

## Chapitre 1

# À la découverte de la psychogénéalogie

### 1 Un peu d'histoire...

Née dans les années 1970 des travaux de la psychologue française Anne Ancelin Schützenberger, la psychogénéalogie, également appelée analyse transgénérationnelle, constitue un des volets de la psychologie et de la psychothérapie, et met en lumière les liens subtils tissés entre membres d'une famille selon un axe transgénérationnel. En effet, comme nous sommes héritiers d'un patrimoine génétique provenant tout droit de nos ancêtres et qui détermine la couleur de nos yeux ou la texture de nos cheveux, chacun d'entre nous est porteur de l'histoire de sa famille au plus profond de lui-même. Nous avons reçu, en même temps que le souffle de la vie qui nous anime, l'empreinte des drames et des joies vécus par nos prédécesseurs, de leurs peurs, leurs angoisses et leurs colères. Cet héritage conditionne un grand nombre de nos choix, mais aussi les directions que nous empruntons sans même en être conscients. Il induit bien souvent des souffrances que nous portons mais dont nous ne sommes ni les propriétaires, ni la source. La psychogénéalogie apporte des solutions à ces problématiques

récurrentes et ô combien fréquentes. Cette méthode permet à tout un chacun de prendre conscience des liens invisibles qui le relie à ses ancêtres mais aussi de rendre à ces derniers ce qui leur appartient, se libérant ainsi d'un poids trop lourd à porter. À travers la représentation graphique codifiée de l'arbre généalogique, les liens toxiques sont identifiés, les places de chacun sont situées, les transmissions sont soulignées. Cette grille de lecture détaillée offre l'opportunité de connaître ses origines et son histoire familiale. Les événements répétitifs, accidents, maladies, conflits, différences culturelles et sociales ou encore programmations conscientes et inconscientes sont mis en évidence. La psychogénéalogie est un outil qui délivre des secrets de famille douloureux, du poids des non-dits, des maladies, des problèmes de communication entre parents et enfants, des sentiments d'abandon, des deuils non faits, des échecs répétitifs, des conflits familiaux ou professionnels, des amours impossibles, des angoisses, des peurs inexplicables et inexpliquées, des blocages ou encore des programmations et croyances limitatives.

Si l'étude des familles sous un angle psychologique et généalogique est un phénomène relativement récent qui bénéficie aujourd'hui de l'intérêt accru du grand public, notamment de par la couverture médiatique qui lui est allouée, la recherche des origines est une préoccupation humaine bien plus ancienne. L'histoire de l'humanité regorge d'exemples en ce sens qu'il semble intéressant de mentionner. Dans le bassin mésopotamien<sup>1</sup> du Tigre et de l'Euphrate, berceau de l'écriture, apparurent dès le II<sup>e</sup> siècle avant Jésus-Christ les premières manifestations de ce qui deviendra plus tard le concept contemporain de l'arbre généalogique. Les tribus qui peuplaient cette région attestèrent de leur filiation en gravant sommairement dans la pierre le nom de leurs ancêtres, la généalogie étant la clé

---

1. Le sud de l'Irak actuel.

d'accession au pouvoir et à la domination des cités-États qui fleurissaient à l'époque. Mais si ces premiers essais généalogiques progressèrent peu à peu au fil des siècles, c'est au Moyen Âge qu'ils connurent un véritable essor. En effet, les familles dirigeantes ressentirent le besoin pour des raisons politiques et mémorielles d'acter la grandeur de leur origine à travers des écrits officiels, construits très souvent sous le regard bienveillant de l'Église. La généalogie des rois de France notamment, mais aussi celles des souverains européens et de toutes les familles nobles, constituent des documents historiques qui permettent de comprendre combien un arbre généalogique étoffé peut jouer un rôle social et politique important. Les liens du sang possédaient à l'époque une dimension fondamentale car ils inscrivaient un individu dans une lignée et par extension dans un clan doté de ses propres règles et coutumes. Partir à la rencontre de ses racines était crucial. Les siècles s'écoulant, cette démarche est tombée en désuétude à l'exception de quelques passionnés de généalogie ou descendants de la noblesse. Ce n'est qu'aux XIX<sup>e</sup> et XX<sup>e</sup> siècles sous l'influence de Freud, Jung puis des écoles telle celle de Palo Alto en Californie que l'intérêt psycho-analytique de la généalogie s'est manifesté, et que des recherches furent menées sur tout ce qui constitue le fondement des transmissions transgénérationnelles. Et ce particulièrement à travers l'analyse de l'arbre généalogique (dit aussi « arbre de famille ») et des informations qu'il recèle sur la qualité relationnelle du système familial...

