

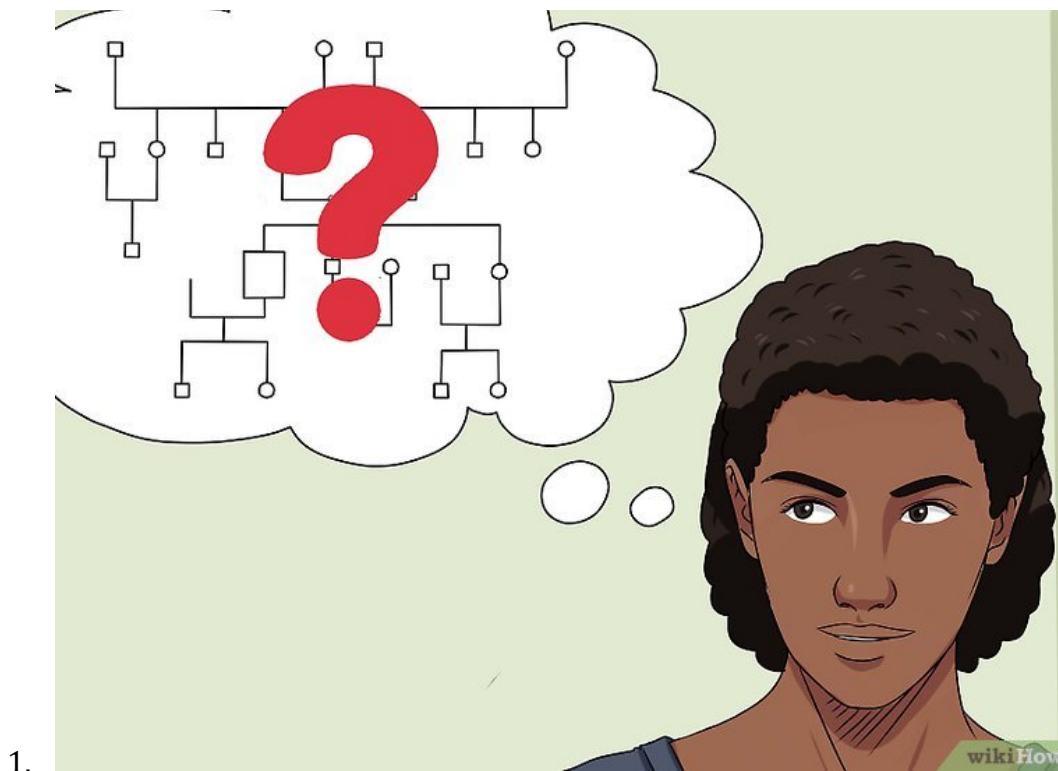
# COMMENT CONSTRUIRE UN GÉNOGRAMME

## 3 parties: génogramme Établir Tracer

Un génogramme est une représentation graphique des liens existant entre des individus sur plusieurs générations. Outre ces liens, sont indiqués, sous forme de symboles, des évènements et divers renseignements (pathologies, divorces...) Cela ressemble étrangement à un arbre généalogique, mais en plus détaillé. Certains psychothérapeutes les utilisent pour soigner leurs patients atteints de certains troubles ou maladies, comme la dépression, la bipolarité, le cancer ou une maladie génétique. Pour dresser un génogramme, vous allez devoir faire appel à votre mémoire, à des écrits, mais aussi interroger les membres de votre famille. C'est seulement à l'issue de cette collecte de renseignements que vous pourrez dresser votre génogramme, celui de votre famille en fait.

### Partie 1

#### Décider ce qu'on veut tirer d'un génogramme



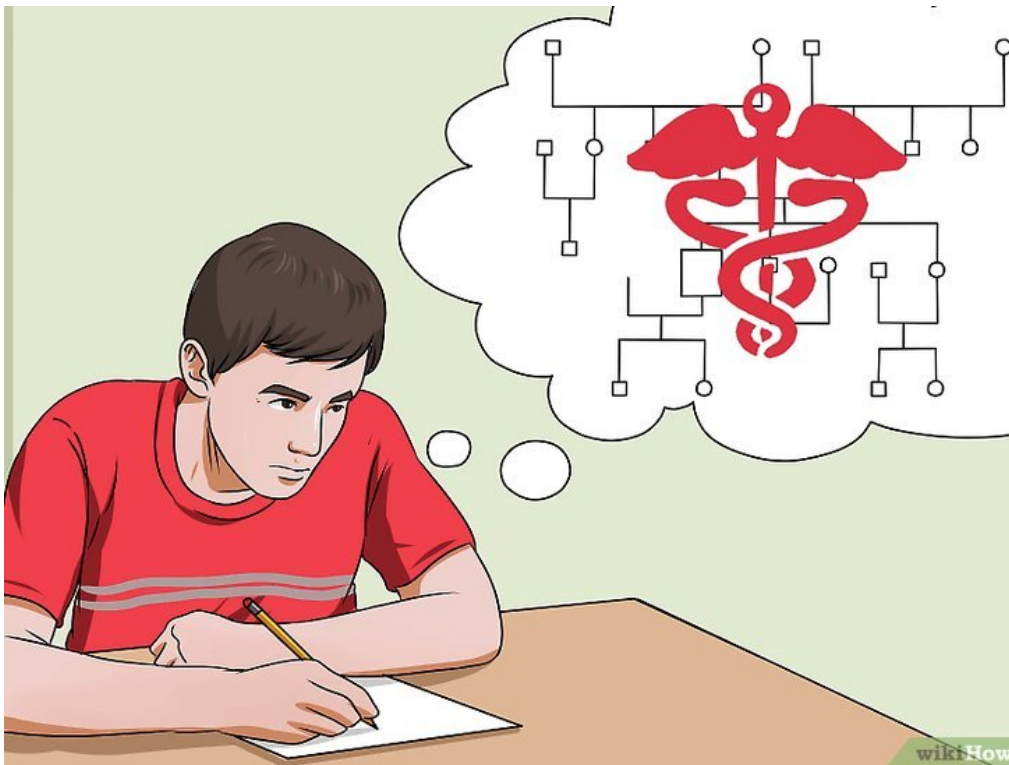
1.

