redresser une seule, et c'est la structure entière qui menace de s'écrouler.

Impatients s'abstenir

« La vie d'une personne n'est pas ce qui lui est arrivé. Mais ce dont elle se souvient, et la façon dont elle s'en souvient[25].» Gabriel Garcia

Marquez

Construire son arbre familial est un travail de longue haleine. Il faut non seulement se donner le temps de recueillir les informations là où l'on est susceptible d'en trouver (*voir chap. 4, p. 40 et Annexes, p. 203*), mais également prendre le temps de les laisser « infuser » en soi, de façon que peu à peu elles se relient entre elles et acquièrent du sens. Retrouver les traces officielles de la vie de ses ascendants représente déjà un gros travail, mais découvrir les faits qui se cachent derrière ces données – et l'influence qu'ils peuvent avoir eue sur l'univers psychique des personnes concernées – est encore plus complexe.

Ne prenez pas tout ce qu'on vous dira pour argent comptant

Les témoignages et les renseignements que vous pourrez obtenir dans votre cercle familial vous fourniront de précieuses pistes, mais il va falloir les traiter sous bénéfice d'inventaire : aussi sincères et bien intentionnés soient-ils, ils seront toujours sujets à caution car la mémoire est subjective et sélective. À votre tour, vous entendrez ces récits de façon subjective et sélective. Vous devrez donc être attentif à ce que l'on vous dira mais aussi à ce que l'on ne vous dira pas et à la façon dont les mots, ou les silences, vont résonner en vous et faire remonter à la surface un savoir jusque-là resté inconscient. Si vous n'avez personne à interroger parce que ceux qui pouvaient vous renseigner sont morts, ne vous découragez pas pour autant : quand on se met à chercher, on finit toujours par trouver.

Méfiez-vous des psychogénéalogistes autodidactes ou improvisés

Travailler sur son arbre ne nécessite pas obligatoirement la contribution d'un professionnel. Mais si vous avez décidé de vous faire aider, le plus grand discernement s'impose, car « l'envolée » du transgénérationnel a suscité des vocations aussi soudaines que discutables. Depuis une dizaine d'années, de soi-disant psychogénéalogistes, sans vraie formation théorique ni expérience

clinique, se sont lancés dans un créneau juteux, avec des méthodes plus ou moins inspirées des grands spécialistes en la matière, sans aucune autorisation de la part de ceux-ci. Pour choisir le bon thérapeute, le mieux est de s'en remettre aux conseils d'Anne Ancelin-Schützenberger (*voir chap. 9*). Soyez extrêmement vigilant lors du premier rendez-vous et faites bien attention aux arguments du thérapeute. Deux indices en particulier doivent vous mettre sur vos gardes.

Fuyez les faiseurs de miracles. Si le « psychogénéalogiste » se vante d'avoir guéri en une séance des maladies graves (par exemple un diabète ou un problème cardiaque) ou chroniques (eczéma, psoriasis, asthme, etc.) en montrant à ses patients les origines transgénérationnelles de leur mal, non seulement il n'est pas sérieux, mais il est dangereux. Fuyez !

☼ N'entrez pas dans le jeu des coupeurs de cheveux en quatre. Les très intéressantes découvertes d'Anne Ancelin-Schützenberger et de quelques autres éminents spécialistes en matière de coïncidences et de répétitions (*voir chap. 6, p. 68*) ont fait l'objet de toutes sortes d'applications plus ou moins farfelues. Attention à ne pas entrer dans le petit piège pervers qui consiste à s'arrêter sur chaque mot, chaque nom propre, chaque nombre, pour faire des associations aussi loufoques que tirées par les cheveux. Ce « syndrome psychogénéalogique » a trouvé un terrain très fertile dans notre pays où les jeux de mots sont presque un sport national, ultérieurement renforcé par l'immense influence de Jacques Lacan dans le paysage psychanalytique français. La recherche obsessionnelle de correspondances et de doubles sens confine, dans certains cas, à l'absurdité. Nous nous limiterons à trois exemples, tous absolument véridiques.

– « Rien d'étonnant, chère Madame, à ce que votre mari ait une maîtresse, il s'appelle Denis. »

– ...

– « Mais voyons, Denis, c'est "deux nids" : il était destiné à avoir une double vie ! »

Pis encore, cette affirmation entendue lors d'un congrès de psychogénéalogie : « Violaine, c'est viol-haine, un prénom qui en dit

long sur la façon dont l'enfant a été conçue » (toutes les Violaine remercient…).

Un exemple d'un autre genre : « Vous ne vous êtes jamais demandé pourquoi vous habitez au numéro 26, dans le XV^e^ arrondissement ? Mais c'est parce que votre trisaïeul Amédée est mort dans les tranchées à l'âge de 26 ans, en 1915… Pas de doute, c'est de ce côté-là qu'il faut chercher. »

Si le génosociogramme peut effectivement permettre de découvrir de curieuses répétitions de nombres et de noms, il faut néanmoins garder les pieds sur terre et surtout se fier à son bon sens et à son intuition.

La question à se poser : « Que suis-je venu faire dans ce clan familial ? »

Dans la plupart des cultures traditionnelles, l'âme préexiste à la conception et choisit dans quel corps humain elle va s'incarner, à travers quels parents et au sein de quelles lignées : dans une telle optique, le fait d'être nés où nous sommes nés n'est donc pas le fait du hasard. Si l'on adhère à ce postulat, l'étape suivante s'impose d'elle-même : pour comprendre qui nous sommes, il faut d'abord comprendre pourquoi nous avons « choisi » d'entrer dans cette famille-là plutôt que dans une autre. Les situations sont nos maîtres : c'est à partir des circonstances dans lesquelles nous nous trouvons que nous pouvons évoluer. À nous de comprendre notre situation familiale, ce qu'elle a à nous enseigner et quelle est notre mission au sein du clan.

Dans le cas d'arbres très malades, c'est-à-dire de familles particulièrement souffrantes et disloquées, la seconde question à se poser pourrait être : « Quel a été l'élément déclencheur, à partir de quelle catastrophe l'ensemble a-t-il commencé à se désagréger ? » Ce genre d'interrogation devrait précéder toute autre recherche. Les réponses qu'on leur donnera aideront à mieux orienter ses enquêtes.

Attention à ne pas vous confondre avec vos ancêtres…

Le but d’un travail transgénérationnel bien fait, c’est de reconnaître les traumatismes qui nous ont été transmis et de se dire : « J’ai hérité de telle ou telle caractéristique, voyons maintenant ce que j’ai en plus, ce qui fait de moi une personne totalement différente. » Personne n’est la photocopie de quiconque, mais le résultat unique et très subtil de multiples croisements, d’innombrables influences. Votre dépression, votre arythmie cardiaque, votre ulcère peuvent éventuellement vous avoir été transmis par votre grand-mère, mais ils sont bien les vôtres et il faut les soigner en tant que tels. Quant aux ressemblances parfois criantes entre un enfant et un de ses ancêtres, Anne Ancelin-Schützenberger conseille d’être prudent : une photo fanée qui remonte au début du XX^{e} siècle (ou à la fin du XIX^{e}) n’est pas toujours fiable.

... et à ne pas ressasser indéfiniment le passé

Comme la psychanalyse, la psychogénéalogie est une aventure passionnante dans laquelle on doit entrer en sachant qu’il faudra également en sortir. Le travail transgénérationnel est une sorte de maïeutique, une mise au monde de soi en tant qu’être unique et autonome, relié à son clan sans pour autant y être asservi. Mais elle ne doit pas devenir une obsession, ni durer toute une vie. Une fois mises au clair les influences et les dépendances liées au passé, il faut se tourner résolument vers le futur pour enfin commencer à construire sa vie.

Les notions clés Les mots à connaître

L

Lacan Jacques. Médecin et psychanalyste (1901-1981), grand exégète de Freud, qui se définissait comme «celui qui a lu Freud», il a révolutionné l'univers de la psychanalyse française, en centrant sa recherche et sa pratique sur le rôle fondamental du langage dans la structuration de l'inconscient, qui selon lui, se manifeste principalement au travers des mots.

M

Maïeutique. Littéralement, « art de faire accoucher ». C'était la méthode utilisée par Socrate pour faire découvrir à ses disciples, en leur posant des questions, les vérités qu'ils avaient déjà en eux.

CHAPITRE 4

Comment construire son génosociogramme

Construire son arbre généalogique: une expérience aussi passionnante qu'instructive, non seulement pour soi mais pour la famille tout entière. Une façon d'honorer ceux dont nous descendons, de leur montrer le respect et la considération que nous avons pour eux, et, en comprenant la place qui nous a été assignée, de découvrir les risques éventuels que nous encourons et la voie à suivre pour y remédier. L'arbre généalogique élargi ou génosociogramme[26] représente à la fois l'outil et le but ultime d'un travail transgénérationnel: outil, parce que c'est en le construisant que vous allez découvrir petit à petit les aspects cachés de votre famille et les liens qui vous unissent à elle; but ultime, car lorsque l'arbre sera complété, votre enquête psychogénéalogique le sera aussi.

Une vue globale de votre famille sur quatre générations

Le génosociogramme a pour objectif de mettre en évidence les contenus latents qui se cachent derrière les noms, les dates et les événements, tout ce qui n’est jamais apparu à la surface mais peut avoir une influence déterminante sur les destinées familiales. Il s’agit d’établir, en intégrant les données au fur et à mesure que vous les trouverez, une véritable carte de l’histoire familiale sur les trois ou quatre générations qui vous ont précédé : vos parents, grands-parents, bisaïeuls et éventuellement trisaïeuls. Cette carte vous permettra d’avoir sur une seule grande feuille de papier un panorama général de votre famille, et de

pouvoir relier entre eux des éléments que vous n'aviez jusque-là jamais mis en rapport. Vous pourrez ainsi découvrir d'intéressantes coïncidences d'une génération à l'autre, mettre en évidence les transmissions transgénérationnelles et découvrir des répétitions ou reproductions de scénarios : il y a des familles à enfants illégitimes, des familles à père absent, des familles à divorces, des familles d'alcooliques, etc. Au fur et à mesure que vous construirez votre arbre, vous apprendrez à le décoder : un arbre psychogénéalogique doit être attentivement regardé et analysé, non seulement avec l'esprit mais aussi avec le cœur.

> "Nombre de nos ascendants auraient voulu vivre une vie complètement différente de celle qu'ils ont vécue. L'arbre porte en mémoire des désirs insatisfaits, des désirs de réalisation personnelle qui sont restés secrets[27]."
>
> Élisabeth Horowitz

Reconstituer la chaîne des causes et des effets

Le but n'est pas de rechercher des coupables sur lesquels rejeter les responsabilités de vos difficultés, mais d'essayer de découvrir les facteurs familiaux qui ont contribué à faire de vous ce que vous êtes, avec vos atouts et vos faiblesses, sans jamais oublier que d'autres éléments entrent également en ligne de compte. Le contexte social, politique et professionnel dans lequel vous vivez, ainsi que les personnes de votre proche entourage – à commencer par votre conjoint et sa propre famille – sont autant de facteurs destinés à avoir une influence significative sur votre vie et votre personnalité.

Un travail de fourmi

qui peut remuer des montagnes

Établir son génosociogramme demande un long et minutieux travail, mais la tâche mérite d'être entreprise car elle est susceptible de libérer la famille tout entière. Il va falloir rassembler des éléments à première vue hétéroclites, et qui se mettront à « faire sens » plus tard, lorsque vous serez en mesure de les associer à d'autres. Un génosociogramme est une œuvre unique et très personnelle, qui reflète la personnalité et la sensibilité de celui qui le réalise : nous ne vous proposons donc pas de schéma rigide, mais des symboles conventionnels qui ont fait leurs preuves et que vous pourrez modifier, simplifier ou perfectionner à votre convenance.

Les éléments à insérer dans votre arbre

Personne n'arrivera jamais à tout retrouver, l'important est de récolter le plus d'informations possible sans s'inquiéter des inévitables lacunes. Plutôt que de travailler sur une branche à la fois (maternelle et paternelle), Anne Ancelin-Schützenberger conseille de travailler sur les deux, au hasard de ce que vous ressentez et des opportunités qui s'offriront à vous. Devront figurer dans le génosociogramme :

> "C'est la capacité à tenir compte de son héritage et à aller au-delà, à s'en nourrir et simultanément s'en affranchir, qui est pour moi le véritable enseignement de l'arbre[28]."
>
> Carole Labédan

☼ Les données strictement généalogiques. Noms et prénoms, dates et lieux de naissance, ordre dans la fratrie (1, 2, 3…), mariages et descendances, divorces, dates et lieux de décès. Pour connaître les organismes qui peuvent vous renseigner, voir *Annexes, p. 203*.

☼ Les causes sous-jacentes à ces données. Lieux et circonstances des rencontres aboutissant à des mariages ; dates de conception (neuf mois avant la naissance, par convention) ; enfants nés hors mariage, demi-frères ou demi-sœurs ; enfants mort-nés, fausses couches et avortements ; déménagements, exils et immigrations ; causes des décès (en spécifiant les morts violentes et/ou précoces), guerres et génocides, blessures et mutilations, déportations et emprisonnements. Les dates relatives aux événements collectifs sont très importantes : on cherchera des correspondances entre elles et les faits qui nous concernent personnellement. On inscrira qui vivait sous le même toit, qui est parti, les partages successoraux, les injustices, les frustrations et les désirs insatisfaits, les coïncidences dans les dates de naissance et de décès, les maladies, les séparations, les accidents, les échecs et les réussites aux examens et dans la vie professionnelle. Certains objets significatifs (meubles, bijoux, etc.) peuvent parfois servir de clés. On mettra en évidence, en les inscrivant avec la même couleur, les événements qui se sont produits aux mêmes dates, à des époques différentes, et qui pourraient indiquer des syndromes d'anniversaire (*voir chap. 6, p. 68*). On indiquera aussi les métiers exercés par les ancêtres, qui sont très révélateurs du statut social, du style de vie, de la personnalité et des compétences des individus concernés.

☼ Les événements déclencheurs. Ce sont tous les faits qui ont changé le cours naturel des choses et sont susceptibles d'avoir causé des traumatismes à l'intérieur du clan : brouilles, problèmes de succession, séparations et divorces, infidélités et abandons ; faillites et licenciements ; grossesses interrompues, enfants adultérins ; accidents, maladies importantes et opérations ; problèmes avec la justice, etc. La « clé de l'arbre » se trouve souvent à la génération des arrière-grands-parents : c'est là qu'on est le plus susceptible de découvrir les événements qui ont provoqué des répétitions en cascade.

☼ Les personnes bannies du clan. Elles font généralement l'objet d'un secret de famille et peuvent se transformer en fantômes. Sont également des fantômes des amours de jeunesse d'ascendants qui n'en ont jamais réellement fait le deuil.

☼ Les personnalités dominantes. Ceux qui, de par leur tempérament et/ou leur autorité (« fortes femmes », tyrans domestiques, hommes de pouvoir, personnages célèbres, etc.), ont eu une influence importante sur l'ensemble du clan familial et sont susceptibles d'avoir imposé des règles durables à l'intérieur de celui-ci.

☼ Les métiers, vocations et violons d'Ingres. Qu'ils soient artistiques, scientifiques ou autres, les mêmes talents se retrouvent souvent au fil des générations. On peut les représenter par un objet symbolisant le métier ou le hobby de la personne concernée (instrument de musique, accessoire de sport, fusil de chasse, bateau, outil, etc.).

☼ Les personnages marquants extérieurs à la famille. On a également inséré les personnes qui ont eu une place importante dans la vie de certains membres du clan, comme une nourrice, un prêtre, un(e) ami(e) de cœur, un patron, un « ennemi juré », un instituteur ou un professeur, etc. On peut aussi insérer les animaux domestiques s'ils ont eu une place particulièrement importante dans la vie de leurs maîtres.

☼ Les photos. Votre arbre sera beaucoup plus vivant si vous y insérez les visages de vos ancêtres. Les photos devront avoir un format très réduit tout en restant déchiffrables (maximum 2-3 cm de hauteur). Faites des photocopies de vos clichés au format désiré, découpez les visages et collez-les dans l'arbre (*voir illustration branche paternelle p. 46*). Si

vous travaillez à l'ordinateur, scannez les photos et réduisez-les à la taille souhaitée. Les cartes postales d'époque sont trop grandes pour pouvoir être insérées dans l'arbre mais elles vous aideront à vous faire une idée précise du village, du quartier où ont vécu vos ascendants, de la région où ils habitaient ou des voyages qu'ils ont faits. L'âge d'or des cartes postales se situe entre 1900 et 1918: nos ancêtres en faisaient souvent collection et les collaient dans des albums… ou les cachaient dans des boîtes s'il s'agissait de cartes « coquines », très en vogue au début du XX^{e} siècle.

Comment classer les informations au fur et à mesure qu'elles arrivent

L'efficacité de votre méthode de classement influera grandement sur le résultat final. Votre plus grand ennemi est le désordre, vos plus grandes alliées, la méthode et l'organisation. Votre principal outil : un classeur à anneaux de grand format avec poches en plastique, étiquettes autocollantes et feuilles intercalaires de couleur. Vous y mettrez les parties de l'arbre sur lesquelles vous entendez vous concentrer plus particulièrement, ainsi que toutes les informations et réflexions qui ne peuvent, faute d'espace, être insérées dans votre génosociogramme. Divisez le classeur en deux grandes parties (branche maternelle et branche paternelle), elles-mêmes divisées en huit sections correspondant chacune aux huit patronymes de chaque branche. Dans chaque section, prévoyez une sous-section que vous intitulerez « Divers » et où vous mettrez les informations en vrac au fur et à mesure qu'elles vous arriveront (certificats de baptême ou de décès, extraits de naissance, actes de mariage, faire-part, actes notariés, lettres, photos, cartes postales, etc.).

Votre travail sera facilité si vous tenez également une rubrique alphabétique où vous classerez les personnes par nom de famille et par prénom, en laissant en dessous de chacun un espace suffisant pour y inscrire au fur et à mesure les informations les concernant.

*** QUELQUES CONSEILS PRATIQUES**

Quelle que soit la méthode employée, vous vous heurterez toujours à la même difficulté : insérer un maximum de données dans votre arbre sans en compromettre la clarté et la lisibilité. En effet, plus on remonte dans

les générations, plus l'arbre s'élargit, d'autant plus que dans le passé les fratries étaient souvent nombreuses. Il vous faudra donc faire des choix et éliminer les personnes qui vous semblent moins significatives, sans pour autant les oublier : vous mettrez les données les concernant dans votre classeur et insérerez les noms dans votre rubrique alphabétique.

Les fournitures dont vous aurez besoin

*** SI VOUS RÉALISEZ VOTRE ARBRE À LA MAIN**

→ *Feuilles de papier de très grand format (minimum A2). Vous pouvez prévoir du papier à dessin pour l'arbre définitif et du papier plus léger (70 g) comme brouillon.*

→ *Un crayon à mine grise.*

→ *Une gomme.*

→ *Un stylo noir à pointe fine.*

→ *Des feutres de couleur.*

→ *Une paire de ciseaux et de la colle.*

SI VOUS TRAVAILLEZ À L'ORDINATEUR

→ *Les logiciels de généalogie ne sont pas conseillés à un travail transgénérationnel. En revanche, vous pouvez utiliser un logiciel pour organigramme (Visio) ou d'illustration (Photoshop).*

→ *Travaillez sur deux fichiers séparés : un pour la branche maternelle et l'autre pour la branche paternelle* (voir illustrations branche paternelle p. 46)*. Quant au format des fichiers, vous pouvez opter pour A3 ou A2, dans le sens horizontal, qui correspondront aux dimensions de l'arbre définitif : vous les ferez imprimer lorsqu'ils seront terminés et les unirez avec de l'adhésif.*

→ *Si vous voulez imprimer votre travail en cours de réalisation et que votre imprimante est au format A4, vous n'aurez qu'à faire une copie de vos fichiers dans ce format.*

→ *Préparez un dossier photos et un dossier symboles (voir p. 45) : vous y piocherez les éléments qui vous servent et les insérerez dans l'arbre par un copier/coller.*

Les symboles graphiques les plus couramment utilisés

Les symboles de base que nous vous proposons sont ceux le plus couramment utilisés en psychogénéalogie[29]. Nous en avons ajouté quelques autres, qui peuvent permettre d'identifier plus facilement certaines caractéristiques personnelles.

Comment affiner ultérieurement votre travail

Vous pouvez agrandir ou rapetisser la taille des symboles de base homme/femme selon l'importance que les personnes ont pour vous ou de celle que leur attribuait la famille, et unir certaines personnes entre elles par des traits de couleur indiquant la qualité de leur relation (par exemple : rouge – amour ; bleu – froideur ; vert – vitalité ; jaune – affinité intellectuelle ; etc.).

Le symbole «enfant de remplacement» peut également être utilisé pour un frère ou une sœur de votre mère, décédé avant votre naissance et que vous portez en vous car elle vous en a transmis le fantôme.

Les symboles

et

, qui se réfèrent à *l'appartenance sexuelle* (féminine et masculine), seront remplacés par les symboles

homosexuel/le, bisexuel/le si la personne présente l'une ou l'autre de ces caractéristiques.

Les symboles

alcoolisme,

toxicomanie,

mort violente ou précoce,

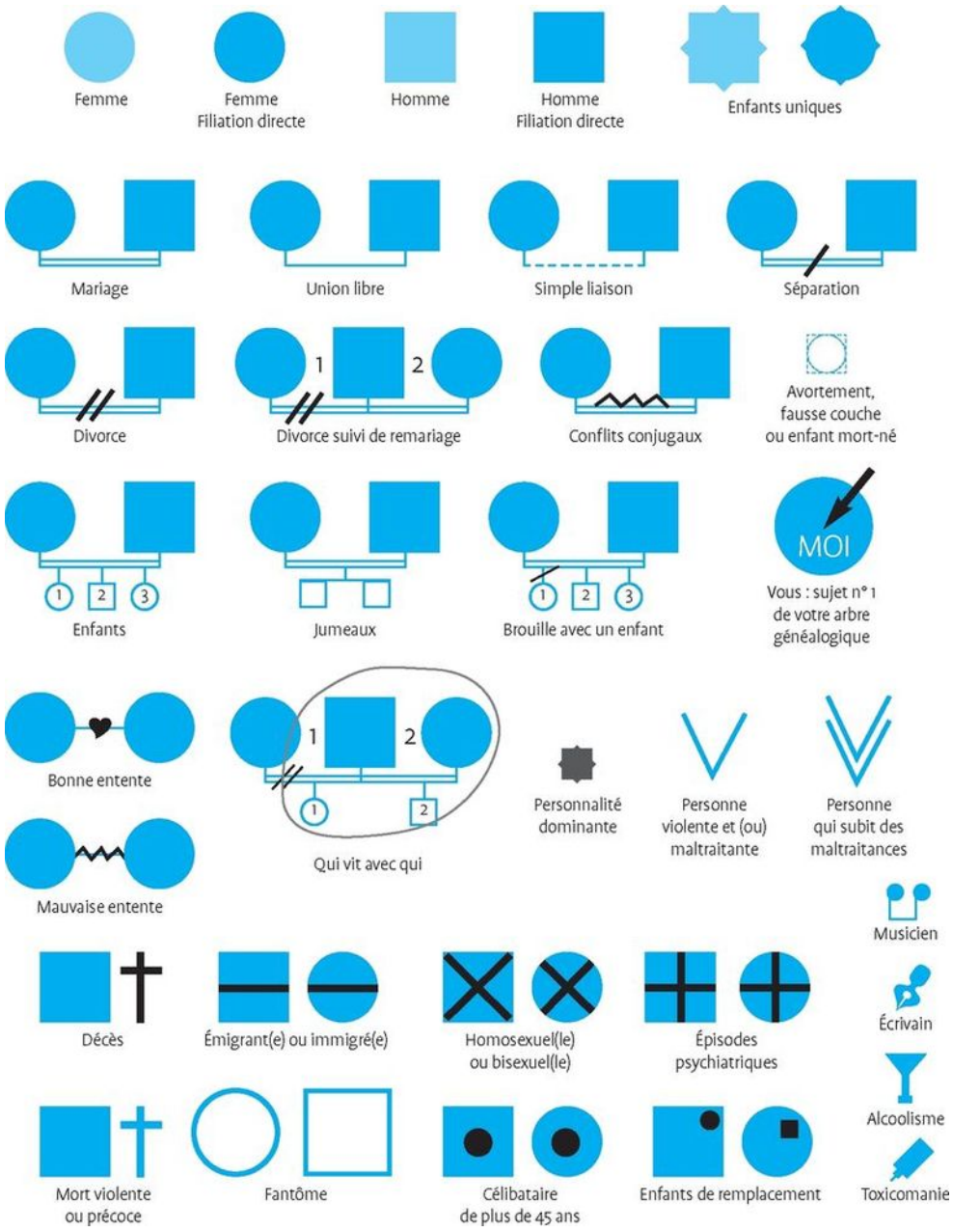
personnalité dominante, etc., seront placés à côté des personnes concernées.

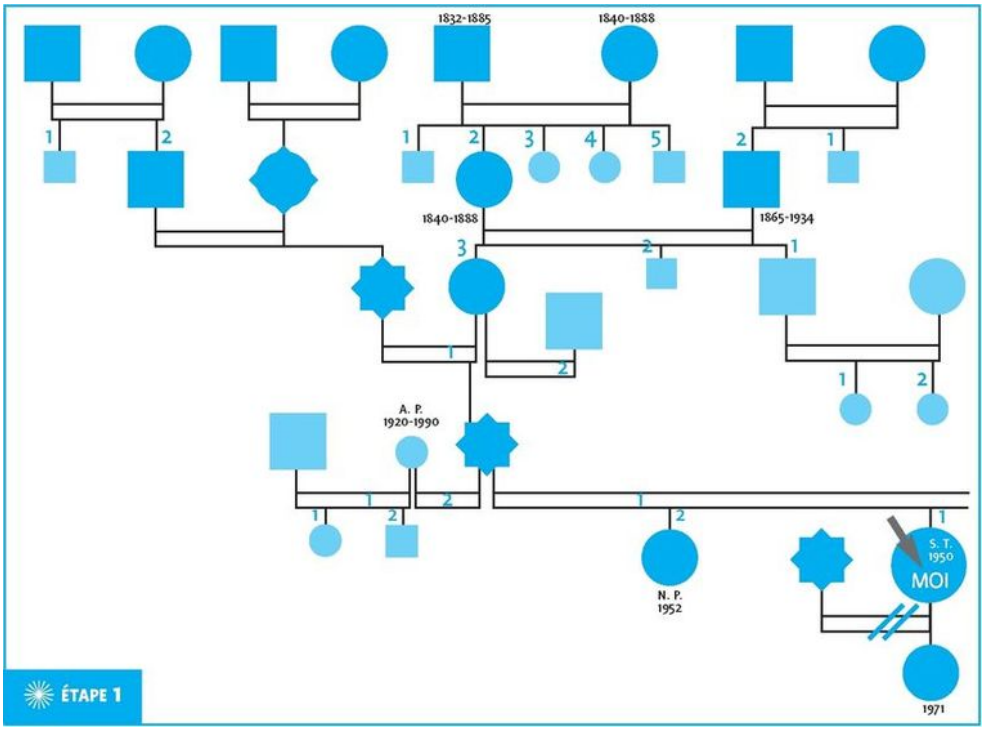
Le symbole

représente les conflits, les haines et les disputes entre deux personnes : on le place entre les personnes concernées. Si celles-ci sont éloignées l'une de l'autre dans le génosociogramme, on les relie par un long trait simple sur lequel on ajoute le symbole de la mésentente.

Les *enfants de remplacement* (nés après un frère ou une sœur décédés) seront représentés par les symboles habituels homme/femme, dans lesquels on insérera un petit symbole rouge (rond ou carré selon le sexe de l'enfant décédé).

MOI – Le fait de vous représenter vous-même avec un symbole beaucoup plus grand n'est pas un signe de mégalomanie ni d'égocentrisme. Le but est de vous visualiser au premier coup d'œil à l'intérieur du clan familial. Cet expédient se révèle particulièrement utile pour les personnes qui ont coupé les liens avec leur famille ou ont entretenu des relations distendues avec leur parenté : il est grand temps d'occuper sa juste place!


Femme
Femme
Filiation directe
Homme
Homme
Filiation directe
Enfants uniques
Mariage
Union libre
Simple liaison
Séparation
Divorce
1
2
Divorce suivi de remariage
Conflits conjugaux
Avortement,
fausse couche
ou enfant mort-né
1
2
3
Enfants
Jumeaux
1
2
3
Brouille avec un enfant
MOI
Vous : sujet n° 1
de votre arbre
généalogique
Bonne entente
Mauvaise entente
1
2
1
2
Qui vit avec qui
Personnalité
dominante
Personne
violente et (ou)
maltraitante
Personne
qui subit des
maltraitances
Musicien
Décès
Émigrant(e) ou immigré(e)
Homosexuel(le)
ou bisexuel(le)
Épisodes
psychiatriques
Écrivain
Alcoolisme
Mort violente
ou précoce
Fantôme
Célibataire
de plus de 45 ans
Enfants de remplacement
Toxicomanie



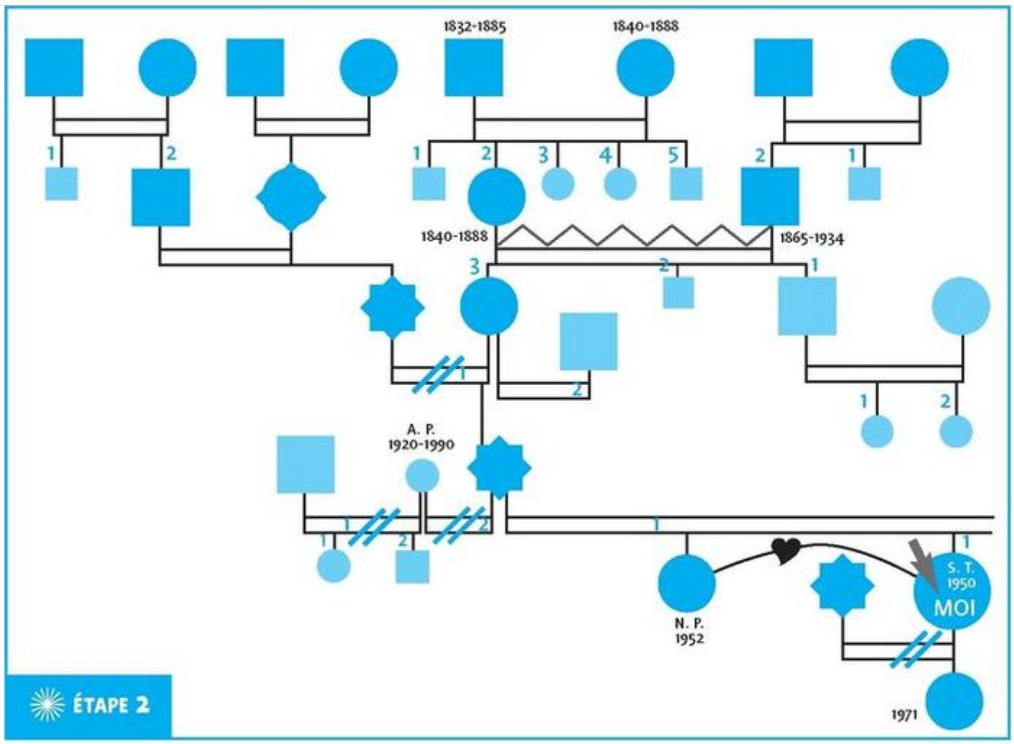
Construire son arbre : la branche paternelle en 3 étapes

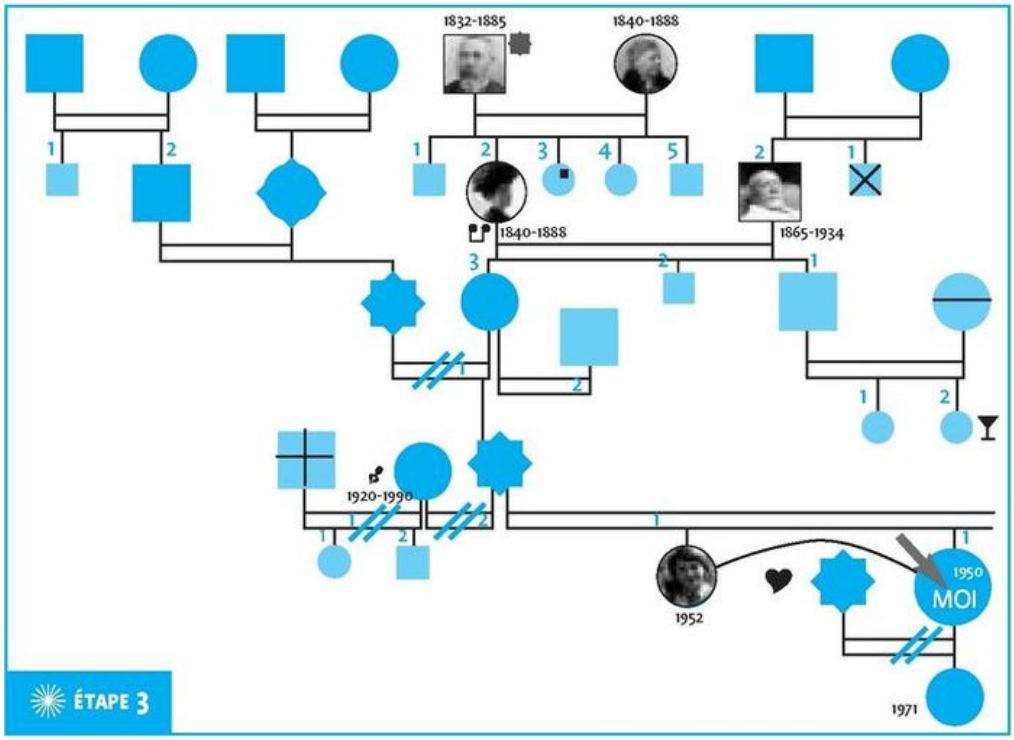
Les illustrations de ces deux pages ne concernent que la branche paternelle, qui occupe la moitié gauchedel'arbreetsedéveloppededroite à gauche. On procédera de la même façon pour la branche maternelle, mais en allant de gauche à droite. Il s'agitbien évidemmentd'unarbretotalementfictif.

* **ÉTAPE 1** On commence par insérer les symboles homme/femme, les noms et prénoms des personnes, les numéros d'ordre dans la fratrie et ceux des mariages (en cas de secondes noces).

* **ÉTAPE 2** On ajoute tous les symboles distinctifs qui caractérisent les différentes personnes (*voir tableau p. 45*).

* **ÉTAPE 3** On insère toutes les dates de naissance (et de décès), celles des mariages (et des éventuels divorces et remariages), ainsi que les dates d'événementsparticulièrementimportants(déménagements, émigrations, faillites, licenciements, accidents, opérations, etc.).





Soyez attentif au langage de l'inconscient

Comme on l'a déjà dit, la réalisation d'un arbre psychogénéalogique provoque toujours des mouvements inconscients. Ne vous étonnez pas si, en cours de travail, vous butez sur quelque chose que vous pensiez savoir et dont vous n'arrivez plus à

vous souvenir, si vous faites des lapsus (par exemple en écrivant une date ou un nom à la place d'un autre), si vous rêvez de personnes appartenant à un lointain passé ou si vous vous trouvez confronté à des événements curieux, inattendus, des coïncidences significatives (synchronicité). S'il vous arrive de faire ce genre d'expériences, accordez-leur la plus grande attention. C'est le signe que des contenus enfouis dans l'inconscient remontent à la surface et que des faits que vous aviez refoulés sont sur le point de vous revenir en mémoire.

Apprenez à décrypter vos photos de famille

Les photos parlent à ceux qui savent les regarder. Lorsque vous observez de vieux clichés remontant à la fin du XIX^{e} ou au début du XX^{e} siècle, ne vous étonnez pas si personne n'y sourit : les temps de pose étaient très longs, et maintenir une expression joyeuse et spontanée pendant 10 secondes ou plus relevait de la mission impossible ; les «mines d'enterrement» de nos chers disparus doivent donc être replacées dans leur contexte, tout comme la rigidité de leur posture et l'apparente absence d'affectivité entre des personnes pourtant très proches. On ne se faisait photographier qu'en certaines occasions, souvent en tenue endimanchée, avec toute la solennité due à un événement exceptionnel.

Une étude plus attentive des clichés d'hier et d'aujourd'hui – en particulier les traditionnelles photos de famille – peut cependant porter à d'étonnantes découvertes : la place qu'y occupent les différentes personnes, un regard dirigé hors champ ou sur une autre personne du groupe, l'habillement, les postures, les mains (crispées ou détendues), une distance excessive entre conjoints ou entre parents et enfants, etc., sont autant de précieux indices qui vous aideront à vous faire une meilleure idée des relations entre les membres de votre parentèle et de leur position à l'intérieur du clan.

Enquêtez sur les dates, mettez-les en perspective

Au fur et à mesure que vous insérerez les dates, il faudra aller voir si elles ne se reproduisent pas à d'autres endroits de votre arbre, révélant un syndrome d'anniversaire (*voir chap. 6, p. 68*).

Le contexte dans lequel les personnes naissent, se marient ou conçoivent un enfant peut avoir une influence significative sur l'événement en question : cherchez le saint du jour et vérifiez si aucun fait particulier (politique, historique, social, etc.) ne s'est produit à une date rapprochée de l'événement qui vous intéresse.

Recueil des données : par où commencer

Plus votre arbre contiendra de données précises et vérifiées, mieux cela sera. Mais comme le souligne Anne Ancelin-Schützenberger, le génosociogramme est avant tout un arbre généalogique établi de mémoire par le sujet, qui met en évidence des faits marquants (objectivement et subjectivement importants), tels qu'il s'en souvient ou tels qu'on les lui a racontés. Le plus intéressant est d'établir des liens probables – ou simplement possibles – entre les événements, les dates, les âges, les situations, le choix des noms, etc.

Interroger sa famille : une démarche absolument légitime

La première chose à vous dire, c'est que vous avez le droit de savoir. Il ne faut pas hésiter à secouer le cocotier, à rompre l'*omertà*. Il faut oser sortir de « l'état d'esprit familial », poser les questions qui dérangent en affirmant leur légitimité. Ne pas connaître sa propre histoire est une chose grave, et vouloir la reconstituer est le seul moyen de se dégager de l'enfermement où l'on a été contraint malgré soi. Établir son génosociogramme n'est pas une transgression, c'est le moyen le plus efficace pour pouvoir entrer en contact avec ses ancêtres : tant qu'on ne parvient pas à interroger ceux qui jusqu'ici se sont tus, on reste dans le rôle du petit enfant craintif et dépendant, complice des silences coupables de ses parents.

Sachez allier fermeté et prudence

Si vous voulez obtenir de vraies réponses, il vous faudra néanmoins agir avec circonspection. Plus les personnes avancent en âge, plus elles ont du mal à dire ou à faire quoi que ce soit qui risque de bouleverser le *statu quo* familial et leur confort affectif. Évitez de commencer par des questions trop abruptes ou trop personnelles qui pourraient porter votre interlocuteur à rentrer dans sa coquille ; commencez en douceur, en l'interrogeant à propos du lointain passé et en arrivant progressivement à

la période qui vous intéresse. Le ton avec lequel on pose les questions est de la plus grande importance : il doit être ferme mais privé de tout ressentiment, de toute agressivité.

Si vous devez reprendre contact avec des gens perdus de vue depuis longtemps, le téléphone n'est pas une bonne idée : mieux vaut expliquer votre démarche dans un courrier, pour que le destinataire puisse y réfléchir calmement et vous répondre quand il le souhaite et comme il l'entend. Le premier pas est de loin le plus important : si le courant passe et qu'un dialogue s'établit, les liens familiaux reprendront le dessus, et vous pourriez être surpris par l'intérêt et l'affection qu'on vous montrera.

Une fois le contact établi, vous pourrez vous simplifier la tâche, en préparant à l'avance un questionnaire à remplir que vous enverrez aux différentes personnes concernées.

Où chercher les informations ?

Anne Ancelin-Schützenberger recommande de chercher dans son entourage ce qu'elle appelle la mémoire familiale – souvent une vieille tante à qui tout le monde fait ses confidences et qui a gardé tous les papiers de famille –, et aussi de contacter les gens du quartier où l'on habitait pendant l'enfance. Elle ajoute que les études de notaire sont des mines de renseignements : en trouvant qui, dans un héritage, a gardé la maison familiale, on pourra par exemple, avec un peu de chance, avoir accès à ce qui est resté dans le grenier, à des objets qui appartenaient à la grand-mère, au grand-oncle, etc. Elle précise que les héritages sont parfois infimes : deux petites cuillères en argent, le buffet de la cuisine et des hardes font parfois l'objet d'un document notarial en bonne et due forme. Les livrets militaires sont également très importants : on peut s'adresser aux archives militaires, dont le bureau central se trouve au fort de Vincennes. On peut aussi écrire aux mairies et demander les actes de naissance (en indiquant son lien de parenté avec la personne concernée et en joignant une photocopie de sa carte d'identité, avec une enveloppe timbrée à sa propre adresse pour la réponse). Anne Ancelin-

Schützenberger signale que les listes électorales peuvent fournir de précieux renseignements : elles sont publiques, et on les trouve dans les bureaux de vote du dernier domicile connu de la parentèle recherchée. Selon les origines des personnes concernées, elle conseille également de s'adresser aux associations régionales (de Bretons, Berrichons, pieds-noirs rapatriés, etc.).

Elle précise que les informations font souvent boule de neige : une fois que vous « tenez » quelqu'un, cette personne va se souvenir de certaines choses ou vous piloter vers une autre qui en sait beaucoup (pour plus de détails sur les sources d'information, *voir Annexes, p. 203*).

Comment commencer ?

Comme on l'a déjà dit, un génosociogramme s'établit généralement sur 100-125 ans, c'est-à-dire sur cinq générations en partant de la sienne jusqu'aux trisaïeuls[30] (ce qui ne vous empêche nullement de remonter plus loin si vous le souhaitez). Vous pouvez choisir entre l'arbre de type traditionnel, qui s'établit de bas en haut, avec vous au bas de la page et vos trisaïeuls en haut, ou faire le contraire et vous placer en haut. Certains préfèrent cette seconde solution, d'une part parce que les ancêtres représentent nos racines et devraient donc se trouver en bas, d'autre part parce que l'arbre doit avoir une fonction de soutien et non d'écrasement.