Le terme « psychogénéalogie » a été utilisé pour la première fois par Anne Ancelin Schützenberger, professeur émérite à l'université de Nice et auteur du célèbre *Aïe, mes aïeux !*, qui a entre autres choses introduit la notion fondamentale de syndrome anniversaire, observant les répétitions de pathologies et dysfonctionnements comportementaux récurrents dans sa patientèle. Posant l'hypothèse qu'il existe des rendez-vous transgénérationnels inconscients, elle a mis en lumière

la loyauté familiale qui incite certains individus à reproduire des schémas familiaux ancestraux, hypothéquant leur santé en déclenchant à un âge précis, qui une maladie, qui un accident, en fidélité absolue à une problématique ancestrale du même type. À la suite d'Anne Ancelin Schützenberger, le psychiatre et psychanalyste Serge Tisseron a lui aussi ajouté sa pierre à l'édifice de la psychogénéalogie en s'intéressant à la notion de secret de famille que nous aborderons à notre tour au fil de cet ouvrage.

La psychogénéalogie n'est pas une science exacte car elle se construit sur les principes fondateurs de la psyché humaine, en constante évolution. Elle ne doit donc pas être abordée de façon statique. Si cette discipline est aujourd'hui à la mode, il convient de la pratiquer avec discernement et tact, en restant focalisé à tout moment sur le respect de la personne humaine qui la choisit comme axe de développement personnel. Les feux des médias, s'ils ont le mérite de faire connaître cet outil riche et porteur, encouragent malheureusement aussi les essais de nombreux charlatans et manipulateurs en tout genre, qui saisissent le prétexte fallacieux de la souffrance d'autrui pour en tirer un profit personnel. Pratiquer la psychogénéalogie ne doit jamais signifier se couper de sa famille comme certaines mouvances sectaires, qui utilisent cet outil à mauvais escient, le préconisent. Un arbre sans racines ne peut survivre. Il en est de même pour tout être humain, toujours issu d'un homme et d'une femme, et porteur d'une histoire familiale tant consciente qu'inconsciente. Le fait de réaliser un travail de connaissance de soi en psychogénéalogie ne doit donc pas être envisagé comme une rupture des liens du passé mais plutôt comme un véritable processus alchimique de transformation du plomb en or. Il s'agit d'identifier, de comprendre puis de réparer des liens qui ont été abîmés pour des raisons diverses, et ce dans le respect de tous les acteurs en jeu. Pour ce faire, il est impératif de s'isoler des préjugés de tout ordre et des jugements, le bien

et le mal étant des notions par définition volatiles. L'individu doit être au centre des préoccupations et c'est sur base de son ressenti, ses pensées, ses attentes et son identité, qu'une vraie réconciliation avec lui-même pourra se dessiner.

## 2 Un quadruple regard

Aujourd'hui, ma pratique professionnelle de la psychogénéalogie s'oriente selon quatre axes fondamentaux qui sont l'approche systémique, la démarche psychanalytique, l'intégration dans un contexte socio-historique et le regard de ce que l'on peut appeler la psychologie de l'âme.

### ✂ L'approche systémique

L'approche systémique, issue des travaux de l'école de Palo Alto et des thérapies contextuelles d'Ivan Böszörményi-Nagy<sup>1</sup>, se construit sur la notion d'interaction entre les différents membres d'un même clan, sous l'égide de loyautés qui sous-tendent le système familial. En sollicitant l'un des pans du système, un autre côté de ce dernier se lève, selon un phénomène de poulies inconscientes mais pourtant bien huilées qui interagissent les unes avec les autres. En comprenant les tenants et les aboutissants d'un système familial, il devient alors possible de s'en faire un allié et d'utiliser sa force pour rééquilibrer une situation bancale, qu'elle soit actuelle ou antérieure.

En d'autres termes, l'individu peut être envisagé en tant que pièce d'un jeu d'échec qui interagit avec les autres pions de même couleur. Quand un événement se produit au sein d'une même famille (perte du cavalier ou mise en échec de la reine par la défaillance d'une tour...), toutes les pièces sont impactées

1. Böszörményi-Nagy Ivan, *Foundations of Contextual Therapy*, 1987.

à des degrés divers. Il n'est dès lors pas étonnant qu'elles se repositionnent les unes par rapport aux autres pour reprendre le rôle de la pièce manquante, c'est-à-dire en quelque sorte la remplacer. Dès lors où ce mécanisme subtil est porté à la conscience, il devient possible de retravailler la stratégie initiale du jeu et donc de s'appuyer sur la dynamique intrinsèque du système pour vaincre de vieux démons tenaces.