**Sachez pourquoi vous voulez construire votre génogramme.** On ne construit pas un génogramme sans idée préconçue. Vous devez aussi réfléchir avec qui vous partagerez ce travail, à qui vous montrerez votre génogramme. S'il contient des informations particulières ou sensibles, il est possible qu'il ne puisse pas être montré à tous. Vous devez penser à cela avant ou pendant votre travail.

- Les génogrammes peuvent être centrés sur une caractéristique de la famille, comme une maladie mentale, la consommation de substances, ou la fréquence d'une pathologie.
- Les génogrammes peuvent être d'un grand secours pour certains praticiens qui voudraient des éléments d'explication sur une pathologie dont vous (ou un autre membre de la famille) seriez porteur.

1.

○

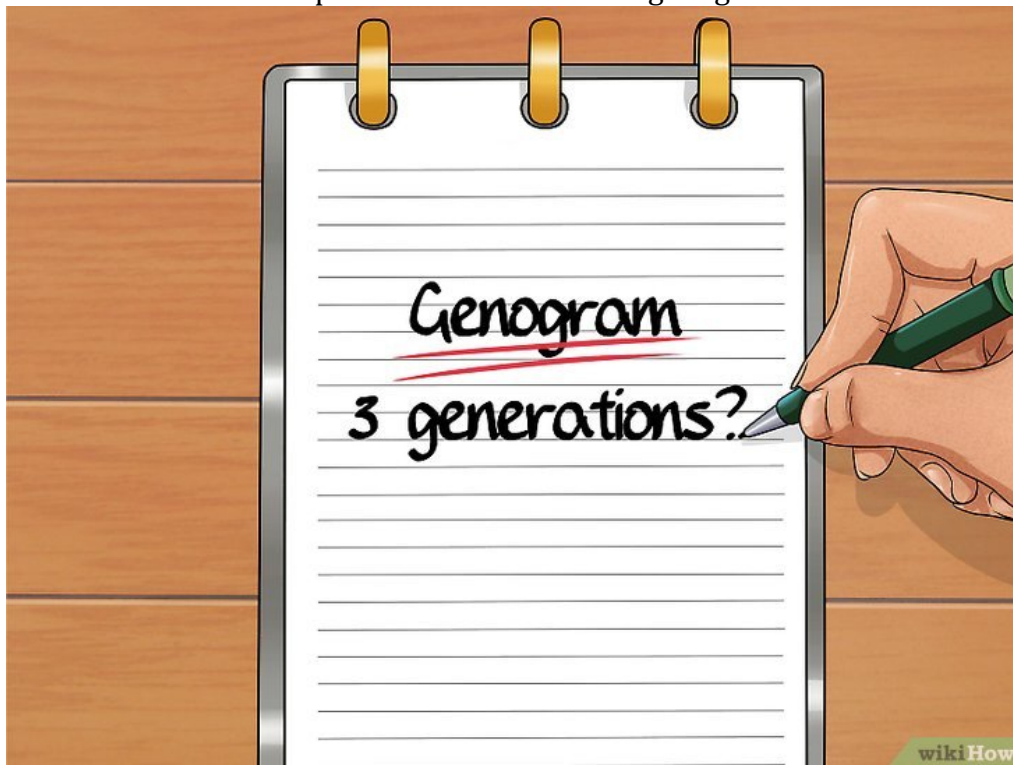


2.

**Sachez aussi ce que vous désirez savoir.** Votre psychothérapeute vous l'a demandé, vous le faites pour vous, peu importe, ce qui compte à présent c'est de savoir ce que vous comptez mettre comme informations dans votre génogramme, car on ne peut pas tout mettre.