Commencez par placer la case « MOI » au centre, avec vos date et lieu de naissance et de conception, ainsi que votre métier, vos hobbies éventuels et toutes les caractéristiques qui vous paraissent significatives.

*** QUATRE ÉTAPES**

→1. Développement vertical

Placez les deux cases correspondant à vos parents – en général, on met la mère à droite et le père à gauche – au-dessus ou en dessous de vous, selon le type d'arbre que vous aurez choisi. Ajoutez leurs date et lieu de naissance, la date de leur mariage, leur métier. Placez ensuite les quatre grands-parents, chaque couple étant placé du côté de son enfant (grands-parents maternels à droite , grands-parents paternels à gauche), avec les dates leur correspondant. Continuez avec les huit cases de vos arrière-grands-parents, puis avec les seize cases de vos trisaïeuls.

→2. Développement horizontal

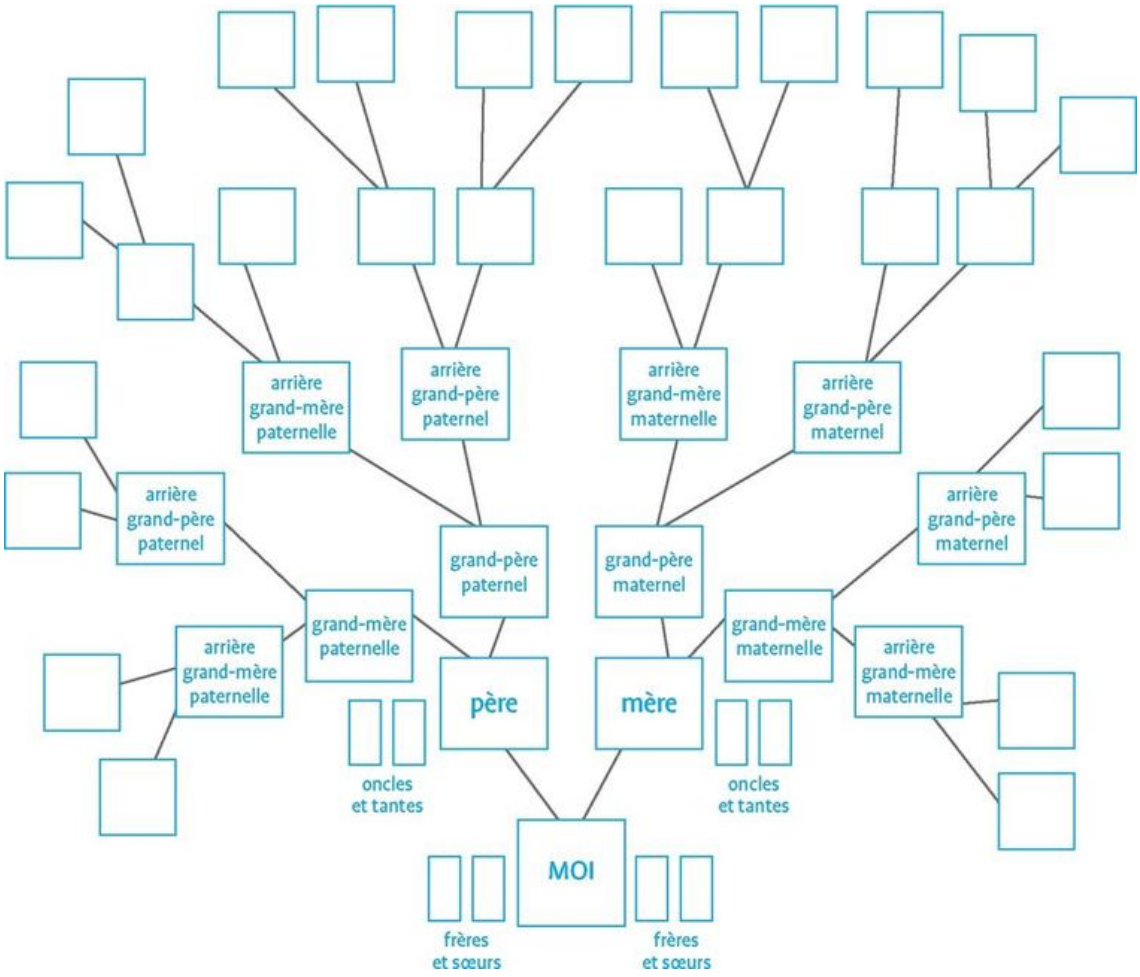
Vous placerez vos frères et sœurs, vos oncles et tantes. Vous insérerez les frères et sœurs de vos grands-parents et de leurs ascendants si vous estimez qu'ils ont un rôle important et sont essentiels à la compréhension de votre arbre généalogique.

→3. Les relations entre les personnes

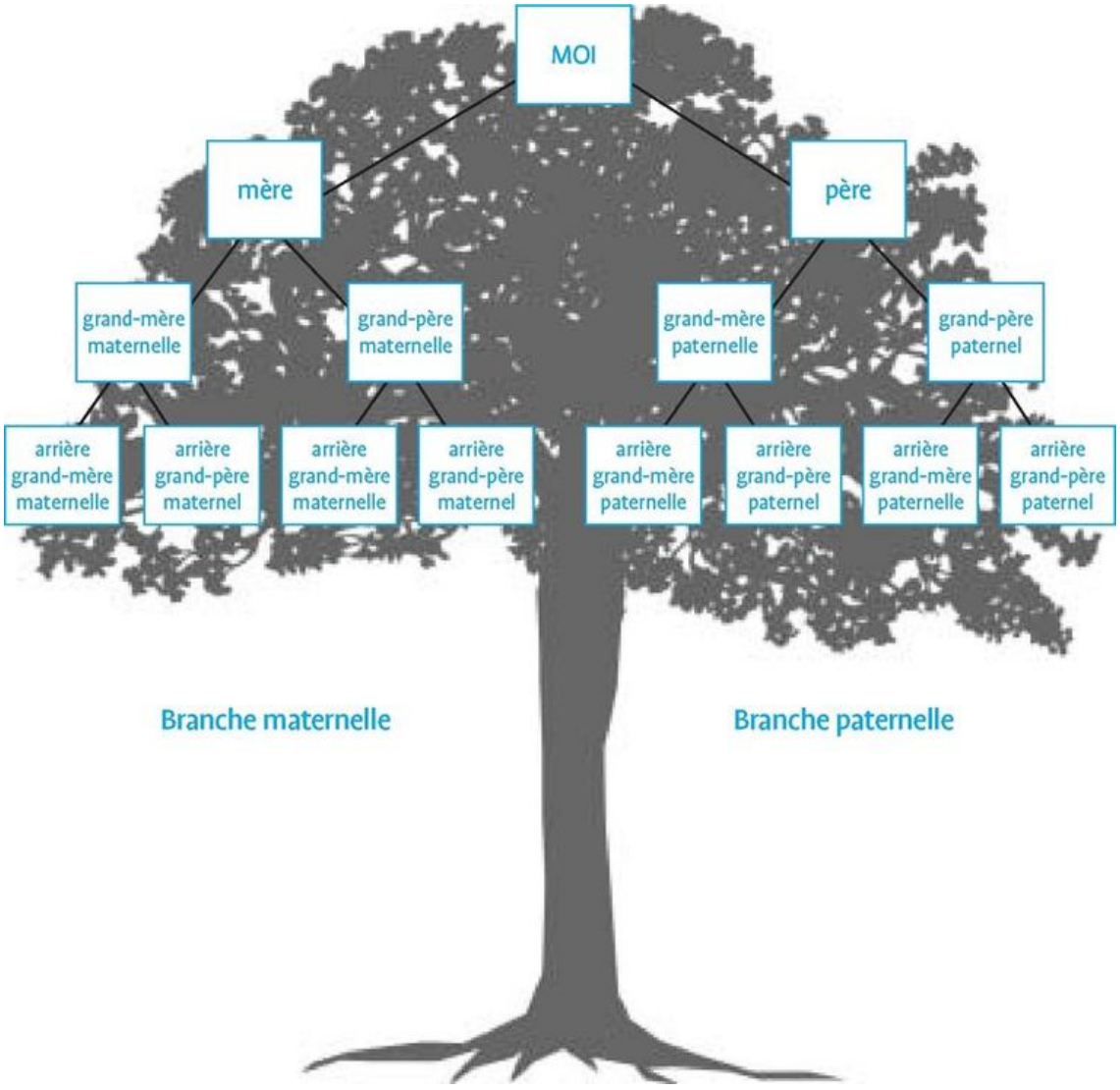
Les ascendants les plus significatifs pour vous seront reliés entre eux par une ligne représentant les liens qu'ils entretiennent ou entretenaient avec vous et entre eux, complétée par un cœur ou un trait hachuré (*voir tableau des symboles, p. 45*).

→4. Les événements traumatiques

Vous insérerez les symboles représentant les fantômes, les morts précoces, les faits tragiques, ainsi que les caractéristiques significatives des personnes concernées (épisodes psychiatriques, homosexualité, alcoolisme, immigration, enfant de remplacement, etc.).



Modèle d'arbre « de bas en haut »



Modèle d'arbre complet « de haut en bas »

CHAPITRE 5

Honorer les ancêtres et se libérer de leurs secrets

« Où que vous soyez, vous trimballez toujours votre famille d'origine avec vous. Bénissez-la, mais libérez-vous ![31] » Alejandro Jodorowsky

Si elles ont été reconnues et assumées, les souffrances des ancêtres ne constituent pas un danger pour leurs descendants. Ce qui pose problème, ce sont les différends non réglés, les traumatismes trop violents pour avoir été élaborés, les injustices subies mais jamais acceptées, les hontes qui n'ont jamais dit leur nom : autant de poisons susceptibles de se transformer en *fantômes* et de revenir hanter la personne concernée et toute sa descendance. Au premier rang des « générateurs de fantômes », on trouve les secrets de famille, les deuils mal faits, les culpabilités – vraies ou présumées – et les problèmes liés à la sexualité.

Les fantômes naissent d'une absence de parole

Découvrir les traumatismes, dévoiler les secrets de nos chers défunts est le seul moyen vraiment efficace pour se libérer de leurs effets néfastes, mais à une condition : bannir tout ressentiment vis-à-vis de leurs erreurs et envisager leurs souffrances avec la plus grande compassion.

Comment un non-dit se transforme en secret de famille

Presque toutes les familles ont leurs secrets. Pour qu'il y ait secret, il ne suffit pas qu'une chose ne soit pas dite, il faut qu'elle soit sciemment cachée et qu'il y ait interdiction de savoir qu'elle est cachée. Le secret exige la complicité consciente ou inconsciente de tout l'entourage : ce qui compte n'est pas tant son contenu ni sa gravité objective, mais plutôt les résonances émotionnelles qu'il provoque chez les personnes concernées. Comme le dit le psychanalyste Serge Tisseron, « l'important ne réside jamais dans le secret lui-même, mais dans les multiples stratégies mises en place par les générations suivantes pour s'en accommoder. Il y a, sur plusieurs générations, une compulsion à entretenir les tabous familiaux et une compulsion à fantasmer autour de ces tabous[32].» Les enfants qui ont grandi au milieu de secrets éviteront soigneusement tout ce qui, de près ou de loin, pourrait y être lié, soit par loyauté vis-à-vis de leurs parents, soit parce qu'ils ont peur de leurs réactions face à des questions embarrassantes. Certains deviendront cachottiers et continueront, une fois adultes, « à fabriquer de petits mensonges, de petits secrets[33] ». Devenus parents à leur tour, ils s'emploieront à éteindre la curiosité et la soif de savoir de leurs enfants, et l'anathème pourra se répéter sur plusieurs générations. D'autres auront au contraire une telle haine du mensonge et une telle soif de vérité qu'ils seront portés à avoir des comportements inconséquents : les gaffeurs chroniques, ceux qui mettent toujours « les pieds dans le plat », sont souvent des personnes issues de familles à secrets.

> "On ne parle pas de corde dans la maison d'un pendu."
>
> Proverbe français

La vocation des ancêtres « mal morts » : revenir hanter leurs descendants

Si les expressions « faire son deuil » et « travail de deuil » font aujourd'hui partie du langage courant, elles correspondent bien peu à notre réalité contemporaine : personne ou presque ne porte plus de vêtements de deuil, les enterrements sont expédiés à la va-vite et sitôt la cérémonie finie, on retourne à ses habitudes quotidiennes sous prétexte que « la vie continue ». Nous vivons dans l'oubli du passé parce que la mort nous fait peur et que la perte de nos proches nous dérange : parce qu'elle nous cause de la souffrance, et parce qu'elle nous rappelle que nous aussi sommes destinés à disparaître. Mais l'inconscient a bonne mémoire : les parents ou les aïeux « mal morts », dont le deuil n'a pas été correctement accompli, se rappellent au bon souvenir des descendants qui chercheront inconsciemment à leur redonner leur place légitime en répétant leurs comportements ou en « rejouant » leurs scénarios.

Nos aïeux accordaient plus d'importance aux obsèques et vivaient leurs deuils mieux que nous, ce qui ne les empêchait pas d'en occulter certains, comme dans le cas d'une mort violente ou inacceptable, de la mort précoce ou tragique d'un enfant ou de celle d'un être aimé dans un accident ou à la guerre. Les morts particulièrement horribles – en déportation, par fusillade – ou incertaines (quand le corps n'a pas été retrouvé) peuvent se manifester plusieurs générations après, par des maladies dont les médecins ne comprennent pas l'origine.

> "Quand un enfant meurt, le deuil ne peut se faire que si la perte de l'enfant prend du sens."
>
> Monique Bydlowski [34]

En ce qui concerne les grossesses interrompues, on notera que, jusqu'à des temps récents, les avortements étaient souvent déguisés en fausses couches : un secret fort répandu lorsque l'interruption volontaire de grossesse était illégale et qui pouvait, si la mère n'arrivait pas à faire correctement son deuil, se transformer en fantôme.

La culpabilité et la honte sont de formidables générateurs de fantômes

Lorsqu'on travaille sur son arbre généalogique, il faut rechercher tout ce qui est susceptible d'avoir causé de graves problèmes moraux aux personnes de la famille. Une noyade qu'on n'a pas su éviter, la chute fatale d'un seul membre d'une cordée d'alpinistes, un parent âgé et malade que l'on n'a pas assisté ou, pis encore, le suicide d'un proche qu'on n'a pas su empêcher… Tout ce qui engendre un sentiment de culpabilité chez les survivants peut donner naissance à un fantôme, parfois de proportions redoutables. La même chose vaut pour le sentiment de honte généré par le comportement scandaleux d'un des membres de la famille. Le clan, se sentant souillé, bannit la « brebis galeuse », qui va devenir un sujet tabou et se transformer en fantôme. C'était souvent le sort que les générations nées avant la Seconde Guerre mondiale réservaient aux homosexuels, aux toxicomanes, aux «filles mères» et à tous ceux dont les conduites déviantes entachaient l'honneur familial (y compris des choix politiques considérés comme inacceptables : le fait d'être communiste dans une famille de droite, ou *vice versa*). Comme le souligne Didier Dumas, nos grands-parents ont vécu dans la « société du mensonge[35] », où tout ce qui de près ou de loin avait trait au corps et aux émotions était systématiquement tu et où la sexualité des femmes était niée. Nous sommes tous héritiers de gens qui ne pouvaient rien dire et dont le seul mode d'expression était l'hystérie et son cortège de maladies psychosomatiques. Les fantômes s'expriment parfois comme des ventriloques : dans des moments de grande émotivité, la personne va tout d'un coup être envahie, prendre la voix du défunt et parler en ses nom et place. Ils peuvent aussi se manifester sous forme de symptômes récurrents ou de comportements répétitifs, que l'on n'arrive pas à éviter bien que les sachant inadaptés et même franchement délétères.

L'action castratrice des « fortes personnalités »

Un secret, pour rester tel, requiert la complicité du ou des membres de la famille qui sont venus à en avoir connaissance. Si l'on garde le silence, ce n'est pas toujours par libre choix mais souvent par peur des réactions d'une seule personne de la parenté : nous nous référons à ces

personnages autoritaires et charismatiques, souvent plus redoutés que réellement respectés, qui imposent leur loi, leurs règles et leurs interdits sans jamais être inquiétés, et que l'on désigne du charmant euphémisme de « fortes personnalités ». La capacité de tels personnages à soumettre les autres est un mystère, tout comme l'est la passivité avec laquelle l'entourage se laisse embrigader. Il n'est pas rare de voir des adultes de 40, 50 ans ou plus, incapables de discuter le moindre mot sorti de la bouche d'un vieux père impotent, psychorigide et plus ou moins sénile. Ils restent ainsi dans la position du petit enfant qui, du fait même de son silence, se rend complice de tous les abus perpétrés par son géniteur. Si vous avez dû – et devez encore – subir une personnalité de ce genre, il vous faudra faire preuve de beaucoup de fermeté pour arriver à vous exprimer librement et imposer le bien-fondé de vos questions. Mais le seul fait de vaincre sa peur est déjà un grand pas en avant, et il est fort possible que, désarçonné par votre calme et votre détermination, le tyran acquiesce sans broncher.

Vouloir imposer des croyances, c'est empêcher la communication

Chaque famille a ses croyances, ses dogmes, ses idées toutes faites et ses préjugés. Et aussi ses expressions consacrées et resservies périodiquement, souvent à l'occasion des fêtes qui réunissent le clan. La psychothérapeute transgénérationnelle Élisabeth Horowitz[36] met en garde ses lecteurs à propos de ces dogmes familiaux, expliquant que, chaque fois qu'une famille exprime des croyances ou des valeurs stéréotypées, elle est dans la non-communication. Il peut donc être fort utile d'essayer de se remémorer et de noter dans votre rubrique (*voir chap. 4, p. 40*), sous le nom des personnes concernées, les phrases toutes faites, les lieux communs ou axiomes qui sortent de leur bouche, car ils peuvent avoir laissé des traces profondes qu'il est impossible d'effacer tant qu'on ne les a pas reconnus et « démythifiés » (*voir chap. 15, p. 186*).

"Si, pour la première génération, le secret est indicible, il est innommable pour la suivante et impensable pour la troisième."

Serge Tisseron

Les secrets évoluent au fil des générations

Un secret de famille n'est pas vécu de la même façon par les différentes générations. Comme l'explique Serge Tisseron, les personnes qui ont vécu le traumatisme ou en ont été témoins savent très bien de quoi il s'agit mais s'interdisent d'en parler. À la première génération, le secret est indicible, mais il se révèle à travers des comportements inconscients qui le mettent paradoxalement en lumière : de brusques changements dans la gestuelle ou le ton de la voix lorsque quelqu'un aborde certains sujets, ainsi que des choix de vie ou des prises de position excessivement rigides, sont souvent des indices qui révèlent la présence d'un secret. Une homophobie déclarée et réitérée signale souvent l'homosexualité d'un proche (et aussi la peur d'être soi-même homosexuel), une pruderie exacerbée peut révéler la nymphomanie supposée d'une tante, etc.

À la deuxième génération, le secret se transforme en fantôme. Les enfants dont les parents sont porteurs d'un secret indicible en ignorent l'objet et sont donc dans l'impossibilité de le verbaliser : le secret est perçu mais il est innommable. Parmi les manifestations possibles du fantôme chez ces enfants, on signalera des difficultés dans le raisonnement et l'apprentissage, et des craintes sans motif, phobiques ou obsessionnelles.

À la troisième génération – celle des petits-enfants – l'existence même du secret est ignorée : il est devenu impensable, ce qui ne l'empêche pas de se manifester pour autant. Le fantôme va s'exprimer sous forme de sensations, d'émotions, d'images ou d'idées vécues comme bizarres ou incompréhensibles par la personne concernée. L'angoisse, les comportements agressifs (envers soi et envers autrui) ainsi que certaines maladies signalent souvent la présence de cet « impensé dévastateur », qui se manifestera dans les cas les plus graves sous forme de

toxicomanie, d'alcoolisme ou d'épisodes délirants. Le risque de troubles psychotiques augmente lorsque la branche paternelle et la branche maternelle sont toutes deux porteuses de secrets.

À partir de la quatrième génération (les arrière-petits-enfants et leurs descendants), le secret peut encore laisser des traces, sous forme de comportements incongrus et souvent en contraste avec les règles et les habitudes familiales. Selon

COUP DE PROJECTEUR

Les secrets font tache d'huile, et on finit par ne plus parler de rien

Supposons que je sois le fils d'un homme décédé très jeune au début des années 1950. Mon père était homosexuel, raison pour laquelle ma mère a demandé le divorce alors que j'étais encore un bébé, provoquant un vrai scandale dans la famille. Je ne l'ai jamais vu, et, tant qu'il a été en vie, j'ai été complètement coupé de toute ma famille paternelle. Je ne sais rien de lui, si ce n'est qu'il était né à Biarritz et que c'était un excellent pianiste, mais je comprends très tôt qu'il est considéré comme un monstre par ma mère et ma grand-mère maternelle, et je grandis dans la honte de ce géniteur inconnu dont il est rigoureusement interdit de parler. Devenu père à mon tour, je ne parlerai jamais à mes enfants de leur grand-père, officiellement mort à 30 ans dans un accident. Dans l'impossibilité de parler de ce père « scandaleux », je ferai également l'impasse sur tout ce qui a trait, de près ou de loin, non seulement à l'homosexualité mais également au sud-ouest de la France, à la musique et en particulier au piano : ni moi, ni ma famille n'irons jamais à un concert, aucun disque de piano ne franchira le seuil de la maison, et si d'aventure quelqu'un parle de musique classique en ma présence, je l'interromprai et passerai brutalement à autre chose. Et c'est ainsi que, comme le dit Anne Ancelin-Schützenberger, « le secret, le non-dit, fait tache d'huile et comporte des zones d'ombre de plus en plus grandes ».

Serge Tisseron, il arrive même qu'un secret puisse aboutir à l'extinction d'une lignée, lorsque les descendants n'ont pas réussi à se libérer du fantôme alors qu'ils avaient l'âge de procréer.

Comment l'enfant réagit au secret

Face à un secret dont ils perçoivent l'existence sans pouvoir l'imaginer ni le mettre en mots, les enfants peuvent recourir à différentes stratégies. Certains vont s'efforcer d'être parfaits, dans la tentative inconsciente de réparer la faute inconnue : toujours premiers de la classe, ce sont les enfants sages par excellence. D'autres vont se désespérer, sombrer dans la dépression ou fantasmer sur le secret en perdant progressivement pied avec la réalité. D'autres, enfin, vont devenir comme sourds et aveugles à ce qui se passe dans l'entourage familial, pour ne pas risquer de devoir affronter des vérités trop douloureuses. Ils vont s'habituer à « ne pas voir, ne pas entendre, ne pas dire ». Ce sont souvent des enfants à la *personnalité clivée*, qui affichent des comportements très différents selon les personnes qu'ils côtoient et les circonstances dans lesquelles ils se trouvent.

> "Dans une famille, les enfants et les chiens savent tout, toujours, et surtout ce qu'on ne dit pas."
>
> Françoise Dolto

Les secrets et les tabous changent selon les époques

De nombreux comportements qui, des siècles durant, ont été considéré comme déviants ou honteux sont maintenant parfaitement admis, voire encouragés. Pour comprendre la genèse d'un secret de famille, il faut donc le replacer dans son époque et l'envisager en fonction du contexte social, culturel et religieux.

La condition féminine avant Mai-68

Même si nous ne le savons pas, nous sommes tous héritiers des tabous sexuels de nos ancêtres. Il nous faut donc faire un réel effort pour imaginer dans quel carcan ils (et surtout elles) vivaient, et jusqu'à quel point leur vie en a été conditionnée. Nous ne devons pas oublier qu'avant Mai-68 le sexe était un sujet largement censuré dans nos sociétés occidentales, et la condition féminine muselée dans la dichotomie de « la maman et la putain » : il y a encore 50 ans, les familles de la « bonne » bourgeoisie ne recevaient pas les femmes divorcées, et les métiers d'actrice, de chanteuse ou de danseuse étaient associés à une vie dissolue, proche de la prostitution. Devoir exister selon ce modèle contraignait les épouses à supporter les infidélités – et parfois l'abandon sexuel – de leur mari, sans pouvoir rien faire, ni en parler avec personne. Toute activité sexuelle féminine en dehors du mariage était frappée d'anathème, toute velléité d'autonomie était muselée. Mai-68 a balayé les derniers résidus de morale bien-pensante. Le contrôle des naissances et la liberté sexuelle qui s'en est suivie ont révolutionné la condition féminine et la société dans son ensemble, mais nous ne devons pas oublier que des comportements qui nous paraissent aujourd'hui évidents pouvaient représenter des péchés mortels pour nos grands-mères.

Le fait d'avoir conçu un enfant avec son futur mari avant les noces était considéré comme une faute grave et devenait souvent un secret de famille, obligeant les femmes à inventer des naissances prématurées et à tricher toute leur vie sur les dates. La religion était à l'origine de tous les tabous sexuels – homosexualité, masturbation, adultère des femmes, statut des filles mères et de leurs « bâtards », etc. Elle a aussi causé beaucoup de malheurs conjugaux : si on divorçait rarement à l'époque de nos grands-parents, ce n'est pas parce que les époux s'entendaient mieux qu'aujourd'hui, mais simplement pour éviter l'excommunication et le rejet social. Les couples mal assortis étaient condamnés à se supporter à vie, et les épouses malheureuses et frustrées reportaient sur leurs enfants leurs carences affectives, avec les conséquences que l'on peut imaginer.

"Une mère qui n'est que mère et ne peut se montrer femme à ses enfants en fait obligatoirement des névrosés[37]."

Nina Canault

Quant aux grossesses non désirées, on les interrompait dans le secret et dans des conditions hygiéniques souvent déplorables : les infections étaient monnaie courante à une époque où les antibiotiques n'existaient pas. Celles qui avaient «fauté » et qui ne voulaient ou ne pouvaient pas avorter étaient le plus souvent contraintes d'abandonner le « fruit du péché » à la porte des couvents ou de le confier à une nourrice au fin fond d'une lointaine campagne. Certaines naissances, déclarées prématurées avec la complicité du médecin ou de la sage-femme, cachaient des enfants adultérins conçus alors que le mari était à la guerre ou en voyage. Le secret honteux de la mère (auquel s'ajoutaient parfois les soupçons du père officiel) était destiné à la poursuivre toute sa vie et à devenir un fantôme pour l'enfant qui ressentait le mystère de ses origines même si on le lui taisait.

Il faut donc faire un réel effort pour essayer de se représenter le carcan dans lequel ont vécu ces femmes auxquelles nous devons la vie. Assujetties à un mari dont dépendait leur survie matérielle, à un confesseur qui avait en charge leur salut éternel et à l'opinion des voisins qui scellait leur réputation, beaucoup oubliaient qu'elles étaient femmes pour se vivre seulement comme mères. Dans de telles conditions, comment auraient-elles pu s'épanouir et permettre à leurs enfants de devenir à leur tour des adultes sexuellement épanouis ?

Les secrets d'autrefois

Les enfants nés hors mariage (autrefois appelés « bâtards », ils représentent aujourd'hui la majorité des naissances) ; l'avortement, la stérilité masculine, l'homosexualité, les maladies sexuellement transmissibles (en premier lieu, la syphilis), les maladies mentales et

même l’épilepsie. Certains mots étaient imprononçables (cancer, masturbation, etc.). L'adoption, qui cachait parfois une stérilité du père, était souvent l’objet d’un secret.

Les secrets d'aujourd'hui

Il y en a de moins en moins, et ceux qui subsistent sont souvent des secrets de Polichinelle. Certains sujets restent néanmoins sensibles, comme les procréations médicalement assistées, les MST (sida et hépatite), la chirurgie esthétique (liftings, seins refaits, etc.).

Les secrets d'hier et d'aujourd'hui

L'inceste et la pédophilie, qui continuent à faire des ravages, font souvent l’objet d’un silence coupable de la part des épouses, de l’entourage familial et des voisins.

Les notions clés Les mots à connaître

C

Croyances familiales. Partagées par l'ensemble de la famille, elles s'expriment sous forme de phrases toutes faites, dogmes religieux, proverbes et autres lieux communs. Elles représentent un moyen très efficace de couper toute réelle communication.

F

«Forte personnalité». Les familles recourent souvent à cet euphémisme pour se référer aux tyrans domestique, ces personages à la personalité narcissique plus ou moins pathologique (les plus graves étant les psychopathes), qui dictent leur loi et imposent leurs croyances à l'ensemble du clan.

H

Hystérie. Décrite par Hippocrate comme la maladie spécifique des femmes sexuellement insatisfaites, l'hystérie a été longuement étudiée par Charcot, puis par Freud et Breuer. Cette névrose, caractérisée par la somatisation de conflits psychiques, le plus souvent d'origine sexuelle, se manifeste par des attitudes théâtrales, une tendance à l'exagération et à la dramatisation, la dépendance et la manipulation vis-à-vis des personnes de l'entourage.

S

Secrets de famille. Les secrets changent selon les époques car de nombreux tabous sont tombés, ce qui n'empêche pas que les secrets de nos ancêtres fassent encore bien des dégâts. Tout ce qui a été caché par les générations précédentes est susceptible d'engendrer des fantômes qui reviennent tourmenter les descendants.

T

Travail de deuil. Processus psychique qui permet au sujet d'élaborer la perte d'un proche et d'arriver à l'accepter en l'intégrant à son moi. Si ce travail d'introjection n'est pas correctement fait, les ancêtres « mal morts » deviendront des fantômes et continueront à hanter la descendance.

CHAPITRE 6

Le mécanisme pervers des loyautés invisibles

« Nos enfants sont porteurs de nos dettes, dettes dans le sens de dynamique non résolue, de ce que nous avons mal vécu et qui est refoulé en nous. » Françoise Dolto

Nous pensons agir librement mais c'est loin d'être toujours le cas : derrière nos comportements se cachent parfois des injonctions qui viennent de très loin. Le clan familial agit en nous, avec ses codes, ses valeurs et ses règles non écrites, qui peuvent conditionner nos choix et entraver fortement notre marche. Sortir du carcan de ces « loyautés invisibles » est tout à fait possible, à condition, bien sûr, d'avoir conscience qu'elles existent.

Le sentiment d’injustice : un poison qui n’épargne aucune famille

Toutes les familles ou presque ont un code de loyauté non écrit (*voir chap. 2, p. 24*), qui pousse chacun des membres à œuvrer pour défendre les intérêts du groupe vis-à-vis de l’extérieur et le maintien de la justice à l’intérieur. Lorsque cette loyauté est consciente, ses effets sont généralement positifs : on se serre les coudes dans les difficultés, et on veille à ce que chacun ait ce qui lui revient. Mais lorsqu’elle est inconsciente, elle peut se manifester sous des formes très perverses, rebondir en cascade sur les générations suivantes et contaminer une branche entière.

*** QUELQUES EXEMPLES DE LOYAUTÉS INVISIBLES**

→*Un étudiant très brillant va échouer à l'examen d'entrée d'une grande école pour ne pas dépasser le statut social de ses parents.*

→*Un petit-fils commence à boire, s'identifiant à un grand-père alcoolique banni par le clan familial et qu'il voudrait inconsciemment réhabiliter.*

→*Une fille va renoncer à se marier pour s'occuper toute sa vie de ses parents, répétant à l'identique le destin d'une de ses tantes.*

Payer ses dettes et récupérer ses crédits

La première dette, c'est celle que nous contractons à la naissance : qu'ils aient été bons ou moins bons, nos parents nous ont donné la vie, et cette dette-là ne pourra jamais être complètement remboursée ; elle s'acquitte de façon transgénérationnelle, en donnant à ses propres enfants ce que l'on a reçu de ses parents. Bien évidemment, il ne s'agit pas de répéter à l'identique ce que nos parents ont fait avec nous, en reproduisant fidèlement les erreurs et les manquements que nous avons subis, mais tout simplement de s'efforcer de faire de notre mieux en nous appuyant sur notre propre expérience.

Pour ce qui est des autres dettes, il est indispensable de tenir à jour le « grand livre des comptes familial[38] », dans la transparence et le respect des autres. C'est le seul moyen pour que l'équilibre du système soit maintenu et que la sève de la confiance et du respect mutuel continue à irriguer librement toutes les branches de l'arbre.

Les bons comptes font les bonnes familles

La famille est un groupe où l'on n'arrête pas de faire des comptes. Consciemment ou non, chacun note ce qu'ont donné et reçu les autres, ce

que lui-même a donné et reçu, et ce qu'il serait « juste » qu'il reçoive dans le futur. Une comptabilité minutieuse, où tout est méticuleusement enregistré : les études coûteuses du frère aîné, la fête donnée pour les 18 ans de la cadette, le « grand » collier de perles de la grand-mère légué à une cousine et la «petite» bague qu'elle nous a laissée… Les comptes sont rarement en équilibre, et la jalousie et le sentiment d'injustice peuvent polluer l'atmosphère des meilleures familles : s'ils se manifestent le plus souvent sous forme de revendications matérielles, ils cachent presque toujours une frustration affective. On le voit au moment des partages successoraux, lorsque des héritiers s'étripent pour des babioles insignifiantes, perçues comme hautement symboliques. Et quand le partage privilégie effectivement une personne au détriment des autres, le sentiment d'injustice sera transmis aux descendants, donnant lieu à des haines ataviques entre branches familiales : après deux ou trois générations, personne ne sait plus ce qui a causé la brouille, mais chacun s'emploie fidèlement à la perpétuer.

> "Il y a des gens dans ce monde qui ont choisi de porter la culpabilité des autres[39]."
> Ingmar Bergman

Sortir du piège des identifications

La loyauté familiale dérive d'une caractéristique commune à toute l'espèce humaine : le besoin de s'identifier à quelqu'un ou à quelque chose que nous prenons plus ou moins consciemment comme modèle. Il peut s'agir d'un personnage particulièrement aimé de notre enfance (grand-mère ou grand-père, tante ou oncle, etc.), d'un ancêtre mort précocement ou dans des circonstances tragiques et idéalisé par l'ensemble de la famille (ne dit-on pas que ce sont les meilleurs qui partent le plus tôt ?), ou d'un frère ou une sœur morts avant notre

naissance. L'identification peut aussi concerner le rôle qui nous a été attribué par la famille : avant la naissance de leur bébé, les parents en ont déjà une image intérieure, ou *imago*, liée à leur propre enfance, à leurs attentes et à leurs désirs. Elle peut parfois se révéler un vrai poison pour l'enfant à naître, en le prédéterminant à se développer selon un schéma qui n'est pas le sien. Après la naissance, le « casting parental » va s'affiner en fonction de traits de caractère attribués à l'enfant de façon souvent hâtive et superficielle, et peut faire de gros dégâts à l'intérieur des fratries. Les parents attribuent un rôle précis à chacun des enfants et agissent avec eux en fonction de ce rôle, fixé une fois pour toutes : l'aîné est le plus sensible, le second a un poil dans la main, la troisième ne pense qu'à elle… Dans de telles conditions, comment un enfant peut-il découvrir et affirmer sa propre nature ?

Autre piège courant, les soi-disant ressemblances avec un parent plus ou moins proche, vivant ou décédé : des phrases apparemment anodines comme « C'est le portrait de son grand-père » (ou de son père, ou de sa tante Julie) peuvent, elles aussi, enfermer l'individu dans un rôle qui n'est pas le sien.

Comme on l'a vu, les loyautés invisibles peuvent également concerner un ancêtre malheureux, victime d'ostracisme au sein du clan. Dans le but inconscient de rétablir l'équilibre familial en lui rendant la place qui lui revient de droit, l'un des descendants va s'approprier ses problèmes et parfois répéter ses comportements délétères. Il semble que le destin de certains soit de marcher dans les pas d'un autre membre du clan familial et de reproduire fidèlement son parcours de vie. Malheureusement, il n'est pas toujours possible d'empêcher quelqu'un de suivre une voie qu'il a choisie, aussi absurde et autodestructrice puisse-t-elle paraître. Cette impossibilité d'intervenir dans le destin tragique d'un proche parent peut engendrer des sentiments de culpabilité destinés à devenir des fantômes.

Devenir pleinement adulte, c'est se libérer du regard parental

« L'œil était dans la tombe et regardait Caïn[40]. » Victor Hugo

On a vu que chaque famille est régie par des règles non écrites, considérées comme acquises et donc allant de soi, sans que personne se soucie de les expliquer. Tant que nous agissons – ou pensons agir – en harmonie avec ce que la famille attend de nous, nous savons qu'elle ne nous rejettera pas, nous nous sentons en sécurité, nous avons la conscience tranquille. *Vice versa*, celui qui ne respecte pas les valeurs familiales et transgresse les interdits du clan s'expose au risque d'être critiqué, voire banni. Mais la bonne conscience est en réalité un besoin infantile : tant que nous plaçons le regard et l'approbation de nos parents au premier rang de nos préoccupations, nous vivons sous l'emprise de ce que Freud appelait le *surmoi* et ne sommes pas véritablement des adultes. Cette soumission à l'opinion des aînés peut survivre bien au-delà de leur décès et nous empêcher de vivre notre vie propre : d'où l'importance cruciale de se libérer de l'emprise castratrice de ses parents (ou grands-parents). S'il s'agit d'une réalité et que leurs critiques continuent à nous empoisonner la vie, il faut savoir prendre de la hauteur et comprendre qu'ils sont eux-mêmes soumis à un regard parental implacable dont ils n'ont jamais réussi à se libérer.

Le rôle difficile des enfants de remplacement

Au moment même de leur conception, les enfants de remplacement ont été chargés d'une mission impossible : remplacer auprès de leurs parents quelqu'un dont ceux-ci n'ont pas réussi à faire le deuil. C'est souvent le cas des enfants conçus peu de temps après la mort d'un frère ou d'une sœur, dans l'espoir de se consoler d'une perte vécue comme irréparable. S'il n'est pas du même sexe que l'enfant décédé, le nouveau-né va causer une terrible déception à ses parents et risque d'être mal-aimé. S'il est du même sexe, il ne sera pas aimé pour lui-même mais pour l'enfant mort qu'il est censé remplacer et il aura beaucoup de mal à sortir de cet emprisonnement, à prendre conscience de sa personnalité propre et à la faire accepter par l'entourage familial. Anne Ancelin-Schützenberger précise qu'il ne faut pas confondre les enfants de remplacement avec les enfants réparateurs, qui sont très bien accueillis dans la famille et dont l'individualité n'est jamais remise en cause.

Parfois, la personne qu'on est chargé de « remplacer » est un amour de jeunesse du père ou de la mère qui, pour des raisons diverses, ont épousé quelqu'un d'autre, tout en continuant à rêver à l'objet de leur ancienne passion, fortement idéalisé. On donne souvent l'exemple d'une petite fille appelée Hélène dont le prénom, choisi par son père, évoquait les initiales (L.N.) d'une jeune fille qu'il avait follement aimée et qui était morte tragiquement peu de temps après leurs fiançailles. La petite Hélène, née d'un mariage de « second choix », s'était inconsciemment identifiée à cet amour perdu et en avait intégré la personnalité et les caractéristiques telles qu'elles étaient fantasmées par son père. Elle avait établi une relation exclusive avec son père en devenant sa « petite fiancée » et avait toujours repoussé sa mère : une version particulière du complexe d'Œdipe, qui semble plus courante qu'on pourrait le penser.

Comment mettre au jour le syndrome d'anniversaire

« L'inconscient a bonne mémoire, il aime les liens de famille et marque les événements importants du cycle de vie par répétition de date ou d'âge. » Anne Ancelin-Schützenberger

En travaillant sur les génosociogrammes de patients malades de cancer, Anne Ancelin-Schützenberger s'est aperçue qu'on y trouve souvent de curieuses répétitions, et que celles-ci ont du sens : certains événements marquants (naissances, mariages, maladies, opérations, accidents, décès, etc.) ont lieu aux dates anniversaires d'autres événements significatifs et/ou traumatisants qui ont marqué la famille dans le passé ou touché des personnes au même âge.

Ces coïncidences cachent en fait des loyautés invisibles, comme si notre inconscient, qui affectionne les nombres, nous portait à répéter des événements vécus par une autre personne, au même âge ou à la même date. Il existe dans chaque être humain un cycle de mémoire de deuil, qui

est d'un an et revient à chaque période anniversaire du décès d'un être aimé, de la perte d'une situation, d'une séparation brutale ou de tout autre événement traumatisant. Ces périodes entraînent souvent une fragilisation physique et/ou psychique : certains se sentent fatigués, déprimés, ou «chopent une grippe» chaque année à la même époque, sans réaliser qu'il s'agit de la date anniversaire de la mort d'un proche ou d'un autre fait qui a marqué une génération précédente. Il semble également que la date anniversaire de cent ans puisse avoir des répercussions sur nos vies : en présence d'un événement particulièrement significatif, insolite et/ou traumatisant, il peut être intéressant d'aller chercher dans l'arbre ce qui s'est passé 100 ans auparavant (chez nos bisaïeuls et trisaïeuls). En mettant en évidence les dates anniversaires dans notre génosociogramme, nous pourrons prendre conscience des périodes sensibles, prendre plus soin de nous-mêmes à certaines dates et finalement nous libérer du syndrome.

La théorie du syndrome d'anniversaire a été reprise par tous les psychogénéalogistes. Certains l'utilisent de façon obsessionnelle, entraînant leurs clients à associer systématiquement les dates, les âges entre eux et avec les numéros civiques, téléphoniques ou départementaux et même les plaques minéralogiques… Si le fait de trouver dans votre arbre des coïncidences numériques peut parfois révéler une connexion effective entre quelque chose que vous avez vécu et des faits éloignés, cela ne suffit pas à prouver qu'il y ait une relation de cause à effet entre les deux événements. Si vous ne voulez pas vous embarquer dans des associations aussi stériles que farfelues, prudence et discernement sont donc de rigueur.

COUP DE PROJECTEUR

Le syndrome d'anniversaire ne se limite pas aux individus d'une famille, il peut concerner une civilisation tout entière : dans le monde occidental de tradition chrétienne, de nombreuses morts –ou risques de mort – surviennent à 33 ans, l'âge auquel le Christ a été crucifié. Ce qui prouve bien qu'un événement exceptionnel de par son aspect tragique, sa portée symbolique et ses conséquences sur un groupe humain, peut rester inscrit dans ce que Carl Gustav Jung appelait l'inconscient collectif et continuer avoir des effets des dizaines, voire une centaine de générations plus tard. À ce propos, il serait intéressant de faire une recherche sur les accidents, hospitalisations et autres faits traumatisants survenus aux États-Unis les jours anniversaires du 11 septembre 2001, une autre date liée à un traumatisme national très profond, probablement destinée à survivre à jamais dans l'inconscient collectif américain.