### ✂ La démarche psychanalytique

La démarche psychanalytique se construit quant à elle sur les enseignements de Sigmund Freud mais aussi sur les travaux de Nicolas Abraham et Maria Török autour des concepts de crypte et de fantôme. Elle aborde les fondamentaux de l'inconscient familial qui canalise les transmissions transgénérationnelles et elle se penche sur les nombreux méandres de l'inconscient individuel qui recèle tous les contenus psychiques non portés au niveau du conscient : les pulsions, les nœuds traumatiques non élaborés et non solutionnés, les désirs refoulés... Interviennent ici le langage symbolique et la puissance de l'image qui sont des outils de décryptage des symptômes.

Permettre à l'inconscient familial et à l'inconscient individuel de s'exprimer offre à l'individu, qui s'interroge sur ce qui lui a été transmis des générations antérieures, de capturer des messages qui n'auraient pu être saisis si le chercheur était resté en surface. Les images, les symboles, les sensations, les ressentis sont autant de pistes de travail qu'il est intéressant d'explorer.

## ✂ L'axe socio-historique

L'axe socio-historique ne doit également pas être négligé lorsque l'on œuvre en analyse transgénérationnelle car il apporte des données pertinentes sur le contexte de vie des aïeux qui peuplent un arbre généalogique. L'évolution de nos sociétés contemporaines s'est révélée fulgurante au long des deux siècles derniers, tant d'un point de vue technologique qu'au niveau des mœurs. Les us et coutumes en jeu aujourd'hui se situent à un monde de différences de ce qui fut l'existence de nos ancêtres, notamment en ce qui concerne la relation au corps, à la sexualité, mais aussi à la religion et aux croyances spirituelles. Ainsi, à titre d'exemple, tomber enceinte hors mariage en 1910 était considéré comme une honte et était bien souvent suivi d'une mise au banc de la société. Aujourd'hui, une pointe d'humour nous inciterait à dire que c'est une grossesse dans le cadre du mariage qui semble louche, tant les mœurs ont évolué à ce sujet dans nos cultures européennes. Analyser le contexte socio-historique de nos prédécesseurs nécessite donc que nous nous positionnions dans les pantoufles de ces derniers, pour comprendre certes leur quotidien mais aussi leurs rêves, leurs attentes et leurs souffrances.

## ✂ La psychologie de l'âme

La psychologie de l'âme est un dernier point qui, contrairement aux trois axes précédents, fait partie d'une démarche personnelle de recherche. Elle envisage l'individu non plus comme un être dont l'existence se réduit à subir les événements auquel il est confronté, mais plutôt comme un acteur responsable de sa propre vie dans une démarche évolutive. Les épreuves et traumatismes qui y sont liés prennent alors un sens nouveau, celui qui rend la personne maîtresse de sa vie dont elle peut reprendre les rênes après avoir nettoyé les scories du

passé et retissé les liens avec le terreau humain dont elle est issue. Les ancêtres ne sont dès lors plus envisagés en tant que coupables mais plutôt comme d'autres âmes ayant vécu des souffrances qui les ont fait avancer sur le chemin de la reconnaissance d'elles-mêmes. L'individu en recherche de sa réalité prend ainsi une distance salutaire par rapport à ceux et celles qui l'ont précédé, qu'ils soient proches ou plus éloignés dans l'arbre généalogique. En apprenant à se mettre à l'écoute du langage de son âme, il s'autorise d'une part à entrer en contact en profondeur avec son ressenti et d'autre part à fonctionner non plus dans une sphère émotionnelle animale, mais plutôt dans la force du cœur, dans l'acceptation de ce qu'il est, avec ses qualités et ses défauts (qui, comme le dit très justement la psychosomaticienne belge Dominique Lambin, sont des bébés-qualités...).

### 3 **Le génosociogramme, une vision pratique de l'arbre généalogique**

Observer une famille dans ses spécificités, ses coutumes et ses méandres n'est pas chose facile. Si l'entité nucléaire composée des père, mère et enfants est relativement aisée à appréhender (pour autant que nous n'entrons pas dans une structure recomposée), y ajouter les grands-parents, oncles et autres tantes devient bien souvent plus ardu. La représentation graphique de l'arbre généalogique se complique d'autant plus que peuvent y figurer des données temporelles ou biographiques dont la présence apporte un éclairage particulier au système familial. Ainsi, un outil utilisé en thérapie familiale et en psychiatrie sera privilégié afin d'apporter une cohérence à l'exploitation des données recueillies lors d'un travail en analyse transgénération-