- Les génogrammes sont des arbres généalogiques d'un certain type, dont chaque feuille sera un membre de la famille. La grande différence est que vous allez y porter des informations parfois confidentielles, mettre en évidence certains liens, un peu comme Émile Zola l'a fait pour les Rougon-Macquart.
- Ainsi, avec un génogramme, on pourra apprendre qui est marié à qui, qui a divorcé ou est devenu veuf, etc. Il pourra donner les prénoms et les dates des enfants, mais aussi les liens, proches ou lointains, entre toutes ces personnes. L'approche est souvent psychologique, émotionnelle ou médicale.
- Concentrez-vous sur certaines informations particulières. Par exemple, vous pouvez ne vous intéresser qu'au seul problème des addictions, à celui de la dépression familiale ou encore aux personnes ayant eu un cancer. Vous pouvez aussi essayer de chercher à comprendre pourquoi

votre mère et sa mère ne se parlent plus. Tous les renseignements que vous trouverez pourront être mis sur le génogramme <sup>[1]</sup>.



3.

**Fixez rapidement le nombre de générations à étudier.** En le déterminant, vous saurez les personnes à contacter, si elles sont encore en vie, pour compléter votre schéma et si la tâche est faisable en fonction de leurs âges et de leurs lieux de résidence.

- Fort heureusement, de nos jours, il est plein de moyens (courriel, Skype...) qui permettent de contacter les gens à distance sans avoir à se déplacer.
- Pour vous faciliter la tâche, il est bon que vous décidiez à l'avance des ascendants jusqu'auxquels vous voulez remonter. Commencerez-vous avec vos grands-parents ou vos arrière-grands-parents ? Une fois le génogramme structuré, vous saurez ainsi qui contacter.



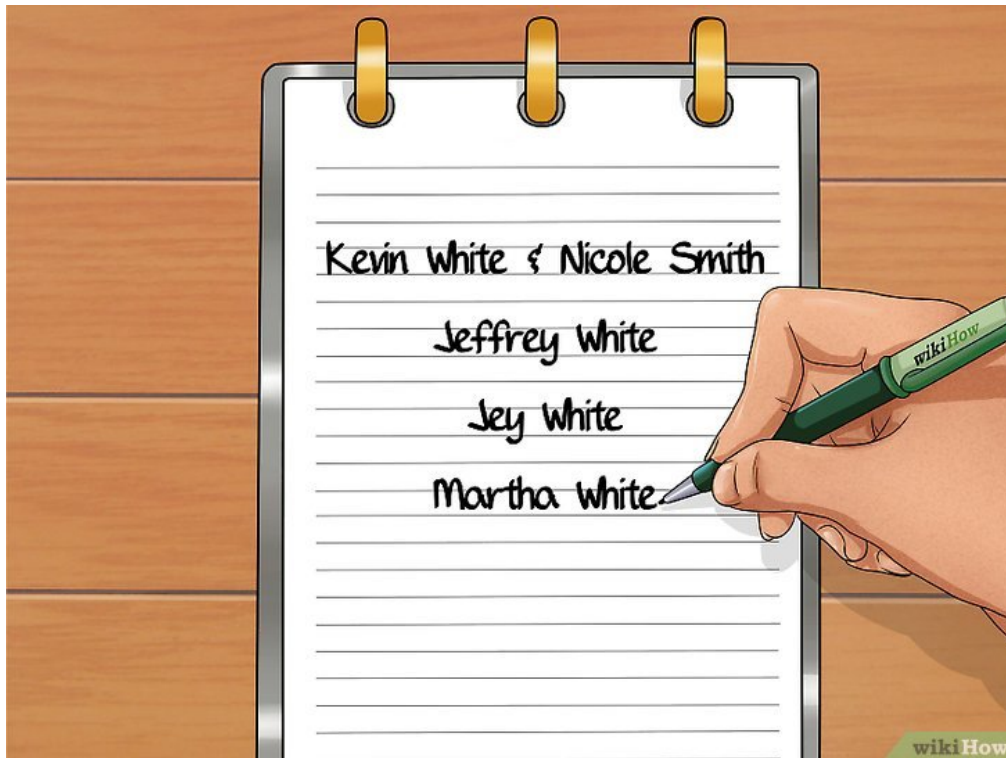
4.

**Préparez vos questions.** Vous les poserez aux membres de la famille et vous y répondrez aussi <sup>[2]</sup>. Orientez vos questions en fonction de ce que vous voulez expliquer ou comprendre. Les réponses seront inscrites sur le génogramme. Préparez des questions précises et pertinentes.

- Commencez, par exemple avec votre grand-mère, inscrivez son nom de jeune fille, son ou ses maris, la date et la cause de son décès, ses origines...
- Sachez le nombre d'enfants qu'ont eus vos grands-parents maternels.
- Cherchez à savoir si tel membre prenait des médicaments ou se droguait.
- Cherchez à savoir si tel membre avait une maladie mentale ou une pathologie particulière.