S'affranchir des prophéties et des malédictions familiales

Attention aux paroles fortes prononcées par des personnes fortes, car elles peuvent avoir un poids terrible dans la destinée d'un individu. Quand la prédiction, positive ou négative, d'un personnage charismatique – aïeul(e), instituteur, prêtre, médecin de famille, etc. – a été acceptée par l'ensemble du clan familial, elle pousse la personne qui en est l'objet à tout faire pour la réaliser, mue par une loyauté invisible vis-à-vis de la parole prophétique et des croyances du clan : l'enfant qui a été l'objet d'une prédiction est en quelque sorte «programmé», et risque tôt ou tard d'être irrésistiblement conduit à donner corps aux attentes de ses aînés.

Même chose pour les « malédictions familiales » : si le même genre d'événements se répète sur plusieurs générations, à plus forte raison lorsqu'il frappe des personnes qui occupent la même place dans la fratrie (par exemple, les troisièmes nés meurent précocement, les aînés font faillite ou brûlent leurs héritages, etc.), celui qui a le malheur d'occuper la même place devra mettre toute son énergie à se défendre de l'injonction à répéter une catastrophe que la famille redoute depuis sa naissance.

COUP DE PROJECTEUR

L'esprit de contradiction peut révéler une loyauté invisible.

Les loyautés familiales s'expriment parfois de façon paradoxale, nous conduisant à faire le contraire exact du parent ou de l'ancêtre qui pose problème. C'est ainsi que certains enfants de parents libertins deviendront des modèles de pruderie, ceux de parents alcooliques s'interdiront toute consommation d'alcool, etc. Plus que la position assumée, c'est la rigidité avec laquelle elle est affirmée qui révèle une loyauté invisible à des injonctions dont on n'a pas conscience mais contre lesquelles on essaie vainement de se défendre. En fait, le problème de fond reste exactement le même : que l'on répète fidèlement des comportements d'autres personnes ou que l'on en prenne systématiquement le contre-pied, il s'agit toujours d'une dépendance ; l'individu n'agit pas d'une façon autonome, il se contente de réagir à un modèle qui lui a été imposé.

Les notions clés Les mots à connaître

E

Enfant de remplacement. Enfant dont la fonction est de remplacer auprès de ses parents une personne dont ils n'ont jamais réussi à faire le deuil (souvent un frère ou une sœur décédés en bas âge, parfois un amour de jeunesse du père ou de la mère). Un rôle impossible à tenir, qui empêche l'enfant de développer une identité propre et peut engendrer de graves troubles psychiques.

I

Identification. Processus qui consiste à faire siens des contenus psychiques (personnalité, émotions, désirs, etc.) venant d'une autre personne, prise inconsciemment comme référence. Tant qu'elles restent inconscientes, les identifications peuvent être un frein au processus de différenciation et d'individuation et empêcher le sujet d'accéder à sa véritable identité.

L

Loyauté invisible. Mécanisme selon lequel l'individu, inconsciemment poussé à s'identifier à un ascendant, va s'employer à redresser les torts que celui-ci a subis. La

loyauté conduit souvent à des comportements dysfonctionnels, que l'intéressé lui-même n'arrive pas à comprendre.

M

Malédiction familiale. Croyance dérivant de la répétition d'un événement catastrophique sur plusieurs générations. Il n'est pas facile de s'en libérer car en y croyant et en la redoutant, la famille contribue à perpétuer la malédiction.

S

Syndrome d'anniversaire. Phénomène selon lequel nous sommes parfois portés à revivre des événements traumatisants vécus dans le passé par un membre de notre famille, au même âge ou à la même date.

CHAPITRE 7

Le poids d'un nom, le sens d'une adresse

« À la question "Comment t'appelles-tu ?", on pourrait répondre "Je ne m'appelle pas, on m'appelle".» Anne Ancelin-Schützenberger

Nous vivons au milieu d'une « forêt de symboles[41]»: nos nom et prénoms, les lieux où nous choisissons de vivre, les nombres dont sont remplies nos existences, tout cela a un sens, même si souvent celui-ci nous échappe. La psychogénéalogie nous montre que des faits que nous pensions insignifiants ont une raison d'être, un contenu caché, et qu'en les mettant en relation entre eux nous pouvons découvrir que nos choix de vie sont moins libres que nous les imaginions et qu'ils ont souvent des origines familiales. La recherche de connexions et de similitudes entre des éléments apparemment disparates est un passe-temps fascinant, dont l'aspect ludique en séduit plus d'un, l'important étant de garder les pieds sur terre et de ne pas s'embarquer dans des élucubrations farfelues qui peuvent mener sur des voies sans issue.

Avoir un nom, c'est déjà avoir un destin

Dès notre petite enfance, nos noms et prénoms conditionnent l'image que nous avons de nous-mêmes et la façon dont nous sommes perçus par les autres. Alors que notre prénom nous est donné par nos parents, notre nom de famille nous est transmis : à travers lui, nous nous inscrivons dans une lignée et sommes reliés aux ancêtres de la branche paternelle de

notre arbre. Mais cette coutume séculaire, ancrée dans le psychisme de chacun, est maintenant remise en question (*voir encadré, p. 75*).

La mère donne la vie, le père donne le nom

Le patronyme, comme l'indique son étymologie, est le nom transmis par le père. En France, la filiation patronymique est attestée depuis le XI[e] siècle, mais cette pratique remonte aux origines mêmes de l'humanité. La mère est celle qui donne la vie, le père celui qui donne le nom : cette notion, à la base même des sociétés patriarcales, n'avait jusqu'alors jamais été remise en question. Depuis toujours, dans toutes ces civilisations, les enfants ont porté le nom de la famille ou du clan de leur père, ou du moins de celui qui déclarait l'être. Si la naissance d'un garçon était considérée comme un événement plus faste que celle d'une fille, c'est parce que la descendance mâle garantissait la perpétuation du nom et par conséquent du patrimoine. L'enfant ne prenait le nom de sa mère qu'en cas de non-reconnaissance du père biologique et en l'absence d'un autre homme disposé à assumer cette paternité. Ce n'est plus le cas depuis la mise en vigueur de la loi Gouzes[42], qui permet aux parents, mariés ou non, de choisir lequel de leurs noms respectifs porteront leurs enfants.

> "Si l'utérus est la matrice de l'existence corporelle, le nom du père est celle de l'existence mentale."
>
> Didier Dumas

Si le fait d'être privé d'un patronyme pose évidemment problème, en avoir un tout en sachant que ce n'est pas celui de son vrai père n'est pas non plus une situation enviable. D'autant moins que, pour les générations nées avant la Seconde Guerre mondiale, les enfants adultérins, même légitimement reconnus par l'époux de la mère, étaient souvent moins aimés que les autres parce qu'ils étaient le témoignage vivant de la « faute » maternelle. Ils portaient une double culpabilité : celle de leur

mère mais aussi la leur, car ils vivaient avec le sentiment d'avoir usurpé un nom qui ne leur revenait pas et qui ne correspondait pas à leur véritable identité.

Le patronyme parle de nos origines…

Le nom de famille a d'importantes répercussions sur nos destinées car il parle de nos racines sociales, ethniques et nationales. Sans parler des drames de l'histoire récente, où un nom juif pouvait équivaloir à une condamnation à mort, nous savons à quel point notre patronyme peut faciliter ou freiner nos opportunités à l'école, dans le monde du travail ou pour trouver un logement.

Notre nom rappelle parfois l'origine régionale de notre famille paternelle (Lebreton, Lombard, Lenormand, Picard, Lorrain, etc.), le métier exercé par un lointain ancêtre et donc le statut social de la famille dans les siècles passés (Tavernier, Meunier, Boulanger, Métayer, Dufour, Boucher, Médecin, Lemarchand, etc.), le lieu où vivait cet ancêtre (Dubois, Dupré, Deschamps, Dumoulin, Laforêt, etc.). Il peut provenir d'une caractéristique physique (Legros, Lebrun, Leroux, Legrand, Lepetit, Lehideux…) ou d'un trait de caractère (Lebon, Ledoux…) et avoir, des siècles après, une influence sur la personnalité de ceux qui les portent. Tous n'ont pas un sens si évident, mais tous sont porteurs de sens, qu'il peut être intéressant de découvrir. Internet peut venir en aide à ceux qui désirent connaître les origines de leur patronyme (*voir Annexes, p. 203*). Mais qu'il nous plaise ou non, qu'il nous ait ou non causé problème lorsque nous étions enfants, d'une façon ou d'une autre notre nom nous prédestine toujours et peut parfois avoir de terribles répercussions transgénérationnelles. Dans *Aïe, mes aïeux !*, Anne Ancelin-Schützenberger donne l'exemple de la famille de Mortelac, dans laquelle, à chaque génération, un enfant mourait noyé dans un lac, un étang ou une mare, ce qui montre que des patronymes dont l'origine est liée à un fait tragique peuvent avoir des répercussions transgénérationnelles susceptibles de traverser les siècles[43].

... et nos prénoms en disent long sur nos parents

«Je tenais à ce que leurs noms ne fussent pas choisis d'après la mode du jour mais déterminés par le souvenir des personnes chères. Leurs noms font des enfants des revenants[44].» Sigmund Freud Choisir comment s'appellera l'enfant à naître est la première occasion pour les parents d'exercer leur pouvoir sur leur progéniture : si nous ne pouvons pas (encore) décider du sexe de notre enfant, nous décidons du prénom qu'il portera toute sa vie. Ce choix, si déterminant pour celui qui en bénéficiera (ou en fera les frais…), est en grande partie inconscient. Il est lié aux attentes des parents, ce que le psychologue Marc Fréchet appelle leur « projet-sens[45] ». C'est pourquoi le décodage des prénoms a une importance centrale en psychogénéalogie : savoir lequel de nos parents a pris cette décision, et pour quelles raisons, peut nous éclairer sur ses goûts et ses dégoûts, sur les rapports de force à l'intérieur du couple et sur les influences transgénérationnelles qui ont pu déterminer son choix.

Donner à un enfant son propre prénom, celui d'un ancêtre, d'une flamme de jeunesse, d'un grand personnage de l'histoire ou d'une célébrité du moment, revient ni plus ni moins à lui assigner une mission : celle de reproduire, de compléter ou d'optimiser la vie et les expériences de son homonyme. Ce qui équivaut à tenter de l'empêcher de développer une individualité propre, comme dans le cas des enfants de remplacement affublés du nom d'un défunt « mal mort ».

COUP DE PROJECTEUR

Le nom du père n'est plus une obligation

Depuis le 1er janvier 2005, date de l'entrée en vigueur de la loi Gouzes, les parents peuvent choisir le nom que portera leur enfant. Une déclaration conjointe des époux détermine le nom du premier-né, qui deviendra celui de toute la fratrie. Ils peuvent, s'ils le désirent, opter pour leurs deux noms, qui seront alors séparés par un double tiret, de façon à les distinguer des noms composés : le petit Jean-Marie, fils de madame Durand et de monsieur Dupont s'appellera donc Jean-Marie Durand- -Dupont.

Destinée à révolutionner l'univers de la généalogie, cette réforme a l'indiscutable mérite de refléter l'évolution des mœurs. Votée dans un souci égalitaire vis-à-vis des enfants non reconnus par leur père et des enfants de second mariage qui pourront ainsi se démarquer par rapport aux enfants de premier lit, elle permettra aussi d'éviter l'extinction d'un nom dans des familles où ne naissent que des filles et de libérer les enfants du fardeau d'un nom disgracieux ou lourd à porter.

Quant à ses répercussions psychologiques, il est bien trop tôt pour en mesurer l'ampleur: le « nom du père » n'étant plus une obligation mais un libre choix des conjoints, la figure – voire l'autorité – de celui-ci est appelée à être ultérieurement redimensionnée, et les rôles à l'intérieur du couple de plus en plus indifférenciés.

Du point de vue symbolique, il ne fait pas de doute que cette loi est appelée à modifier de façon significative l'image du père et de la mère dans le psychisme de l'enfant, ce qui revient à mettre en cause les fondements mêmes de son identité.

Mais les motivations des parents à choisir un prénom plutôt qu'un autre peuvent être plus subtiles, parfois conscientes et parfois non. Comme la petite Hélène citée au chapitre précédent, certains prénoms peuvent évoquer les initiales d'une personne avec laquelle l'un des parents cultive un lien secret, réel ou seulement fantasmé. D'autres noms peuvent révéler une crainte ou un désir de la part des parents : un papa gravement malade pourrait suggérer à la mère le nom de Sylvie (« s'il vit »). Le prénom Virginie pourrait indiquer l'espoir secret de garder une fille nubile auprès de soi ou le regret du père de ne pas avoir épousé une jeune fille vierge…

Prénoms « de famille »

Jusqu'à des temps récents, il était considéré comme normal de donner aux enfants les prénoms de leurs ancêtres pour perpétuer la mémoire de ceux-ci au fil des générations. Cette habitude, encore largement présente dans les familles les plus traditionnelles, n'en est pas moins une erreur

psychologique car elle assigne à l'individu un programme qui n'est pas le sien. Pour se libérer de l'emprise d'un prénom d'ancêtre, il est intéressant de rechercher qui l'a porté en premier et pour quelles raisons cette personne ne doit pas être oubliée : c'est ainsi qu'un Frédéric, petit-fils, cousin, arrière-petit-neveu d'une quantité d'autres Frédéric, a découvert dans sa lignée paternelle un général d'Empire prénommé ainsi et mort à Waterloo, qui avait reçu de Napoléon le titre posthume de baron pour ses mérites militaires. La répétition du prénom dans les générations successives n'était autre que l'expression d'une reconnaissance pour cette promotion sociale, une façon de payer la dette à un ancêtre qui avait gagné son titre nobiliaire en sacrifiant sa vie.

Prénoms androgynes

Des prénoms ambigus comme Claude, Dominique ou Camille – et aussi Michel(le), Gabriel(le), Noël(le), André(e), etc. – peuvent révéler une déception à la naissance de l'enfant – on attendait un garçon et c'est une fille qui est arrivée, ou *vice versa* – : le prénom « unisexe » est alors une tentative de l'assimiler au sexe opposé. Il peut aussi s'agir d'un compromis entre les parents, quand l'un des deux désire une fille et l'autre un garçon.

Prénoms « à la mode »

Chaque époque a ses prénoms, le plus souvent déterminés par des personnages célèbres, réels ou de fiction. C'est ainsi que Nathalie, jusque-là très peu utilisé, a explosé à partir de 1963 à la sortie de la chanson éponyme de Gilbert Bécaud, au point de devenir le prénom féminin le plus courant en France après Marie. Ce genre de choix, souvent dicté par un désir de nouveauté et de modernisme, révèle un asservissement aux modes et donc un certain conformisme.

Clin d'œil

L'EXEMPLE DE HILLARY ET CONDOLEEZA...

Hillary Rodham Clinton doit son prénom à sir Edmund Hillary, un alpiniste anglais célèbre, très admiré par sa mère, qui couronna sa carrière par la conquête de l'Everest, en 1957. Hillary avait alors 6 ans ; doit-on donc s'étonner qu'elle ait montré, dès sa prime jeunesse, une vocation à monter toujours plus haut ? Quant à Condoleeza Rice, son prénom serait dû à une erreur de transcription au bureau de l'état civil. Son père, qui était musicien, voulait appeler sa fille « Condolcezza », un terme musical signifiant « avec douceur». Mais l'employé, ayant mal lu ce qui était mentionné sur le formulaire, inscrivit « Condoleeza » sur son registre. La dame aurait-elle eu une autre personnalité – et un autre destin – si son nom avait été transcrit correctement ?

... ET L'HISTOIRE DU PETIT NOËL QUI SE PRENAIT POUR LE FILS DE DIEU

C'est l'histoire d'un enfant dont le père était parti avant sa naissance pour ne jamais réapparaître. Sa mère et sa grand-mère avaient décidé de l'appeler Noël « à cause des circonstances tragiques de sa venue au monde ». Élevé sans aucune présence masculine entre deux femmes qui l'adulaient, le petit Noël conçut une jalousie féroce vis-à-vis de l'enfant Jésus, cet intrus qui éclipsait son jour de fête et qu'on lui montrait dans la crèche en lui disant qu'il était le fils de Dieu ! C'est ainsi que l'enfant sans père se mit à détester la fête de Noël, quand « l'autre » – auquel on attribuait non pas un père mais deux ! – faisait irruption dans sa vie et lui volait la vedette. De toute évidence, il y avait maldonne : le père de « l'autre » s'appelait Joseph alors que lui, Noël, ne pouvait être que le fils unique d'un père aussi invisible qu'irremplaçable : Dieu en personne. Inutile de préciser que le petit Noël développa une personnalité fortement pathologique et ne réussit jamais à être un vrai père, bien qu'ayant eu à son tour une progéniture. Toute sa vie, il entretint des conversations intimes avec son divin géniteur, n'arriva jamais à prononcer le nom de Jésus, ce rival usurpateur… ni à comprendre pourquoi il tombait malade tous les 24 décembre, et se réveillait miraculeusement guéri le matin du 26.

Prénoms de héros de films ou de romans

Donner à un enfant le prénom d’un héros de fiction revient à vouloir lui imposer une personnalité imaginaire. Quand c’est le cas, on a intérêt à lire le livre ou à voir le film en question pour comprendre ce qui a pu fasciner nos parents dans ce personnage et quelles étaient leurs attentes vis-à-vis de nous.

Prénoms excentriques, rarissimes ou inventés

Ils indiquent un choix narcissique et égoïste, une volonté de se distinguer de sa famille et du reste du monde sans tenir compte des difficultés que pourra rencontrer l'enfant, en particulier à l'école. Parmi les nombreuses aberrations contemporaines, on relèvera les prénoms inspirés par des marques (Dior, Loréal ou Chanel…).

Prénoms étrangers

Ils peuvent évoquer un lien affectif de l'un des parents avec le pays en question, ou des ascendances étrangères parfois inconnues : il faudra alors chercher « l'étranger » caché dans l'arbre. Ils peuvent également avoir été inspirés par des personnages très médiatisés (footballeurs, acteurs, chanteurs, etc.).

Prénoms de rois ou de reines, de papes, de saints ou de dieux

Ils indiquent un fort désir de monter dans l'échelle sociale et peuvent indiquer une névrose de classe, c'est-à-dire une difficulté à assumer ses propres origines (*voir chap. 11, p. 133*).

Prénoms des saints du calendrier

Nos ancêtres, pour qui la religion était une réalité quotidienne, s'inspiraient souvent des saints du calendrier pour prénommer leur descendance. Certains psychogénéalogistes affirment que les vies de ces saints peuvent nous influencer à notre insu : ils recommandent donc de se renseigner sur le saint dont nous portons le nom et aussi sur celui de notre jour de naissance et du jour de notre conception (9 mois avant la date de naissance). Sceptiques s'abstenir…

Les diminutifs sont moins innocents qu'il n'y paraît

Si l'habitude de donner des diminutifs ou des surnoms aux enfants a presque toujours une connotation affective, elle est moins anodine qu'il n'y paraît. Dans certaines familles, les diminutifs tendent à se substituer aux prénoms, au point qu'appeler quelqu'un par son « vrai » prénom équivaut à lui communiquer qu'on n'est pas content de lui! Mais les surnoms peuvent avoir des implications qui vont bien au-delà de la simple affectivité et soumettent l'enfant à une injonction, en particulier ceux qui tendent à infantiliser la personne ou à minimiser son importance. Le fait d'appeler quelqu'un « Miette », « Mimi » ou « Miminette », « Riri » ou « Kiki » n'indiquerait-il pas un désir inavoué de l'empêcher de grandir et de s'affirmer, une manière de lui dire « Reste petit ! » en le maintenant dans une position subalterne ? Quant aux noms d'animaux, si courants dans notre pays – « mon rat », « mon lapin », « ma biche », « ma petite chatte » et surtout l'omniprésent « ma puce » –, il suffirait d'y penser un instant pour voir qu'ils ne sont pas toujours innocents.

Changer de prénom pour rompre la chaîne des répétitions

Notre prénom nous colle à la peau, on pourrait même dire que c'est une seconde peau, et ne pas l'aimer est un vrai problème. Selon Alejandro Jodorowsky, nous devons apprendre à l'apprécier et à l'exalter, à comprendre quels trésors il renferme, car c'est le meilleur moyen de nous affirmer pleinement et de ne jamais désirer être à la place d'un autre.

Cela n'empêche pas que certains prénoms puissent être difficiles à porter : quelqu'un qui est affublé de celui d'un ancêtre au destin tragique – suicide, mort précoce, faillite catastrophique, problèmes psychiatriques, etc. – sera plus exposé que quelqu'un d'autre aux conduites à risque ou à

la dépression. Dans certains cas, changer de prénom peut représenter la seule solution pour rompre une malédiction familiale. Mais avant de se décider, il faut être conscient des implications d'une telle initiative : au niveau psychologique d'abord, car c'est l'image que l'on a de soi-même qui va être remise en question ; au niveau social ensuite, car l'entourage va avoir du mal à s'habituer au changement et risque de s'agacer – ou de nous agacer – en continuant à nous appeler par notre ancien prénom ; au niveau administratif enfin, car pour changer officiellement de prénom, il faut en demander l'autorisation au tribunal compétent. Chaque année, près de 2 500 personnes sollicitent un changement de prénom mais toutes n'obtiennent pas gain de cause. Les critères appliqués par les tribunaux pour donner ou non l'autorisation ne sont pas les mêmes que ceux des « psys » : la francisation d'un nom d'origine maghrébine ou africaine dans le but de faciliter l'intégration d'une personne est accordée sans problème, et les critères culturels ou religieux (comme dans les cas de mariages mixtes et de conversions) sont généralement acceptés. En revanche, le fait de porter le nom d'un géniteur suicidé ou d'un frère ou d'une sœur tragiquement décédés est rarement retenu par les juges.

> "Noms et prénoms renferment des programmes mentaux qui sont semblables à des graines ; ces graines peuvent faire germer des arbres fruitiers ou des plantes vénéneuses[46]."
>
> Alejandro Jodorowsky

Nos lieux de vie sont rarement le fruit du hasard

Si vous demandez à quelqu'un pourquoi il habite là où il habite, il se lancera dans une série d'explications on ne peut plus rationnelles : un bon investissement immobilier, la naissance d'un nouvel enfant, le futur départ à la retraite… ou, dans un autre registre, la bonne exposition au

soleil, une vue imprenable, la proximité de l'école ou du centre commercial, etc. Si vous pensiez que le fait de déménager, de changer de région ou de pays, d'aller habiter une rue plutôt qu'une autre, une ville plutôt qu'une autre, soit exclusivement le fait du hasard ou de contingences extérieures, la psychogénéalogie vous répondra que vous vous trompez. Le choix de nos lieux de vie, apparemment dicté par des motivations tout à fait raisonnables et conscientes (changement de travail, mariage, naissance d'enfants, etc.), est souvent piloté par des influences qui viennent du passé – le nôtre ou celui de nos ascendants –, comme si notre inconscient nous poussait à répéter l'histoire familiale pour en corriger les aspects négatifs ou au contraire en revivre les moments heureux.

L'inconscient aime les nombres

Il est fort possible qu'en travaillant sur votre arbre vous découvriez de curieuses analogies entre l'intitulé de votre résidence actuelle et celles de votre passé ou de celui de vos ancêtres, et également d'étranges correspondances entre votre numéro d'immeuble et des dates clés de votre généalogie. S'appliquer à les rechercher peut être un exercice assez fascinant, à condition, comme nous l'avons déjà dit plusieurs fois, de ne pas vouloir trouver coûte que coûte des connexions là où il n'y en a pas et de ne pas confondre de vagues coïncidences avec de réelles synchronicités.

Si les nombres occupent une place si importante dans la plupart des sciences traditionnelles[47], c'est parce qu'ils sont un des outils préférés de notre inconscient, et c'est pour cette raison que les psychogénéalogistes travaillent beaucoup avec. Certains d'eux, formés – ou influencés – par Alejandro Jodorowsky, se servent des 22 arcanes majeurs des tarots de Marseille, d'autres utilisent le Yi King[48], d'autres encore recourent à la numérologie, mais leur but est toujours le même : chercher le sens caché derrière les nombres significatifs ou récurrents dans la vie de leurs clients. C'est ainsi qu'il arrive de choisir son appartement ou sa maison

parce que le numéro de l'immeuble, de l'arrondissement ou du département évoque la date d'un événement passé qui ne doit pas être oublié.

Quand nos lieux de vie évoquent notre passé

L'histoire de Marie…

Marie P., qui souffre d'épisodes dépressifs récurrents dont elle n'arrive pas à comprendre la cause, réalise un jour que le nombre 29 réapparaît régulièrement dans sa vie : célibataire, elle habitait à Paris, au numéro 29. Mariée à 29 ans, un 29 juillet, elle se transfère avec son époux dans le Finistère (29), où elle restera jusqu'à son divorce. En travaillant sur son arbre, elle découvre qu'un de ses arrière-grands-pères paternels est mort le 29 juillet 1929. Ses recherches lui révèlent qu'il ne s'agissait pas d'une crise cardiaque comme elle l'avait toujours cru, mais que son aïeul s'était tiré une balle dans la tête à la suite d'une faillite retentissante, laissant sa famille dans une situation désastreuse qui obligea sa femme à aller travailler comme cuisinière et ses enfants à interrompre leurs études. Ce suicide travesti en mort naturelle avait été l'événement déclencheur du déclin très rapide de cette branche d'une famille bourgeoise. Dans l'inconscient familial, le nombre 29 évoquait un événement honteux aux conséquences catastrophiques qui avait été tenu caché depuis trois générations. Lorsque Marie a compris ce qu'il signifiait et a mis au jour ce secret de famille, elle a commencé à aller mieux, et sa vie a pris un tour totalement différent.

… et celle d'Amélie

Parisienne d'origine, Amélie revient en France après vingt-cinq années passées à l'étranger. Elle s'installe sur les hauteurs de Nice, au Mont-Boron, dans une petite maison en bordure d'un bois : c'est la première

qu’elle a visitée et elle a décidé sans la moindre hésitation d’y vivre, refusant catégoriquement d’aller en voir d’autres. Quelque temps après son emménagement, quand un ami étranger prononce erronément « Mont-Bouron », Amélie réalise brusquement que Boron ressemble étrangement à Bourron, un village proche de Fontainebleau où ses grands-parents avaient eu autrefois une maison de campagne et où elle avait passé les meilleurs moments de son adolescence. Comme la maison de Bourron, celle du Mont-Boron est entourée d’arbres, a été construite au début des années 1960 et a le même style et les mêmes proportions. Toutes deux se trouvent près de la nationale 7, l’une à l’extrémité nord, l’autre à l’extrémité sud, aux deux pôles d’une même trajectoire. Avec une remarquable précision, l’inconscient d’Amélie l’a poussée à recréer un lien avec ses aïeux défunts et l’atmosphère affectueuse qui régnait chez eux en lui faisant choisir, quarante ans plus tard et à un millier de kilomètres de distance, un lieu de vie aussi semblable que possible à la petite maison des jours heureux.

Quand le choix du quartier n’a rien à voir avec le budget

Certaines personnes sont destinées à déménager de nombreuses fois dans leur vie, à changer de ville et parfois même de pays, mais se retrouveront toujours dans le même genre de quartier, en dehors de toute considération d’ordre pratique ou financier : des gens aux revenus très limités finiront toujours par trouver des locations dans des quartiers huppés, alors que des ménages pourtant très à l’aise continueront à s’installer dans des quartiers populaires. Ce genre de comportement, plus fréquent qu’on ne pourrait le penser, est souvent dicté par une loyauté aux propres origines sociales, comme si les ancêtres avaient « leur mot à dire » et poussaient leurs descendants à vivre dans un environnement conforme au statut passé de la famille et non à leur situation actuelle. Ces choix décalés peuvent aussi révéler une stratégie compensatoire par rapport aux conditions de vie des ascendants : afficher ses signes extérieurs de richesse (employés de maison, jardin somptueux, voitures luxueuses) dans un environnement populaire peut indiquer un désir de

prendre sa revanche vis-à-vis d'origines sociales ressenties comme pesantes, de se sentir supérieur à son entourage alors que les ancêtres étaient considérés – ou se considéraient – comme « inférieurs » au leur.

> "Souvent les gens gagnent un argent qui correspond à une classe supérieure et continuent à vivre comme obéissant à une classe inférieure. Ce qui a changé, c'est leur situation, pas eux!"
>
> Élisabeth Horowitz

Notre intérieur révèle nos liens avec le passé

Pour se faire une idée des relations qu'une personne entretient avec sa généalogie, rien de plus instructif que d'observer son intérieur. Si vous voulez découvrir ce que le vôtre a à vous dire sur le sujet, voici quelques bonnes questions à vous poser. Photos de famille. Sont-elles exposées ? Si oui, dans quelles pièces ? Dans l'entrée : on se met sous la tutelle des ancêtres dès que l'on rentre chez soi. Au salon : on exhibe une famille dont on est orgueilleux. Dans la chambre : les aïeux appartiennent à la sphère intime… seraient-ils les gardiens de notre vie sexuelle ?

Laquelle des deux lignées est la plus représentée, la vôtre ou celle de votre conjoint ?

Les photos montrent-elles des événements « officiels » (mariages, baptêmes, etc.) ou des moments d'intimité familiale ?

Meubles et objets de famille. Il est parfaitement possible d'en insérer quelques-uns, même dans une déco contemporaine : leur totale absence peut donc dénoter des relations difficiles avec les ascendants (pourquoi ne vous ont-ils rien laissé ?) ou une tendance à occulter vos racines (pourquoi n'avez-vous rien conservé ?). En revanche, exposer des objets précieux (argenterie, vaisselle, cristallerie, etc.) révèle un attachement à ses origines et le désir de les faire connaître.

Agencement de la cuisine. En dehors de toute considération d'ordre fonctionnel et technologique (nos grands-mères ne possédaient pas de four à micro-ondes !), les femmes tendent souvent à organiser leur cuisine selon un *imprinting* légué par leur mère ou une de leurs grands-mères. L'atmosphère de nos cuisines reflète le modèle auquel nous nous sommes référés et donc la tradition alimentaire à laquelle nous nous identifions. Linge de maison. Comme pour les meubles, le fait d'utiliser ou non le « beau linge» des trousseaux de nos aïeules est révélateur de nos liens avec elles. Chambres des enfants. Le passé est-il présent ou absent ? Ont-ils hérité de vos jouets et de ceux de leurs ancêtres ?

Les notions clés Les mots à connaître

F

Filiation patronymique. Comme son étymologie l'indique, le patronyme est le nom transmis par le père. Attestée depuis le XI^{e} siècle, cette pratique est maintenant remise en question par une nouvelle loi qui permet aux parents de choisir le nom de famille de leurs enfants ; il est désormais possible, sur simple demande écrite, de leur donner celui de la mère, du père ou des deux.

P

Projet-sens. Avant sa conception, l'enfant existe déjà en tant que projet, conscient ou non, désiré ou non : c'est le postulat à la base du « projet-sens », une méthode récente mise au point par le psychologue Marc Fréchet, qui consiste à étudier le contexte familial au moment de la conception de l'enfant, durant sa vie dans le ventre de sa mère, à sa naissance et pendant sa toute petite enfance.

CHAPITRE 8

Autres temps, autres mœurs : le rôle de l'Histoire dans les destins familiaux

«Nous ne pouvons poser que les questions qui sont les nôtres, celles de notre époque, de même que sont nôtres les réponses que nous leur apportons[49].» Claudio Pavone

Pour comprendre en quoi ont consisté les traumatismes vécus par nos ancêtres et la nature des fardeaux qu'ils nous ont transmis, il faudrait pouvoir renoncer à nos propres critères d'évaluation et adopter les leurs, ce qui est impossible car les destins personnels sont conditionnés par les grands et les petits aléas de l'Histoire, ce qu'Anne Ancelin-Schützenberger appelle la psycho-histoire. Comme nous, nos ancêtres étaient les enfants d'une époque et respiraient l'air du temps : leurs valeurs, leurs convictions, leurs tabous, leurs espoirs et leurs peurs étaient influencés par les événements extérieurs et les croyances en vigueur. Les grandes épidémies, les guerres, les génocides et même certains faits divers ont frappé toutes les consciences et marqué au fer rouge l'inconscient collectif. Si nous ne pouvons pas entrer «dans la peau» de nos ancêtres, nous devons faire l'effort de replacer ces événements dans leur contexte en nous informant sur le climat social, culturel et moral dans lequel nos ancêtres ont vécu, et qui a conditionné leur façon d'être et de penser.

Les tragédies collectives sont des fabriques de fantômes

« On dirait que les êtres humains sont animés par des souvenirs qui ne leur appartiennent pas.» Monique Bydlowski

Tout comme le sentiment d'injustice familiale, les injustices collectives se transmettent elles aussi aux générations suivantes, en particulier les traumatismes générés par les guerres, dont une des caractéristiques principales est d'infliger aux familles des deuils souvent impossibles à accepter. Les grandes tragédies laissent ceux qui les ont vécues sans mots pour en parler : les horreurs endurées (morts ou mutilations d'êtres chers, tortures, déportations, etc.), quand elles sont encryptées, peuvent générer des fantômes qui hanteront les descendants. Le XX^{e} siècle a été le théâtre d'un bon nombre d'atrocités que nos ancêtres ont subies ou auxquelles ils ont sciemment adhéré, mais que la plupart ont occulté. Elles font partie de notre héritage psychique au même titre que les tragédies personnelles : si nous voulons en libérer notre arbre, c'est à nous qu'il incombe de sortir du non-dit et de faire revivre leur mémoire.

En 1945, le silence s'installe dans les familles

« Ce n'était pas notre histoire, mais nous en ressentions les secousses[50]. » Anne Lustiger

Si le sentiment d'injustice et de haine vis-à-vis de l'ennemi a prévalu lors de la Grande Guerre, la Seconde Guerre mondiale a généré un sentiment de honte chez une bonne partie de la population française, qui a subi passivement l'occupation allemande et n'a rien su faire pour empêcher les déportations. Sur 76 000 juifs (dont 11 000 enfants) vivant en France et déportés dans les camps de concentration nazis entre 1942 et 1944, seuls 2 500 sont revenus, et pratiquement aucun des enfants n'a survécu. Ce n'est que maintenant, 60 ans plus tard, que la société française commence à regarder les choses en face [51].

Incapables d'assumer leurs responsabilités, les familles françaises d'après-guerre se sont réfugiées dans le silence et le non-dit. Les enfants

nés à partir de 1946, ceux qu'on appelle les *baby-boomers*, n'ont pratiquement rien su de ce qui s'était passé juste avant leur naissance. Les bribes d'information qui sortaient de la bouche de leurs parents et grands-parents se limitaient à l'exode, au manque de nourriture, au marché noir et aux privations subies, mais l'essentiel était passé sous silence. Les dénonciations de juifs de la part de citoyens français, l'étoile jaune, les déportations… personne n'en parlait. Les quinquagénaires d'aujourd'hui ont été élevés par des gens qui avaient honte de ce qu'ils avaient vu, entendu ou directement vécu, et qui ont voulu oublier ces quatre années si pénibles, occupés comme ils l'étaient à construire un avenir radieux selon le modèle de l'*american way of life* qu'ils découvraient avec fascination. Pour des raisons bien différentes, le silence semble aussi avoir été la règle chez les rescapés des camps nazis, qui ont dû vivre avec une autre forme de culpabilité : celle d'être encore en vie alors que presque tous les autres étaient morts. Devant la souffrance muette de leurs parents, dont seul le numéro tatoué sur le bras témoignait de ce qu'ils avaient enduré, leurs enfants ont choisi de les protéger, leur évitant toute préoccupation et devenant de fait les parents de leurs parents. Le phénomène de la *parentification*, qui fait que les rôles générationnels sont invertis, a le pouvoir de déséquilibrer un arbre entier.

COUP DE PROJECTEUR

La mémoire de l'ancêtre gazé

Anne Ancelin-Schützenberger raconte dans une interview[52] l'histoire d'une petite patiente qui rêvait périodiquement d'un horrible monstre : elle se réveillait terrifiée, en proie à de violentes quintes de toux qui l'empêchaient de respirer. Chaque année, dans la nuit du 25 au 26 avril, le cauchemar était particulièrement atroce et provoquait une grave crise d'asthme. En parlant avec la mère de l'enfant, Anne Ancelin découvrit qu'à cette date précise de l'année 1915, le grand-oncle de celle-ci avait été gazé à Ypres,

comme des milliers d'autres poilus. Elle demanda à la petite fille de dessiner le monstre qui la poursuivait et de décrire ce qu'elle dessinait. La petite s'exécuta et dit que la tête du monstre ressemblait à « un masque de plongée avec une trompe d'éléphant » : la copie exacte des masques à gaz que portaient les soldats dans les tranchées et que l'enfant n'avait jamais vus, tout comme elle n'avait jamais entendu parler de cet arrière-grand-oncle qui avait tant souffert. Pour des raisons fort mystérieuses, ce traumatisme avait traversé trois générations, pour atteindre une arrière-petite-nièce qui le faisait revivre à la date anniversaire du drame. Quand sa mère lui a raconté l'histoire de ce soldat, l'assurant que la guerre était finie depuis très longtemps et qu'elle était donc en parfaite sécurité, l'enfant a retrouvé le sommeil et n'a plus jamais eu de crises d'asthme.

L'esclavage et la colonisation : la fin d'un tabou ?

« À Bordeaux, il n'y a plus de bateaux, plus de traite, il reste le racisme. Le mal vient de là[53]. » Claude Ribbe Autre motif de mauvaise conscience nationale : la traite des noirs, qui a entaché notre pays quatre siècles durant et dont notre pays semble enfin décidé à se libérer, avec l'institution d'une Journée de commémoration de l'esclavag[54]. Chaque année, des dizaines de bateaux chargés d'Africains partaient des grands ports de la côte atlantique vers les Antilles, la Guyane et la Réunion, pour vendre leur marchandise humaine aux Français des Îles. Bien que remontant à des temps plus lointains, cette page particulièrement sombre de notre histoire a laissé des séquelles chez les blancs comme chez les noirs, d'autant plus qu'elle a, jusqu'à présent, été totalement occultée. Malgré l'égalité formelle des droits civils des Français d'outre-mer, le mal-être et le ressentiment sont encore bien présents. Et l'on note chez certains descendants des négriers, une loyauté qui les pousse à tenter de racheter les fautes de leurs ancêtres en adoptant un style de vie et un habillement «black» (dreadlocks, rap, danse africaine, etc.).

Les déplacements géographiques et leurs implications

Un ancêtre qui a émigré à l'étranger, c'est une branche qui s'est détachée de l'arbre, alors qu'un ancêtre venu d'un autre pays est une branche étrangère qui est venue s'y greffer. Selon que la migration a été vécue comme un libre choix ou comme une obligation, elle aura des effets différents sur la descendance, mais elle comporte toujours un sentiment de déracinement et de solitude, ainsi que des problèmes d'insertion, susceptibles d'avoir des implications importantes dans un clan familial. Lorsqu'on trouve un nom d'origine étrangère dans son arbre, il faut rechercher non seulement le pays mais aussi la région d'appartenance (un nom italien peut indiquer une origine piémontaise, toscane ou sicilienne, ce qui est fort différent), ainsi que les raisons qui ont poussé l'ancêtre à quitter son pays pour aller tenter sa chance ailleurs (situation politique, persécutions, diaspora, famine, problèmes personnels…). On cherchera également l'âge de l'ancêtre à l'époque du départ, s'il était célibataire ou déjà marié, s'il a conservé des liens avec son pays d'origine, etc.

Chaque vague de migration a des causes différentes et des caractéristiques qui lui sont propres. L'immigration récente, celle que nous connaissons le mieux, est la conséquence directe de la colonisation et concerne les populations d'origine maghrébine ou africaine. On remarque chez les descendants d'immigrés un silence assez généralisé sur les raisons qui ont porté leur famille à abandonner leur terre, leurs coutumes, leurs liens affectifs. Selon le sociologue David Lepoutre [55], les enfants de la deuxième génération ignorent tout de la migration de leurs parents ou grands-parents, mais ce déficit de mémoire ne semble pas leur causer de problème. Mais c'est une opinion de sociologue qui ne sait pas que tout ce qui a été occulté est destiné tôt ou tard à revivre, de façon souvent surprenante et parfois violente.

COUP DE PROJECTEUR

Des dates qui ont laissé des traces dans notre inconscient collectif

1848. Abolition définitive de l'esclavage.

1er-2 septembre 1870. Massacre de Sedan.

19 septembre 1870. Siège de Paris par les Prussiens.

15 avril 1912. Naufrage du *Titanic*.

22-25 avril 1915. Gaz à Ypres.

24 avril 1915. Génocide d'Arménie : le premier génocide de l'Histoire fera 1,5 million de morts. Les Arméniens qui s'étaient ralliés à la Russie chrétienne ont été rayés de la carte par la Turquie musulmane ; parmi les rescapés, beaucoup ont émigré en France.

28 juin 1914. Assassinat de l'archiduc François Ferdinand à Sarajevo ; début de la Première Guerre mondiale.

1914-1918. La Grande Guerre, censée être la « der des ders», a fait plus de 10 millions de morts, dont 1,3 million en France, et des centaines de milliers de blessés – mutilés, gazés, «gueules cassées » –, de veuves, d'orphelins, et un nombre significatif d'enfants illégitimes.

1917. Massacre du chemin des Dames. Soldats gazés. Révolution russe : ruines de petits épargnants français qui avaient contracté des emprunts russes. Vague d'émigration en France des« Russes blancs » (aristocrates, propriétaires fonciers, etc.).

11 novembre 1918. Armistice. L'Alsace redevient française, des familles se regroupent.

1918-1919. Début de l'épidémie de grippe espagnole ; elle fera entre 20 et 40 millions de victimes en Europe.

1929. Krach boursier à Wall Street. La crise économique s'etend à l'Europe, provoquant des faillites et des ruines.

3 septembre 1939. Déclaration de guerre.

5 juin 1940. Début de l'exode.

22 juin 1940. Armistice. Occupation allemande, persécution des juifs (étoile jaune, dénonciations, déportations).

25 mai 1941. Pétain instaure la fête des mères.