## Partie 2

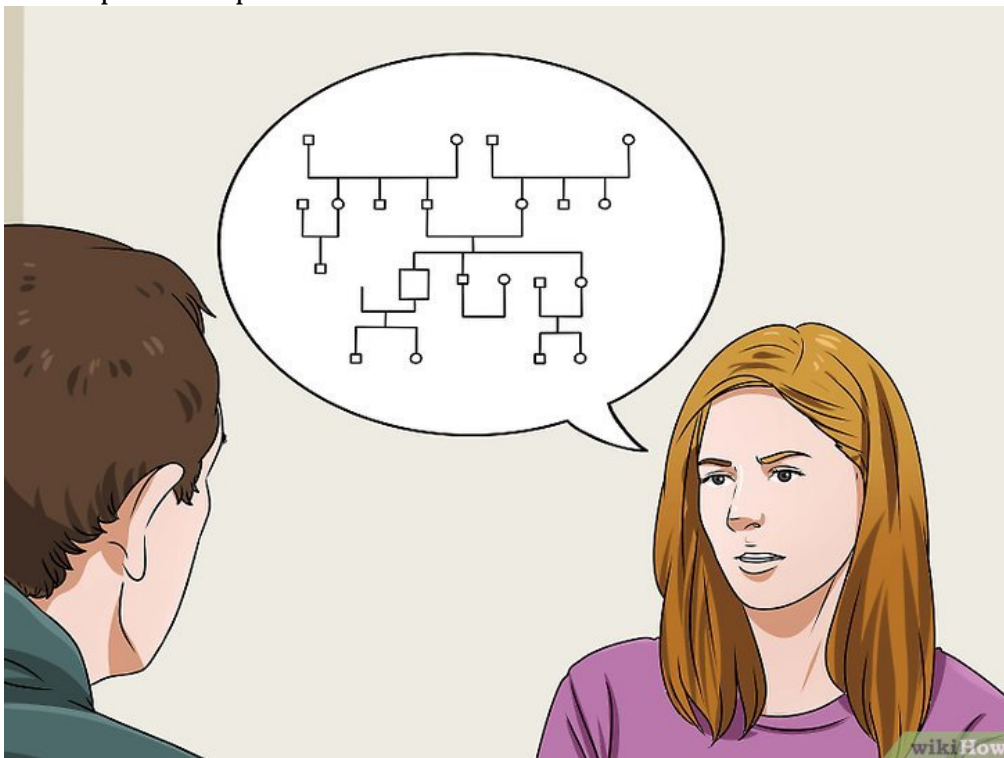
### Établir l'histoire d'une famille



1.

**Notez ce que vous savez déjà de mémoire.** Toute personne d'une famille sait des choses sur sa famille. En cherchant un peu dans vos souvenirs, vous devriez déjà avoir des renseignements sur votre famille.

- Regardez toutes les questions que vous avez préparées et voyez si vous pouvez répondre à certaines d'entre elles.

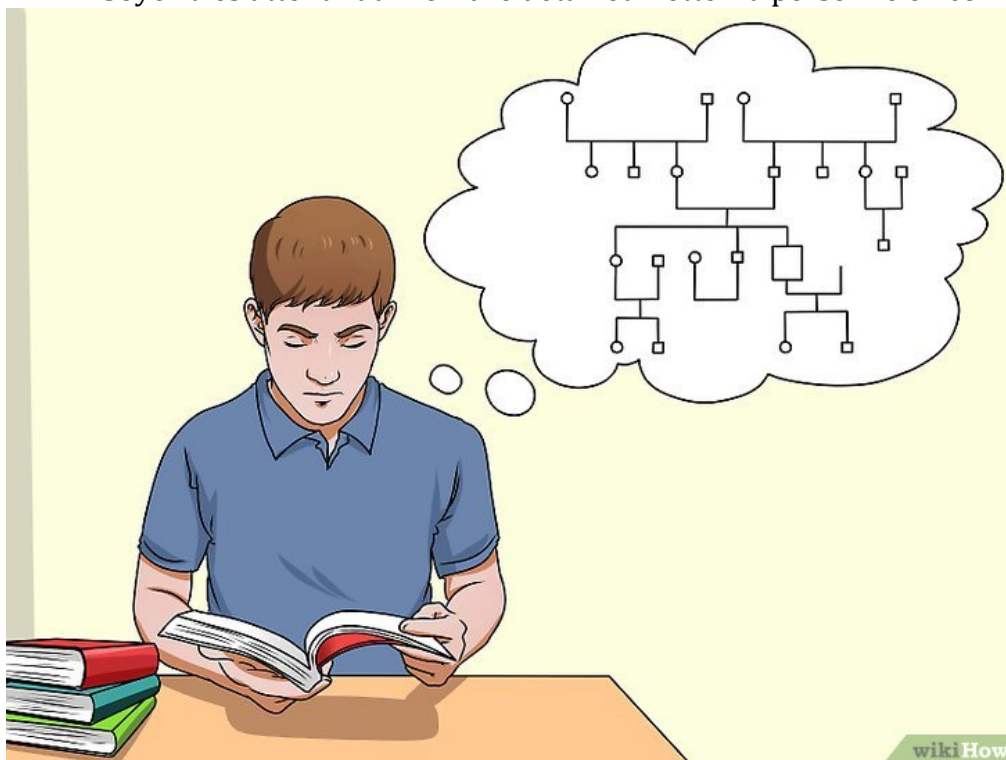


2.



**Interrogez les membres de la famille.** Une fois que vous avez répondu à certaines questions, il est temps d'interroger le reste de la famille. Trouvez les relations entre ces membres et sachez les événements importants qui ont pu avoir lieu. Notez tout scrupuleusement.

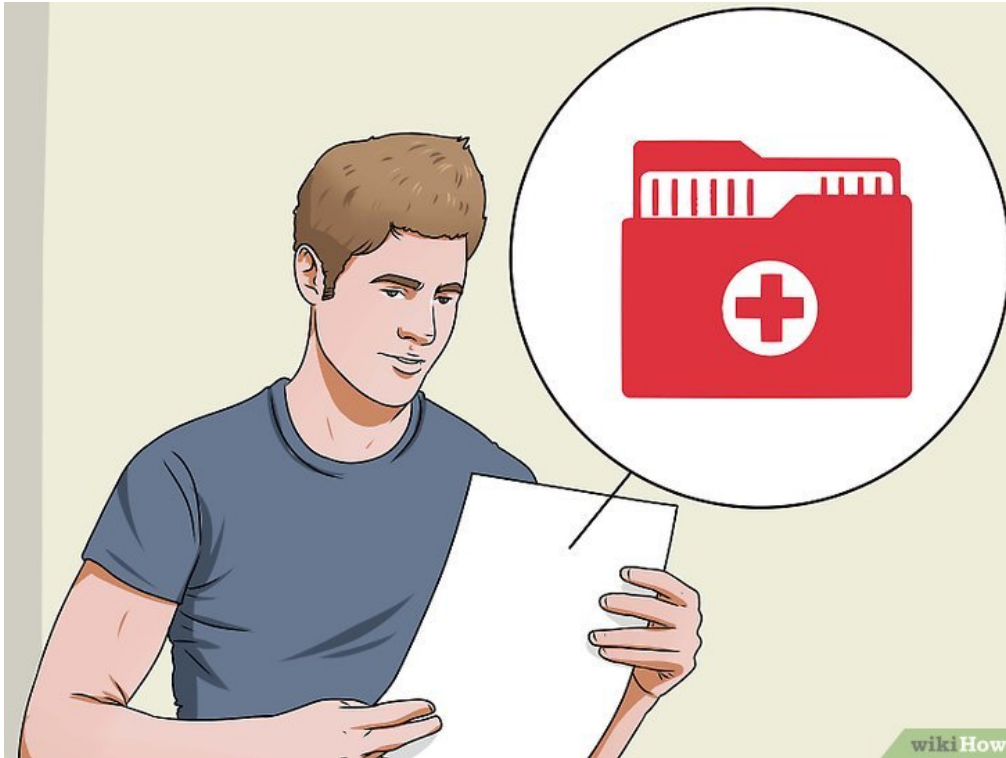
- Vous poserez certes des questions qui vous paraissent essentielles, mais au fil des réponses, il arrive toujours que d'autres informations, qu'on ne soupçonnait pas, fassent surface.
- N'oubliez pas non plus qu'il est des informations, gardées secrètes, qui sont difficiles à faire dire à certaines personnes.
- Attendez-vous à entendre plein d'histoires. Certes, elles peuvent être modifiées, mais elles contiennent parfois des informations utiles. Posez des questions assez larges pour inciter votre interlocuteur à poursuivre. Soyez très attentif au moindre détail et mettez la personne en confiance.



3.

**Cherchez des réponses ailleurs.** Si vous en avez, épluchez les documents (albums, lettres...) concernant la famille. Faites aussi des recherches sur Internet, ne sait-on jamais ce qu'on peut découvrir. Sachez qu'il y a des choses qui sont toujours difficiles à faire surgir au grand jour.

- Vous trouverez dans ces sources écrites ou numériques des renseignements que vous avez déjà et vous pourrez en apprendre d'autres.
- Vous devez agir un peu comme un journaliste qui recoupe des informations précises.



4.

**N'oubliez pas votre propre histoire.** Qui est mieux placé que vous pour alimenter votre génogramme avec des informations vous concernant ? D'une certaine façon, vous êtes un peu la base du génogramme.