29 mai 1942. L'étoile jaune est imposée aux juifs de France.

6 juin 1944. Débarquement des Alliés.

8 mai 1945. Fin de la Seconde Guerre mondiale, victoire des Alliés. Plan Marshall.

1946-1953. Guerre d'Indochine. La consommation d'opium se répand en France.

1954. Débuts des attentats en Algérie.

1957. Bataille d'Alger.

1961. Construction du mur de Berlin.

1962. Rapatriement des Français d'Algérie et du Maroc.

En dehors des Maghrébins et des noirs des anciennes colonies, notre pays a accueilli et continue à accueillir des immigrés provenant des quatre coins du monde : on citera les Arméniens après le génocide perpétré par les Turcs en 1915 ; les «Russes blancs », arrivés en France au moment de la révolution de 1917 ; les juifs d'Europe de l'Est, fuyant les persécutions raciales dans les années 1930 ; les Vietnamiens après la guerre d'Indochine, et bien sûr les Chinois de la diaspora. Les causes des migrations ne sont pas toujours dictées par des guerres : elles sont parfois déterminées par des catastrophes naturelles ou par des drames personnels, comme des conflits dans la fratrie, des rivalités père/fils, des partages de terres iniques, des dettes au jeu, parfois des crimes.

Les notions clés Les mots à connaître

I

Inconscient collectif. Cette notion, que nous de vons à Carl Gustav Jung, implique qu'à sa naissance l'enfant est déjà pourvu d'un inconscient commun à l'ensemble de l'humanité et formé de la stratification des expériences vécues par l'homme depuis ses origines, auxquelles Jung a donné le nom d'archétypes.

P

Parentification. Processus selon lequel l'enfant se met dans la position de protecteur de ses parents et fait tout ce qu'il peut pour leur éviter de souffrir. En inversant les rôles, la parentification crée un grave déséquilibre dans le clan familial et dans l'arbre généalogique tout entier.

CHAPITRE 9

Le transgénérationnel aujourd'hui : le point de vue de deux grands spécialistes

La psychanalyse telle qu'elle est pratiquée aujourd'hui en France-dans les institutions et par l'immense majorité des thérapeutes – ne connaît pas le transgénérationnel. Pourquoi ? Parce que Freud, bien qu'ayant reconnu vers la fin de sa vie que les troubles psychiques pouvaient venir des grands-parents ou arrière-grands-parents, n'a pas pris (ou n'a pas eu le temps) d'approfondir la question. Et parce que Jacques Lacan, qui plus de vingt ans après sa mort continue à exercer sur la psychanalyse française une influence quasi monopolisatrice, ne s'en est pas non plus occupé. Mais au milieu de ce désert, des voix se sont élevées. De courageux et passionnés pionniers sont sortis du carcan du «triable œdipien» de stricte obédience Freudienne et on centré leur travail sur la transmission transgénérationnelle des traumatismes. Nous avons recueilli le témoignage de deux d'entre eux : Anne Ancelin-Shcützenberger, la plus célèbre d'entre tous, qui a fait connaître la psychogénéalogie au grand public, et Didier Dumas, un psychanalyste hors norme ouvert aux savoirs traditionnels, et en particulier au chamanisme taoïste.

Faire son génosociogramme

Entretien avec Anne Ancelin-Schützenberger

En plein déménagement et malgré quelques soucis de santé, Anne Ancelin-Schützenberger a bien voulu nous accorder une interview. La « maman » de la psychogénéalogie – ou la « grand-mère », comme elle le

suggère malicieusement du haut de ses flamboyants 86 ans – a tenu à préciser que cet entretien a eu lieu sans qu'elle ait pu prendre connaissance du manuscrit de ce livre, parce que les circonstances l'en ont empêchée. Elle a également tenu à souligner que le terme *psychogénéalogie* est un mot qu'elle a employé une fois pour expliquer l'utilisation d'un arbre généalogique élargi appelé « génosociogramme », et que ni elle ni aucun de ses collègues de niveau universitaire ne l'utilisent jamais : travailler avec le génosociogramme n'est pas « faire de la psychogénéalogie », c'est travailler sur la transmission transgénérationnelle des événements de vie et des traumatismes. Point à la ligne.

*** À QUOI SERT LE GÉNOSOCIOGRAMME ?**

À devenir soi-même, tout simplement. À trouver ce que l'on a envie de faire de soi, à vivre sa vie et non pas les rêves ou les cauchemars de ses parents ou grands-parents : c'est là l'essence même de ce travail. La plupart des gens ne savent pas reconnaître leurs vrais désirs de ceux qui leur ont été imposés. Le travail du génosociogramme consiste à leur montrer quelles sont les répétitions familiales – inconscientes, involontaires, souvent dramatiques (quelquefois plaisantes) – et à leur permettre de comprendre ce qu'eux veulent faire, librement et non pas sous la contrainte, la manipulation ou le lavage de cerveau, d'origine familiale, sociale ou politique.

*** NOUS SAVONS POURTANT QUE DEVENIR SOI-MÊME DEMANDE UN LONG ET DIFFICILE TRAVAIL…**

C'est beaucoup plus simple que cela. Il est très facile, avec l'aide d'un bon technicien, d'arriver à identifier les fantômes qui vous hantent, les cadavres dans le placard, les casseroles qu'on traîne. De savoir ce qui est à soi et ce qui n'est pas à soi, ce qui se répète et vient d'ailleurs. À partir de là, le plus gros du travail est fait. En une séance, le client voit

l’essentiel de sa vie, ce qui est vraiment important pour lui. Après quoi, il en fera ce qu’il voudra.

*** VOS CONSEILS POUR TROUVER LE BON THÉRAPEUTE ?**

Un bon thérapeute transgénérationnel est une personne d’une grande culture, de niveau universitaire dans la plupart des cas. Un professionnel polyvalent – interdisciplinaire ou multidisciplinaire – qui a travaillé sur lui-même, a fait une formation reconnue comme sérieuse et doit être crédible au niveau de cette formation. Il doit avoir de bonnes bases de psychologie clinique, c’est-à-dire bien connaître le développement de l’enfant, de l’adolescent et de l’adulte, et également de bonnes notions de psychiatrie, parce que dans toutes les familles il y a presque toujours une ou deux personnes qui ne « tournent pas rond » ; le thérapeute doit donc être capable de reconnaître les maladies psychiatriques, qui ne sont pas toujours vécues en tant que telles par l’entourage familial. Il doit également connaître un peu d’anthropologie, parce que dans un arbre généalogique il y a presque toujours quelqu’un qui a voyagé. Je le répète, un thérapeute transgénérationnel doit avoir une solide formation polyvalente : ceux qui ne font que de la psychogénéalogie sont souvent des autodidactes qui font du mal sans le savoir, car ils n’ont même pas la compétence de savoir qu’ils ne savent pas. Comment trouver le bon thérapeute ? Par des personnes que l’on connaît, qui ont fait leur génosociogramme avec lui et en ont obtenu de bons résultats. Entre client et thérapeute, le courant doit passer tout de suite : la personne doit se sentir absolument comprise et bien à l’aise, suivre son instinct et ce qu’elle ressent « dans les tripes ».

*** NE VOYEZ-VOUS PAS D’INCONVÉNIENTS À CE QUE L'ON FASSE SON GÉNOSOCIOGRAMME SEUL, SANS AIDE PROFESSIONNELLE ?**

Bien au contraire. On peut commencer à faire ce travail d’éclaircissement de son histoire familiale sans devoir recourir à un thérapeute. C'est dans ce but que j’ai écrit *Aïe, mes aïeux !* : pour que tous

puissent commencer à faire leur génosociogramme par leurs propres moyens.

*** QUELS CONSEILS PRATIQUES DONNEZ-VOUS À CEUX QUI VEULENT TRAVAILLER SUR LEUR ARBRE GÉNÉALOGIQUE ?**

Le contexte historique dans lequel ont vécu nos ascendants – ce qu'on appelle la « psycho-histoire » – est extrêmement important. Après avoir établi son arbre généalogique élargi (noms et prénoms, dates et lieux de naissance et de décès, événements de vie marquants), la personne insère les dates historiques susceptibles d'avoir eu une influence sur la vie psychique de sa parenté dans ce domaine ; les rêves et les cauchemars répétitifs sont particulièrement importants à décoder, car ils apportent souvent des détails vestimentaires ou d'uniformes militaires permettant de remonter à des événements historiques identifiables (*ndr* : voir « La mémoire de l'ancêtre gazé », p. 86). Après quoi on met en évidence les ascendants les plus importants – positifs et négatifs –, ceux avec lesquels on s'identifie le plus, ainsi que les liens qui ont existé entre eux et ceux que nous avons eus avec eux. Il peut toutefois arriver de s'identifier avec une personne que l'on n'a jamais connue et qui nous est transmise par un ascendant. Si par exemple votre mère avait une adoration pour son grand-père qu'elle idéalisait, vous pouvez hériter de ce lien, être lié à cet ancêtre et même attribuer à l'un de vos enfants les qualités présumées de cet ancêtre extraordinaire que vous n'avez jamais connu.

*** ON A DONC BESOIN DE DONNÉES PRÉCISES POUR METTRE EN ÉVIDENCE LES RÉPÉTITIONS ?**

Le génosociogramme s'établit d'abord de mémoire : quand ils commencent à travailler sur leur arbre, les gens se rappellent des quantités de choses qu'ils croyaient ne pas savoir. Mais ils ne se souviennent pas forcément des dates, ou alors ils se trompent : c'est pourquoi il faut les vérifier (*ndr* : voir « Trouver les informations », p.

203). Les dates liées aux guerres et les dates historiques en général sont souvent à l'origine de syndromes d'anniversaire (*ndr* : voir encadré des dates marquantes, p. 88).

*** POUVEZ-VOUS DONNER UN EXEMPLE DE SYNDROME D'ANNIVERSAIRE ?**

Le jour où son fils fête son premier anniversaire, ma fille s'aperçoit, alors qu'elle allume la bougie sur le gâteau, qu'elle vient de téléphoner à son père pour lui souhaiter bon anniversaire. Elle n'avait pas réalisé qu'elle avait accouché de son fils le jour de la naissance de son père ! J'ai demandé à voir le livret militaire du père de mon mari et j'ai découvert qu'il avait été blessé et décoré à cette date précise. C'était donc une journée suffisamment importante pour mon beau-père pour que son premier fils soit né ce jour-là, ainsi que son arrière-petit-fils.

*** PENSEZ-VOUS QU'UNE PERSONNE ÂGÉE PUISSE TIRER DES BÉNÉFICES DU GÉNOSOCIOGRAMMME ?**

Freud disait qu'il était inutile d'entreprendre un travail analytique après 50 ans, et moi je dis « taratata » ! Le génosociogramme peut aider les gens à n'importe quel âge : 20 ans, 60 ans, 90 ans… Il m'arrive de travailler en milieu hospitalier avec des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer. Et elles vont mieux ! Beaucoup de gens meurent sans avoir surmonté leurs deuils, il faut les aider à le faire et à réapprendre à vivre, quel que soit leur âge. C'est ce que j'ai essayé de faire dans mon dernier livre *Sortir du deuil*[56]. Mais la période de deuil doit être respectée : je suis insupportablement « vieux jeu » à ce sujet. En ce qui me concerne, je me suis habillée en noir chaque fois que j'ai perdu une personne importante de mon entourage. Pendant deux ans d'affilée. Je ne pouvais pas faire autrement.

*** QUELQUES MISES EN GARDE POUR CONCLURE ?**

Il faut savoir que la mémoire n'est pas fiable. Quand la parenté nous parle du passé familial, elle va en général l'améliorer ou au contraire l'enfieller : de vieilles haines peuvent ressortir. Parfois on va nous cacher le pire. Il faut donc apprendre à apprivoiser les personnes de l'entourage familial, leur « tirer les vers du nez » avec délicatesse, en particulier lorsqu'il est question de sujets particulièrement épineux comme les partages d'héritage et les positions politiques. Il faut également savoir que rien n'est pire qu'un secret : même si on a été «collabo» pendant la guerre et l'Occupation ou responsable de la mort de voisins juifs, il vaut mieux le dire, ce sera toujours moins terrible que ce que pourrait imaginer la descendance. Et enfin, il ne faut jamais oublier de replacer les événements et les personnes dans leur contexte historique ; chacun a droit à des erreurs de jugement, surtout en matière de choix politiques, en particulier pendant la Seconde Guerre où la majorité du pays était pour la solution opportuniste : pendant l'Occupation, la plupart des Français étaient pétainistes et vichyssois. Personnellement, j'ai été dans la Résistance, mais ce n'est pas une raison pour jeter la pierre à ceux qui étaient du « mauvais » côté, pour la simple raison que la roue de l'Histoire a tourné dans le sens opposé. Il faut savoir être compréhensif – et donc indulgent – avec ses ancêtres.

Que transmettre à nos enfants ?

Entretien avec Didier Dumas

Didier Dumas est un psychanalyste d'enfants, aussi célèbre qu'atypique. Célèbre, parce qu'il est l'auteur de nombreux livres sur des sujets qui passionnent le grand public – les anges et les fantômes, la sexualité, le rôle du père, etc[57]. Atypique, parce que cet infatigable chercheur a considérablement enrichi sa pratique de la psychanalyse transgénérationnelle grâce au chamanisme et au taoïsme. Comme

Françoise Dolto qui fut son premier maître, Didier Dumas est un défenseur passionné de la cause des enfants. Sa voix a aujourd'hui le son impérieux de l'urgence.

*** DE GÉNÉRATION EN GÉNÉRATION, NOUS CONTINUONS À RÉPÉTER AVEC NOS ENFANTS LES ERREURS QUE NOS PARENTS ONT FAITES AVEC NOUS. COMMENT ROMPRE CETTE CHAÎNE MAUDITE ?**

En parlant à l'enfant. C'est en lui racontant les difficultés que nous avons eues que nous lui permettrons d'affronter les siennes. Faute de quoi, il ne pourra que répéter les nôtres. Si par exemple une mère ou un père ne peuvent s'empêcher de battre leur enfant, ils doivent lui dire qu'ils en souffrent et se soignent pour ne plus lui taper dessus. À partir de là, l'enfant va pouvoir les aider.

*** FAUT-IL TOUT DIRE AUX ENFANTS ?**

Il n'y a rien de plus destructeur que les non-dits. Tous les non-dits censés protéger l'enfant l'enferment au contraire dans des répétitions souvent dramatiques. Si on lui donne des mots, on lui évite de dupliquer les fantômes parentaux, on lui donne « le volant de sa vie » : lorsqu'il sera devenu adulte et aura à son tour des enfants, il sera outillé. La première chose qu'un enfant doit savoir, c'est qu'il est sorti du corps de son père, de ses testicules. Quand on sait qu'on est sorti du corps de son père, on sait qu'il y a deux personnes responsables de soi. Si l'enfant n'en a pas été informé, il ne verra pas son père comme un père, mais seulement comme un soutien de mère. Ce qui aujourd'hui est le cas de la plupart des hommes, souvent réduits à la fonction de porte-monnaie.

*** IL Y A DES PÈRES PORTE-MONNAIE, MAIS IL Y AUSSI DES PAPAS POULES…**

Le fait qu'un père materne ses enfants ne constitue pas en soi un problème. De la même façon qu'une femme qui élève seule son enfant

peut assumer une position paternelle avec lui, parce qu'elle porte en elle une image paternelle qu'elle a construite avec son propre père, un père peut assumer une position maternelle. Ce qui est grave, c'est que les parents perdent leur sexualité parce qu'ils sont soumis à des transmissions transgénérationnelles et répètent ce qui a été fait avec eux quand ils étaient enfants. Un homme qui devient père et fait le deuil de sa sexualité pour se consacrer à ses enfants est aussi pathologique qu'une mère qui oublie qu'elle est une femme. Ce qu'il faut savoir, c'est que l'enfant ne s'identifie pas à un papa et à une maman, il s'identifie à la façon dont ses parents existent. Or, nous existons d'abord dans notre sexualité.

*** COMMENT PARLER DE NOTRE SEXUALITÉ À NOS ENFANTS ?**

Dès 3 ans, l'enfant devrait être mis au courant de tout ce qui ne se voit pas : le petit garçon ne peut pas voir du sperme passer par son sexe et la petite fille ne peut pas voir son vagin, son utérus et ses ovaires. Il faut donc le leur expliquer. Si les parents sont en train de faire l'amour et que l'enfant les dérange, la plupart mettent leur sexualité de côté et courent s'occuper de lui. L'enfant devrait être informé que papa et maman vont faire l'amour (pas des « câlins ») et ne veulent pas être dérangés. Les câlins, c'est ce que ses parents font avec lui : l'enfant comprendra très bien la différence s'il a été informé que c'est en faisant l'amour que ses parents l'ont fabriqué. Il a besoin de se représenter l'événement fabuleux qu'est l'amour sexué. Ce qui compte pour lui est de pouvoir se dire : «Quand je serai grand, moi aussi je pourrai faire des enfants. »

*** LE PROBLÈME EST DONC DE DONNER TROP DE PLACE À L'ENFANT ?**

Bien sûr. Contrairement à ce que croient certains, les parents d'enfants psychotiques ne sont pas des parents indignes, ce sont au contraire des « superparents », totalement focalisés sur leur enfant. Ils ne sont que des parents, et ils y perdent tout masculin et féminin, parce que dans leur enfance ils vivaient leurs parents comme des êtres asexués. C'est toujours

une question de transmission : les pères de psychotiques sont souvent des hommes qui n'ont pas eu de père et qui pour cette raison en font trop, ne lâchent pas leurs enfants.

*** L'ABSENCE DE PÈRE À LA GÉNÉRATION PRÉCÉDENTE NE PORTE TOUT DE MÊME PAS TOUS LES ENFANTS À LA PSYCHOSE…**

Non. Ce qui peut destiner un enfant à la psychose est une absence de père dans la généalogie des deux parents. Si le fantôme passe d'une génération à l'autre, c'est parce qu'il y a une complémentarité entre les fantômes des deux géniteurs, sur plusieurs générations. C'est quand il y a les mêmes absences, les mêmes troubles, les mêmes ombres dans les deux lignées que l'enfant n'a pas le choix et qu'il est obligé de reprendre ces manques à son compte.

*** QUELS CONSEILS DONNEZ-VOUS AUX PARENTS QUI N'ARRIVENT PAS À S'ENTENDRE ?**

Il faut renoncer à vouloir changer l'autre et s'interroger plutôt sur les raisons pour lesquelles on a choisi ce partenaire et pas un autre. L'homme découvrira ainsi qu'il a choisi cette femme pour « réparer » sa mère et la relation qu'il a eue avec elle, et la femme fera la même chose. Les problèmes entre conjoints ressemblent toujours à l'histoire de la paille et de la poutre : on projette sur l'autre l'ombre que l'on traîne avec soi. Les scènes de ménage sont des luttes de fantômes : si tant de femmes détestent leur belle-mère et continuent à répéter « ta mère ceci, ta mère cela», c'est parce qu'elles n'ont pas travaillé sur la leur. Ce qu'elles reprochent à leur belle-mère, c'est ce qu'elles n'ont pas réglé avec leur propre mère. Tout reste alors bloqué et rien ne passe.

*** ET SI ON EN ARRIVE AU DIVORCE ?**

Le divorce n'est pas un drame en soi. Il faut savoir dire aux enfants : « On se disputait trop, on n'y est pas arrivé. » Mais ils doivent aussi savoir

que quand on a les a faits, on s'aimait. Il faut leur raconter la vérité, comment on s'est aimé et comment on s'est désaimé : un enfant peut le comprendre. Ce qui est important, c'est que les parents continuent à se parler après la séparation. Même si c'est pour s'engueuler.

*** VOUS VOULEZ DIRE QUE LES DISPUTES DES PARENTS NE SONT PAS TRAUMATISANTES POUR UN ENFANT ?**

Il ne faut pas se sentir coupable de s'engueuler. C'est toujours mieux que de ne pas communiquer du tout. Parce que quand on se dispute, on est dans la parole ; et ce qui compte, c'est la parole. Ce n'est pas ça qui empêche l'enfant de se construire. Les enfants de parents divorcés qui n'arrêtent pas de se disputer se développent mieux que ceux qui ont des parents qui pensent toujours la même chose. Penser « comme un seul homme » est la dernière des stupidités. Lorsque les opinions des parents divergent, l'enfant est obligé de se construire sa propre opinion, et c'est cela qui est bon pour lui.

*** UNE DERNIÈRE RÉFLEXION POUR CONCLURE ?**

Ce qui fonde une relation de filiation, c'est de dire à l'enfant du même sexe que soi : « Je t'ai mis au monde pour que tu me poursuives, pour que tu me remplaces quand je ne serai plus là. » Il faut parler à ses enfants du sexe et de la mort : c'est cela, la vraie transmission.

2

la psychogénéalogie : une aide au quotidien

L'enquête psychogénéalogique consiste à travailler sur son passé familial. Mais pour avoir accès aux événements plus ou moins lointains qui ont fait de nous ce que nous sommes, nous ne pouvons partir que de notre présent : les difficultés que nous rencontrons dans la vie de tous les jours doivent être vues comme des clignotants qui nous indiquent dans quelle direction chercher. L'objet de cette seconde partie est de vous aider à reconnaître, à travers les problèmes petits et grands auxquels vous êtes confronté plus ou moins régulièrement, l'éventuelle présence de conditionnements généalogiques, de fardeaux psychiques qui ne vous appartiennent pas en propre mais dont vous avez bien malgré vous hérité. L'espace à disposition ne permettait certes pas d'affronter toutes les questions : il s'agit plutôt d'une vue d'ensemble, qui n'a pas la prétention d'être exhaustive mais peut constituer une utile base de réflexion que chacun pourra adapter en fonction de ses propres questionnements.

quelques questions pour faire le point

Avant d'aborder les différents chapitres de cette seconde partie, nous vous suggérons de répondre aux questions ci-après, en y mettant toute votre attention. Il ne s'agit ni d'un test tel qu'on en trouve dns la presse périodique, ni d'un questionnaire rigide qui renverrait à certains chapitres en excluant les autres, mais simplement d'un petit outil de réflexion qui vous aidera à vous situer dans le contexte de cet ouvrage et à mieux « naviguer » entre les différents chapitres.

1

Équilibre intérieur

1.	Vous laissez-vous facilement envahir par vos émotions ?	□ OUI	□ NON
2.	Vous arrive-t-il de vous retrouver souvent dans le même genre de situation ?	□ OUI	□ NON
3.	Êtes-vous capable d'objectivité vis-à-vis de vos parents ?	□ OUI	□ NON
4.	Avez-vous peur d'affronter certaines vérités ?	□ OUI	□ NON
5.	Avez-vous tendance à culpabiliser ?	□ OUI	□ NON
6.	Souffrez-vous de phobies ou de peurs inexplicables ?	□ OUI	□ NON
7.	Vous arrive-t-il de bégayer, de rougir inopinément, de changer brusquement de voix ?	□ OUI	□ NON

8.	Avez-vous des tics ?	□ OUI	□ NON
9.	Aimez-vous votre prénom ?	□ OUI	□ NON
10.	La place que vous occupiez dans votre fratrie vous a-t-elle posé problème?	□ OUI	□ NON

2

Vie relationnelle et familiale

1.	Tombez-vous régulièrement sur le même genre de partenaire ?	□ OUI	□ NON
2.	Vous a-t-on donné le prénom d'une personne de votre famille ?	□ OUI	□ NON
3.	Avez-vous tendance à vous sentir lésé(e) par rapport aux autres ?	□ OUI	□ NON
4.	Êtes-vous souvent jaloux(se) ?	□ OUI	□ NON
5.	Y avait-il des rivalités dans votre famille ?	□ OUI	□ NON
6.	Vous est-il arrivé de rater inexplicablement dans vos entreprises ?	□ OUI	□ NON
7.	Vous dit-on souvent que vous êtes le « portrait » d'un membre devotrefamille?	□ OUI	□ NON
8.	Vos origines sociales vous ont-elles déjà causé problème ?	□ OUI	□ NON
9.	Le couple de vos parents représente-t-il un modèle positif pour vous ?	□ OUI	□ NON

10.	Avez-vous une bonne relation avec la famille de votre conjoint(e) ?	□ OUI	□ NON

Travail et vie quotidienne

1.	Avez-vous un nombre fétiche ou récurrent ?	□ OUI	□ NON
2.	Vos photos de famille sont-elles exposées chez vous ?	□ OUI	□ NON
3.	Aimez-vous les meubles et les objets anciens ?	□ OUI	□ NON
4.	Avez-vous un hobby ou un violon d'Ingres ?	□ OUI	□ NON
5.	Avez-vous du mal à vous faire rémunérer selon vos compétences ?	□ OUI	□ NON
6.	L'argent a-t-il toujours été un problème pour vous ?	□ OUI	□ NON
7.	Votre père et vos grands-pères ont-il réussi dans leurs entreprises ?	□ OUI	□ NON
8.	Avez-vous de bonnes relations avec la hiérarchie ?	□ OUI	□ NON
9.	Vous entendez-vous bien avec vos collègues ?	□ OUI	□ NON
10.	Vous sentez-vous toujours à votre place dans la vie ?	□ OUI	□ NON

Santé et forme physique

1 .	Vous sentez-vous en harmonie avec votre corps ?	□ OUI	□ NON
2 .	Souffrez-vous de rigidité musculaire ?	□ OUI	□ NON
3 .	Avez-vous des problèmes de surpoids ?	□ OUI	□ NON
4.	Vos parents et grands-parents étaient-ils des gens «bien dans leur peau»?	□ OUI	□ NON
5.	Avez-vous tendance à toujours tomber malade à la même époque de l'année ?	□ OUI	□ NON
6.	Avez-vous des divergences avec votre partenaire encequiconcernelafaçondesenourrir?	□ OUI	□ NON
7.	Vous arrive-t-il de vous sentir à l'étroit dans votre corps, comme dans une gangue?	□ OUI	□ NON
8 .	Pensez-vous que corps et esprit soient deux entités séparées ?	□ OUI	□ NON
9.	Pratiquez-vous le même sport que le reste de votre famille ?	□ OUI	□ NON
10.	L'expression « corps idéal » a-t-elle un sens pour vous ?	□ OUI	□ NON

1 Équilibre intérieur Si vous avez répondu OUI aux questions 1, 2, 4, 5, 6, 7, 8 et 10 et NON aux questions 3 et 9, reportez-vous aux chap. 10 et 11.

2 Vie relationnelle et familiale Si vous avez répondu OUI aux questions 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 et 8 et NON aux questions 9 et 10, reportez-vous aux chap. 10, 13, 14 et 15.

3 Travail et vie quotidienne Si vous avez répondu OUI aux questions 1, 4, 5 et 6 et NON aux questions 2, 3, 7, 8, 9 et 10, reportez-vous aux chap. 10, 11 et 13.

4 Santé et forme physique Si vous avez répondu OUI aux questions 2, 3, 5, 6, 7 et 9 et NON aux questions 1, 4, 8, et 10, reportez-vous aux chap. 10 et 12.

CHAPITRE 10

mieux avec soi-même

« La plus grande chose du monde, c'est de savoir être à soi. » Montaigne

Comme un diamant reste invisible tant qu'il n'est pas extrait de la gangue qui le recouvre, il est impossible de devenir pleinement soi-même tant qu'on reste sous le joug d'influences qui entravent les mouvements et obligent à marcher dans des sillons creusés par d'autres. Ces conditionnements peuvent avoir une origine plus ou moins éloignée, mais tous nous enferment dans une gangue qui voile notre propre lumière et n'est autre que la somme des souffrances de ceux qui nous ont précédés, de leurs problèmes irrésolus, de leurs désirs insatisfaits, de leurs peurs, de leur incapacité à s'affirmer en tant qu'êtres autonomes, libres de leurs pensées et conscients de leurs actions. Semblable à un vêtement trop lourd et trop étroit que nous serions obligés de porter malgré nous, cette gangue métaphorique n'a pourtant rien d'une fatalité : le but d'une vie humaine bien comprise est de travailler à l'éliminer pour pouvoir enfin accéder à sa propre individualité.

Découvrir les règles auxquelles nous obéissons malgré nous

Qui n'a jamais eu l'impression de retomber toujours dans les mêmes pièges, de se heurter régulièrement au même type d'obstacle, de choisir

toujours le même genre de partenaires, etc. ? Pour comprendre les raisons de ces répétitions, il suffirait de recourir à l'étymologie : ce qui se reproduit *régulièrement* implique l'existence d'une règle. Sans le savoir, nous sommes soumis à des injonctions qui nous obligent à reproduire inlassablement les mêmes comportements – et à revivre le même genre de scénarios. Pour sortir de ce cercle vicieux il faut d'abord cesser de se lamenter des effets (« Il n'y a qu'à moi que ça arrive ! ») et travailler à remonter à la source, c'est-à-dire aux règles qui sous-tendent nos comportements inadaptés et auxquelles nous obéissons trop souvent.

" Je croyais choisir et j'étais choisi[58]."

Louis Aragon

Décoder les ordres non verbaux

Vous êtes peu sûr de vous, timide, introverti ? Ou au contraire « grande gueule », autoritaire et toujours prêt à juger les autres ? Retardataire chronique ou obsédé par la ponctualité ? Désordonné ou maniaque ? Avare ou dépensier ?

Quels que soient les problèmes qui vous affligent, il faut d'abord comprendre que la plupart d'entre eux ne vous appartiennent pas en propre mais qu'ils vous ont été transmis, et que pour vous en libérer il vous faut apprendre à les décoder. En effet, nous naissons avec une « mémoire familiale ». Celle-ci n'est pas une fatalité, nous pouvons en modifier le programme, tout comme nous le faisons avec les données enregistrées sur notre ordinateur.

*** TRAVAIL SUR L'ARBRE**

→La première étape consiste à rechercher notre « problème racine », celui qui est à la base de tous les autres et vient souvent d'une injonction, d'un ordre non verbal toujours prêt à se réactiver et à nous empêcher d'agir comme nous le voudrions : par exemple, le manque de confiance

en soi (« Tu n'y arriveras pas », « Tu n'es pas à la hauteur »), la dépendance – à une personne, à des substances toxiques, au jeu, etc. –, la peur de manquer, d'être abandonné, etc. Il faut ensuite déterminer s'il s'agit d'une transmission directe de la part d'un de nos parents ou d'un conditionnement qui arrive de beaucoup plus loin, auquel cas il faudra commencer à travailler sur les ancêtres.

Distinguer nos émotions de celles de nos parents

Devenir soi-même – ce qu'en psychanalyse on appelle *processus d'individuation* –, c'est faire un travail de tri : distinguer ce qui nous appartient de ce qui ne nous appartient pas, ce que nous sommes de ce que les autres voudraient que nous fussions, nos propres désirs de ceux des personnes qui nous ont précédés. Le psychanalyste Serge Tisseron explique que les émotions intenses, répétitives et inadaptées viennent toujours de quelqu'un d'autre : les crises de colère injustifiées, les phobies, les rougeurs, les bégaiements et autres manifestations de ce genre sont en fait des «corps étrangers » ; si nous les croyons nôtres, c'est, d'une part, parce que nous nous y sommes habitués, et d'autre part, parce que nous sommes soumis à des loyautés invisibles qui nous portent à reprendre à notre compte les peurs et les désirs de ceux qui nous ont élevés. Le seul moyen de s'en débarrasser est de découvrir qui, parmi nos ascendants, revient nous tourmenter avec un problème que lui-même n'a pas su résoudre. Puis de commencer à se démarquer, affectueusement mais fermement, de souffrances qui ne nous concernent pas.

*** COMMENT SE LIBÉRER DES « ÉMOTIONS PARASITES »**

→Chaque fois que vous sentez arriver l'émotion « étrangère », faites une pause, respirez à fond et dites-vous : « Cela ne m'appartient pas. Cela n'est pas à moi, c'est à lui (ou à elle). » Les résultats ne seront pas immédiats, mais si l'exercice est pratiqué avec constance et persévérance, il finira par porter ses fruits. Vous pourrez ensuite, par le biais d'un acte symbolique, renvoyer l'émotion à l'expéditeur, par exemple sous forme de paquet cadeau accompagné d'une petite carte : « Je te rends cette émotion qui m'a causé tant de problèmes mais ne m'appartient pas et te souhaite de t'en libérer toi aussi. Avec toute mon affection. Signé : X. »

Nos conflits intérieurs sont souvent dus à des messages contradictoires

Les doubles contraintes ou injonctions paradoxales sont, on l'a vu, les règles les plus dévastatrices qui soient : s'annulant l'une l'autre, elles paralysent la pensée, brouillent les repères de l'individu et jusqu'à l'image qu'il a de lui-même. Elles émanent souvent d'une personne en prise à un conflit refoulé, par exemple une mère qui a élevé sa fille dans l'obsession de la beauté et de l'apparence, tout en vivant dans la terreur qu'en grandissant celle-ci ne devienne plus belle et plus désirable qu'elle. Elle l'a soumise à une double contrainte – obéir à son injonction d'être aussi jolie et féminine que possible/lui désobéir et négliger son apparence pour ne pas susciter sa jalousie. Résultat : la fille aura de grandes difficultés à assumer sa féminité et à vivre sa sexualité.

Les règles contradictoires peuvent aussi venir de deux personnes différentes : si elles sont de force égale, leur impact sera équivalent, et l'individu se retrouvera écartelé entre deux identités opposées, deux programmes de vie antithétiques : c'est le cas, par exemple, d'une personne issue d'une famille de la grande bourgeoisie dont le père a renié ses origines par conviction politique ou incapacité à tenir sa place au sein du clan. L'injonction des grands-parents et arrière-grands-parents (« Tu appartiens à la classe dominante, sois à la hauteur de ton milieu ») est en complète contradiction avec l'injonction paternelle (« Reste à ta place, ne te fais pas remarquer, etc.»). Un individu soumis à un double message de ce genre risque fort de développer une névrose de classe et de vivre toute sa vie tiraillé entre deux milieux sociaux, sans jamais se sentir à sa place nulle part.

"Sait-on jamais par quelles étapes vertigineuses doivent passer les hommes et les femmes pour deviner un jour leur vérité[59] ? "

Alexandre Jardin

*** EXERCICE PRATIQUE** *Passez en revue les injonctions auxquelles vous avez été soumis pendant votre enfance, en vous concentrant sur les plus récurrentes et les plus insistantes, qui masquent souvent une double contrainte. Mettre au jour la face cachée des règles qui nous ont été imposées est un pas décisif pour s'en libérer.*

Et si nous cessions de nous raconter des histoires ?

La sève qui nourrit un arbre et lui permet de se développer et de se renforcer au fil des générations est bien évidemment l'amour. Quand celui-ci vient à manquer, les branches s'étiolent et génèrent de petites branches de plus en plus tordues et rabougries. Le problème tient à ce qu'il est extrêmement difficile de reconnaître que l'on a manqué d'amour, parce que c'est ce qui fait le plus souffrir. Mais c'est justement ce déni qui empêche d'enclencher un processus de guérison : plus nous nous mentons à nous-même, plus les carences et les abus subis dans le passé vont continuer à nous tourmenter. Comme on l'a vu, le travail psychogénéalogique est un voyage initiatique qui ne peut commencer qu'après une prise de conscience de nos carences affectives. Si nous avons été mal aimés ou maltraités, il va falloir revivre cette souffrance et aussi la colère qu'elle avait générée en nous, car les maltraitances provoquent toujours de la colère, même si celle-ci ne peut s'exprimer. L'enfant que nous avons été – et qui vit encore à l'intérieur de nous – risque de se sentir à nouveau blessé, mais il faut revivre cette blessure pour pouvoir la transformer, car l'objectif du travail psychogénéalogique, c'est justement la transformation, la transmutation alchimique des poisons en élixirs, des handicaps en atouts.

Un nombre incalculable de personnes passent à côté de leur vie parce qu'elles refusent d'admettre qu'elles ont été peu ou mal aimées ; emprisonnées dans leur gangue, mal fagotées dans des vêtements transgénérationnels qui les serrent aux entournures, elles entretiennent

avec leurs parents des relations bancales, souvent arides, sans jamais avoir le courage de déchirer le voile de leurs illusions et de faire entendre leur plainte.

L'enquête généalogique commence avec les parents

Avant de remonter aux maux d'ancêtres plus ou moins éloignés – l'ancêtre gazé ou mort en déportation, l'arrière-grand-tante bannie de la famille parce qu'elle avait «fauté», la mésalliance du trisaïeul, la syphilis du grand-oncle, etc. –, il faut commencer par affronter les souffrances que nous ont infligées nos propres parents, et voir si nous ne rejouons pas des scénarios qui sont en réalité les leurs. Ce n'est qu'après cette mise à jour – qui n'implique nullement de rejeter ses géniteurs mais de les voir avec plus de lucidité – que l'on pourra ensuite chercher les causes de leurs manquements en interrogeant l'arbre sur les carences et les abus auxquels eux-mêmes ont été soumis : le manque d'amour se transmet d'une génération à l'autre, et les parents déficients tendent à infliger à leurs enfants ce qu'eux-mêmes ont vécu avec leurs propres parents, selon un processus appelé *identification projective*[60]. C'est à ce moment-là que l'on s'aperçoit du rôle clé des grands-parents : que nous les ayons connus ou non, qu'ils aient été très proches ou au contraire éloignés, il est essentiel de connaître leurs parcours et de comprendre leur personnalité, car ils ont en grande partie déterminé ceux de leurs enfants, c'est-à-dire de l'homme et de la femme qui nous ont mis au monde.

" Celui ou celle qui a le courage d'affronter les « monstres » de sa propre famille conquiert en même temps la possibilité d'en découvrir les trésors."

Élisabeth Horowitz

COUP DE PROJECTEUR

Chercher à comprendre pour sortir du ressentiment

Pour guérir du passé, il faut d'abord reconnaître qu'on a été blessé. Vient ensuite la prise de conscience que si nos parents nous ont fait du mal, c'est parce qu'ils étaient dans l'incapacité de comprendre leurs propres problèmes : tant qu'il n'est pas accepté en tant que tel, le malheur est destiné à engendrer du malheur. Les « mauvais » parents sont des gens très malheureux : prisonniers de traumatismes qu'ils ont subis sans les reconnaître, ils sont pris en otages par les fantômes qui les habitent et les forcent à mettre en œuvre des comportements destructeurs dont les premières victimes sont leurs enfants.

C'est donc à nous qu'il incombe de voir ce qu'ils n'ont pas vu, de comprendre ce qu'ils n'ont pas compris, en remontant aux causes de leurs problèmes, et donc aux relations qu'ils entretenaient avec leurs parents et grands-parents ; de faire le travail qu'eux-mêmes ne sont pas arrivés à faire, en démêlant à leur place des nœuds que personne ne les avait aidé à voir. S'ils n'ont pas su faire le travail nécessaire pour se libérer des conditionnements du passé, c'est sans doute parce qu'ils ne bénéficiaient pas des outils dont nous disposons aujourd'hui. Le seul fait de réaliser que, pour se libérer de sa gangue généalogique, il faut libérer ses ascendants de la leur est déjà un petit miracle, car au moment même où l'on cherche à comprendre, on sort du jugement et du reproche pour entrer dans l'amour et la compassion. Comme le dit si bien le maître bouddhiste Tich Nhat Hanh[61]: « À partir du moment où vous voyez votre père en victime, il y a de la compassion dans votre cœur. Un jour, vous pourrez sourire à votre père et lui dire: "Je te comprends, papa. Tu as beaucoup souffert dans ton enfance." » Permettre à l'amour de circuler là où il était absent, c'est permettre à nos parents de se réconcilier avec les leurs, et à l'arbre entier de se porter mieux.

Difficile d'être heureux tant qu'on n'est pas réconcilié avec ses origines

La question n'est pas de pardonner les offenses : le pardon implique que l'on se mette au-dessus de ceux qui nous ont fait du mal, ce qui revient à les rendre encore plus coupables. Le but du travail psychogénéalogique est, au contraire, de se réconcilier avec sa « famille intérieure », celle que l'on porte en soi, et qui peut être bénéfique ou

néfaste selon les relations que l'on entretient avec elle. La réconciliation passe par une reconnaissance des torts de chacun, à travers un dialogue que l'on établit avec les personnes concernées, même si elles ont quitté ce monde. Ce dialogue ne pourra porter ses fruits que si l'on s'ouvre à l'amour – car sans lui le processus ne pourra opérer –, un amour inconditionnel mais détaché, qui nécessite de se libérer de toute implication passionnelle et de maintenir une certaine distance sans laquelle il ne peut y avoir ni respect ni écoute véritable.

> "Se libérer de la généalogie, c'est quitter l'illusion et entrer dans le réel."
> Élisabeth Horowitz

Commencer à agir au lieu de réagir

Nous pensons être libres de nos pensées et de nos actes, ce qui est assez rarement le cas : la plupart de nos actions ne sont en fait que des réactions à des influences extérieures… ou intérieures. Se libérer de l'emprise généalogique, c'est sortir de la dépendance aux désirs et aux interdits des autres (vivants et décédés) et commencer à penser et à agir à la première personne, avec toutes les responsabilités que cela comporte.

Toute réaction révèle une dépendance

Alors que l'action est libre et consciente, la réaction est involontaire et le plus souvent inconsciente : moins l'individu a conscience des conditionnements psychiques auxquels il est assujetti, plus il risque d'en devenir esclave. Se sentant confusément envahi par des forces dont il ignore tout mais qu'il ressent comme menaçantes, il va y réagir en tentant

d’imposer sa volonté aux autres, souvent en prenant le contre-pied de ce qu’on attend de lui (ou de ce qu’il imagine qu’on attend de lui). Mais vivre le contre-scénario, c’est encore vivre en fonction du scénario : ce que l’individu croit être une attitude libre et autonome n’est qu’une manifestation de sa dépendance à des règles non écrites. Au lieu d’agir pour lui-même, il agit contre d’autres, ces fantômes invisibles mais très pernicieux qui l’habitent sans qu’il le sache. Ce genre de situation, beaucoup plus courante qu’on ne pourrait le penser, peut inciter à se conduire de façon bizarre, souvent en rupture avec les traditions ou les croyances de la lignée, à vivre dans la marginalité ou à se mettre dans des situations de danger (sports extrêmes, désastre financier, etc.). Quand on tente de combattre un ennemi dont on ignore jusqu’à l’existence, on finit immanquablement par se blesser soi-même.

Couper les liens avec sa famille : une solution qui n’en est pas une

Il arrive qu’un arbre soit si malade qu’il ne peut fournir aucun soutien, et que sa sève soit si toxique que toutes les branches sont en danger. Même dans ces cas extrêmes, les personnes concernées ont souvent du mal à prendre conscience de la situation tant les liens qui les enchaînent sont résistants. Pour certains, la seule solution est de sortir du clan, d’aller vivre leur vie au loin, en coupant toute attache avec leur famille d’origine. Là encore, il ne s’agit pas d’une action mais d’une réaction : on ne décide pas librement mais en fonction d’un danger bien réel auquel on tente d’échapper. Le départ n’est pas un choix de vie mais une solution de survie. Si ce genre de décision peut parfois se rendre inévitable, il faut savoir qu’il ne résout rien, car ce n’est pas la distance géographique qui peut nous libérer de parents toxiques : en les éradiquant physiquement de notre vie, nous nous exposons à être envahis par leurs fantômes. Ce choix est en outre destiné à avoir de lourdes conséquences sur l’ensemble du clan, qui va se retrouver ultérieurement déséquilibré par le vide laissé par la « branche coupée». Et si cette dernière fonde un foyer, ses enfants auront un destin difficile : celui de devoir se construire sans connaître leurs racines, et donc sans socle pour les soutenir, ni

repères auxquels se référer. Couper les liens avec sa famille d'origine ne peut donc être qu'une solution temporaire, car ce n'est pas de notre généalogie que nous devons nous libérer mais seulement de ses influences maléfiques. C'est pourquoi Alejandro Jodorowsky insiste tant sur le devoir de guérison : en se guérissant des poisons de l'arbre, on élève son niveau de conscience, on devient une personne meilleure. Ce processus de guérison va s'étendre à l'arbre tout entier, car si on se réalise en tant qu'individu, si on réussit sa vie, c'est la preuve que la famille dont on provient avait du bon. « L'arbre sera toujours défini par son fruit. Si le fruit est amer, même s'il provient d'un immense arbre majestueux, l'arbre est mauvais. Si le fruit est bon, même s'il provient d'un tout petit arbre tordu, celui-ci est merveilleux. L'arbre en nous, c'est notre famille, passéeet future, et nous, nous sommes les fruits[62]. »

> "Les personnages monstrueux, je vais les transformer… Voilà ma mission : un travail de guérison de l'arbre, et non pas une libération de l'arbre."
>
> Alejandro Jodorowsky

*** EXERCICE PRATIQUE** *Chaque fois que quelque chose ne va pas comme vous le désirez, que vous vous sentez enfermé dans un rôle étriqué qui ne vous correspond pas, ou incapable de vous exprimer comme vous le voudriez, visualisez-vous à l'intérieur de votre gangue généalogique. Mentalement, tendez les bras devant vous et, avec toute la force dont vous êtes capable, commencez à repousser ces murs qui vous emprisonnent. Très vite, vous vous apercevrez qu'ils sont beaucoup moins épais et moins durs que vous ne l'imaginiez. En fait, ils s'effritent à la moindre pression, et il vous est alors possible de vous créer un espace libre de toute influence extérieure, où il n'y a place ni pour la peur, ni pour les sentiments d'infériorité, ni pour la jalousie, ni pour aucune des émotions négatives auxquelles vous vous êtes si souvent identifié. Si vous le cultivez, cet espace exigu va progressivement s'élargir et devenir de plus en plus vaste. Il vous faudra beaucoup*

d'attention pour l'entretenir et le protéger, car les fantômes ne se laissent pas facilement chasser, et les cryptes ont une fâcheuse tendance à se refermer : pour ne pas retomber sous le joug des vieilles influences, la plus grande vigilance s'impose.

En finir avec la culpabilité

Le sentiment de culpabilité n'épargne aucun être humain et se manifeste dès les premières années d'existence : lorsque ses parents se disputent, le petit enfant pense que c'est à cause de lui ; s'ils se séparent, il croit que c'est de sa faute. Certaines personnes ne se libèrent jamais de ce mal-être diffus et multiforme qui leur a été transmis à leur insu par leurs parents ou par un ancêtre dont la faute a été occultée et qui s'est transformée en secret de famille.

Vous n'êtes pas redevable de ce que vos parents ont « fait pour vous »

Si vos parents se sont senti obligés de se marier parce qu'ils vous attendaient et non parce qu'ils s'aimaient, si votre père pense avoir raté sa vie professionnelle parce qu'il s'est marié trop jeune, si on vous a rabâché toute votre enfance les sacrifices que l'on a faits pour vous, vous n'êtes coupable de rien mais seulement victime d'abus. Dans l'incapacité d'assumer leurs responsabilités, certains parents ne trouvent rien de mieux que de les rejeter sur leurs enfants. Il est crucial d'en prendre conscience, et si possible de le faire savoir aux intéressés, dans la sérénité et le respect mutuel.

> "On ne peut « repartir du bon pied » et « tourner une page » qu'une fois la page mise en évidence et l'ardoise effacée, ou sur le point de l'être, ou « métabolisée »."

Les hontes cachées de vos ancêtres ne doivent pas vous concerner

Les secrets de famille sont des mines de culpabilités transgénérationnelles : si vous n'avez rien à reprocher à vos parents mais êtes tout de même affligé par des problèmes de culpabilité, c'est du côté des ancêtres qu'il faut chercher. Comme aime à le rappeler Didier Dumas, les fautes cachées de nos ascendants sont toujours liées à des question de sexe ou de mort. Une femme qui a du mal à assumer ses désirs sexuels et vit dans l'obsession d'être mal jugée si elle leur donne libre cours peut payer, sans le savoir, un anathème qui a frappé une femme de sa famille. De la même façon, si un ancêtre s'est senti coupable d'avoir tué des hommes pendant la guerre et n'est jamais arrivé à accepter ce qu'il considérait comme un péché mortel, ses descendants risquent de porter en eux une culpabilité dont ils ne comprennent pas les causes.

*** TRAVAIL SUR L'ARBRE**

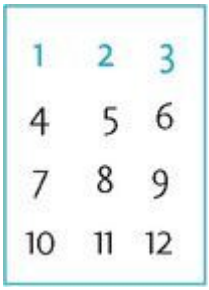
→Il permet de mettre à jour les « fautes » de vos ancêtres, de découvrir que beaucoup d'entre elles ne sont plus aujourd'hui considérées comme telles et que de toute façon elles ne sont pas vôtres ; et aussi d'éprouver une grande compassion pour la souffrance de ces hommes et femmes qui ne disposaient ni de livres de développement personnel, ni de psy, ni de thérapeutes d'aucune sorte… – et devaient s'arranger seuls avec leurs drames, leurs traumatismes et leurs conflits intérieurs.

L'importance du rang de fratrie

Nous avons tous un numéro : celui de notre place dans la fratrie

La position dans la fratrie influence nos destinées, car elle détermine en partie la façon dont les parents perçoivent leurs enfants, les rôles qui leur sont attribués au sein du groupe familial, les relations et les rapports de force entre frères et sœurs. L'aîné naît « prédéterminé », et beaucoup s'efforceront de rester des numéros un dans leur vie sociale et professionnelle. Les cadets, qui doivent souvent lutter pour s'affirmer vis-à-vis de l'aîné, sont ouverts aux idées nouvelles et deviennent parfois des rebelles. Quant aux « petits derniers », souvent excessivement choyés, ils auront plus de mal à affronter leurs responsabilités.

Les numéros de fratrie (aîné : 1, cadet : 2, etc.) ont une grande importance en psychogénéalogie.



Chacun correspond à un «programme de vie » bien précis, qui se répète tous les trois numéros selon un ordre vertical, comme sur un cadran de téléphone : les 4, 7 et 10 tendent à reproduire le programme de l'aîné, le numéro 1. L'aîné et ses «apparentés» s'entendront mieux avec le parent qui occupe la même place qu'eux dans sa propre fratrie ou, au contraire, se rebelleront contre lui (elle), se retrouvant en quelque sorte en situation de « concurrence ». Les numéros 5, 8 et 11 sont associés au numéro 2, et ainsi de suite. Les numéros de fratrie de tous les ascendants et descendants doivent être inscrits très clairement dans un arbre : en comparant entre elles les places occupées par des personnes de différentes générations, vous pourrez découvrir d'intéressantes

similitudes dans leurs choix de vie ou dans certains événements les concernant. Les affinités – ou les mésententes – liées au rang de fratrie se retrouvent en effet tout au long des branches de l'arbre : les personnes de générations différentes qui occupent la même place semblent reliées par des fils invisibles et avoir souvent des parcours similaires, ce qui peut porter à des identifications avec des ascendants ayant le même numéro que soi. D'où l'importance de les repérer pour pouvoir relever les répétitions.

Attention aux erreurs de comptage

Les places peuvent toutefois être trompeuses : il peut y avoir eu des erreurs, volontaires ou involontaires, de la part des parents, qui peuvent engendrer bien des problèmes. Pour être certain que tous occupent leur juste place, il faudrait connaître tous les enfants « manquants », c'est-à-dire toutes les fausses couches, les avortements, les enfants mort-nés ou morts peu de temps après la naissance. Il semble en effet que la transmission de la mémoire familiale inclue tout le monde, y compris ceux qui ne figurent pas dans le livret de famille[63]. Occuper sans le savoir une place qui n'est pas réellement la sienne, c'est un peu « avoir le mauvais numéro » : une situation qui peut porter l'individu à des problèmes avec les nombres, à une mauvaise gestion de l'argent, parfois aussi à ne jamais se sentir vraiment à sa place.

COUP DE PROJECTEUR

Le syndrome de la fille aînée

Si les femmes sont plus touchées que les hommes par le sentiment de culpabilité, les raisons remontent parfois au jour même de leur naissance. Avant l'invention de l'échographie, l'heureux événement était attendu dans une atmosphère de grand suspense. Le sexe féminin était beaucoup moins valorisé qu'il ne l'est aujourd'hui et, dans la grande majorité des cas, les parents désiraient ardemment que leur premier enfant soit un garçon. L'arrivée d'une fille pouvait provoquer d'amères déceptions, altérer la relation entre les époux et influencer le comportement de la mère avec son bébé, sa façon de le langer, de le bercer, de le nourrir. La toute première expérience que ces filles non désirées ont faite à leur arrivée dans ce monde, c'est d'avoir commis une faute : celle de ne pas être à la hauteur des attentes de leurs parents et d'être moins aimées pour le simple fait d'être ce qu'elles étaient. Ce syndrome n'était pas toujours réservé à la première de la fratrie : lorsque les parents avaient réussi à accepter la première fille, ils s'attendaient dur comme fer à ce que l'enfant suivant soit un garçon. Si tel n'était pas le cas, la pauvre seconde devait en payer les conséquences.

Pour essayer de se racheter, certaines de ces « garçons ratés » devenaient de vrais « garçons manqués ». Toutes gardaient au fond d'elles cette culpabilité primordiale et avaient plus de mal que les autres à se sentir appréciées, à s'intégrer dans un groupe et à développer une saine confiance en elles-mêmes.

Les phobies cachent souvent des fantômes

Une phobie ou une crise de panique qui surviennent à l’improviste révèlent souvent un fantôme qui sort de la crypte. Elles peuvent être liées à des traumatismes survenus pendant l’enfance ou à des secrets transmis par les générations précédentes.

Êtes-vous « claustro » ?

S'il vous arrive d’avoir des attaques de panique, des sensations d’étouffement, de tachycardie (accélération du rythme cardiaque), de vertiges, de bouffées de chaleur, etc., il pourrait s’agir d’un secret que vous portez en vous sans en être conscient et qui revient à la surface dans certaines circonstances favorisantes, comme les espaces fermés où la

température est élevée (métro et bus), les sous-sols (parkings), la foule, etc. « Quelque chose » (ou « quelqu'un ») essaie de se faire reconnaître avec des symptômes physiques handicapants et parfois terrifiants que la personne va essayer de cacher, sans se rendre compte qu'elle est habitée par le secret d'un autre, innommable ou même impensable[64].

" L'angoisse, notamment dans la phobie, est souvent le témoin de fantômes."
Serge Tisseron

Avez-vous peur du noir ?

La phobie du noir n'est pas réservée aux petits enfants, elle peut aussi gâcher la vie des adultes. Le noir renvoie à la crypte où sont enfouies les vérités indicibles, les hontes, les douleurs insupportables de notre passé ou de celui de nos aïeux. Cette crypte ne vient pas forcément de notre histoire personnelle : dans les couples qui vivent selon un mode fusionnel, « un porteur de crypte ou de fantôme induit un effet fantôme chez la femme qui l'aime[65] », comme si la hantise de l'un transmigrait et se manifestait chez l'autre sous forme de phobie (*voir encadré, p. 122*).

Êtes-vous terrorisé par certains animaux ?

Les terreurs inexplicables peuvent cacher des traumatismes transgénérationnels : un ancêtre mordu par un chien enragé peut provoquer une phobie des chiens chez l'un de ses descendants ; la peur des rats peut être liée à une terreur enfantine provoquée par un récit où il était question de rats sanguinaires… Mais l'origine des phobies animales est souvent beaucoup plus complexe : il arrive que l'inconscient choisisse un animal ou une catégorie d'animaux (par exemple les insectes ou les oiseaux) parce qu'ils sont la représentation symbolique d'un problème lié au sexe ou à la mort qui concerne le sujet lui-même, ou qui lui a été « légué » par un ancêtre plus ou moins lointain.

* TRAVAIL SUR L'ARBRE

→Guérir d'une phobie n'est pas simple et peut nécessiter une psychothérapie, mais essayer de mettre au jour les épisodes particulièrement violents et terrifiants vécus par ses ascendants est loin d'être une démarche inutile. Le résultat n'est pas garanti, mais vous aurez de toute façon avancé dans la connaissance de votre famille.

COUP DE PROJECTEUR

Quand le fantôme de l'un devient la phobie de l'autre

Il peut arriver d'hériter du fantôme de son conjoint. Ce phénomène se produit d'autant plus aisément que la personne est psychiquement peu structurée et vit « cramponnée à son conjoint, dans un état de conflit entre le désir de fusion et le besoin de détachement [66] ». C'est le cas de Jeannie qui, quelque temps après son mariage, avait commencé à avoir peur du noir et des maisons vides, jusqu'à devenir incapable de descendre à la cave ou de rentrer seule chez elle quand il n'y avait personne. Lorsque son époux malade dut être hospitalisé, la vie de Jeannie devint extrêmement compliquée. Chaque soir, quand elle rentrait de l'hôpital, elle devait se faire assister par une voisine pour passer en revue toutes les pièces (cave comprise) et s'assurer « que personne ne s'y cachait ». À la mort de son mari, l'entourage familial, convaincu qu'elle ne pourrait jamais vivre seule, lui conseilla de chercher une maison de retraite. Et c'est alors qu'advint le miracle : de retour du cimetière, la vieille dame rentra seule chez elle, ouvrit sa porte sans même penser à son problème et, à partir de ce jour, n'eut plus jamais peur du noir. Elle s'expliqua la chose en se disant que son époux la protégeait « d'en haut ». Ce qu'elle ne savait pas, c'est qu'elle était porteuse d'un secret honteux de son mari, un secret qui concernait les « mœurs scandaleuses » de son père. Pour se soulager de cette présence paternelle oppressante qui continuait à le hanter, il l'avait inconsciemment « repassé » à sa femme. À sa mort, la « contamination » disparut avec lui, et Jeannie n'eut plus jamais peur.

Nos passe-temps préférés sont rarement anodins

Nous ne prêtons pas beaucoup d'attention aux hobbies des autres et nous nous interrogeons rarement sur les nôtres. Pourtant, sous leurs dehors innocents, ces activités peuvent fournir de précieuses clés sur la personnalité de ceux qui les exercent et plus encore sur leur passé familial.

Le géologue amateur qui collectionnait les papillons

Dans *Aïe mes aïeux !*, Anne Ancelin-Schützenberger cite l'histoire d'un patient du psychanalyste Nicolas Abraham. Pour se distraire du mal-être qui l'afflige, ce monsieur pratique deux hobbies : la géologie et l'étude des papillons. Il passe ses dimanches à ramasser et à casser des cailloux et, pendant la belle saison, à attraper des papillons qu'il tue par asphyxie selon la méthode traditionnelle, en les enfermant dans un bocal de cyanure. Grande est sa stupéfaction lorsqu'il découvre en travaillant sur son génosociogramme que son grand-père maternel, dont sa mère ne lui avait jamais parlé, était un voleur (peut-être aussi un assassin) qui avait été envoyé « casser des cailloux» aux Bataillons d'Afrique, pour être finalement exécuté en chambre à gaz ! Ses passe-temps préférés n'étaient que la reproduction des souffrances de cet ancêtre honteux, qui avait été gommé de l'arbre, et l'expression du secret de sa mère.

Empailler des animaux : une tentative de redonner vie aux morts ?

Patrick cultive un hobby assez insolite : c'est un habile taxidermiste amateur, qui consacre une bonne partie de son temps libre à empailler des animaux dont il remplit la maison. Il se trouve que Patrick est habité par deux fantômes, deux proches parents morts de façon « honteuse » et dont personne ne parle jamais : sa mère, qui s'est suicidée lorsqu'il était tout petit, et son grand-père paternel, mort des complications d'une syphilis.

En travaillant à redonner une apparence de vie à des animaux morts et en les exposant à la vue de tous, Patrick redonne leur place aux défunts que sa famille a tout fait pour oublier.

> "Les passe-temps, qui sont des dérivatifs des secrets de famille, sont étonnamment chargés de sens."
>
> Anne Ancelin-Schützenberger

Les vocations contrariées des ancêtres peuvent s'exprimer chez leurs descendants

Les histoires familiales regorgent de talents inutilisés et de vocations contrariées. Si certains penchants artistiques ou artisanaux étaient acceptés chez les femmes de la bonne société, que l'on encourageait à s'adonner à l'aquarelle, à la tapisserie, au chant ou à la musique, les hommes se devaient de choisir un « vrai » métier, si possible en accord avec les traditions familiales. La frustration de ne pouvoir choisir sa voie en fonction de ses goûts et de ses inclinations pouvait alors être encryptée et se manifester une ou plusieurs générations plus tard, à travers le violon d'Ingres d'un descendant.

*** TRAVAIL SUR L'ARBRE**

→Pour découvrir d'où vous viennent vos hobbies, habituez-vous à travailler sur les associations d'idées, un peu comme on le fait en psychanalyse. Commencez par vous interroger sur l'aspect symbolique des activités en question et sur ce qu'elles vous évoquent. Passez ensuite en revue les événements traumatisants que vous avez subis ou qui ont été subis par vos ascendants et interrogez-vous sur l'éventuelle présence de secrets. Renseignez-vous sur les goûts et les talents de vos ancêtres et demandez-vous s'ils ont pu les exercer ou s'ils ont été forcés d'y renoncer. Enquêtez sur les violons d'Ingres et sur les métiers des membres de votre famille et insérez-les dans votre arbre avec un symbole les représentant (voir chap. 4, p. 45).

Pour résumer

* Cultivez

La compassion pour ceux qui vous ont fait souffrir : si vos parents n'ont pas été à la hauteur de leur tâche, c'est probablement parce qu'eux-mêmes ont été des enfants abusés ● L'esprit de réconciliation : il ne s'agit pas tant de pardonner à sa famille que de faire la paix avec elle ● L'élargissement de votre espace intérieur :visualisez la gangue généalogique qui vous enserre et repoussez-la de toutes vos forces ● Interrogez-vous sur vos hobbies : ils peuvent vous mettre sur la trace de traumatismes ou de vocations contrariées chez l'un de vos ancêtres.

* Ouvrez l'œil

Exercez-vous à agir et non plus à réagir ● Attention à l'esprit de contradiction : il cache souvent une dépendance vis-à-vis de l'interlocuteur ● Avant d'agir, demandez-vous si vous le faites pour vous-même ou contre quelqu'un (ou quelque chose) ● Le numéro de fratrie influence nos destinées, dans la mesure où il attribue un rôle – parfois un destin–à chaque enfant en fonction de son ordre d'arrivée dans la famille.

* Rejetez

L'identification avec vos émotions négatives ; chaque fois que vous les sentez monter en vous, respirez à fond et dites-vous : « Cela ne me concerne pas personnellement mais me vient d'ailleurs. » ● Toute réaction violente face aux agressions ou aux provocations ● La tendance à culpabiliser : vous n'êtes pas coupable des problèmes dont vous avez hérité, mais en revanche vous êtes responsable de vos actions.

CHAPITRE 11

mieux avec les autres

« Les secrets de famille ne s'opposent pas à la vérité, ils s'opposent à la communication. » Serge Tisseron

Nos relations avec les autres reflètent souvent des relations beaucoup plus anciennes : celles que nous avons vécues – ou dont nous avons été témoins – à l'intérieur de notre famille, et aussi celles que le clan familial entretenait avec le monde extérieur. Il y a des familles extraverties et des familles introverties, tolérantes ou intolérantes, ouvertes aux quatre vents ou repliées sur elles-mêmes, tout comme il y a des clans où l'on s'agresse à tout bout de champ et d'autres on l'on tend toujours à arrondir les angles : ces différents schémas relationnels qui se reproduisent au fil des générations sont dus à ce que Konrad Lorenz appelait des *imprintings*[67]. Ces empreintes peuvent être plus ou moins néfastes ou plus ou moins bénéfiques, mais quoi qu'il en soit, elles sont profondément inscrites à l'intérieur de nous et resteront agissantes tant que nous n'en prendrons pas conscience.

Oublier le rôle qui nous a été imposé dans l'enfance

Comme nous l'avons vu, les caractéristiques communes à l'ensemble du clan (« Dans la famille, on est comme ça ») viennent souvent d'ancêtres psychorigides qui ont imposé leurs manies et leurs façons

d’être à l’ensemble du clan. Quant aux traits de caractère individuels (« Isidore est un ours », « Julie est la générosité même », etc.), ils nous sont attribués plus ou moins arbitrairement pendant l’enfance, ou transmis transgénérationnellement selon des modalités mystérieuses qui nous portent à nous identifier avec un ancêtre bien précis dont nous tendons à faire revivre la personnalité. Les jugements émis par les adultes de la famille sur le soi-disant « caractère » d’un enfant peuvent avoir de redoutables conséquences sur celui-ci et l’influencer profondément dans ses relations aux autres.

Réparer Réparer les ravages du « casting familial »

Cette fâcheuse habitude qui consiste à coller une étiquette à chaque enfant, à lui attribuer un « rôle » sur la base de ses tendances présumées et à le traiter sa vie durant en fonction de celui-ci, est bien plus répandue qu’on ne pourrait le penser. Par exemple, un enfant jugé égoïste par le cercle familial – peut-être parce qu’il se défend du manque d’attention dont il est victime – va grandir dans la conviction qu’il ne s’intéresse pas aux autres. Face à cette injonction, il peut réagir de deux façons opposées : soit en se conformant au jugement familial (« Je suis un égoïste et je n’y peux rien »), soit en le contredisant systématiquement : c’est souvent le cas des personnes toujours prêtes à « donner leur chemise », dans la tentative inconsciente de se racheter de leur défaut présumé et d’être finalement aimées. De la même façon, un enfant étiqueté « gentil », « généreux » ou « serviable », tendra à refouler systématiquement son agressivité, qui se manifestera par des voies détournées, souvent en se retournant contre lui (maladies, accidents, etc.). Quant à un enfant étiqueté « maladroit » (« Tu es né avec deux mains gauches »), il aura toutes les peines du monde à prendre confiance en lui et à acquérir des aptitudes manuelles qui lui ont été déniées dès le départ.

*** TRAVAIL SUR L'ARBRE**

→ Il faut d'abord comprendre que derrière chaque jugement il y a une projection : celui qui émet une sentence est directement concerné par le défaut – ou la qualité – qu'il voit chez l'autre. Une mère qui reproche à sa fille d'être une égoïste est souvent une personne qui se sent dévorée par les autres et désirerait ardemment avoir plus de temps pour elle. Incapable de reconnaître sa frustration – parce qu'elle est à son tour enfermée dans son rôle de mère nourricière prête à tous les sacrifices –, elle va la compenser en la rejetant sur son enfant qu'elle sent plus indépendante qu'elle. Il faut donc vous pencher sur vos proches ascendants – parents et grands-parents – et vous efforcer de vous rappeler qui vous a collé cette étiquette qui vous pèse, et les raisons que cette personne avait de le faire.

→Si cette première recherche ne donne rien, remontez plus loin et cherchez quelle est la personne de votre généalogie avec laquelle vous avez pu vous identifier : vous a-t-on souvent comparé à un autre membre de la famille? Lorsqu'elles reviennent souvent, ces comparaisons peuvent devenir d'implacables carcans et obliger l'enfant à une loyauté invisible qui le conduira à répéter des comportements qui ne sont autres que ceux de l'ancêtre en question.

Les identifications aux aïeux sont parfois dues à une homonymie : si l'on vous a affublé du même prénom qu'un ancêtre et que cela vous pose problème, vous pouvez le modifier sans devoir forcément recourir à des démarches administratives (voir chap. 7, p. 79). Selon Alejandro Jodorowsky, un simple changement d'orthographe – Cristina au lieu de Christine, Katrine au lieu de Catherine, etc. – peut avoir de remarquables effets thérapeutiques. L'identification peut également être liée aux numéros de fratrie, d'où l'importance de les faire figurer très clairement dans le génosociogramme : une fois établie la liste des ancêtres qui occupent la même place que vous – en commençant par ceux de votre sexe –, vous pourrez enquêter sur leurs caractéristiques psychologiques et éventuellement découvrir à qui vous êtes relié.

COUP DE PROJECTEUR

La personnalité n'est qu'un masque

Nous tendons tous à nous identifier à ce que nous appelons notre personnalité, sans nous rendre compte qu'elle n'est pas nous mais seulement ce que nous montrons aux autres. Ce mot vient du grec *persona*, qui se référait aux masques que portaient les acteurs de théâtre. Chaque masque représentait une « personne » : non pas un individu réel mais un rôle bien précis, simplifié à l'extrême – le bon, le félon, le menteur, le bouffon, le serviteur, le maître, etc. Notre personnalité n'est rien d'autre que le masque derrière lequel nous cachons notre véritable identité, le plus souvent sans en avoir conscience.

Le syndrome du perpétuel lésé

Comme on l'a vu dans la première partie (chap. 6), le sentiment d'injustice n'épargne pratiquement aucune famille. Ceux qui appartiennent à une fratrie en souffrent plus tôt que les enfants uniques ; les frères et sœurs, qui menacent leur sécurité affective en accaparant l'attention et l'amour de leurs parents, sont les premiers avec lesquels ils expérimentent la jalousie et la rivalité entre pairs. Les relations que nous avons eues avec nos frères et sœurs dans notre enfance influencent celles que nous tissons à l'âge adulte avec les gens de la même génération et de la même condition sociale que nous. Si vous avez régulièrement le sentiment d'être défavorisé, laissé pour compte ou moins considéré que les personnes qui vous entourent, il peut être utile d'aller voir quel était votre rôle au sein de la fratrie et la façon dont vos parents répondaient ou

non aux besoins de leurs différents enfants, car c'est souvent là que se trouve la racine du problème.

Le sentiment d'injustice n'épargne pas pour autant les enfants uniques : ils en font l'expérience dès qu'ils se trouvent en présence d'autres enfants (cousins ou compagnons d'école maternelle) et doivent brutalement renoncer à être au centre de l'attention des adultes. Sans compter que beaucoup d'entre eux considèrent que le fait de ne pas avoir de frères et sœurs est en soi une injustice…

Mais il existe aussi des sentiments d'injustice ataviques, des haines familiales qui se transmettent en affectant les rapports avec le reste de la parenté – les branches de l'arbre considérées comme plus privilégiées –, s'amplifiant même parfois en un ressentiment diffus vis-à-vis de l'humanité dans son ensemble.

Quelques signes qui ne trompent pas

Les perpétuels lésés passent leur vie à penser que l'herbe du voisin est plus verte que la leur, à désirer et parfois à essayer de s'approprier ce qui appartient aux autres. Quelques «signes» peuvent vous aider à identifier le problème (chez vous ou chez les autres).

☼ Vous avez soi-disant arrêté de fumer, mais vous demandez des cigarettes à tous les fumeurs qui passent à votre portée.

☼ Au restaurant, vous lorgnez le plat du voisin, qui vous semble toujours meilleur que le vôtre.

☼ Dans une file d'attente, vous essayez toujours de passer devant les autres (en vous racontant que ce sont eux qui essaient de passer devant vous).

☼ Au café, vous passez un temps considérable à éplucher l'addition, convaincu qu'on essaie de vous rouler.

☼ En voiture, vous avez toujours du mal à trouver une place (parce que vous partez du principe que vous n'en trouverez pas).

*** COMMENT S'EN LIBÉRER**

→ En comprenant que, lorsque vous vous sentez lésé, ce n'est pas vous qui souffrez mais le petit enfant que vous avez été et que cette souffrance, aussi justifiée puisse-t-elle avoir été, appartient au passé et n'a plus aucune raison d'être.

→ En en parlant avec les personnes concernées, si elles sont encore de ce monde (frères et sœurs, parents, grands-parents, nounou, etc.). Entendre avec une oreille d'adulte les points de vue de ceux qui vous ont fait souffrir lorsque vous étiez enfant est le premier pas vers la guérison.

→ Si le sentiment d'injustice concerne le groupe familial dans son ensemble, vous pouvez réunir les autres « lésés » et leur proposer une stratégie commune de mise à plat et de pacification avec le reste de la famille.

La jalousie : une maladie souvent héréditaire

Comme le sentiment d'injustice auquel elle est étroitement liée, la jalousie n'épargne aucune famille et passe souvent les frontières des générations.

Un poison qui vient de la comparaison Le jaloux est un individu qui tend à construire son identité non pas selon des critères et des valeurs qui lui sont propres mais par comparaison avec les autres ; les personnes avec lesquelles il estime avoir des caractéristiques communes (âge, profession, statut social, etc.) sont ses principaux étalons d'évaluation de ses propres

qualités : il ne voit pas les autres pour eux-mêmes, mais comme des miroirs où contempler sa propre image. Chaque fois que la comparaison n'est pas à son avantage, que l'autre lui paraît « mieux » que lui et le renvoie à un constat insatisfaisant de sa propre personne, il compense l'effet dépressif qui en découle par une attitude agressive vis-à-vis des personnes en question.

La jalousie est d'autant plus pernicieuse qu'elle est presque toujours refoulée : nous refusons d'admettre que nous sommes jaloux ou envieux et nous efforçons de cacher un sentiment dont nous avons honte. C'est pourquoi la jalousie se manifeste souvent à retardement, lorsque l'individu baisse la garde et oublie de contrôler son agressivité. Elle peut prendre une infinité de formes, éclatantes ou plus détournées : les attaques verbales directes et la médisance sont parmi les plus évidentes.

> "Ce que vous dites sur les gens en dit autant sur vous que sur eux[68]."
> Mony Elkaim

Les rivalités familiales pèsent lourd sur la vie relationnelle

À l'origine de la jalousie et de l'envie, il y a un manque d'amour et de considération de soi – la psychanalyse parle de blessure narcissique – qui provient d'une relation insatisfaisante de l'enfant avec sa mère : une mère trop centrée sur elle-même et ses propres problèmes va générer un manque chez son enfant, qui réagira en s'efforçant toute sa vie d'attirer sur soi une attention qui lui a manquée durant ses premières années et en éprouvant de la jalousie envers ceux qui lui font de l'ombre.

Quant aux rivalités et aux jalousies familiales dont l'enfant est le témoin et souvent l'objet, elles peuvent laisser des traces indélébiles. À chaque union, deux clans familiaux jusque-là étrangers vont commencer à se fréquenter et devoir trouver leurs places respectives : l'un des deux est destiné à devenir dominant et à imposer ses règles, ses habitudes, ses

rites, ses traditions alimentaires et son statut social, alors que l'autre sera cantonné au rôle de pièce rapportée. Si les conjoints proviennent de milieux différents, le clan de statut social plus élevé a de fortes chances de devenir dominant ; s'ils sont issus de la même classe, c'est le clan numériquement plus important, plus soudé et plus attaché à ses traditions qui tendra à s'imposer. Lorsque le clan le plus « faible » rechigne à accepter sa place de second, des rivalités parfois violentes peuvent éclater : on voit des grands-mères se disputer l'amour de leurs petits-enfants et comptabiliser le temps que chacune d'elles passe avec eux, sans perdre une occasion de critiquer l'autre en présence des enfants. Perpétuellement soumis au chantage affectif et tiraillés entre leurs deux branches, ceux-ci finiront par considérer la jalousie comme une composante « normale » de la vie en commun, à vivre leurs relations en termes de rivalité et de lutte de pouvoir et à devenir à leur tour de « mauvaises langues », toujours prêtes à critiquer les autres dès qu'ils ont le dos tourné.

*** TRAVAIL SUR L'ARBRE**

→ *Recherchez les relations conflictuelles entre les différents membres de votre famille, et plus particulièrement entre les grands-parents des deux branches, ainsi qu'entre belle-mère/bru, frères/sœurs, belle-sœur/belle-sœur : vous découvrirez probablement que les mésententes et les rivalités y sont nombreuses. Lorsque l'on comprend que le poison de la jalousie coule tout au long des branches de l'arbre et nous a en quelque sorte été inoculé à la naissance, il devient plus facile de le reconnaître en soi-même et donc de pouvoir mettre en œuvre une stratégie pour s'en libérer.*

" Quand dans une famille il y a eu un ancêtre menuisier et que la famille, devenue bourgeoise, n'a pas voulu en parler, il est possible qu'un des descendants devienne marteau[69]."

Leslie Kaplan

La « névrose de classe » et les complexes d'infériorité

Vous arrive-t-il de vous sentir en difficulté au milieu d'un groupe dont les codes relationnels vous échappent et dont les sujets de conversation vous sont étrangers ? De redouter une invitation qui, en théorie, devrait vous flatter, parce que vous craignez de ne pas vous sentir à l'aise ? De rester bouche cousue une soirée entière parce que les autres vous semblent plus brillants, plus assurés, plus intéressants que vous ?

Si tel est le cas, il se peut que vous soyez affecté d'une névrose de classe qui vous a été transmise par une famille qui s'est élevée socialement au fil des générations et a progressivement renié ses origines modestes.

À l'opposé, le problème peut venir d'un ancêtre qui s'est « déclassé », qui n'a pas été à la hauteur des traditions et des attentes du clan familial. Quoi qu'il en soit, ce genre de problème se transmet de génération en génération et peut provoquer des difficultés à se situer par rapport à l'échelle sociale, ainsi qu'une sensation de gêne et de frustration dès que l'on est confronté à des personnes que l'on estime appartenir à un « milieu » supérieur au sien.

Une sensation de décalage et d'inadéquation

Ces considérations peuvent paraître bien obsolètes dans un monde où les barrières entre classes sociales sont de plus en plus ténues, où de plus en plus d'enfants d'ouvriers ont accès aux études supérieures et où la notion de mésalliance relève du passé. Pourtant, la névrose de classe résiste et persiste ; elle a survécu à Mai-68 et continue à sévir, signe que les fantômes du passé n'ont pas péri sur les barricades…

Vue de l'extérieur, la névrose de classe produit souvent une impression de flou, comme un voile que l'individu interpose entre lui et les autres chaque fois que, consciemment ou non, il craint que ses origines puissent être dévoilées et le discréditent à leurs yeux. En perpétuel décalage par rapport à un passé qu'il a le sentiment de trahir et un nouveau milieu social avec lequel il vit des relations amputées et inauthentiques, il ne résoudra ses problèmes que lorsqu'il fera la paix avec ses origines,

guérissant du même coup ses ancêtres de leurs propres sentiments d'infériorité.

> "Il est plus difficile de désagréger un préjugé qu'un atome."
> Albert Einstein

Remonter aux racines du problème

Jusqu'à la génération de nos grands-parents, la notion d'appartenance à un milieu social était profondément ancrée dans toutes les consciences. Les mariages entre personnes de classes différentes – on parlait de mésalliances – pouvaient causer de véritables déflagrations à l'intérieur des familles de la bourgeoisie, à plus forte raison si le « mésallié » était de sexe masculin et transmettait son patronyme à une femme de statut inférieur et aux enfants nés de leur union. La plupart du temps, le couple était mis en marge et traité avec condescendance par le reste de la famille, quand il n'était pas carrément banni du clan. Les enfants nés d'une mésalliance étaient condamnés à rester assis entre deux chaises ; déchirés entre deux groupes sociaux étrangers l'un à l'autre et souvent antagonistes, beaucoup se rapprochaient de l'un des deux camps et s'éloignaient de celui qu'ils vivaient comme plus anxiogène, honteux ou difficile à assumer. Mais renier une de ses branches revient à occulter la moitié de soi-même : une fois encryptée, la branche mal-aimée ou ignorée est destinée à générer des fantômes qui tourmenteront les « renégats » toute leur vie et continueront à hanter leur descendance. Les névroses de classe héritées des générations précédentes peuvent se traduire par des problèmes d'identité et d'instabilité chez des gens qui ne se sont personnellement jamais posé ce genre de question mais auront plus de mal que les autres à trouver leur place dans la vie et à s'y sentir à leur aise.

Une cause fréquente de ratages en tous genres

La névrose de classe dérive souvent d'un conflit entre le message exprimé verbalement par ses parents (« Tu dois réussir tes études, monter l'échelle sociale et avoir du succès dans la vie ») et un message non verbal, qui l'accompagne et que l'enfant perçoit inconsciemment (« Surtout ne réussis pas mieux que nous »). C'est ainsi que l'on voit des élèves brillants rater inexplicablement leurs examens, ou des gens qui ont un accident au moment où ils décrochent une promotion ; d'autres qui meurent alors qu'ils viennent de réaliser leur rêve en achetant un bien immobilier ; d'autres encore qui mettent toutes leurs économies dans une affaire et se font escroquer par leur associé ; enfin, des individus qui n'arriveront jamais à faire fructifier des talents pourtant bien réels.

*** COMMENT S'EN LIBÉRER**

En prenant conscience que nos ratages sont souvent liés aux échecs de ceux qui nous ont précédés. Lorsque nous ratons quelque chose, nous exprimons souvent notre loyauté vis-à-vis d'ancêtres malheureux, nous légitimons leur souffrance en nous refusant un bonheur qu'eux-mêmes se sont interdit.

"Il y a des « familles cigales » ou des « familles fourmis », montant ou descendant l'échelle sociale."

Anne Ancelin-Schützenberger

Nos rapports avec l'argent en disent long sur notre histoire familiale

Les relations que nous entretenons avec l'argent sont directement liées à la façon dont nos ancêtres ont gagné, géré et transmis leurs biens matériels. L'argent est un outil, mais c'est avant tout un symbole, qui «

concrétise notre capacité à prospérer, c'est-à-dire à vivre et à se développer dans les meilleures conditions possibles[70] ». Il représente rien moins que l'énergie vitale, et donc l'amour et la sexualité. Cette source d'énergie se doit de circuler, comme la sève circule le long des branches : si l'amour vient à manquer, l'argent se raréfie, les patrimoines se dissolvent. Tous ceux qui ont des difficultés matérielles devraient en rechercher les causes dans leur arbre généalogique, car c'est la seule façon d'en venir à bout.

Si l'argent est un sujet tabou, c'est qu'il cache une culpabilité

Il y a des familles où tout ce qui a trait à l'argent est considéré comme inconvenant : on élève les enfants dans la conviction que parler d'argent – et même seulement y penser – est signe de vulgarité et de petitesse d'esprit. Pourtant, quoi de plus normal que d'être fier de bien gagner sa vie et de transmettre à ses enfants le goût de faire de même ? Si tel n'est pas le cas, il y a manifestement un problème : on ne parle pas de ce dont on a honte, de ce qui peut mettre dans l'embarras, comme par exemple l'argent gagné par des moyens moralement ou légalement discutables, ou l'argent dont on a hérité et que l'on a dilapidé. Quand une personne se sent mal à l'aise sur le sujet sans vouloir affronter ses responsabilités en la matière, elle va projeter sa culpabilité sur ses enfants en les soumettant à une injonction implicite : « Puisque je n'ai pas été capable de gagner ma vie et de faire fructifier ce que j'avais, vous non plus n'en êtes pas capables. » Les conséquences sur les enfants sont toujours désastreuses : la plus courante est un sentiment d'indignité, qui se traduit par une tendance au gaspillage – comme pour se débarrasser de quelque chose de « sale » ou de quelque chose qu'on pense ne pas mériter – et par une grande difficulté à défendre ses propres intérêts et à se faire rémunérer selon ses compétences.

"Manquer d'argent pour satisfaire les besoins vitaux et d'autres besoins ou désirs liés à l'évolution est un effet de parenté négatif."

Derrière la peur de manquer, la crainte de ne pas être aimé

L'argent est un puissant révélateur des relations entre les êtres humains, notamment au sein de la famille. Si un enfant reçoit – ou pense recevoir – moins d'argent que ses frères et sœurs, il se sentira moins aimé. Dans les relations entre proches, l'argent est souvent confondu avec l'affection, même si la réalité est un peu plus complexe : dans les familles où l'amour circule, les dons d'argent correspondent effectivement à des investissements affectifs ; dans le cas contraire, ils représentent un instrument de pouvoir que l'on utilise pour asservir ses proches, les dresser les uns contre les autres ou les maintenir dans la dépendance. La peur de manquer d'argent, ou de ne pas en recevoir suffisamment, révèle donc une crainte beaucoup plus profonde : celle de manquer d'amour et de soutien de la part de sa parenté.

Ce qui se cache derrière les catastrophes financières

Faire de mauvais placements, être victime d'escroqueries, ne pas savoir assurer sa propre sécurité financière et celle de sa famille… ces problèmes viennent toujours des générations précédentes. C'est pourquoi les faillites vécues par des ancêtres plus ou moins lointains auront immanquablement des conséquences sur les descendants, qui devront prendre conscience qu'ils ne pourront remonter la pente descendue par leurs prédécesseurs que s'ils réussissent à s'émanciper de leur arbre moribond et à se reconstruire sur de nouvelles bases. Car c'est bien de cela qu'il s'agit : dans de nombreux cas, les personnes qui se retrouvent sans un sou sont les derniers maillons d'une famille en voie d'asphyxie, sinon d'extinction pure et simple. En prenant conscience que leur pénurie

financière peut être le stade ultime d'un processus de désintégration dont les origines remontent à bien avant leur naissance, et que leur situation actuelle n'est que la conséquence de dilapidations précédentes et représente une forme d'expiation des erreurs commises par d'autres, elles cesseront de se culpabiliser et pourront rétablir la circulation de la sève, parfois même transmuter le désastre « programmé » par leur généalogie en une grande réussite matérielle. Il est donc fort utile de se pencher sur l'histoire financière de sa famille, sur la circulation, la production ou la disparition des biens tout au long des branches pour comprendre sa propre relation à l'argent.