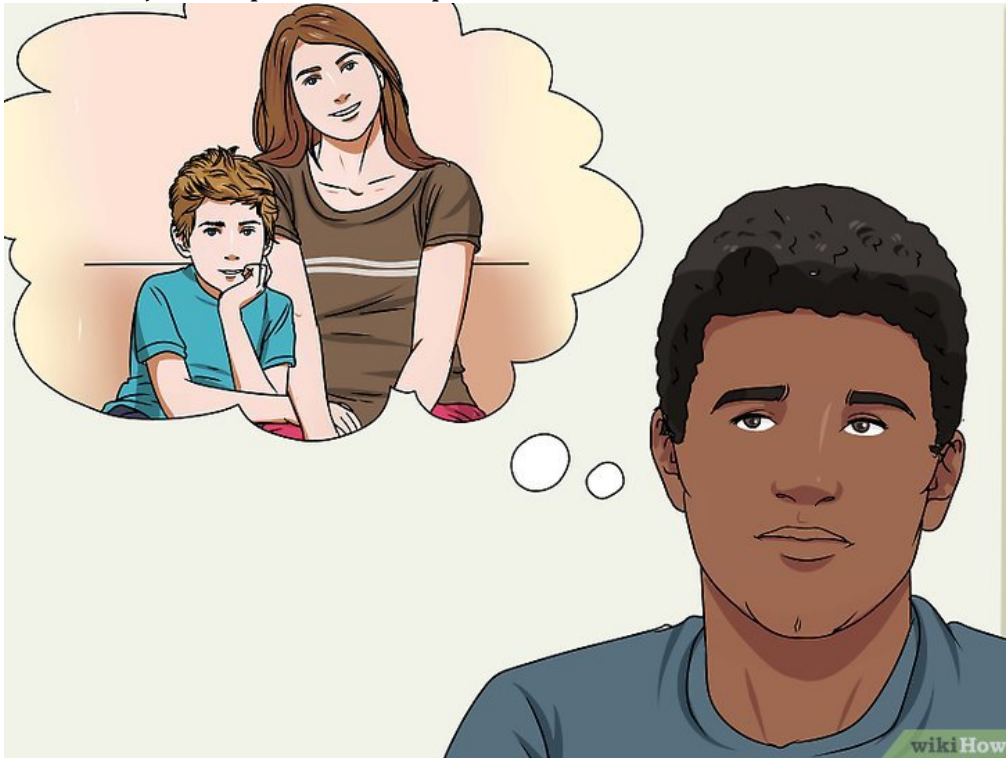
- Récupérez les informations inscrites dans votre propre dossier médical.
- Ainsi, si vous prenez régulièrement tel médicament, vous devez indiquer cette information afin de voir si quelqu'un de votre famille le prenait déjà pour soigner la même pathologie.



5.

**Apprenez-en plus sur les relations intrafamiliales.** Un génogramme doit faire apparaître les relations qui existent entre les différents membres de la famille. Trouvez toutes les unions de la famille avec force détails si c'est possible. Faites de même avec les séparations, les divorces, les veuvages...

- Notez tous ceux qui ont été mariés, divorcés, ont vécu en concubinage, se sont pacsés.
- Notez tous les veuvages et les séparations de quelque nature qu'elles soient.
- Si vous dressez un génogramme, c'est que vous avez un objectif. Partant de ce constant, vous serez certainement amené à poser des questions plus approfondies, dont les réponses peuvent être gênantes ou douloureuses. Vous apprendrez peut-être que telle personne a une vie plutôt dissolue ou que telle autre est dans une relation non consentie.
- Poser ce genre de questions est toujours un exercice délicat : soyez toujours diplomate et repérez toute trace de trouble.



6.

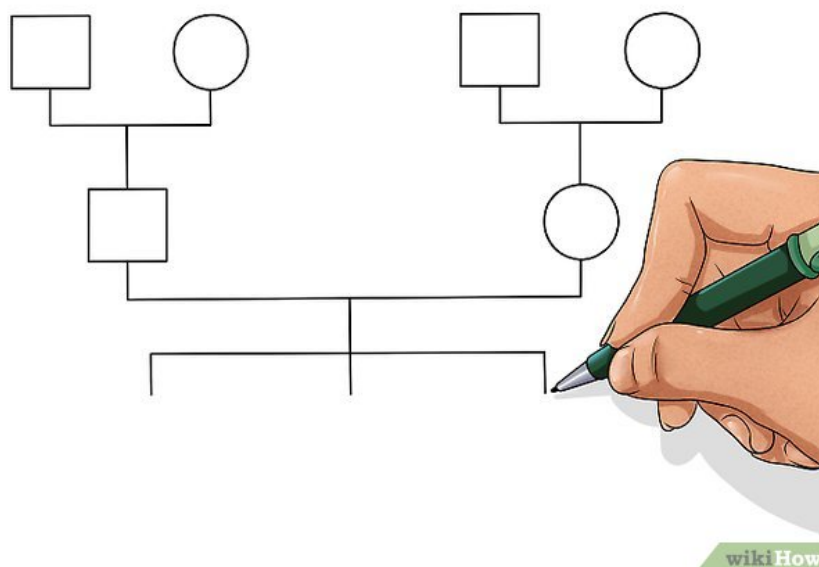
**Partez à la recherche des liens émotionnels.** Maintenant que tout le monde est sur le génogramme, restent à indiquer la nature et l'intensité des liens émotionnels ou psychologiques existant ou ayant existé entre eux. Découvrir ou redécouvrir ce genre de liens vous permettra peut-être de dresser des profils ou des facteurs psychologiques propres à votre famille.