COUP DE PROJECTEUR

Pendant longtemps, l'argent est resté une affaire d'hommes

La façon dont l'argent a été dépensé et investi par nos ascendants, la capacité à le faire fructifier, tout cela est resté jusqu'à des temps récents du strict ressort des hommes. Jusqu'en 1954, une femme ne pouvait pas avoir de compte en banque, ni gérer de patrimoine, et restait toute sa vie sous la tutelle financière de son mari, qui avait la responsabilité de sa dot et de ses éventuels héritages. Il n'était pas rare que, pour l'entretien de la maison ou ses besoins personnels, une femme riche doive quémander de l'argent à son mari, lequel était libre de disposer des biens de son épouse comme il l'entendait. Les arbres généalogiques foisonnent de femmes qui ont perdu leur fortune par la faute de maris imprudents ou indélicats, et l'argent était une cause fréquente de mésentente et parfois de haine conjugale.

D'où nous vient notre avarice ou notre générosité

La circulation de l'argent – donner et recevoir – est un excellent indicateur des relations entre les personnes au sein d'une même famille.

Les « radins », qui prennent plus qu'ils ne donnent et voudraient tout garder pour eux, sont des gens qui refusent l'échange et se condamnent sans le savoir à ne rien recevoir. Dans la plupart des cas, ce sont des individus qui ayant souffert d'un manque d'amour durant les premières années de leur enfance se vengent inconsciemment de parents qui ne les ont pas suffisamment aimés et le font souvent payer à leurs enfants en leur refusant toute aide financière. Mais l'argent est indispensable pour partir du bon pied dans la vie : les parents qui refusent d'aider leurs enfants les condamnent à ne pas pouvoir évoluer.

Quant aux généreux, ceux qui ont « le cœur sur la main », leurs motivations profondes sont parfois moins nobles qu'il n'y paraît. Donner ou prêter de l'argent à une personne en difficulté peut être un moyen très efficace d'affirmer sa propre supériorité, de se sentir important, de susciter la reconnaissance du bénéficiaire et l'admiration de l'entourage. Une générosité excessive ou mal dirigée cache souvent une mauvaise image de soi et de grandes carences affectives. Une fois encore, notre histoire familiale pourra nous aider à élucider nos comportements, si nous gardons toujours à l'esprit que l'argent est avant tout un symbole et qu'il est directement lié à l'amour, celui que nous voulons donner et celui que nous aimerions recevoir.

L'intolérance : un fléau dont on hérite très facilement

Le racisme et l'intolérance ne devraient pas avoir lieu d'être car nous sommes tous des métis, dans la mesure où nous provenons d'innombrables mélanges entre des gens d'origines et de traditions différentes. Pourtant ces fléaux existent et nous ont été transmis par des gens qui ont sereinement adhéré à l'esclavage et au colonialisme – bien souvent aussi à l'antisémitisme – sans que cela dérange le moins du monde leur foi chrétienne et leurs principes « moraux ». Nos bisaïeuls ou trisaïeuls trouvaient tout à fait normal d'accompagner leurs enfants à

l'Exposition coloniale pour observer les « indigènes » parqués derrière des grillages comme des bêtes sauvages, ou au Jardin d'Acclimatation pour reluquer la femme à barbe, les frères siamois ou l'homme le plus gros du monde, et s'amuser à lancer dans l'eau des pièces que des « nègres » à demi nus allaient récupérer. Et la gêne que nous ressentons aujourd'hui en regardant les photos de ces divertissements ne doit pas nous leurrer : la graine de l'intolérance et du racisme n'épargne aucune famille, elle est présente en chacun de nous.

Reconnaître en soi les démons ancestraux

Bien sûr, les temps ont changé : lentement mais sûrement, la société française commence à reconnaître ses fautes passées et la nécessité de ce qu'on appelle aujourd'hui le «devoir de mémoire». Cela n'empêche pas que, d'une façon ou d'une autre, nous soyons tous porteurs de résidus d'intolérance qui peuvent se manifester à l'improviste par des comportements inexplicables, des attitudes de rejet ou de repli identitaire en totale contradiction avec nos plus intimes convictions. Il est important d'en prendre conscience si nous voulons nettoyer notre arbre généalogique des hontes du passé et nous libérer nous-mêmes de tout sentiment d'intolérance vis-à-vis de ceux qui sont différents de nous ou simplement qui pensent et qui se comportent de façon différente.

*** LES MAUVAISES HABITUDES À ÉLIMINER**

→ Parler avec condescendance aux personnes d'origine maghrébine ou africaine, par exemple en les tutoyant d'office.

→ Entendre des propos teintés de racisme ou d'antisémitisme – y compris les boutades, les mots d'esprit ou les «histoires drôles » – sans exprimer haut et fort son indignation.

→ Émettre des jugements tranchants sur ses semblables, et les communiquer autour de soi.

→ Condamner des comportements sans avoir les éléments pour le faire : c'est le cas des gens qui, face à un conflit concernant deux autres

personnes, prennent parti pour l'une d'elles sans avoir entendu les raisons de l'autre.

Cesser de subir les problèmes non résolus de l'entourage

Travailler sa psychogénéalogie ne sert pas seulement à mieux se connaître soi-même : c'est un excellent outil de connaissance des autres. Au fur et à mesure que vous progresserez dans le décryptage de votre gangue généalogique personnelle, vous verrez plus clairement celle des autres et comprendrez la façon dont elle conditionne leurs émotions et influence leurs comportements. Cette perception vous portera à une plus grande indulgence et vous permettra de prendre plus de recul lorsque l'attitude de l'autre ne correspond pas à ce que vous attendiez ou désiriez, et à ne pas en être blessé.

Comment reconnaître les « fantômes » des autres

Quand les fantômes psychiques sortent de leur crypte, ils modifient nos comportements, selon un procédé appelé *hantise*. Il est plus facile de démasquer les fantômes des autres que les siens propres, et c'est pourquoi nous pouvons aider nos proches à se libérer de leurs émotions inadaptées et de leurs comportements répétitifs en leur montrant qu'ils ne leur appartiennent pas.

La silhouette, les gestes, la démarche

Comme on le verra plus en détail au chapitre suivant, la gangue généalogique peut affecter profondément l'aspect du corps et la relation

que l’individu entretient avec son enveloppe charnelle. Le corps parle : l’observer sous un éclairage transgénérationnel peut donc conduire à d’intéressantes découvertes sur les autres, surtout à partir de 45-50 ans, quand le poids des années commencent à se faire sentir sur l’état physique. Tout ce qui compromet l’harmonie et le dynamisme de la silhouette et de la gestuelle suggère la présence d’une gangue et révèle souvent des hantises qui peuvent également se révéler à travers des tics, comme pianoter avec ses doigts, tambouriner frénétiquement du pied, se toucher continuellement les cheveux, se racler la gorge, etc. Ces habitudes sont souvent héritées d’ancêtres qui viennent se rappeler au bon souvenir de leurs descendants en se « mettant en scène » chez l’un d’entre eux.

> "Celui dont les lèvres se taisent bavarde avec le bout de ses doigts. Il se trahit par tous ses pores."
>
> Sigmund Freud

Le regard et le ton de voix

Un regard éteint ou fuyant, tout comme une voix monocorde, artificielle, trop aiguë ou nasillarde, suggèrent une «absence à soi-même », une déconnexion entre le dedans et le dehors, et dénotent souvent la présence de freins intérieurs qui empêchent l’individu de communiquer librement. Quant aux brusques changements de voix qui se vérifient parfois sous le coup d’une forte émotion, il s’agit de « l’effet ventriloque » : l’individu ne s’exprime plus en son nom propre, c’est le fantôme qui parle – ou crie – à sa place.

Les étranges ressemblances qui surviennent à l’âge mûr

Au détour de la cinquantaine, certains individus changent de physionomie et deviennent le portrait d’un parent décédé, alors

qu’auparavant ils n’avaient jamais présenté de ressemblances particulières. Ce curieux phénomène peut être le résultat d’une relation problématique et non résolue avec le géniteur en question ; on l’observe parfois chez des hommes qui ont coupé les liens avec leur mère, soit parce qu’ils les ressentaient comme trop étroits, soit parce qu’ils éprouvaient un grand ressentiment vis-à-vis d’elle. À la mort de celle-ci, ils vont vivre un véritable cataclysme émotionnel, qui va réactiver des sentiments enfouis de culpabilité et de profonde tristesse. Si ces sentiments continuent à être occultés, le travail de deuil ne pourra pas être fait. Pour ne pas se laisser oublier, la mère peut alors se transformer en fantôme et choisir de se « réincarner » dans son fils, qui pour le reste de sa vie sera condamné à s’entendre dire… qu’il est le portrait craché de sa chère maman.

COUP DE PROJECTEUR

Les fantômes sont parfois bien vivants

Un père absent peut revenir hanter son enfant : c'est ce qui est arrivé à Alexis, dont le père alcoolique était parti quand il avait à peine un an, pour ne plus jamais revenir. Sa mère, très traumatisée par les violences que son époux lui avait fait subir, ne parlait pratiquement jamais de lui à son fils. Elle n'avait donc jamais fait allusion à certaines de ses caractéristiques qui lui paraissaient tout à fait insignifiantes, comme sa façon très particulière de croiser ses jambes ou de marcher la tête en avant et les mains croisées dans le dos. Grande fut sa surprise quand elle se rendit compte que l'enfant reproduisait à l'identique les gestes de ce père qu'il n'avait jamais vu !

Cette petite anecdote est un cas classique de hantise liée à un secret et à un manque : il est impossible à ce jour d'expliquer selon quels mécanismes ce genre d'information se transmet d'une personne à l'autre, mais il ne fait aucun doute que ces transmissions existent et peuvent prendre des formes étonnantes.

Pour résumer

* Cultivez

Le dialogue avec votre parenté : n’ayez pas peur de parler de ce qui vous a blessé dans le passé ● Le respect et la bonne entente entre les branches paternelle et maternelle ● La fierté de vos origines et aussi la fierté de vous élever socialement ● L’observation attentive des autres, pour mieux comprendre leurs fardeaux transgénérationnels.

* Ouvrez l'œil

Attention au « casting familial » : ne vous laissez pas influencer par le regard que la famille a toujours porté sur vous ● Si vous portez le même prénom qu'un de vos ascendants, gardez-vous de vous identifier à lui ● Se comparer aux autres est un piège, car chaque individu est unique ● Si vous ratez inexplicablement vos projets, peut-être êtes-vous sous le joug d’une névrose de classe ● Les catastrophes financières de vos ascendants influencent votre relation à l’argent ● Si vous avez le cœur sur la main, demandez-vous ce que cache votre générosité.

* Rejetez

La tendance à vous sentir lésé, qui remonte peut-être à vos relations avec vos frères et sœurs ● La loyauté aux échecs de vos ascendants le meilleur moyen de les réparer est de réussir votre vie ! ● La loi du silence sur les questions d’argent : elle provient toujours d’une culpabilité qu’il faut mettre au jour ● L'intolérance et le racisme, qui proviennent presque toujours des ancêtres ● L'habitude de critiquer les autres car, en soulignant leurs défauts, ce sont les vôtres que vous mettez en évidence.

Décrypter et améliorer mes relations avec mes amis

Vous pourrez noter dans cette page les similitudes qui vous viennent à l’esprit entre votre façon de vivre vos rapports avec les autres et ses éventuelles origines familiales et transgénérationnelles.

• Mes problèmes relationnels les plus fréquents

• Mes relations avec ma fratrie

• Le « style relationnel » de mes ascendants : amitiés, brouilles, etc.

CHAPITRE 12

mieux dans son corps

« Ce qui est tu à la première génération, la deuxième la porte dans son corps. » Françoise Dolto

Tout comme notre véritable identité peut rester voilée par les fardeaux psychiques hérités de nos ascendants, notre corps peut lui aussi être prisonnier d'une gangue qui ne lui appartient pas, et son aspect et son état de santé en disent long sur la relation que nous avons avec lui ainsi que sur notre histoire familiale. Le respect que nous lui portons ou les mauvais traitements que parfois nous lui infligeons, tout cela prend racine dans notre pré-histoire, c'est-à-dire pendant notre vie utérine et encore au-delà, dans l'histoire de nos parents et de ceux qui les ont précédés.

Notre silhouette raconte notre histoire

Nous avons tous un « corps idéal ». Un corps qui n'a rien à voir avec un quelconque modèle de perfection mais possède sa propre vérité, qui n'est celle de personne d'autre, et ne demande qu'à s'exprimer pour peu que nous la dégagions des scories qui la compriment et parfois l'étouffent : un travail de taille, d'équarrissage et de limage comparable à celui du sculpteur qui fait peu à peu émerger une œuvre unique d'un bloc de pierre informe. Cette « mise en forme » corporelle se réalise en

parallèle avec le travail transgénérationnel, car il s'agit d'une seule et unique démarche, effectuée simultanément à deux niveaux différents, sur le plan matériel et sur le plan subtil.

> "Quand on voit, quand on comprend, le sens émerge, le contexte se transforme et les choses changent : le sujet respire, se débarrasse du poids du passé, souvent son corps change, sa vie change."
>
> Anne Ancelin-Schützenberger

Se libérer du passé, c'est aussi se réapproprier son corps

On peut vivre en pleine harmonie avec son corps ou au contraire l'occuper comme on squatterait un local plus ou moins inconfortable et inhospitalier, et la façon de l'« habiter » est un puissant indicateur du degré d'individuation d'une personne. Ceux qui subissent leur destin familial comme une fatalité tendent à se laisser aller physiquement ; la démission vis-à-vis de soi-même s'accompagne presque toujours d'un avachissement physique, d'une sorte d'abdication par rapport à un corps que l'on traîne comme un boulet, sans jamais le sentir totalement sien. *Vice versa*, un travail d'individuation bien mené se reflète immanquablement dans une harmonisation entre le dedans et le dehors : le corps se met peu à peu au diapason de l'esprit, la silhouette émerge de sa gangue et commence à se révéler dans toute son authenticité. Le corps et l'esprit se ressemblent, ils évoluent – ou stagnent – de concert, et plus les années passent, plus le phénomène devient évident : le processus de vieillissement n'épargne évidemment personne, mais il est loin de frapper tout le monde de la même façon, et si vous observez les corps des seniors, vous découvrirez à quel point ils évoquent les parcours de vie de leurs propriétaires. Les individus qui ont travaillé toute leur existence à « devenir eux-mêmes » conservent plus longtemps un corps droit et svelte et restent physiquement et intellectuellement actifs, jusqu'à un âge parfois très avancé. Un travail transgénérationnel bien fait s'accompagne

toujours de modifications corporelles : on ressent d'abord une sensation de légèreté (c'est bon de se débarrasser de ses vieilles valises !), souvent suivie d'une perte de poids tout à fait réelle et mesurable. Au fur et à mesure que l'on fait la paix avec son arbre, la sève circule mieux ; on se sent plus à l'aise dans son corps, on l'accepte mieux et, comme par magie, la graisse fond, le tonus musculaire augmente, les contours de la silhouette se dessinent et l'état de santé s'améliore.

Vos parents et grands-parents étaient-ils des gens « bien dans leur peau » ?

Nos ancêtres ne pouvaient pas vivre leur corps de la même façon que nous, pour la bonne raison qu'ils vivaient à une époque totalement autre. La morale religieuse, qui érigeait une barrière infranchissable entre l'esprit, considéré comme noble, et le corps, vu comme le siège de toutes les souillures, ne favorisait certes pas l'épanouissement physique. Mais en dehors de ce contexte répressif, chaque famille avait néanmoins son propre style, sa propre relation au corps, qui se transmettait de génération en génération : il y avait des familles « corps joyeux », adeptes de l'exercice physique, de la danse et de la vie en plein air, et des familles « corps coincés », engoncées dans leurs corsets, réels ou métaphoriques. Encore aujourd'hui, alors que le corps est partout exalté et glorifié, de plus en plus de gens sont obèses et mal dans leur peau, et les maltraitances qu'ils infligent à leur corps sont destinées à se répercuter sur leurs enfants.

COUP DE PROJECTEUR

Wilhelm Reich et la « cuirasse musculaire »

Psychiatre et psychanalyste américain d'origine autrichienne, ex-disciple de Freud et premier défenseur de la libération des corps, Reich (1897-1957) pourrait être défini comme le « père occidental » de toutes les disciplines dites holistiques, qui visent à soigner l'esprit en intervenant sur le corps. Selon lui, la répression des besoins sexuels et émotionnels se traduit au niveau corporel par une cuirasse musculaire (qui rappelle notre notion de gangue généalogique), qu'il s'appliquait à briser au moyen de massages énergiques pratiqués sur les corps nus des patients, ce qui lui vaudra d'être exclu de l'Association psychanalytique internationale, puis incarcéré pour ses idées, scandaleuses pour l'époque. Il avait également eu l'intuition d'une mémoire cellulaire inscrite par couches à l'intérieur du corps, dont l'existence semblerait confirmée par les récentes découvertes des neurosciences. Wilhelm Reich peut donc être considéré, lui aussi, comme un des précurseurs de la psychogénéalogie, et il faut rendre hommage à un génie incompris qui mourut fou dans sa cellule de prison, peut-être parce qu'il était simplement né trop tôt.

" J'inspire, et je vois en moi l'enfant de cinq ans. J'expire, et je souris à cet enfant… J'inspire, et je vois mon père comme un enfant de cinq ans. J'expire, et je souris à cet enfant avec compassion. "

Tich Nhat Hanh

Notre corps nous parle : à nous d'entendre ce qu'il nous dit

Le corps est notre meilleur allié et notre plus précieux « informateur » sur tout ce qui se passe à l'intérieur et à l'extérieur de nous. Encore faut-il apprendre à l'écouter.

Comprendre ce que signifient les « défauts » physiques

Déshabillez-vous et placez-vous devant un miroir en pied, d'abord de face puis de profil, dans la position qui vous est la plus naturelle et

habituelle. Observez-vous avec un maximum d'objectivité : votre dos est-il droit ou voûté ? Votre cou bien dégagé ou enfoncé dans vos épaules ? Celles-ci sont-elles souples ou raides, droites ou tombantes ? Votre bassin est-il déplacé vers l'avant ou suit-il la ligne de votre dos ? Repérez vos éventuels problèmes de posture et demandez-vous ce qu'ils vous suggèrent : si le reflet dans la glace était celui de quelqu'un d'autre, qu'en déduiriez-vous sur les conditions psychiques de cette personne ? Concentrez-vous maintenant sur les points qui vous posent particulièrement problème : des chevilles épaisses, un cou empâté ne suggèrent-ils pas un matériau brut qui doit être dégrossi ? Un ventre proéminent n'évoque-t-il pas des contenus psychiques dont il serait grand temps d'« accoucher » ? Des épaules tombantes et un dos voûté ne renvoient-ils pas à un poids qui écrase et empêche de se redresser face au monde extérieur ?

Observez les corps de vos ancêtres

Nos problèmes de silhouette – à commencer par le surpoids et les amas de graisse localisés – révèlent souvent une loyauté à une problématique familiale, elle-même liée à une stratégie d'autodéfense. On s'enveloppe dans une cuirasse de graisse pour se protéger de relations ou de situations vécues comme menaçantes : génération après génération, les individus se transmettent leurs peurs… et la graisse qui va avec. En recherchant quelles personnes de votre famille ont eu ce problème, à quel âge et en quelles circonstances la prise de poids s'est déclenchée (maternités, abandons, faillites, deuils, etc.), vous pourriez faire d'intéressantes découvertes sur les raisons de votre surpoids.

Il est bien sûr impossible de résoudre une forte surcharge pondérale et d'améliorer significativement sa silhouette sans intervenir sur ses habitudes de vie – alimentation, exercice physique, etc. Si la psychogénéalogie ne peut pas remplacer une cure d'amaigrissement, elle peut cependant vous aider à maintenir les résultats dans le temps et à libérer votre corps du poids du passé en remontant aux vraies causes du

problème. Car dès l'instant où nous comprenons le sens de ces kilos qui nous affligent, nous comprenons également qu'ils ne nous appartiennent pas réellement, et n'ont donc plus de raison d'être.

COUP DE PROJECTEUR

Feldenkrais, biodanza, méthode Pilates, stretching postural, Gyrotonic, massages (ayurvédique, thaï, shiatsu, automassage chinois, etc.) : les gymnastiques « corps/esprit » peuvent vous aider à dissoudre votre gangue. Si elles font de plus en plus d'adeptes des deux côtés de l'Atlantique, c'est parce que l'Occident est en train de prendre conscience d'une vérité que les sagesses orientales connaissent depuis toujours : le corps et l'esprit ne font qu'un, nos maux physiques sont l'expression de nos problèmes psychiques, et le processus de guérison consiste à rétablir la communication et l'harmonie en agissant simultanément sur les deux plans. Inspirées pour la plupart de disciplines traditionnelles, ces « nouvelles » gymnastiques partent toutes d'un principe vieux comme le monde : il s'agit de travailler sur le corps dans le but d'agir sur l'esprit, de « conscientiser » chaque mouvement en se concentrant sur leur portée symbolique – inspirer pour nettoyer la sève de l'arbre, expirer pour expulser les scories du passé, etc.

*** TRAVAIL SUR L'ARBRE**

→ Étudiez vos photos de famille, en vous concentrant d'abord sur les corps des ascendants du même sexe, avec lesquels il est plus facile de s'identifier. Une fois repérés les ancêtres qui présentent des similitudes avec vous (taille, posture, proportions, embonpoint généralisé ou localisé, etc.), vous enquêterez sur leur personnalité et les traumatismes qu'ils ont vécus.

La mémoire du passé est inscrite dans nos cellules

Dans *Dis-moi où tu as mal*[71], Michel Odoul explique la notion d'énergie ancestrale, qui nous relie en permanence à notre histoire et à celle de nos ascendants : tout comme l'eau d'une source de montagne contient toute l'histoire de la montagne, de ses minéraux et de ses glaciers, nos cellules contiennent la mémoire de nos ancêtres, et chaque épisode médical a un lien avec l'histoire familiale. Deuils mal faits, injustices et humiliations subies en silence, traumatismes trop violents pour pouvoir être correctement intégrés, et, bien sûr, secrets de famille : toutes ces souffrances qui n'ont pas pu s'exprimer sont destinées tôt ou tard à sortir du magma de l'inconscient familial et à se transformer en symptômes physiques à une, deux, voire quatre générations de distance.

> "La maladie est toujours la manifestation d'un dérèglement généalogique, qui va d'une simple réaction à un événement familial à l'expression corporelle d'un secret de famille."
>
> Élisabeth Horowitz

Nous pouvons modifier notre programme de départ

L'héritage cellulaire n'est pas une fatalité : au fur et à mesure que l'on se rapproche de sa véritable identité, on donne à ses cellules des empreintes différentes de celles qui ont été précédemment inscrites. Il ne s'agit pas de faire systématiquement le contraire de ce qu'ont fait nos ancêtres ou de ce qui nous a été imposé dans le passé, mais de façonner peu à peu notre mode de vie selon des exigences qui sont exclusivement

les nôtres : par exemple, en renonçant aux habitudes alimentaires familiales et en en choisissant de plus adaptées à nos goûts et à nos besoins propres, ou en pratiquant un sport non pas en fonction d'une tradition de famille mais de nos aptitudes et de nos inclinations. Le fait que «tout le monde » fasse du tennis ou du golf dans la famille ne doit pas empêcher de préférer la randonnée ou le judo. Si l'on suit ses propres inclinations, de nouvelles empreintes se substitueront petit à petit aux anciennes, et la gangue des conditionnements familiaux commencera à se dissoudre.

Dans le cas de pathologies chroniques et récidivantes, il peut être très utile d'aller « faire le ménage » dans l'arbre pour découvrir les endroits où l'énergie est restée bloquée : une sorte de « ramonage » symbolique des canaux énergétiques, qui bénéficiera non seulement à vous-même mais à l'arbre tout entier. C'est toujours du symptôme qu'il faut partir, car c'est avec lui que le corps s'exprime, qu'il nous communique quelque chose dont jusqu'ici nous n'étions pas conscients. Nous pouvons donc voir notre corps comme un outil de décodage qui, par le biais de ses symptômes, peut nous renseigner sur notre fonctionnement individuel et les origines familiales de nos affections physiques.

Problèmes gynécologiques

Les stérilités féminines qui n'ont pas de causes organiques, ainsi que tous les problèmes liés à l'enfantement, sont souvent des loyautés vis-à-vis d'aïeules qui ont eu des maternités malheureuses (fausses couches à répétition, enfants mort-nés, enfants naturels non reconnus, etc.). Dans ce cas comme dans celui de fibromes, d'hémorragies, etc., on cherchera chez ses ancêtres femmes les problèmes médicaux liés à la sexualité et à la fonction reproductive.

Pathologies des yeux et des oreilles

Elles peuvent révéler l'existence d'un secret de famille. Dans l'impossibilité – ou dans le refus – de connaître une vérité trop pénible à supporter, l'individu préfère «ne pas voir, ne pas entendre[72] » et peut développer des troubles de la vue et de l'audition.

Maladies respiratoires

Certains thérapeutes associent les maladies pulmonaires à des problèmes avec le père, car le souffle est traditionnellement lié au Créateur et, par extension, à la figure paternelle. Elles peuvent aussi représenter une loyauté à un ancêtre gazé pendant la guerre de 1914-1918 (*voir chap. 8, p. 86*).

> "Tout se passe comme si l'inconscient avait bonne mémoire, tenait à rappeler des faits et à « marquer le coup »."
>
> Anne Ancelin-Schützenberger

Troubles digestifs

Nous héritons parfois de ce que nos ascendants ne sont pas parvenus à « digérer » : une trahison ou une injustice subie par un ancêtre peut se manifester quelques générations plus tard par des maladies de l'estomac, du foie ou de l'intestin. Les recto-colites hémorragiques peuvent mettre sur la piste d'un fantôme.

Maladies de peau

Elles sont presque toujours liées à des problèmes relationnels : l'eczéma indique souvent un problème avec la mère, le psoriasis peut être l'indice d'un secret de famille et de la présence de fantômes.

Dépendances à l'alcool ou aux drogues

Elles sont souvent la conséquence de secrets de famille. Selon Pascal Hachet[74], la toxicomanie est «une tentative inefficace d'auto guérison d'une crypte et d'un fantôme ». Certains cas d'alcoolisme sont des loyautés invisibles vis-à-vis d'un ascendant qui en souffrait et qui a été plus ou moins rejeté par la famille.

Maladies des enfants

Les pathologies des nouveau-nés ne sont jamais les leurs propres, mais la conséquence de mauvaises conditions physiques et psychiques de la mère pendant sa grossesse, ou de problèmes non résolus par des adultes des générations antérieures. Un enfant gravement malade porte toujours une pathologie présente dans son arbre généalogique.

Immunodéficiences

On sait que le stress diminue les défenses immunitaires, mais ce que l'on sait moins, c'est qu'il se transmet. Les immunodéficiences sont souvent liées à des répétitions de traumatismes dans l'arbre et donc à une accumulation de stress tout au long de ses branches. Quant aux maladies auto-immunes, où le système immunitaire « devient fou » et attaque les cellules saines de l'organisme, elles sont « l'équivalent biologique de la haine de soi[75] » ; leurs origines transgénérationnelles ne semblent donc pas faire de doute, car la haine de soi n'est autre que le manque d'amour de soi, lequel provient toujours de quelqu'un d'autre.

Reconnaître le syndrome d'anniversaire Comme on l'a dit plusieurs fois, la clé de certaines répétitions se trouve dans le syndrome d'anniversaire. Ainsi, certaines personnes tombent régulièrement malades aux mêmes époques de l'année ; certaines familles sont périodiquement affligées par le même genre d'accidents, de maladies ou d'opérations ; il arrive assez fréquemment que les femmes d'une même lignée accouchent au même

âge et aient le même nombre d'enfants et dans le même ordre, parfois sur plusieurs générations.

Quelques exemples

☼ Un homme dont le père a eu un grave accident quand lui-même était enfant aura lui aussi un accident quand son fils atteindra l'âge qu'il avait à l'époque des faits.

☼ En jouant dans la neige, une adolescente de 13 ans s'empale accidentellement sur une barre de fer qui lui rompt l'hymen. Sa mère lui révélera ensuite qu'elle avait été violée alors qu'elle avait le même âge[76].

☼ Une femme va faire une fausse couche à la date exacte à laquelle sa grand-mère maternelle a avorté dans le plus grand secret.

Rechercher les dates auxquelles nos ancêtres sont tombés sérieusement malades, ont eu des accidents ou ont subi des opérations, n'est pas une entreprise facile, mais l'exercice vaut la peine d'être tenté. Selon Anne Ancelin-Schützenberger, les similitudes de dates sont beaucoup plus fréquentes qu'on ne pourrait le penser, et le fait de découvrir des coïncidences peut permettre de se démarquer par rapport à l'épisode et aussi de se prémunir à l'avance en tenant compte des périodes « critiques», par exemple en déplaçant un voyage programmé à une date où un ancêtre a eu un grave accident, en évitant de se faire opérer le jour où un membre de la famille a subi une intervention fatale, etc.

*** TRAVAIL SUR L'ARBRE**

→ *Chaque fois que vous découvrez une date relative à une maladie grave, à un accident ou à une opération, inscrivez-les en rouge dans votre arbre (en mettant entre parenthèses l'âge que la personne avait à*

l'époque des faits). Vous la confronterez ensuite aux dates auxquelles vous-même – ou vos proches – avez eu des problèmes avec votre santé.

Dis-moi comment tu manges, je te dirai de qui tu descends

Les traditions familiales pèsent parfois très lourd dans nos habitudes et goûts alimentaires et peuvent être cause de conflits à l'intérieur du couple ou d'embarras dans la vie sociale. Chacun de nous a une identité alimentaire déterminée par ses origines sociales, ethniques et régionales, mais aussi par des traditions qui se sont installées au fil des générations et sont devenues de véritables règles familiales, à commencer par le rôle qu'occupe la nourriture dans la vie du clan : certaines familles accordent beaucoup d'importance à la bonne chère, d'autres moins, et le plaisir ou l'indifférence avec lesquels nos parents et grands-parents vidaient leur assiette ont laissé des traces en chacun de nous.

Une fréquente source de frustrations, parfois même de conflits

À chaque nouveau mariage, ce sont deux traditions culinaires, deux identités alimentaires qui vont s'affronter. Selon la personnalité des époux et la force de leurs *imprintings*[27] respectifs en la matière, il y aura une harmonisation entre les deux ou au contraire un rejet de l'une des traditions au profit de l'autre.

Contrairement à ce que l'on pense généralement, ce n'est pas toujours la femme qui impose ses traditions alimentaires ; il arrive qu'elle doive y renoncer pour s'adapter à celles de son partenaire, comme dans le cas des mariages mixtes où la religion d'un des époux impose certaines contraintes, et aussi lorsque la culture alimentaire est plus fortement enracinée chez l'un des conjoints. Comme le souligne Anne Ancelin-

Schützenberger, le clivage Nord/Sud – cuisine au beurre ou à la crème/cuisine à l'huile d'olive et à l'ail – est encore aujourd'hui fortement senti. L'opposition entre le principe de plaisir et le principe de santé l'est tout autant : dans certaines familles, les aliments sont avant tout choisis en fonction de leur goût, alors que d'autres privilégient leurs caractéristiques nutritionnelles. Cette seconde tendance, nettement moins jouissive mais de plus en plus répandue dans notre société contemporaine, peut occasionner bien des frustrations chez des personnes habituées depuis toujours à la cuisine riche et festive de leur famille d'origine.

Notre conseil

Respecter les habitudes alimentaires des autres revient ni plus ni moins à respecter leurs origines. Il est donc impératif de tenir compte de leurs goûts et de leurs dégoûts, et tout aussi impératif d'exprimer clairement les siens, à plus forte raison lorsqu'il s'agit d'un compagnon de vie éventuel. En discuter ensemble peut être un excellent moyen pour commencer à parler de vos familles respectives dans la bonne humeur et la convivialité… si possible autour d'un bon repas !

Pour résumer

* Cultivez

Votre « corps idéal », reflet fidèle de votre moi véritable ● Les exercices physiques visant à vous libérer de votre gangue généalogique ● L'écoute attentive de votre corps : c'est le meilleur moyen pour être en prise avec vos émotions ● Les gymnastiques « corps/esprit », qui agissent simultanément sur la silhouette et sur le psychisme ● Le respect des habitudes alimentaires des autres, lesquelles font partie intégrante de leur identité.

* Ouvrez l'œil

Étudiez vos photos de famille ; observez attentivement les postures et les silhouettes de vos ancêtres, elles vous renseigneront sur leur personnalité ● Vos symptômes physiques peuvent signaler la présence d'un fantôme psychique ● En cas d'accident, d'opération ou de maladie, notez la date et cherchez-la dans votre arbre généalogique : vous pourriez découvrir un syndrome d'anniversaire.

* Rejetez

Le laisser-aller physique, qui dénote un assujettissement à la gangue généalogique ● Pratiquer un sport qui ne vous convient pas, pour la simple raison que tout le monde le fait dans la famille ● Subir les maladies sans chercher à comprendre ce qu'elles viennent vous dire.

CHAPITRE 13

mieux au travail

À l'ère de la mondialisation, les problèmes liés au travail vont bien au-delà des seules responsabilités individuelles, et la psychogénéalogie n'a certes pas la prétention de les résoudre à elle seule. Pourtant, il ne fait pas de doute que l'influence du passé conditionne fortement notre vie professionnelle. Pourquoi choisissons-nous telle filière d'études puis tel métier ? Quels rapports entretenons-nous avec nos supérieurs ? Savons-nous nous faire apprécier et respecter ? Sommes-nous faits pour le travail salarié ou pour une activité indépendante ? Tous ces facteurs et bien d'autres sont fortement conditionnés par les parcours de ceux qui nous ont précédés : leurs réussites et leurs échecs – et surtout la façon dont ils les ont vécus – peuvent avoir une influence déterminante sur la manière dont nous envisageons notre travail et notre capacité à nous y réaliser.

Nos succès et insuccès ne dépendent pas seulement de nous

Réussir dans la vie est une chose, réussir sa vie en est une autre. Le fait de faire une brillante carrière n'est pas en soi une preuve de réalisation, car devenir soi-même implique de gagner sa vie en exprimant ses propres valeurs et en épanouissant ses potentiels propres. Tous ceux qui obtiennent une réussite matérielle sans aimer ce qu'ils font répondent, sans le savoir, à des injonctions transgénérationnelles et s'exposent à en payer plus tard les conséquences, avec des problèmes de santé, des accidents ou des retraites mélancoliques, voire franchement dépressives.

La vraie réussite professionnelle, c'est d'aimer son métier, de croire dans la valeur de ce qu'on fait et, bien sûr, de recueillir les fruits de ses efforts.

> "Tout désordre dans la pyramide généalogique a des répercussions sur le parcours social."
>
> Élisabeth Horowitz

Pourtant, nous savons tous qu'à compétences égales certains gravissent les échelons sans efforts particuliers et voient toutes les portes s'ouvrir devant eux alors que d'autres rencontrent obstacle après obstacle et semblent voués à galérer leur vie durant. Plutôt que d'accuser stérilement la malchance, mieux vaudrait aller faire un tour du côté de l'histoire familiale…

Les échecs des parents coûtent beaucoup d'énergie à leurs enfants

Certains partent dans la vie avec un bagage lourd à porter, fait des frustrations de ceux qui les ont précédés, des excuses qu'ils se sont données pour ne pas réaliser leurs rêves. Difficile de s'y retrouver au milieu des contradictions de la double contrainte : « Fais mieux que moi »/« Surtout ne fais pas mieux que moi[78] » ; difficile aussi d'arriver à se démarquer des ratages familiaux et de trouver suffisamment de confiance en soi pour croire en ses propres capacités et réussir à les affirmer. Remonter la pente que d'autres ont dégringolée, transformer les énergies négatives dont on a hérité en énergies positives qui vont permettre de progresser, commence par une douloureuse prise de conscience : il faut d'abord avoir le courage de regarder en face les manquements de ceux qui nous ont donné la vie et les stratégies qu'ils ont mises en œuvre pour minimiser leurs erreurs et masquer leurs incapacités ; puis prendre de la distance par rapport à leur parcours et s'engager sereinement à ne pas suivre leur exemple. La démarche est ardue car nos parents sont inscrits au plus profond de nos cellules, et extirper leurs empreintes négatives requiert une énergie hors du commun ; mais c'est à ce prix que l'on

pourra transmuter en atouts les handicaps de départ, être finalement libre de conduire sa barque et de décider en toute autonomie de ce que l'on entend faire de sa vie.

La réussite du père peut elle aussi représenter un problème

Les échecs du père ne sont pas les seuls à causer des problèmes aux enfants. Une très grande réussite, quand elle s'accompagne d'une forte personnalité ou d'un charisme particulier, peut projeter une ombre sur les enfants – en particulier les fils –, qui tomberont sous le joug d'une loyauté négative qui les empêchera de pouvoir seulement imaginer suivre les traces de leur père, et même de se réaliser dans un quelconque autre domaine. La psychanalyse l'explique en termes de complexe d'Œdipe. Un père avec lequel il est impossible de rivaliser peut constituer une sérieuse entrave au développement du fils et le mettre en situation de ratage, en l'emprisonnant dans l'injonction contradictoire : « Tu es mon fils, montre de quoi tu es capable ! »/« Tu n'arriveras jamais à me dépasser, inutile d'essayer. » C'est pourquoi les fils de nombreux « grands hommes » ont une personnalité falote et un parcours professionnel médiocre ; certains tenteront de se rebeller en choisissant une voie totalement différente, sans pour autant réussir à s'y affirmer, d'autres auront de graves accidents, des problèmes d'alcoolisme ou de toxicomanie. On note cependant que le problème peut disparaître dès la génération suivante : un petit-fils pourra hériter des talents et des influences positives d'un grand-père prestigieux, sans avoir à en subir les aspects négatifs, l'ayant connu alors qu'il était déjà un vieux monsieur à la retraite. Il n'aura donc pas de difficultés à suivre ses traces et à marcher vers le succès. Ce saut de génération est assez fréquent dans les familles de grands médecins, de grands musiciens, de ténors du barreau, etc.

"Quand on me dit aujourd'hui, à propos de mes enfants bien-aimés, « Ça ne doit pas être facile d'être le fils de… ou la fille de ». Pas facile non plus d'être le fils de personne[80]."

Guy Bedos

Les destins professionnels sont souvent liés à des loyautés invisibles

« La réussite personnelle ne peut jamais être affaire d'imitation. Elle doit briller par l'intermédiaire des dons et des aptitudes personnels de l'homme et de la femme que nous sommes ici-bas. C'est là que réside la perle inestimable[81].» Jack Kornfield

La fidélité au clan peut s'exprimer de différentes façons

Si je réussis dans tout ce que j'entreprends, je suis probablement guidé par une loyauté positive qui m'insère dans le processus d'expansion de mon arbre généalogique et me pousse à faire instinctivement les bons choix, à gagner de l'argent et à faire fructifier mes gains. Si en revanche je ne parviens pas, malgré tous mes efforts, à progresser et à m'affirmer dans ma vie professionnelle, je suis peut-être sous le joug d'une loyauté négative qui m'entraîne le long d'une pente que d'autres ont descendue avant moi. Tout se passe comme si une force invisible m'obligeait à reproduire leurs comportements et à me retrouver dans leurs situations d'échec, sans en avoir par ailleurs la moindre conscience. Tant que je n'arriverai pas à comprendre ce mécanisme, je continuerai inlassablement à reproduire les mêmes erreurs, à me retrouver dans les mêmes contradictions, et à culpabiliser à tout va.

Comme nous le verrons plus loin, il existe une troisième forme de loyauté, qui pousse certains à choisir le métier de leurs parents sans en avoir ni le goût ni les aptitudes, soumis malgré eux à une fidélité qui leur enjoint de marcher dans leur sillon et de perpétuer la tradition familiale.

L'identification : un ennemi toujours à l’affût

Qu’elles soient plus ou moins bénéfiques ou plus ou moins néfastes, les loyautés familiales sont toujours le résultat d’une identification à une personne que nous prenons inconsciemment comme modèle. Lorsque ce modèle est le père ou la mère, l’identification est à son tour le résultat d’une projection. Les parents projettent sur leurs enfants leurs désirs et leurs craintes, et plus particulièrement le père, car c’est lui qui symbolise notre relation au monde du travail ; les enfants hériteront de sa confiance ou de son manque de confiance en lui-même – et dans la vie en général – et incorporeront ses émotions, au point de les confondre avec les leurs propres et de se laisser guider par elles. Il faut donc mettre au jour les projections dont nous avons été l’objet, puis travailler à s’en libérer, en s’exerçant à distinguer nos émotions de celles qui ne nous appartiennent pas. L'identification peut également concerner un ascendant plus éloigné, et il arrive par exemple que la faillite d’un ancêtre pèse lourdement sur le destin d’un de ses petits-enfants ou arrière-petits-enfants. Il n’y a pas, dans ce cas, de projection directe mais un saut de génération dont le mode de fonctionnement reste à ce jour mystérieux.

> "On ne peut prédire lequel des enfants d'une fratrie ou d'un groupe de cousins prendra sur lui la loyauté familiale invisible ; c’est une répétition que l’on constate *a posteriori*, dans l'état actuel des connaissances."
>
> Anne Ancelin-Schützenberger

*** TRAVAIL SUR L'ARBRE**

→ En étudiant les trajectoires socioprofessionnelles de votre généalogie, vous allez probablement voir se dégager une tendance générale – ascendante ou descendante – pour chaque lignée (paternelle et maternelle) ou, comme cela arrive assez souvent, la même pour les deux. Examinez maintenant comment vous vous situez par rapport à ces trajectoires : vous sentez-vous plus en résonance avec la branche paternelle ou maternelle ? Votre activité professionnelle est-elle cohérente avec les métiers de vos ancêtres ou leur est-elle parfaitement étrangère ?

Quand notre métier parle de notre passé familial

Nos professions en disent long sur nous mais plus encore sur notre histoire familiale ; elles peuvent révéler les carences dont nous avons souffert durant notre enfance, ainsi que notre soumission à des ordres non verbaux transmis par nos ascendants, auxquels nous allons obéir ou, au contraire, désobéir. Le métier peut également représenter une tentative inconsciente d'autoguérison des influences néfastes de l'arbre généalogique, de mise au jour symbolique de secrets de famille, de compensation des erreurs et des manquements de ceux qui nous ont précédés.

Êtes-vous sûr d'avoir vraiment « choisi » votre voie ?

En travaillant avec le génosociogramme de ses clients et en les faisant parler de leur famille, le thérapeute transgénérationnel est amené à découvrir ce qui les a menés à la profession qu'ils exercent. Il en ressort, par exemple, que les métiers de la santé abondent en individus qui ont manqué de protection et de soins ; que les chercheurs sont des gens qui ont un fort besoin de vérité, peut-être parce qu'ils ont grandi au milieu du mensonge ; que de nombreux banquiers ont hérité de la peur de manquer de leurs ascendants ; que les journalistes et les écrivains, dont le métier consiste à raconter, à s'exprimer, compensent souvent des vérités impossibles à dire dans leur famille ; que les psychiatres et psychothérapeutes soignent le mal-être des autres en partant de leurs propres blessures ; que les archéologues et les historiens sont souvent héritiers de lourds secrets de famille, et c'est pourquoi ils sont fascinés à l'idée de porter à la lumière ce qui est caché. De la même façon, de nombreux antiquaires et restaurateurs de meubles anciens travaillent à

faire revivre un passé dont ils se sentent coupés ; chez les cuisiniers, le fait de consacrer sa vie à nourrir les autres peut révéler un manque de nourriture affective pendant l'enfance ; dans l'immobilier, on trouve un nombre significatif de professionnels dont les familles ont été dépossédées de leurs biens fonciers ; les avocats peuvent exprimer le besoin de résoudre d'anciens conflits familiaux, les magistrats celui de réparer des injustices subies par leurs aïeux, etc.

*** LES BONNES QUESTIONS À VOUS POSER**

→ *Envisagez votre activité sous son aspect symbolique et demandez-vous à quels besoins profonds elle correspond. Interrogez-vous sur les motivations cachées qui vous ont poussé à choisir votre voie. Essayez de vous remémorer le contexte dans lequel vous avez fait votre choix: les événements extérieurs, l'influence de la famille, vos émotions et aussi vos rêves.*

Travailler en famille n'est pas forcément la meilleure solution

Si nous avons grandi au milieu de gens qui aimaient ce qu'ils faisaient et dont l'activité prospérait, nous avons toutes les chances de partir du bon pied dans notre propre vie professionnelle, ce qui ne veut pas dire que nous devions forcément reprendre leur flambeau. Selon Élisabeth Horowitz[82], il est préférable de transmettre ses compétences, son savoir-faire et l'amour avec lequel on a exercé son métier, plutôt que le métier en lui-même.

Le travail étant le meilleur outil dont nous disposons pour réaliser notre processus d'individuation et d'émancipation par rapport à notre famille, répéter le métier de ses parents et aïeux peut constituer un *piège généalogique*. Cette soumission est souvent liée à la forte personnalité de

géniteurs qui ont réussi dans la vie et ne peuvent concevoir que leurs enfants fassent des choix différents des leurs. On la retrouve également dans les familles de commerçants, d'agriculteurs ou d'entrepreneurs, qui ont travaillé dur et aspirent logiquement à léguer leur activité à leurs descendants.

Pour se réaliser pleinement, l'individu devrait pouvoir utiliser l'héritage positif légué par sa parenté dans une activité choisie en fonction de ses goûts propres et non d'une loyauté familiale, aussi positive puisse-t-elle lui paraître. Appliquer les compétences de ses ancêtres dans un nouveau cadre permet de se réaliser en restant en harmonie avec son arbre généalogique, sans qu'il y ait de coupure, alors que travailler dans l'entreprise familiale peut constituer un frein à l'évolution personnelle et empêcher l'individu de devenir pleinement adulte. La présence de frères et sœurs dans l'entreprise peut compliquer ultérieurement les choses, car de vieilles rivalités risquent de se réveiller et d'entraîner des comportements dysfonctionnels et nuisibles aux personnes comme à l'entreprise elle-même.

> "Une bonne compréhension des trajectoires sociales des ancêtres est essentielle à la perception de sa propre destinée."
>
> Élisabeth Horowitz

*** TRAVAIL SUR L'ARBRE**

→ Penchez-vous sur les traditions familiales (administration, enseignement, artisanat, commerce, agriculture, etc.), sur les qualités – ou les lacunes – professionnelles de vos ancêtres et sur les modalités selon lesquelles ils ont pu vous les transmettre.

→ Réfléchissez à la façon dont vos parents – et surtout votre père – envisageaient le travail : le voyaient-ils essentiellement comme sacrifice, devoir envers la société, plaisir, épanouissement, progrès, source de frustrations ?

→ *Dans le cas d'entreprises familiales ou de reprises de l'activité paternelle, enquêtez sur la personnalité et sur l'évolution des personnes concernées et tirez-en vos conclusions.*

Ce que révèlent nos comportements professionnels

Comme la famille, l'entreprise est un système[83] hiérarchisé dont l'équilibre dépend de la place qu'occupe chacun de ses membres et des fonctions qu'il y remplit. C'est ce qui explique pourquoi nous tendons à reproduire dans notre vie professionnelle les relations que nous avons – ou avons eues – avec notre parenté. Plus que l'adulte que nous sommes, c'est l'enfant que nous avons été qui prend parfois le dessus et nous porte à vivre l'entreprise comme une famille censée nous soutenir, le patron comme un père à la fois redouté et protecteur et les collègues comme des frères, des sœurs ou des cousins en même temps complices et rivaux. Si ces identifications inconscientes s'expliquent facilement d'un point de vue symbolique, elles peuvent être à l'origine de bien des fautes de parcours et causer de nombreux déboires. En voici quelques exemples.

Servilité, peur de l'autorité

Ceux qui tremblent devant leur patron, tout comme les « lèche-bottes » et autres « *yesmen* » que l'on trouve dans tous les milieux professionnels, sont des gens qui n'ont pas réussi à se libérer de l'emprise paternelle. La servilité et la crainte irraisonnée des supérieurs hiérarchiques reflètent la relation que l'individu a eue avec son père, ou plus précisément avec son « image paternelle » – que la psychanalyse appelle surmoi –, elle-même conditionnée par le surmoi de son propre père : un homme affligé par une image paternelle démesurée (voire terrifiante) a de fortes chances de transmettre à ses enfants une attitude de crainte et de soumission vis-à-vis

de toute forme d'« autorité » (patron, banquier, inspecteur des impôts, etc.).

> "La réussite professionnelle, c'est sentir que la vie vous aime, que les patrons, les directeurs, les confrères ne sont pas des ennemis[84]."
>
> Arnaud Desjardins

Esprit de sacrifice, syndrome de l'éternelle victime

Plus courant parmi les femmes, ce problème se traduit par une excessive disponibilité, une tendance à faire le travail des autres et à se laisser exploiter par tout le monde : un schéma comportemental qui rappelle celui de la fille célibataire entièrement dévouée à ses vieux parents, qui ronge son frein à longueur de journée tout en se racontant qu'elle est indispensable et que sans elle le monde cesserait de tourner. Ce syndrome, qui affecte un nombre significatif de secrétaires et d'assistantes de direction, cache en réalité un ego surdimensionné.

Perfectionnisme et obsession de la performance

Ils révèlent souvent un désir de reconnaissance qui remonte à l'enfance : dans l'espoir toujours déçu d'être remarqué et apprécié par des parents distraits ou indifférents, l'enfant s'épuisait à faire toujours mieux, toujours plus. Beaucoup de cadres stressés et obsédés par la performance ont été des enfants négligés…

Rivalité des femmes entre elles

Dans le monde du travail, les femmes sont loin d'être toujours solidaires. Selon un sondage réalisé en 2003[85], 88 % des femmes déclarent préférer travailler pour un homme, et les conflits féminins en

entreprise sont très réels, même si on tend à les passer sous silence. Ils dérivent pour la plupart d'une résurgence de la rivalité mère/fille ou de jalousies entre sœurs.

Syndrome du « workaholic »

Même s'il apparaît plus noble de se tuer au travail plutôt qu'avec l'alcool ou la drogue, le problème de fond reste le même. Comme l'alcoolique, le bourreau de travail a une tendance à l'autodestruction et de grandes difficultés relationnelles. Le travail devient un bouclier censé le protéger de relations affectives qu'il ressent comme pesantes ou menaçantes et qui le renvoient à des relations douloureuses ou insatisfaisantes avec sa famille d'origine.

Ressentiment vis-à-vis de l'entreprise jugée « ingrate »

Il cache souvent une frustration enfouie vis-à-vis d'une famille où l'on ne s'est pas senti reconnu à sa juste valeur. Ceux qui en sont affligés oublient que le tout premier objet d'une entreprise est le profit, qui passe bien avant les considérations d'ordre affectif. Comme l'explique le coach d'entreprise Éric Albert, « il est bon de mettre de l'affect dans son travail, puisque c'est à cette condition que l'on en retire du plaisir, mais l'excès d'implication est un piège… Le lien que l'on crée avec son entreprise doit d'emblée intégrer la notion de précarité[86] ».

Difficulté à demander une augmentation, à se faire payer à sa juste valeur

Pour bien « gagner sa vie », il faut se convaincre de la valeur de sa propre vie : derrière la difficulté à monnayer son travail, il y a une mauvaise image de soi, un sentiment d'indignité qui, dans la majorité des cas, a été transmis par le père ou l'un des grands-pères, plus rarement par la mère. Si vous êtes de ceux qui font des insomnies à l'idée de demander

une augmentation et ont toutes les peines du monde à se faire rétribuer en fonction de leurs compétences, vous êtes probablement l'héritier de la mauvaise relation à l'argent de vos ascendants.

Soumission excessive, incapacité à réagir aux abus

L'incapacité à se défendre en cas de harcèlement dérive souvent de traumatismes physiques ou psychiques subis pendant l'enfance. Il semble que de nombreuses victimes de harcèlement en entreprise aient subi des abus dans le passé et aient intégré un sentiment d'impuissance face à toute forme de violence et d'injustice.

Comment transmettre la valeur « travail » à nos enfants

Le monde du travail est en pleine mutation, et la façon d'en parler aux enfants doit être totalement réinventée. L'époque où l'on entrait dans une entreprise dès la sortie de l'école pour n'en sortir qu'à la retraite est révolue : nos enfants doivent intégrer la notion de précarité et de mobilité sans devoir pour autant en avoir peur. Ils doivent être encouragés à développer leur créativité, et les parents devraient être constamment à l'affût des qualités et des talents qu'ils pourront manifester. Mais pour donner le goût du travail à nos enfants, plus que les bonnes paroles, c'est notre attitude quotidienne qui compte. S'il est important de leur inculquer un certain nombre de principes – ce que représente le travail, pourquoi on doit travailler, comment le travail doit permettre de se réaliser, etc. –, c'est la façon dont nous le vivons nous-mêmes jour après jour qui laissera les empreintes les plus profondes. Souvenez-vous que les enfants sont comme du papier buvard : ils entendent tout – surtout ce qui ne leur est pas adressé – et perçoivent tout, surtout ce qu'on ne leur dit pas. Si pour les parents le travail se réduit au salaire mensuel, s'ils le vivent

comme un gagne-pain pénible et frustrant, reviennent chaque soir exténués et à cran ou sont obsédés par la crainte d'un licenciement, leurs enfants auront beaucoup de difficultés à développer une vision positive de leur futur professionnel et à voir le travail comme une source d'épanouissement et de réalisation personnelle. Il ne s'agit pas de cacher aux enfants les problèmes que nous pouvons rencontrer dans l'exercice de notre métier, mais de s'efforcer de les mettre en perspective, sans craindre de reconnaître nos éventuelles erreurs et de leur montrer comment nous aurions pu les éviter.

> "Pour moi, travailler c'est faire quelque chose qu'on n'aime pas. Vu que j'aime tourner des films, je ne considère pas ça comme du travail."
>
> Daniel Radcliffe, 16 ans, « Harry Potter » au cinéma

*** LES ERREURS À NE PAS FAIRE**

→ Leur parler de travail en l'associant strictement à l'argent: c'est le meilleur moyen de les conduire à faire de mauvais choix.

→ Transmettre l'idée que travailler est un sacrifice et une corvée. Le travail doit aussi être vu en termes de plaisir et d'autoréalisation.

→ Rentrer régulièrement de mauvaise humeur à la maison. S'ils vous voient toujours « lessivés » et peu disponibles pour eux, comment pourraient-ils avoir une image positive du travail ?

→ Critiquer collègues et supérieurs à tout bout de champ.

→ Dire devant eux « Ça va comme un lundi »… avec la « tronche » qui va avec !

Pour résumer

* Cultivez

La recherche d'une activité où vous pourrez exprimer vos potentiels ● Si votre métier ne vous correspond pas, envisagez d'en changer ● Interrogez-vous sur les raisons profondes qui vous ont poussé à choisir votre activité ● Encouragez vos enfants à manifester leur créativité, prêtez une grande attention à leurs goûts et à leurs talents.

* Ouvrez l'œil

Les parcours socioprofessionnels de vos ascendants peuvent favoriser ou entraver le vôtre : c'est pourquoi il est essentiel de les connaître ● Travailler avec sa famille peut être un « piège généalogique », un frein au processus d'individuation ● La crainte des supérieurs révèle souvent des relations problématiques avec le père ● La façon dont vous vivez votre travail influencera profondément vos enfants.

* Rejetez

L'idée que vos échecs dépendent seulement de vous ; demandez-vous plutôt si vous n'êtes pas soumis à une loyauté invisible à votre arbre généalogique ● La répétition de relations familiales dans les rapports avec vos collègues ● La rivalité avec les collègues du même sexe ● Ne faites pas pression sur vos enfants en ce qui concerne leur avenir professionnel mais encouragez-les à découvrir leur voie par eux-mêmes ● Ne confondez pas l'entreprise avec votre famille.

Décrypter et améliorer ma relation au travail

Vous pourrez noter dans cette page les similitudes qui vous viennent à l’esprit entre votre activité professionnelle et votre rapport à l’argent avec ceux de vos ancêtres.

- Mes principaux problèmes liés au travail

- Trajectoires professionnelles de mes ancêtres : les faits les plus marquants

- Ma relation à l'argent

- L'« histoire financière » de ma famille

CHAPITRE 14

mieux en amour

« Le passé qui n'est pas réglé continue à vibrer en nous. Il est empreinte vivante, empreinte vibrante qui attire son complément[87]. » Guy Corneau

Nous ne sommes libres ni de nos sentiments, ni de nos choix amoureux. Nos partenaires et les histoires que nous vivons avec eux ne sont jamais le fruit du hasard car nos couples sont influencés, comme « pilotés à distance » par d'autres couples : ceux au milieu desquels nous avons grandi et ceux qui sont venus avant eux et dont il ne faut pas sous-estimer l'importance. Si nous rencontrons des problèmes dans notre vie amoureuse, cela signifie que ces problèmes existent dans notre famille : comprendre la façon dont nos ascendants ont vécu leurs couples nous permettra d'y voir plus clair dans nos propres trajectoires sentimentales et d'éviter de continuer à retomber dans les mêmes pièges et de revivre indéfiniment les mêmes souffrances.

Être attiré par quelqu'un, c'est aussi être attiré par sa généalogie

Il y a toujours quelque chose de mystérieux dans une rencontre amoureuse, quelque chose qui n'a rien à voir avec les qualités personnelles des sujets concernés, mais beaucoup à voir avec leur passé familial. Si nous tombons amoureux de telle ou telle personne, c'est

parce qu'elle nous renvoie à notre propre histoire et que ses valises psychiques[88] nous rappellent les nôtres : cela explique pourquoi on trouve souvent d'étonnantes similitudes dans les génosociogrammes des conjoints, comme s'ils « s'emboîtaient » parfaitement, se compensant ou se complétant réciproquement. Tout se passe comme si, enchaînés sans le savoir à nos ascendants – ou plutôt à l'image d'eux que nous portons en nous –, nous nous obstinions à choisir non pas les partenaires qui nous conviennent… mais ceux qui correspondent à notre histoire familiale.

> "Chacun cherche en l'autre un écho à son propre impensé personnel et familial."
> Serge Tisseron

Avant de penser à dire « nous », il faudrait apprendre à dire « je »

Triste à dire, mais à de rares exceptions près nous sommes tous issus des unions imparfaites de personnes plus ou moins immatures, emprisonnées dans leur gangue généalogique et soumises à des règles et à des interdits dont elles ne soupçonnaient pas l'existence, des couples dont la raison d'être n'était pas l'échange entre adultes capables de s'enrichir mutuellement mais le besoin de remplir leurs vides et de combler les manques de leurs généalogies respectives. Nous avons hérité de cette façon névrotique et infantile d'envisager le couple : il est important d'en prendre conscience et de se persuader qu'avant d'être deux il faudrait d'abord devenir « un », qu'au lieu de chercher une béquille pour se soutenir il serait bon d'aprendre à marcher par ses propres moyens. Il sera alors possible de faire le bon choix, en toute liberté.

*** TRAVAIL SUR L'ARBRE**

→Enquêtez sur les circonstances dans lesquelles vos ascendants se sont rencontrés : où, quand, à quelle occasion. Interrogez-vous sur leurs conditions de vie avant le mariage et ce qui a pu les pousser à se marier (à l'époque de nos grands-mère, beaucoup de jeunes filles se mariaient pour échapper à l'emprise de leur famille). Proposez à votre conjoint d'établir lui aussi son génosociogramme : un travail comparatif sur les deux arbres vous permettra de mieux vous connaître et par conséquent de mieux vous comprendre.

Comment nous choisissons nos partenaires

Sur le plan conscient, les critères qui nous poussent à choisir un compagnon de vie sont très éloignés de ceux de nos ancêtres. L'amour est aujourd'hui l'ingrédient principal du mariage, alors qu'il y a encore soixante-dix ans il ne représentait qu'un *optional*, un élément facultatif. Le mariage n'était pas seulement l'affaire de deux personnes, mais aussi l'alliance de deux clans dont le but n'était pas de s'aimer mais de renforcer à chaque nouvelle union leurs statuts respectifs : le choix du « bon » partenaire concernait la famille tout entière, et se marier sans l'accord de celle-ci équivalait souvent à en être banni.

Il semblerait donc que les couples d'aujourd'hui n'aient rien à voir avec ceux d'hier, mais notre inconscient ne voit pas les choses de la même façon. Les forces invisibles qui dirigent nos choix et notre façon de vivre nos relations amoureuses viennent tout droit des générations qui nous ont précédés, et nos blessures affectives sont souvent l'écho des leurs.

Derrière l'époux, cherchez le père ; derrière l'épouse, cherchez la mère

Le choix du partenaire est lié à l'image intérieure que nous avons du sexe opposé et qui s'est structurée à partir des personnages qui ont eu un rôle déterminant sur notre développement. L'homme développe une image féminine qui est la résultante des figures féminines de sa famille – sa mère en tout premier lieu, mais aussi ses sœurs, parfois ses tantes et ses grands-mères –, et la femme se construit une image masculine à partir des hommes parmi lesquels elle a grandi : son père, ses frères, ses oncles et ses grands-pères. Tant qu'une personne n'a pas achevé son processus d'individuation, ces liens originels continuent à conditionner ses choix, la portant à recréer inconsciemment avec ses partenaires les relations qu'elle a eues avec les membres de sa famille, surtout ceux qui lui ont posé problème. Il arrive souvent qu'on aime son partenaire non pour ce qu'il est réellement, mais plutôt parce qu'on voit en lui le moyen de résoudre ses propres problèmes familiaux, et que l'on cherche à rejouer avec lui de vieux scénarios douloureux que l'on voudrait réparer. C'est ainsi qu'une femme peut voir dans son époux le père absent ou distrait qu'elle n'est jamais parvenue à intéresser, ou qu'un homme va projeter sur sa compagne l'image de la mère idéalisée dont il ne parvient pas à se libérer. Ce mécanisme pervers, qui conduit souvent à faire payer les pots cassés aux personnes qu'on aime le plus, se reproduit de génération en génération, mais à une différence près : aujourd'hui, les attentes déçues se soldent souvent par des divorces, alors que nos ancêtres se résignaient pour la plupart à demeurer toute leur vie aux côtés d'une personne destinée à leur rester étrangère.

> "Les rôles joués malgré nous, l'attirance pour le futur conjoint, le scénario que l'on sera amené à lui faire jouer, procèdent de la notion de déterminisme."
>
> Paola del Castillo

Didier Dumas explique que le choix du partenaire amoureux peut être également guidé par le désir de se soulager du poids d'un fantôme transmis par ses parents : on cherche quelqu'un porteur d'un fantôme semblable ou complémentaire, de façon à ne plus devoir être seul à le supporter[89].

*** TRAVAIL SUR L'ARBRE**

→Interrogez-vous sur les relations parents/enfants (père/fils, père/fille, mère/fils, mère/fille) entre vos parents et grands-parents, et entre vos grands-parents et arrière-grands-parents. Les plus harmonieuses seront représentées dans l'arbre par une ligne avec un cœur en son centre, les mésententes par une ligne hachurée (voir chap. 4, p. 45).

→Confrontez ces relations familiales avec les relations conjugales des mêmes personnes : vous verrez que les premières influencent souvent les secondes.

→Y a-t-il une tendance à la répétition des mêmes scénarios (divorces ou séparations de corps, importantes différences d'âge entre les conjoints, mariages précoces ou tardifs, etc.) ?

→Situez votre couple par rapport à ceux de votre famille, en recherchant les aspects qui peuvent évoquer la présence d'un fantôme psychique ou d'une loyauté invisible[90].

Ce que peut représenter un conjoint…

Sans le savoir, nous sommes toujours à la recherche inconsciente d'informations sur notre famille. Plus il y aura eu de non-dits, de tabous et de secrets dans la nôtre, plus nous nous ingénierons à les découvrir par des moyens plus ou moins étranges. L'un des plus répandus est l'identification, qui consiste à attribuer, à soi-même ou à un tiers, des caractéristiques appartenant à une autre personne. Si nous choisissons un partenaire qui présente des similitudes avec un parent ou un ancêtre (même prénom, métier, hobby, origine régionale, etc.), ces « coïncidences » n'ont rien d'anodin : elles doivent être vues comme des signaux, des clignotants qui révèlent notre besoin de découvrir des éléments secrets de

la vie de l'ancêtre en question, qui peuvent nous aider à évoluer. Voyons maintenant ce qui peut se cacher derrière le choix d'un partenaire.

Le père ou la mère

C'est la première identification que nous tendons à faire, et elle ne nécessite nullement qu'il y ait une grande différence d'âge entre les conjoints. Certains hommes cherchent leur mère dans toutes les femmes qu'ils rencontrent, et la même chose vaut pour les femmes.

La solution à nos problèmes de fratrie

Les relations que nous avons eues dans le passé avec nos frères et sœurs se reflètent souvent dans nos couples : Élisabeth Horowitz cite le cas d'une fille aînée qui épouse un homme de dix ans de plus qu'elle, parce que c'est une façon symbolique de prendre la place de sa sœur cadette dont elle a toujours été jalouse (et qui a dix ans de moins qu'elle) ; et aussi celui d'un homme qui a beaucoup souffert d'être le « petit dernier » et qui va épouser une femme nettement plus jeune que lui, avec laquelle il pourra finalement avoir le rôle d'aîné[82].

Choisir un partenaire qui a le même prénom que son frère (ou sa sœur) suggère un attachement très fort avec ce frère (ou cette sœur), vivant ou décédé. Il peut également y avoir un désir de compensation, comme dans les unions entre un enfant unique et un enfant de famille très nombreuse : le premier remplit un manque, le second évite d'être envahi par une fratrie supplémentaire. Le couple peut aussi refléter de vieilles rivalités : celui qui a été le chouchou des parents, se sentant coupable vis-à-vis des frères et sœurs moins privilégiés, pourra chercher à expier en vivant avec une personne qui le fera souffrir. De leur côté, les enfants moins aimés s'attendront à ce que leur partenaire les couvrent d'attentions… s'exposant souvent aux pires déceptions.

"L'alliance autorise de façon cachée le rééquilibrage de la fratrie originelle par un jeu subtil de dates de naissance, d'écarts d'âge et de prénoms."

Élisabeth Horowitz

La possibilité de réparer – ou de reproduire – le couple parental

Les enfants qui ont souffert de la mésentente de leurs parents seront soumis à deux types de loyauté opposés : certains répéteront le même scénario (il y a des familles à divorces, des familles à scènes conjugales), d'autres mettront au contraire toute leur énergie à faire durer leur couple quoi qu'il arrive… allant parfois jusqu'à accepter l'inacceptable.

Un rééquilibrage de l'arbre

On trouve souvent cette stratégie chez les rejetons de familles « extrêmes ». Une personne élevée dans un milieu rigidement traditionaliste cherchera un(e) partenaire venant d'une famille totalement anticonformiste, alors qu'une autre qui a grandi au sein d'une famille trop « bohème » pourra chercher la sécurité qui lui a manqué en épousant le rejeton d'une famille aux valeurs très bourgeoises.

Une problématique similaire à la nôtre

Les enfants de divorcés ou ceux qui n'ont pas connu leur père épousent souvent des personnes qui ont vécu la même expérience ; ceux qui viennent de familles déracinées tendent à épouser d'autres déracinés, les enfants illégitimes d'autres enfants illégitimes, etc. Selon les cas, les problématiques communes des conjoints peuvent perpétuer leurs souffrances ou au contraire leur permettre de convertir les expériences douloureuses en énergies positives et guérir ainsi leurs blessures : tout

dépend du niveau de conscience des deux partenaires par rapport à leurs problèmes.

*** TRAVAIL SUR L'ARBRE**

→Les noms et surtout les prénoms des conjoints peuvent vous mettre sur la piste d'identifications avec une personne de votre arbre généalogique, même s'ils ne sont pas exactement semblables : une assonance similaire (Amélie/Aurélie, Agnès/Inès) ou le même diminutif (Dédé pour André ou Amédée) peuvent suffire.

Les similitudes entre la date de naissance et le métier de votre conjoint et ceux des hommes de votre famille peuvent également indiquer une identification de votre part.

Les motivations cachées des couples « hors norme »

Par couple « hors norme », on se réfère à ceux qui se distinguent nettement des modèles familiaux et sont susceptibles de déstabiliser le clan, créant parfois une véritable rupture.

Couples mixtes

L'union avec un partenaire provenant d'une culture différente (pays, religion, ethnie) reflète un désir de se démarquer de sa propre famille, une manière de secouer le cocotier généalogique et d'obliger le clan à se positionner très clairement, en acceptant l'« intrus » – et donc le nouveau couple – ou en le rejetant. Le fait d'aller chercher des racines ailleurs peut révéler un sentiment d'exclusion, d'étrangeté vis-à-vis de ses propres origines, et aussi un besoin d'élargir ses horizons culturels et/ou

spirituels par rapport à une famille vécue comme confinée et étriquée. C'est un choix enrichissant mais difficile, car il crée un dilemme entre la fidélité au passé et la nécessité de s'intégrer à la culture du conjoint, ce qui implique de devoir en quelque sorte se couper en deux et de vivre toute sa vie assis entre deux chaises. Ce dilemme se posera de façon particulièrement aiguë avec l'éducation des enfants.

Couples « bigénérationnels »

Les grandes différences d'âge entre conjoints peuvent, bien sûr, indiquer un besoin de recréer une relation père/fille ou mère/fils qui a pu poser problème ou, comme on l'a vu ci-dessus, un désir de changer de place de fratrie. Épouser une personne de quinze ans ou plus que soi est une autre façon de secouer le cocotier généalogique, car c'est un choix « dérangeant » qui produit un déséquilibre générationnel dans l'arbre et qui est susceptible de faire venir à la surface des fantasmes incestueux.

Couple célibataire/personne mariée

Se mettre en couple avec une personne mariée et destinée à le rester, c'est accepter d'être un « numéro deux » sans statut ni droit de cité. Ce choix peut être lié à un sentiment d'illégitimité – la personne peut avoir des doutes sur la paternité de son père officiel – ou à une loyauté vis-à-vis d'un(e) ancêtre qui a vécu la même situation.

> "Le décodage de l'héritage généalogique libère notre capacité d'aimer, crée une distance entre le passé et le présent."
>
> Paola del Castillo

Couples homosexuels

Le sujet mériterait un livre à part tant il est vaste et complexe, et il ne peut être question d'affronter ici les implications transgénérationnelles de l'homosexualité. Ce qui est certain, c'est que le changement de regard sur

les homosexuels constitue en soi une remarquable évolution – et une véritable révolution – dont il est encore impossible d'évaluer toutes les implications. Il y a seulement cinquante ans, c'était un sujet tabou dans la plupart des familles et ce n'est qu'à partir de 1810 (Code Napoléonien) que le «crime de sodomie » – pour lequel les homosexuels étaient passibles de prison – a été définitivement aboli. Aujourd'hui, l'homosexualité n'est plus un délit : c'est l'homophobie qui est poursuivie par la loi, et la possibilité d'adoption de la part des couples homosexuels, déjà légale dans plusieurs pays européens, est un grand débat de société. Vivre en couple avec une personne du même sexe reste néanmoins un choix courageux, qui implique une capacité à se libérer des préjugés familiaux et indique une nette différenciation par rapport au clan.

*** TRAVAIL SUR L'ARBRE**

→Concentrez-vous sur les couples « hors norme » de votre généalogie, en soulignant ceux qui sont susceptibles d'avoir remis en question l'équilibre de l'arbre : couples avec une grande différence d'âge, couples adultérins avec ou sans descendance, etc. Mettez en évidence les mariages avec un(e) étranger(ère) ou avec une personne d'une religion différente (avec ou sans conversion d'un des conjoints). Recherchez ce qui a pu en être la cause : guerres, déportations, immigrations, études à l'étranger, expatriations pour causes professionnelles, rébellion par rapport à la famille d'origine, etc.

Comprendre les origines de nos problèmes de couple

Comme on l'a déjà dit, tous les problèmes de couples auxquels nous pouvons être confrontés – surtout lorsqu'ils se répètent – sont présents

dans notre arbre généalogique, soit parce qu'ils ont déjà été vécus de la même façon par des ascendants, soit parce qu'ils sont la conséquence de désordres généalogiques liés au sexe et à la filiation. En voici quelques exemples.

Impossibilité de trouver un partenaire

Si vous n'arrivez pas à trouver un compagnon de vie, peut-être est-ce tout simplement parce que vous êtes déjà « en couple », comme c'est par exemple le cas des femmes qui vivent une relation fusionnelle avec leur mère. Il s'agit d'un lien pathologique et toujours conflictuel (« Je t'aime, je te hais »), dû à une défection de la part du père que la fille est appelée à remplacer : elle va « faire couple » avec sa mère et aura toutes les peines du monde à la quitter pour fonder à son tour une famille. Toujours complexes et souvent trop « collées », les relations mères/filles peuvent être un grave obstacle à la vie amoureuse de ces dernières: beaucoup de femmes mariées restent sous l'emprise de leur mère toute leur vie durant.

Incapacité à former un couple durable

Si on a intériorisé une image négative des couples au milieu desquels on a grandi, il sera plus difficile d'avoir confiance dans la possibilité de vivre harmonieusement à deux : on sera porté à faire de mauvais choix, et chaque nouvelle erreur renforcera un peu plus ce manque de confiance originel. Il est tout à fait inutile d'espérer trouver le bon partenaire tant que l'on n'a pas compris les raisons pour lesquelles on choisit toujours les mauvais ; un travail transgénérationnel peut se révéler essentiel pour défaire les nœuds qui vous enchaînent et vous faire changer de regard sur le couple.

Syndrome du perpétuel abandonné

Certains semblent inéluctablement voués à se faire « plaquer » par tous leurs partenaires. Ce phénomène peut être lié à une loyauté invisible : si, quand ils étaient petits, l'un de leurs parents est parti, ils peuvent à l'âge adulte tendre à reproduire ce scénario, comme s'ils étaient habités par un sentiment d'indignité (« Je ne vaux rien, et c'est pour cela que ceux que j'aime me quittent ») ou soumis à une contrainte non verbale, une identification projective de la part du parent abandonné : « Puisque ton père (ou ta mère) m'a quittée, il t'arrivera la même chose. » Parfois, il faut remonter plus haut pour trouver les causes du problème : une aïeule abandonnée peut transmettre à ses petits-enfants une terreur de l'abandon, qui les poussera à mettre inconsciemment tout en œuvre… pour se faire abandonner !

Fantasme du prince charmant ou de la femme idéale

Ce problème fort répandu est lié à une idéalisation des figures parentales, existantes ou fantasmées. Un père absent peut porter à l'idéalisation de la figure masculine mais, selon Didier Dumas, les femmes héritent souvent du « prince charmant » de leur mère, l'homme que celle-ci n'a pas pu épouser et dont elle a continué à rêver toute sa vie. Quant aux hommes, c'est bien sûr leur mère, premier objet d'amour et première référence féminine, qui tend à prendre trop de place dans leur psychisme et peut, sans le savoir ni le vouloir, constituer un sérieux obstacle à leur vie amoureuse, car ils tendront toujours à comparer leurs compagnes à un modèle maternel idéalisé, et par définition inatteignable.

> "De quoi a le plus ardemment besoin l'être qui ne s'est pas senti aimé ? D'amour, bien sûr, et cela le mettra à la merci de la première personne qui lui témoignera de la sollicitude, l'installant ainsi dans la dépendance affective."
>
> Guy Corneau

Dépendance psychologique et affective

Les carences subies pendant les premières années de la vie provoquent une béance, un vide que l'individu cherche désespérément à combler,

souvent en recherchant une relation fusionnelle avec un partenaire qui n'est vu que comme remplaçant du parent déficient (la mère, le plus souvent) ou carrément absent. Cette situation de manque peut conduire à une absence de discernement dans le choix du compagnon et instaure dès le départ un déséquilibre dans le couple : l'autre est objectivé, c'est-à-dire qu'il n'est pas vu en tant qu'individu autonome mais réduit à une fonction, maternante ou paternante. Le seul moyen d'en sortir est d'arrêter de se mentir, de regarder en face son manque affectif originel – peut-être aussi le manque d'amour présent dans son arbre généalogique –, puis de trouver à l'intérieur de soi l'amour qui a été nié : un travail difficile mais essentiel, qui peut nécessiter l'aide d'un psychothérapeute.

Choix du célibat

Le refus de former un couple vient souvent d'une injonction transgénérationnelle transmise par les hommes ou les femmes de la lignée, au moyen de phrases répétées qui prennent valeur de dogmes : «Toutes les femmes sont des putains», «Tous les hommes sont des lâches», « Mariage = corde au cou », etc. Il peut aussi être la conséquence de modèles parentaux catastrophiques (alcoolisme, violences conjugales, comportements incestueux, etc.).

Refus – ou incapacité – de procréer

Lorsqu'ils n'ont pas de causes biologiques, les troubles de la fertilité – tout comme le refus conscient d'avoir une descendance – révèlent souvent un arbre en phase de régression. On peut subir l'injonction d'un ancêtre dont la femme est morte en couches ou celle d'une aïeule traumatisée à vie par la perte d'un enfant. On peut également avoir été la victime de parents qui n'ont pas su – ou pas voulu – nous élever, nous ont mis en nourrice dès la naissance et en pension plus tard. Quoi qu'il en soit, l'arbre nous a transmis une négativité de la fonction parentale, il nous communique qu'avoir des enfants n'est pas une bonne chose ou que nous ne méritons pas d'en avoir. Lorsque cette négativité se perpétue au

fil des générations, on peut arriver à l'extinction pure et simple de la branche : personne ne fait plus d'enfants, et la lignée disparaît.

Une psychothérapie transgénérationnelle peut aider à résoudre les problèmes d'infertilité : pensez-y avant de vous soumettre à un protocole de PMA (procréation médicalement assistée), toujours très pesant physiquement et psychologiquement.

*** TRAVAIL SUR L'ARBRE**

→En partant des événements objectifs concernant la vie des couples de votre famille (mariages, séparations, divorces, dates des naissances, témoignages de la parenté, etc.) et de ce que ces événements vous évoquent, vous pourrez petit à petit reconstruire ce qu'ont pu être leurs relations intimes, les crises qu'ils ont dû traverser et les traumatismes qu'ils ont pu subir.

Pour résumer

* Cultivez

Votre développement personnel avant de chercher un partenaire: un couple ne devrait pas être la somme de deux manques mais l'union de deux complétudes ● L'analyse comparée de votre arbre avec celui de votre conjoint ● Enquêter sur la vie de couple de vos parents et grands-parents vous aidera à ne pas reproduire les mêmes scénarios.

* Ouvrez l'œil

Avant de vous engager avec quelqu'un, interrogez-vous sur vos motivations profondes : aimez-vous cette personne pour elle-même ou parce qu'elle vous évoque une personne de votre famille? ● Les noms et les prénoms révèlent souvent des identifications familiales ● Épouser une personne d'une autre culture est un choix courageux, car il implique de se couper en deux entre ses propres origines et la culture du conjoint.

* Rejetez

Le fantasme du prince charmant ou de la femme idéale, qui résulte d'une idéalisation du père ou de la mère ● Voir l'autre comme une béquille ou un pansement

à ses vieilles blessures ● Ne laissez pas votre mère envahir votre couple ● La recherche du couple fusionnel, pathologique et infantilisant.

Décrypter et améliorer mes relations amoureuses

Vous pourrez noter dans cette page les similitudes qui vous viennent à l'esprit entre votre façon de vivre le couple et les couples de votre arbre généalogique.

• Mes problèmes récurrents

• Les « bons couples » et les « mauvais couples » de mes deux lignées

• L'influence de mes parents sur le choix de mes partenaires

CHAPITRE 15

mieux en famille

« Chacun, quelle que soit sa vie, devrait faire tout ce qui est en son pouvoir pour se débarrasser de ses propres fardeaux et malédictions afin de ne pas avoir à les charger, à l'instant de quitter ce monde, sur le dos de son propre fils[91]. » Henri Gougaud

S'il est impossible d'effacer les souffrances du passé, il est possible de les mettre « hors d'état de nuire ». Travailler à se libérer des fardeaux généalogiques est un devoir envers soi-même et plus encore envers les générations suivantes. Objectif : ne pas alourdir le bagage transgénérationnel de nos enfants, et si possible contribuer à l'alléger. Comment s'y prendre ? D'abord, en nous efforçant de nous réaliser en tant qu'êtres créatifs et autonomes car ce sont les ambitions non satisfaites des parents, leurs renoncements et leurs frustrations qui pèsent le plus sur les enfants. Ensuite, en évitant de répéter avec eux les erreurs qui ont été faites avec nous : une tâche qui demande beaucoup d'amour et une attention de tous les instants.

L'erreur la plus grave : cacher la vérité aux enfants

Les secrets des parents – et les fantômes psychiques qu'ils sont destinés à générer – ne nuisent pas seulement à leurs enfants, mais pèseront aussi sur la descendance de ces derniers : un enfant qui a grandi

au milieu de secrets tendra, devenu adulte, à les perpétuer, à éviter les sujets qu'il pressent comme délicats, et à transmettre ces vides d'information à ses propres enfants.

Les enfants doivent savoir ce qui a fait souffrir leurs parents

Lorsque les parents cachent quelque chose à leurs enfants, c'est la plupart du temps dans le but de les protéger, les jugeant trop jeunes pour être confrontés à des vérités trop pénibles. Mais comme le dit Didier Dumas, « l'enfant peut tout comprendre si on lui dit la vérité ». En tenant le secret à distance, bien enfoui au fond de sa crypte[93], c'est surtout eux-mêmes que les parents cherchent à protéger… tout en désirant dans le même temps se soulager de ce qui les fait souffrir. C'est pourquoi les secrets « suintent » à travers des lapsus, des réactions bizarres ou des comportements incompréhensibles, chaque fois que les circonstances évoquent de près ou de loin ce qui est caché. Résultat : l'enfant pressent qu'on lui cache quelque chose, se garde bien de poser des questions et souvent imagine le pire. Il va penser que c'est lui le responsable de la souffrance de ses parents ou qu'ils ont fait quelque chose de honteux, il va perdre confiance en lui-même, dans ses parents et dans les adultes en général, avec pour résultat des troubles de l'apprentissage et des problèmes d'échec scolaire.

> "Le plus sûr moyen de tromper les hommes et de perpétuer leurs préjugés, c'est de les tromper dans l'enfance[92]."
>
> Baron d'Holbach

Qu'il s'agisse d'un événement actuel ou passé – maladie grave, accident mortel, licenciement, faillite, brouille, suicide, ou de tout autre fait vécu comme catastrophique par les adultes de la famille –, l'enfant doit impérativement être mis au courant, comprendre qu'il n'y est pour rien et être rassuré sur l'amour que lui portent ses parents.

*** COMMENT AFFRONTER LES SUJETS DIFFICILES**

→Le psychanalyste Serge Tisseron, grand spécialiste des secrets de famille, conseille de commencer tout de suite, quand ils sont bébés : peu importe qu'ils ne comprennent pas le sens des mots, le but est de s'habituer à parler avec eux, de les déculpabiliser en leur communiquant qu'ils ne sont pas responsables des problèmes de leurs parents. Il ne faut surtout pas nier sa tristesse ou sa colère, mais se familiariser avec l'idée qu'il n'y a pas de sujet tabou, que l'on peut parler de tout. En grandissant, les enfants se sentiront libres de poser des questions et les parents auront d'autant moins de difficultés à leur répondre qu'ils auront commencé à leur parler très tôt.

Bien leur parler, c'est avoir conscience de ce qu'on leur dit

Si les fardeaux généalogiques se transmettent par le biais des secrets, ils peuvent également être véhiculés par les paroles. Contrairement à ce que dit le proverbe, les mots ne sont jamais écrits dans le sable mais s'inscrivent souvent de façon indélébile dans l'inconscient des enfants. Tout ce que nous leur disons – ou disons devant eux – est destiné à avoir des conséquences qu'il nous est impossible d'imaginer.