- Vous apprendrez peut-être qu'il y a des mariages d'amour, mais aussi de raison, que certains membres s'adorent quand d'autres se boudent ou se déchirent.
- Au fil de vos recherches, vous trouverez peut-être des faits peu reluisants, comme des abus, des tortures mentales. Faites la différence entre ce qui relève du physique et du mental.



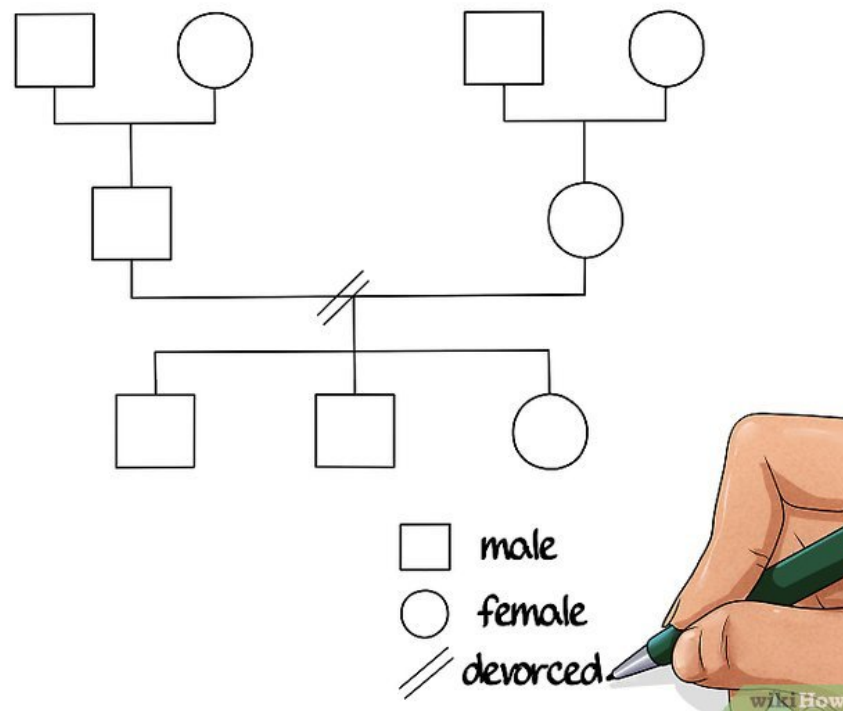
## Partie 3

### Tracer un génogramme



1.

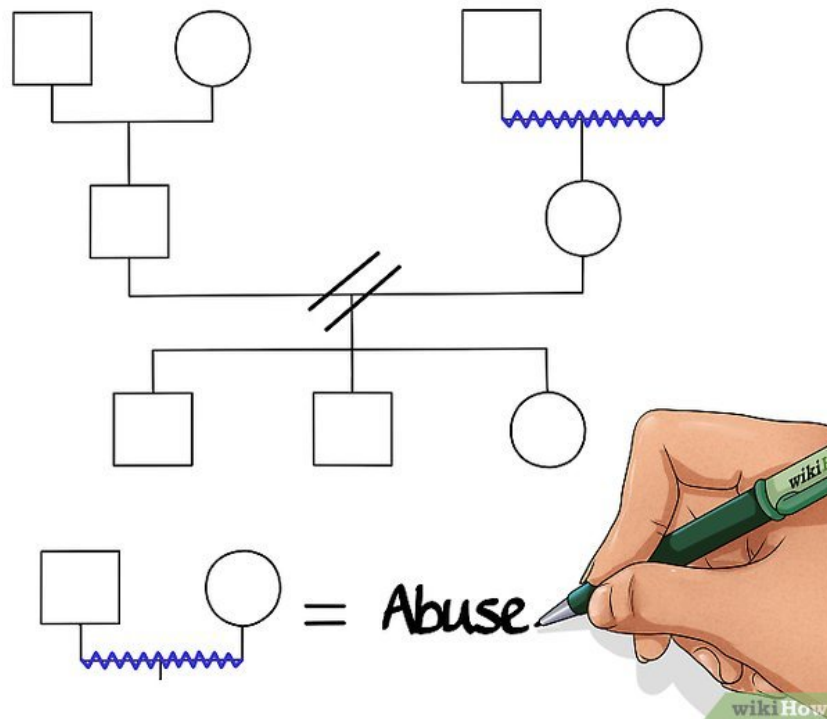
**Tracez votre génogramme.** Pour cela, soit vous le faites à la main sur une feuille de dessin, soit vous utilisez des modèles qu'on trouve sur Internet <sup>[3]</sup> <sup>[4]</sup>. Il existe également de logiciels spécialement conçus pour établir des génogrammes.



2.

**Utilisez des symboles standards.** Un génogramme se construit avec des symboles précis. Les membres de la famille y sont représentés, ainsi que leurs informations et les liens qui les unissent [5]. Vous allez transformer en symboles toutes les informations recueillies. Le génogramme peut être fait à la main ou avec un logiciel de traitement de texte ou de dessin, vous utiliserez alors les figurés géométriques à disposition.