En finir avec les dogmes

Attention aux phrases toutes faites, dictons, dogmes religieux et autres lieux communs dont la plupart des familles sont friandes. Les croyances familiales représentent le moyen le plus efficace de bloquer la communication et maintenir l'échange à un niveau aussi impersonnel que possible : dans l'incapacité de fournir son propre discours ou sa propre analyse face à un sujet délicat, l'adulte se réfugie dans une croyance, résumée par une phrase bateau qu'on lui a serinée alors que lui-même

était enfant. Le problème est que l'inconscient – à plus forte raison celui des enfants dont le psychisme est immature – va enregistrer ces phrases au tout premier degré, et les « resservir » à l'individu devenu adulte, sous une forme ou une autre, tout au long de son existence. Si certains dogmes sont présents dans la famille et partagés par tous ses membres, il faut s'efforcer d'en trouver la raison, puis en expliquer l'inanité aux enfants.

> "Ce que l'on entend dire dans la famille et qui est érigé en vérité est capté de façon littérale par l'inconscient."
>
> Élisabeth Horowitz

*** QUELQUES EXEMPLES DE DOGMES FAMILIAUX À ÉVITER**

→Moralisateurs : « Il faut souffrir pour être belle » ; « Ciel pommelé, femme fardée, beau temps de courte durée ».

→Menaçants : « On doit gagner sa pain à la sueur de son front » (l'enfant va penser que le travail est quelque chose d'extrêmement pénible) ; « Ce sont les meilleurs qui partent les premiers » (il va associer la valeur et la bonté d'une personne à une mort précoce).

→Décourageants : « Tu as fait ton devoir et tout juste » (à un enfant qui a rendu un service ou rapporte un excellent bulletin) ; « L'argent ne fait pas le bonheur » (pourquoi lier ces deux notions ? L'argent ne « fait » rien, c'est nous qui en faisons quelque chose).

→Prophétiques : « Tel père, tel fils » (un frein diaboliquement efficace au processus de différenciation par rapport aux modèles parentaux, qui devrait au contraire être systématiquement encouragé).

Attention aux prophéties familiales

Tout aussi pernicieuses que les dogmes familiaux, prononcées sur un ton oraculaire et parfois sinistre, souvent ponctuées de « toujours » et de « jamais », les prophéties viennent souvent des personnes les plus âgées du clan, qui profitent de leur expérience et de l'autorité conférée par leur âge pour asséner leurs « vérités » aux plus jeunes qui doivent se construire et auraient seulement besoin de soutien et d'encouragements. Plus l'auteur de la prophétie est considéré comme charismatique par le clan, plus ses prédictions risquent de s'accomplir, par un effet de loyauté familiale.

*** LE GENRE DE PHRASES À ÉVITER**

→« Tu es trop intelligente, tu feras toujours fuir les hommes ».

→« Tu es trop grande, tu n'arriveras jamais à te marier ».

→« Tu es trop petit, tu ne te feras jamais respecter ».

→« Un enfant né avant terme, c'est un enfant mal parti dans la vie ».

→« Il ressemble à son grand-père, il finira comme lui » (c'est-à-dire mal).

→« C'est un vrai panier percé, il finira sur la paille comme toute sa famille paternelle » (dit par un membre de la branche maternelle).

→« La vie est atroce » (proféré par une aïeule en fin de vie à un arrière-petit-fils de 18 ans !).

*** COMMENT EN LIBÉRER VOS ENFANTS**

→D'abord, en « cassant » la prophétie en leur présence : il s'agit d'expliquer, avec le plus grand calme mais aussi la plus grande fermeté, qu'elle n'a pas lieu d'être et doit être considérée comme absurde. Ensuite, en intimant au responsable de ne jamais recommencer, faute de quoi il ne verra plus vos enfants.

Méfiez-vous des messages contradictoires

Comme on l'a évoqué à de multiples reprises, les messages contradictoires, ou doubles contraintes, sont une des pires choses à laquelle on puisse soumettre un enfant, car ils engendrent un état de confusion mentale et peuvent avoir de graves répercussions sur sa construction psychique. L'adulte en prise à un conflit intérieur non résolu va enjoindre à l'enfant de réussir dans quelque chose que lui-même n'est pas parvenu à faire, et, sans vouloir se l'avouer, il ne craint qu'une chose : que son enfant y parvienne, le mette en face de sa propre incapacité et s'éloigne de lui.

*** COMMENT LES ÉVITER**

→Chaque fois que l'on s'apprête à donner un conseil, indiquer une ligne de conduite, mettre la pression sur un enfant pour qu'il parvienne à un objectif donné, il faudrait se demander si l'on a soi-même réalisé ce que l'on exige de lui. Si la réponse est non, on peut moduler le message différemment, en disant par exemple : « Je n'y suis pas parvenu moi-même ; maintenant que j'en ai compris les raisons, je voudrais t'aider à ne pas répéter mes erreurs. » Énoncé de cette façon, le message ne provoquera aucun dégât et sera mieux accepté qu'un ordre pur et simple (qui risque fort de provoquer une réaction de refus).

Les écueils à éviter

Une liste exhaustive des erreurs à ne pas faire avec ses enfants est bien entendu impossible. Nous nous contenterons d'indiquer, à la lumière des sujets abordés dans ce livre, quelques-uns des pièges les plus courants.

Le rang de fratrie ne doit pas être une prison

La place que l'enfant occupe au sein de sa fratrie est destinée à avoir des répercussions tout au long de sa vie : aîné, cadet, petit dernier… aucun rôle n'est en soi bon ou mauvais, chacun est propice à la construction de l'individu dans la mesure où il oblige l'enfant à faire face aux difficultés inhérentes à sa place. Mais si elle est interprétée de façon trop rigide par les parents, cette place peut se transformer en carcan et devenir une entrave au développement.

> " Nous ne pouvons effacer ce qui est advenu. Nous pouvons seulement essayer de transformer nos handicaps en atouts."
>
> Mony Elkaïm

*** LES ERREURS À NE PAS FAIRE**

→Responsabiliser excessivement les aînés. Les premiers-nés ont un rôle difficile : d'abord, parce qu'ils doivent « essuyer les plâtres » et servir de cobayes à des parents sans expérience. Ensuite, parce qu'ils sont souvent responsabilisés de façon excessive, devenant de fait des « vice-parents » pour leurs frères et sœurs. C'est un des aspects du phénomène appelé « parentification », qui consiste à traiter l'enfant comme un adulte et le priver, de fait, de son statut d'enfant, avec de lourdes conséquences sur son évolution.

→Sous-estimer les problèmes des cadets. Le cadet est sous l'emprise de l'aîné, qu'il admire tout en jalousant son statut : il a du mal à accepter ses privilèges, essaie de l'imiter, de le suivre partout, s'exposant à être rejeté. La situation se complique ultérieurement si un troisième enfant arrive et monopolise l'attention des parents. Souvent inconfortable, la place intermédiaire, dont le statut est plus flou, peut porter l'enfant à se sentir négligé et à réagir en devenant un rebelle.

> "Le problème de l'aîné est de ne pas avoir d'aîné : de manquer d'un modèle de la même génération[94]."

Gérard Louvain

→Surprotéger le petit dernier. Dorlotés et chouchoutés par les parents, souvent jalousés par leurs frères et sœurs, les derniers-nés auront des problèmes à s'affirmer si l'entourage familial les emprisonne dans un rôle infantilisant, en freinant leur cheminement vers l'autonomie. Les principaux risques : développement d'une personnalité narcissique et autoritaire, anxiété, difficulté à trouver sa place dans la société.

Choix des prénoms : interrogez-vous sur vos motivations

Comme on l'a vu dans la première partie, le choix du prénom d'un enfant ne devrait jamais être fait à la légère, car il est destiné à influencer sa personnalité, ses rapports avec les autres, parfois même son destin. Avant de prendre leur décision, les parents devraient donc s'interroger – ensemble et séparément – sur les raisons de leurs préférences et les éventuelles conséquences que celui-ci pourrait avoir sur l'enfant.

*** À ÉVITER**

→Le nom d'un amour de jeunesse. C'est une manière d'attribuer à l'enfant un rôle de petit(e) fiancé(e) (voir chap. 7, p. 76).

→Le nom d'un frère ou d'une sœur morts avant la naissance de l'enfant. On le met ainsi dans la position de l'enfant de remplacement (voir chap. 6, p. 68), en lui niant une personnalité propre.

→Le nom d'un(e) ancêtre. Bien qu'encore très usité dans certaines familles, ce choix risque de soumettre l'enfant à une loyauté vis-à-vis de l'aïeul en question et le porter à revivre ses souffrances. Mieux vaut réserver les noms de nos chers défunts pour le deuxième ou le troisième prénom.

→Le nom d'un suicidé ou d'une personne morte dans des circonstances tragiques.

→Un nom trop excentrique qui risque d'exposer l'enfant aux moqueries de ses camarades.

Ne leur transmettez pas votre peur de manquer

La relation que les parents entretiennent avec l'argent est destinée à influencer profondément leurs enfants. Si nous sommes obsédés par l'argent et la peur d'en manquer, nous transmettrons notre obsession à nos enfants, qui à leur tour la transmettront aux leurs. C'est donc sur nous-mêmes que nous devons travailler avant toute chose, en cherchant dans notre arbre généalogique d'où nous viennent nos problèmes avec l'argent et de quelle façon ils nous ont été transmis, de façon à ne pas retomber dans les même erreurs.

*** À ÉVITER**

→Parler d'argent à tout bout de champ. Tout évaluer (les gens, les lieux, les loisirs, etc.) en termes exclusivement monétaires. Les enfants doivent comprendre que l'argent est un indispensable outil – rien de moins, rien de plus – et qu'on le gagne en travaillant.

→Ne jamais en parler. L'argent a longtemps été un tabou, surtout dans certaines familles de la bourgeoisie. On ne devait en parler ni à table, ni au salon, ni… nulle part. Certains enfants étaient élevés à l'écart de toute considération financière et ne recevaient aucune éducation sur le sujet. Nos enfants doivent connaître la valeur de l'argent et nous devons leur apprendre les règles de base de la gestion d'un budget, en commençant par celle de leur argent de poche.

→En cas de difficultés financières, ne rien dire aux enfants. Les enfants dont les parents ont de sérieux problèmes d'argent doivent être mis au courant, comprendre qu'ils n'ont aucune responsabilité dans l'inquiétude de leurs parents et être rassurés quant à l'amour que ceux-ci leur portent.

→Mettre au monde un enfant sans avoir les moyens de pourvoir à ses besoins. Outre à être une preuve d'inconscience, une telle attitude révèle une agressivité sous-jacente vis-à-vis de l'enfant, qui se sentira coupable d'exister. Faire un enfant que l'on n'a pas les moyens d'élever est une façon de l'enchaîner à notre sort, de lui dire « Nous avons souffert, toi aussi tu devras souffrir ».

Donnez aux grands-parents la place qui leur revient

La famille est en train de vivre une révolution sans précédent. L'image du père et de la mère ainsi que leurs rôles respectifs sont en pleine mutation, en pleine redéfinition. Les seconds mariages – et les familles recomposées qui s'ensuivent – abattent les frontières du clan traditionnel, et les arbres généalogiques voient leurs ramifications se multiplier de façon exponentielle. Au milieu de cet immense chambardement dont personne ne peut encore évaluer toutes les implications, le rôle des grands-parents redouble d'importance : outre à être des pôles affectifs toujours disponibles, les grands-parents sont les détenteurs de la mémoire familiale, ce sont eux qui assurent la liaison entre passé et futur en transmettant aux enfants l'histoire de leurs familles. Leurs relations avec leurs petits-enfants doivent être facilitées, même – et à plus forte raison – en cas de divorce.

*** À ÉVITER**

→Privilégier les grands-parents maternels. C'est une erreur fort courante : les mères tendent à confier plus souvent leurs enfants à leur propre mère, au détriment de leur belle-mère. Cette attitude, que l'on tend à considérer comme naturelle, porte les enfants à mieux connaître la moitié maternelle de leur arbre et donc à subir un déséquilibre, affectif et généalogique.

→Les rivalités entre les deux clans. Comme on l'a vu, les jalousies sont fréquentes entre les branches paternelle et maternelle : c'est au couple parental qu'il incombe de les aplanir et de couper à la racine toute tentative visant à influencer les enfants en faveur d'un clan ou de l'autre.

→Toute intromission intempestive dans l'éducation des enfants. C'est aux parents qu'il incombe d'établir les règles, de faire en sorte qu'elles soient comprises et respectées et de donner des sanctions. Les grands-parents doivent respecter les principes éducatifs des parents : dans le cas contraire, les enfants seront déstabilisés et perdront confiance dans les adultes.

Apprenez à vos enfants à construire leur arbre généalogique

Le meilleur moyen de familiariser vos enfants avec leurs racines, c'est de leur faire faire leur arbre généalogique. Déjà pratiquée dans de nombreuses écoles primaires, cette activité est le plus beau cadeau que vous puissiez leur faire. Il s'agira d'un arbre simplifié, limité à quatre générations (jusqu'aux arrière-grands-parents). Mais comme le dit Anne Ancelin-Schützenberger, il est préférable que l'enfant travaille tout seul: «Chacun doit faire sonarbre seul sansle montrer à personne.

Chacun met dessus les choses qu'il n'a pas envie que les autres sachent, et ensuite on fait un arbre généalogique en famille, avec la mémoire du sien. Mais ce n'est pas le même arbre. » On se contentera donc d'expliquer à l'enfant les techniques de base et de l'aider à trouver les informations (dates, photos de famille, etc.).

On trouvera à la page suivante les directions à donner aux enfants pour qu'ils puissent construire leur arbre tout seuls.

La marche à suivre pour construire ton arbre[a]

Le matériel

Feuilles de papier Canson au format A3 ou A2, crayons de couleur ou feutres, colle banche, ciseaux , feutre noir à pointre fine . Photos des personnages concernés.

1 Établis la liste des personnes des noms avec les dates correspondantes (naissances, mariages, décès).

Fais le compte des personnes à insérer : le nombre obtenu correspondra au nombre de feuilles de l'arbre que tu devras dessiner.

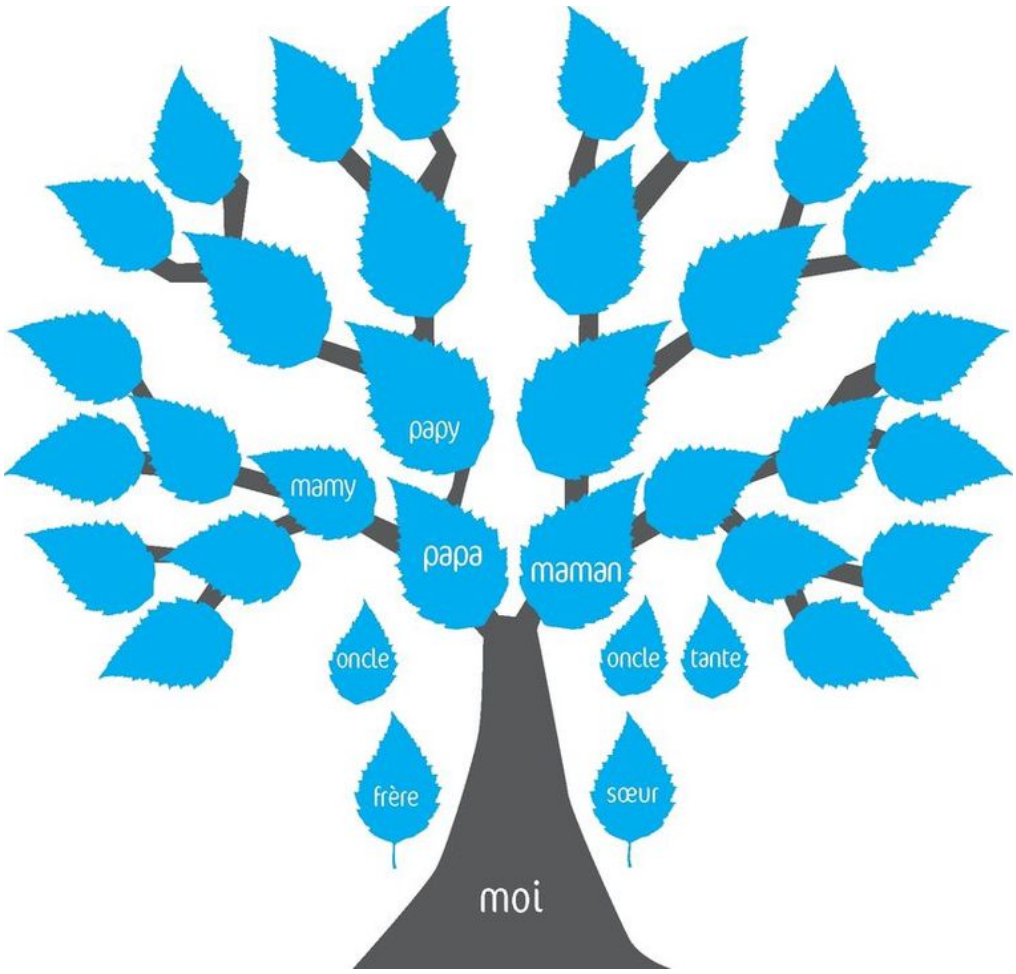
2 Dessine ton arbre. Mieux vaut faire des brouillons sur du papier ordinaire avant de te « lancer » sur le papier Canson.

3 Rassemble les photos.

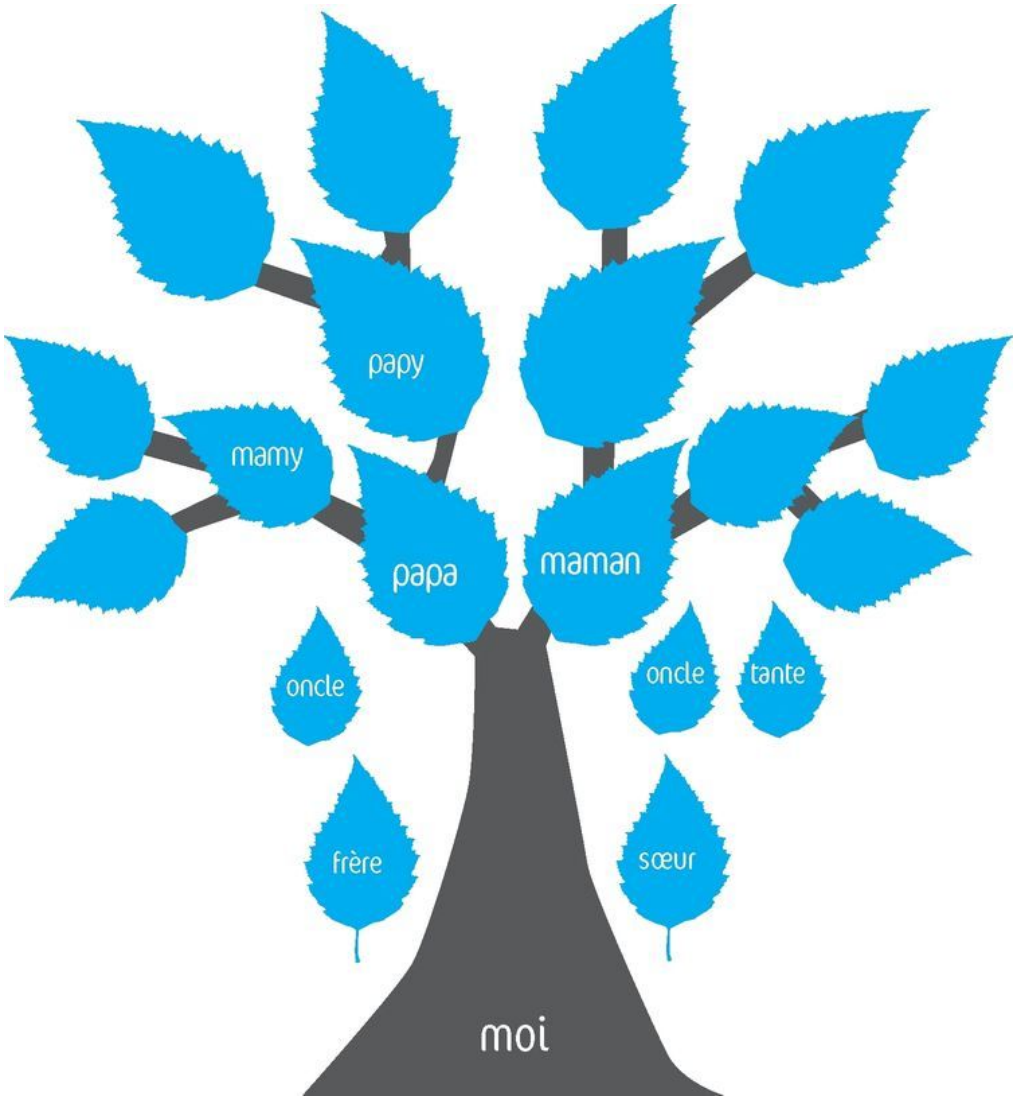
Après avoir choisi celles qui te plaisent le plus, tu en feras des photocopies (éventuellement agrandies), que tu découperas pour ne garder que les visages. Le format des visages découpés devra être un peu plus petit que celui des feuilles de ton arbre.

Colle chaque photo sur la feuille d'arbre qui lui correspond.

4 Inscris les noms, précédés du degré de parenté. Par exemple : Maman (suivi des prénoms, nom de jeune fille et date de naissance) ; Papy – mon grand-père maternel (suivi des prénoms, nom de famille, date de naissance, etc.). Tu inscriras les dates de mariage entre les deux époux.



Votre enfant pourra s'en inspirer pour dessiner son arbre : il collera les photos sur les feuilles de l'arbre, et écrira à côté les noms, dates, lieux de naissance et métiers de ses ascendants.



Arbre simplifié

Pour résumer

* Cultivez

L'habitude de parler de tout avec vos enfants, dès leurs premiers mois d'existence ● Une relation saine et équilibrée avec l'argent ● La plus grande attention dans le choix des prénoms ● Le respect du rang de fratrie, tout en évitant d'y enfermer trop rigidement les enfants.

* Ouvrez l'œil

Un enfant qui ne pose pas de questions pressent qu'il y a un secret : il doit être renseigné et rassuré ● Avant de dire à l'enfant ce qu'il doit faire ou ne pas faire, demandez-vous si vous-même avez réalisé ce que vous exigez de lui ● Les aînés ne sont pas des «vice-parents», ils ont droit à leur enfance :attention à ne pas trop les responsabiliser.

* Rejetez

Toute forme de secret, de mensonge ou simplement de non-dit; l'enfant doit savoir la vérité ● Les messages contradictoires qui mettent l'enfant dans un état de confusion mentale et lui font perdre confiance en soi et dans les adultes ● Les phrases toutes faites qui Les phrases toutes faites qui empêchent une vraie communication ● Les prophéties familiales.

a À donner à l'enfant, qui se débrouillera tout seul.

Notes

Avant-propos

1 Guillaume Bigot est essayiste et enseigne au pôle universitaire Léonard de Vinci. Cette phrase est tirée de l'article « *Da Vinci*, le code du complot», *Libération*, 4 février 2005.

2 Anne Ancelin-Schützenberger, *Aïe, mes aïeux !,* Desclée de Brouwer, 1993.

3 Didier Dumas, *Et si nous n'avions toujours rien compris à la sexualité ?*, Albin Michel, 2004.

PREMIÈRE PARTIE Chapitre 1

4 Maureen Boigen est thérapeute, spécialisée en «constellations familiales», une méthode qui s'inspire du psychodrame.

5 Acteur, réalisateur, scénariste de BD et grand spécialiste des tarots marseillais, Alejandro Jodorowsky travaille depuis des années sur le transgénérationnel (lire chap. 2).

6 Psychanalyste d'enfants dans la lignée de Françoise Dolto, Didier Dumas a été le premier à intégrer le chamanisme dans sa pratique de l'analyse transgénérationnelle.

Neuropsychiatre et psychanalyste, Françoise Dolto (1908-1988) a consacré sa vie à la psychanalyse des enfants.

8 L'expression « *good enough mother* » (mère suffisamment bonne) est de Donald Winnicott (1896-1971), célèbre pédiatre et psychanalyste anglais.

9 L'expression est souvent utilisée par Anne Ancelin-Schützenberger.

10 L'expression est de Françoise Dolto.

11 Anne Ancelin-Schützenberger, *op. cit*.

12 Il existe bien un Conseil d'accès aux origines personnelles (CNAOP), créé en corollaire à la loi S. Royal du 22 janvier 2002, mais à ce jour son efficacité semble très limitée.

Siège : 11, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Buffon – 75015 Paris.

Adresse postale : 8, avenue de Ségur – 75350 Paris 07 SP – Tél. : 01 40 56 72 17. Courriel : cnaop-secr@sante.gouv.fr

10. La citation est tirée de l'ouvrage *Le Moine et le philosophe* de Matthieu Ricard et Jean-François Revel, éd. Pocket, 1997.

Chapitre 2

13 Dans *Aïe, mes aïeux !*, Anne Ancelin précise qu'elle a découvert que le terme « psychogénéalogie » – qu'elle a inventé – était également utilisé par Alejandro Jodorowsky qui, à l'époque, n'avait encore rien publié sur le sujet.

14 Auteur de *Invisible Loyalties*, 1973.

15 Lire à ce propos *L'Écorce et le noyau*, recueil d'articles publiés en 1978 par N. Abraham et M. Török, Flammarion, 1999.

16 Voir note 3.

17 Livre de l'Exode, chap. XX.

18 Éd. de Minuit, 1985.

19 Didier Dumas, *La Bible et ses fantômes*, Desclée de Brouwer, 2001.

20 *Tintin et le secret d'Hergé*, Hors Collection, 1993.

21 Écrit avec Gilles Farcet, Albin Michel, 2001.

22 Pour en savoir plus à ce sujet, se reporter aux adresses en fin de volume.

Chapitre 3

23 Alain Daniélou est un grand spécialiste de l'Inde ancienne, très proche de la pensée de René Guénon. La citation est tirée de *La Fantaisie des dieux et l'aventure humaine*, éd. du Rocher, 1985.

24 Sogyal Rinpoché, maître bouddhiste tibétain, est le fondateur des centres Rigpa. Cette phrase est citée par Guy Corneau dans *Victime des autres, bourreau de soi-même*, J'ai lu, 2003.

25 La citation est tirée de *Cent ans de solitude*.

Chapitre 4

26 Ce terme a été créé par le professeur Henri Collomb et repris à partir de 1978 par Anne Ancelin-Schützenberger. Le génosociogramme est une forme plus complète du génogramme utilisé en thérapie systémique.

27 Psychothérapeute spécialisée dans l'analyse des processus de transmission entre les générations, Élisabeth Horowitz est l'auteur de plusieurs ouvrages dont *Se libérer du destin familial*, Dervy, 2000.

28 Carole Labédan est présidente de l'Association de recherche sur les branches et les racines de l'être (A.R.B.R.E. / www.assoarbre.com). Cette citation a été publiée dans *Djofil* (juin 2005), le bulletin de l'association Djohi pour la connaissance et la diffusion du Yi King.

29 La plupart des symboles sont ceux qu'utilise Anne Ancelin-Schützenberger ainsi que les psychogénéalogistes qu'elle a formés. Nous en avons ajouté quelques autres et suggérons au lecteur de créer les siens propres.

30 Le génosociogramme part généralement de la personne qui l'établit, mais rien ne vous empêche d'y ajouter vos enfants et petits-enfants.

Chapitre 5

31 Alejandro Jodorowsky, *La Danse de la réalité*, Albin Michel, 2004.

32 Serge Tisseron, *J'ai mal à mes ancêtres*, Albin Michel, 2002.

33 *Op. cit.*

34 Monique Bydlowski, neuropsychiatre et directeur de recherche à l'INSERM et au Laboratoire de psychopathologie fondamentale et psychanalyse (Paris-VII), est l'auteur de nombreux ouvrages, dont *La Dette de vie : itinéraire psychanalytique de la maternité*, PUF, 2005.

35 Psychanalyste d'enfants dans la lignée de Françoise Dolto, mais également acupuncteur et néochaman, Didier Dumas est un des pionniers de l'approche transgénérationnelle (voir chap. 3).

36 Élisabeth Horowitz, *Se libérer du destin familial*, Dervy, 2000.

37 Nina Canault est journaliste scientifique et philosophe, auteur de *Comment paye-t-on les fautes de ses ancêtres ?*, Desclée de Brouwer, 1998.

Chapitre 6

38 Lire à ce propos Anne Ancelin-Schützenberger, *op. cit.*

39 Cette phrase, citée par Anne Ancelin-Schützenberger (*op. cit.*), a été prononcée par Ingmar Bergman à propos de la pièce *Mademoiselle Julie* de Strindbergh.

40 « La conscience », poème tiré de *La Légende des siècles*, Garnier-Flammarion, 1979.

Chapitre 7

41 L'expression est de Charles Baudelaire dans « Correspondances », poème tiré des *Fleurs du mal*.

42 Du nom du député qui l'a présentée, Gérard Gouzes.

43 *Op. cit.*

44 Anne Ancelin-Schützenberger, *op. cit.*

45 Le « projet-sens » englobe les motivations inconscientes du couple conjugal et les empreintes qu'il laisse dans l'enfant avant et juste après la naissance.

46 La citation est tirée de *La Danse de la réalité*, *op. cit.*

47 Les nombres font partie de ce que Carl Gustav Jung appelait des archétypes : ils sont présents dans notre inconscient collectif depuis les origines de l'humanité et ont des connexions avec notre pensée consciente, à commencer par le langage. La kabbale hébraïque, qui attribue une valeur numérique aux mots de l'Ancien Testament, en est un des exemples les plus éclatants.

48 Le Yi King, ou Yi Jing, est un livre divinatoire qui vient de Chine ancienne. Il est composé de 64 figures, ou hexagrammes, qui sont autant de réponses aux questions qu'on lui pose.

Chapitre 8

49 Claudio Pavone est historien, auteur d'*Une guerre civile*, Le Seuil, 2005, remarquable essai sur le fascisme et la résistance italienne.

50 Anne Lustiger est la fille d'Arno Lustiger, rescapé d'Auschwitz. Voir « Au nom des miens », *Libération*, 6 septembre 2005.

51 L'inauguration à Paris du Mémorial de la Shoah, en mai 2005, marque une date importante, car elle symbolise une prise de conscience de la part de la société française.

Mémorial de la Shoah – 7, rue Geoffroy-l'Asnier, 75004 Paris.

52 L'épisode est raconté dans l'interview consacrée à Anne Ancelin-Schützenberger dans *J'ai mal à mes ancêtres*, de Patrice van Erseel et Catherine Maillard, Albin Michel, 2002.

53 Écrivain, historien, philosophe, Claude Ribbe est l'auteur du *Crime de Napoléon*, éd. Privé, 2005.

54 Le 10 mai a été choisi comme date de célébration annuelle en mémoire de l'esclavage.

55 David Lepoutre, maître-assistant en sociologie à l'université d'Amiens, est l'auteur de *Souvenirs de familles immigrées*, Odile Jacob, 2005.

Chapitre 9

56 Anne Ancelin-Schützenberger et Évelyne Bissone-Jeufroy, *Sortir du deuil*, Payot, 2005.

57 Voir bibliographie p. 202.

SECONDE PARTIE Chapitre 10

58 « Au bout de mon âge », poème de Louis Aragon extrait du *Voyage de Hollande*, mis en musique par Jean Ferrat.

59 Alexandre Jardin, *Le Roman des Jardin*, Grasset, 2005.

60 Le mécanisme de l'identification projective a été découvert par Melanie Klein, psychanalyste britannique d'origine autrichienne (1882-1960), élève de Freud et de Sandor Ferenczi, pionnière de la psychanalyse des enfants.

61 Tich Nhat Hanh, *La Plénitude de l'instant*, Marabout, 1994.

62 La citation est tirée de l'interview de Patrice van Erseel et Catherine Maillard consacrée à Alejandro Jodorowsky, *op. cit.*

63 Voir chap. 3.

64 Voir chap. 5, « Serge Tisseron et les secrets de famille ».

65 L'expression est de Claude Nachin, coauteur du *Psychisme à l'épreuve des générations*, Dunod, 2004.

66 Voir chap. 3.

Chapitre 11

67 Éthologiste et zoologiste autrichien (1903-1989), K. Lorenz a approfondi la notion d'empreinte (*imprinting*) et développé une théorie sur les aspects innés et acquis du comportement.

68 Mony Elkaim, *Si tu m'aimes, ne m'aime pas*, Le Seuil, coll. « Points », 2001.

69 D'origine américaine, Leslie Kaplan vit à Paris. Elle est l'auteur de nombreux romans, dont *Le Pont de Brooklyn* (POL, 1987), *L'Épreuve du passeur* (POL, 1988), *Le Silence du diable* (POL, 1989).

70 Élisabeth Horowitz, *op. cit.*

Chapitre 12

71 Miche Odoul, *Dis-moi où tu as mal, je te dirai pourquoi*, Albin Michel, 2002.

72 L'expression est de Serge Tisseron dans *Tintin et le secret d'Hergé*, *op. cit.*

Paola del Castillo, *La Psychogénéalogie appliquée*, éd. Quintessence, 2002.

74 Pascal Hachet est psychanalyste. Cette phrase est tirée de l'ouvrage collectif dirigé par Serge Tisseron *Le Psychisme à l'épreuve des générations*, Dunod, 2004.

75 Définition du professeur Edgardo Carosella, chef du service de recherches en hémato-immunologie à l'hôpital Saint-Louis, donnée dans l'article « En biologie, l'identité est aussi une affaire de tolérance », *Libération*, 16 janvier 2005.

76 L'anecdote est rapportée par Anne Ancelin-Schützenberger, *op. cit.*

77 Voir note 1, chap. 11.

Chapitre 13

78 Voir chap. 3.

Cette histoire est absolument véridique.

80 Guy Bedos, *Mémoire d'outre-mère*, Stock, 2005.

81 Moine bouddhiste, docteur en clinique psychologique et psychothérapeute, Jack Kornfield est cofondateur de l'Insight Meditation Society (IMS).

82 *Op. cit.*

83 Voir chap. 3.

84 *L'Audace de vivre*, éd. de La Table ronde, 1989.

85 Sondage Monster 2003, cité dans l'article « Misogynes ? » de Cécile Daumas, *Libération*, 10 mars 2004.

86 Fondateur de l'Institut français de l'anxiété et du stress, Éric Albert est coauteur de l'ouvrage collectif *Pourquoi j'irais travailler*, Eyrolles, 2003.

Chapitre 14

87 Psychothérapeute jungien québecois, Guy Corneau est l'auteur de nombreux livres à succès. Cette phrase est tirée de *Victimes des autres, bourreau de soi-même*, J'ai lu, 2003.

88 La notion de valises, bagages ou vêtements psychiques est expliquée au chap. 1.

89 Lire à ce propos Didier Dumas, *Et si nous n'avions toujours rien compris à la sexualité ?*, Albin Michel, 2004.

90 Lire à ce propos Élisabeth Horowitz, *op. cit.*

Chapitre 15

91 Conteur et néochaman, auteur de *Paroles de chamans*, Albin Michel, 1997.

92 Philosophe français d'origine allemande, le baron Paul Henry d'Holbach (1723-1789) a collaboré à l'*Encyclopédie* de Diderot.

93 À propos de la théorie de la crypte et du fantôme, se reporter au chap. 3.

94 Gérard Louvain est psychothérapeute. Cette phrase est tirée de l'article « Aîné, cadet, un rang pour la vie ? », *Psychologies Magazine*, novembre 2005.

Bibliographie

Anne Ancelin-Schützenberger

Aïe mes aïeux ! – Liens transgénérationnels, transmission des traumatismes et pratique du génosociogramme, Desclée de Brouwer, 1993.

Le Psychodrame (nouvelle édition augmentée), Payot, coll. « Petite bibliothèque », 2003.

Anne Ancelin-Schützenberger et Évelyne Bissone-Jeufroy

Sortir du deuil – Comment affronter son chagrin et réapprendre à vivre, Payot, 2005

Anne Ancelin-Schützenberger et Ghislain Devroede

Ces enfants malades de leurs parents, Payot, 2003.

Françoise Dolto

La Cause des enfants, Robert Laffont, 1985.

Didier Dumas

L'Ange et le fantôme, éd. de Minuit, 1985. *La Bible et ses fantômes*, Desclée de Brouwer, 2001.

Et si nous n'avions toujours rien compris à la sexualité ?, Albin Michel, 2004.

Élisabeth Horowitz et Pascale Reynaud

Se libérer du destin familial, Dervy, coll. « Chemins de l'harmonie », 2000.

Comment déprogrammer son destin par la psychogénéalogie, Dervy, 2002.

Patrice van Erseel et Catherine Maillard

J'ai mal à mes ancêtres – La psychogénéalogie aujourd'hui, Albin Michel, coll. « Entretiens clés », 2002.

Alejandro Jodorowsky

L'*Arbre du dieu pendu*, Anne-Marie Métailié, 1998.

La Danse de la réalité, Albin Michel, 2004.

La Voie du tarot, Albin Michel, 2004.

Alejandro Jodorowsky et Gilles Farcet

Le Théâtre de la guérison – Une thérapie panique, la psychomagie, Albin Michel, 2001.

Serge Tisseron

Le Psychisme à l'épreuve des générations (ouvrage collectif), Dunod, 2004.

Secrets de famille – Mode d'emploi, Marabout, 1997.

Tintin et le secret d'Hergé, Hors Collection, 1993.

Pour les enfants

Denise Rebondy

D'où je viens, moi ?, Courrier du livre, 2003.

Trouver les informations

RECHERCHES GÉNÉALOGIQUES

Parmi les documents utiles, on citera : registres de l'état civil, dossiers militaires (armée de terre et marine), registres paroisssiaux, archives judiciaires, inventaires après décès, actes concernant les biens immobiliers, partages de succession, testaments et legs, contrats de mariage, listes de recensement, listes électorales.

Les mairies

C'est là que sont enregistrés les actes de naissance, de mariage ou de décès. Toute mairie est tenue de délivrer des copies d'actes moyennant l'envoi d'une enveloppe timbrée, à condition d'indiquer les références précises de l'acte en question, mais elle n'est pas tenue de faire pour vous des recherches. Il faut toujours demander des copies intégrales d'acte, car il peut exister des mentions marginales depuis 1897 pour les mariages et 1945 pour les décès.

Les Archives départementales

Elles ne feront pas de recherches pour vous, il faudra donc vous déplacer. Les photocopies des registres ne sont pas toujours acceptées (cela peut dépendre de l'état du registre, de sa reliure…) mais il est possible de prendre des photos sous certaines conditions. Prévoyez un bloc et des crayons à papier (encres interdites). Vous y trouverez entre autres certains registres d'état civil car l'engouement généralisé pour la généalogie en France a conduit les mairies à verser les registres aux Archives départementales,les, ne conservant que les registres les plus récents. Vous y trouverez aussi les résultats des recensements (à partir de 1876).

La Bibliothèque généalogique

de France

3, rue de Turbigo, 75001 Paris.

Tél. : 01 42 33 58 21.

Les registres paroissiaux

Vous y trouverez les enregistrements des baptêmes, mariages, obsèques, etc.

Les archives notariales

Les notaires sont des mines de renseignements. Nos ancêtres (même les plus humbles) allaient chez le tabellion, ou notaire, pour des reconnaissances de dettes, quittances, contrats de mariage, testaments…

Les cimetières

En vous adressant au bureau du cimetière, vous obtiendrez le nom de la personne qui s'occupe de la concession (il s'agit presque toujours d'un membre de la famille). Si vous connaissez à peu près la date de l'enterrement, le gardien pourra vous donner des informations (état civil, etc.).

SUR INTERNET

Les Mormons

Ils possèdent la plus vaste collection de registres généalogiques au monde. 70 % de l'état civil français est enregistré sur microfilms. Une équipe de professionnels et de volontaires formés y travaillent et peuvent vous assister en répondant à toutes vos questions et en vous guidant dans vos recherches. La bibliothèque principale se situe à Salt Lake City (États-Unis), mais il existe également des centres dans plus de 64 pays. Pour savoir où vous adresser dans votre ville ou votre région, consultez le site : http://www.eglisedejesuschrist.fr/

Vous pouvez également aller sur les sites suivants

- Ministère de la Défense : www.memoiredeshommes.sga.defense.gouv.fr/
- Héraldique et blasons : www.atlas.heraldiquede-France.org
- Centre d'entraide généalogique de France (généalogistes bénévoles) : www.cegf.org
- Mettre son arbre sur Internet : www.genealogieinternet.free.fr
- Pour trouver les origines de son nom de famille : www.cartedefrance.tm.fr et www.geopatronyme.com/
- Recherche d'actes anciens : www.patro.com/etgeancestral.com/
- Catastrophes collectives (fléaux, épidémies, guerres, famines, etc.) : www.bsdconcept.com
- Pour rechercher les origines de votre nom de famille : www.sourdaine.org106_aide.htm www.coutot-roehrig.com (4e tiroir en bas à droite du sommaire) http://geneanet.org/

PSYCHOGÉNÉALOGIE

http://www.onnouscachetout.com/themes/medecine/psychogenea-bio.php

http://www.retrouversonnord.be/CBCMC.htm

http://www.ifka.com/

http://soleilevant.free.fr/NEW%20SITE/dossier/bestof/janv03/athias.html

http://www.biorespect.com/lesnews. asp?ID=6&NEWSID=112

http://www.retrouversonnord.be/fratrie.htm

http://www.iutc3.unicaen.fr/~stincs/ged/x1858.html

Trouver un bon thérapeute transgénérationnel

Pour demander des renseignements sur les thérapeutes formés par Anne Ancelin-Schützenberger, écrire au 14, avenue Paul-Appell, 75014 Paris.

Tél. : 01 45 40 92 90 – Fax : 01 45 40 56 71 Courriel : secretariat.aas@wanadoo.fr

Pour contacter Didier Dumas

Didier Dumas anime un centre de formation, « le jardin d'idées ». Activités principales : la formation transgénérationnelle, les groupes sur la sexualité (groupes d'hommes et groupes de femmes), les week-ends de développement personnel et d'initiation au chamanisme. Le jardin d'idées – 49, rue Pierre-Marcel, 94250 Gentilly.

Tél./fax : 01 45 47 51 19

Courriel : secretariat@jardindidees.org Site Internet : www.jardindidees.org

Pour contacter Serge Tisseron

Centre médico-psychologique – 63, rue de la Roquette, 75011 Paris.

Pour contacter Carole Labédan

Association de recherche sur les branches et les racines de l'être (A.R.B.R.E.) – 43, rue des Francs-Bourgeois, 75004 Paris. Courriel : labedan@wanadoo.fr Site Internet : www.assoarbre.com