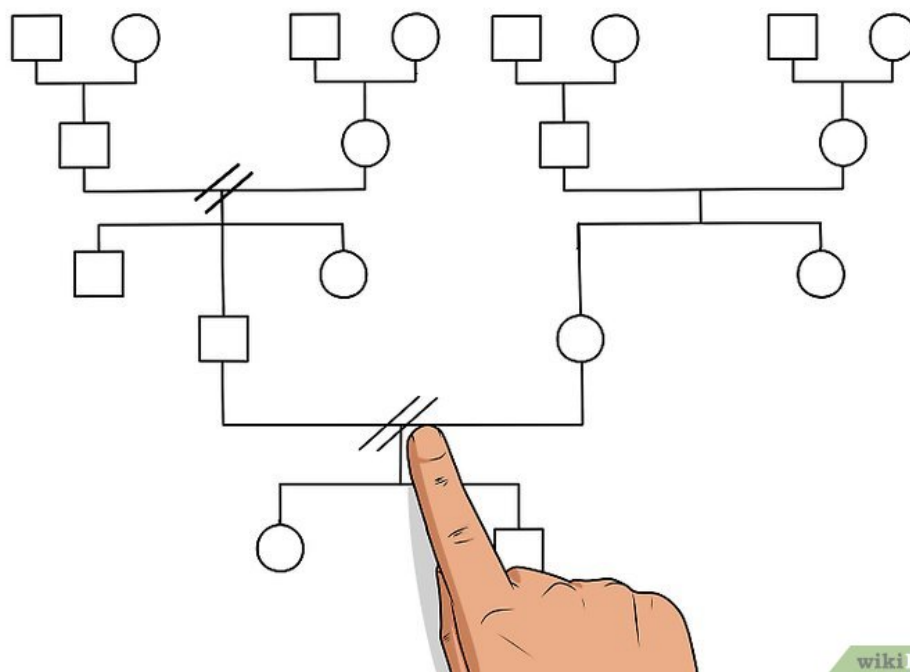
- Les hommes seront désignés par un carré vide. S'il a été ou est marié, il sera indiqué à gauche du symbole de l'union.
- Les femmes seront désignées par un cercle vide. Si elle a été ou est mariée, elle sera indiquée à droite du symbole de l'union.
- Un trait horizontal indique une union entre deux personnes. S'il est brisé par deux traits inclinés, c'est que l'union a pris fin.
- Les enfants d'un couple sont sous la ligne inférieure et sont classés par date de naissance, le plus âgé étant à gauche et le plus jeune à droite.
- Il existe d'autres symboles pour désigner tel ou tel événement, comme une grossesse, une fausse couche, une maladie, le décès... Les animaux domestiques peuvent, s'il y en a, être représentés par des losanges.



3.

**Organisez logiquement votre arbre.** En général, on commence toujours par mettre les personnes les plus âgées en haut du graphique. Selon le cas, vous mettrez en haut vos grands-parents ou même vos bisaïeux. Un génogramme peut servir à établir la diversité des relations familiales, comme les relations pathologiques.

- Un génogramme peut contenir des symboles qui figurent des conflits, des similitudes, une aliénation, etc. Les relations émotionnelles seront représentées par d'autres symboles spécifiques, ce qui permettra au graphique de rester lisible.
- D'autres symboles encore sont réservés à des informations très sensibles, comme des abus sexuels, ou des handicaps.



4.

**Recherchez des profils types.** Une fois le génogramme dûment complété, voyez si un ou plusieurs profils types peuvent être dégagés. Sans graphique, il aurait été impossible de se rendre compte que dans la famille, il y avait des personnes prédisposées à telle maladie ou à tel comportement.

- Ne tirez pas de conclusions hâtives. Les données sont une chose, en tirer des conclusions générales sur l'existence d'une maladie héréditaire, physique ou mentale dans la famille en est une autre. Il serait sage, si vous songez à en parler à une tierce personne, d'en passer par l'entremise d'un professionnel de santé.
- À la lecture de votre génogramme, évitez de tirer des hypothèses un peu trop hâtives, de juger tel ou tel membre de la famille. Ce graphique ne doit pas non plus servir à régler des comptes. Si vous découvrez une tante qui n'arrête pas de changer de métier ou qu'un cousin n'arrête pas de voler les petites amies des autres, le génogramme ne doit pas être utilisé pour dire à ces personnes qu'elles feraient bien de faire une psychanalyse. Vous ne devez pas vous ériger en juge de moralité de toute la famille : un génogramme n'est pas fait pour cela. Entourez-vous de toutes les précautions et surtout laissez faire les spécialistes, comme les psychologues : la vérité n'est pas toujours aussi simple qu'on croit la percevoir.
- Si vous comptez écrire l'histoire de votre famille, il est certain que votre génogramme, s'il est bien fait, pourra vous y aider. Vous pourrez, par exemple, expliquer pourquoi la famille a quitté sa région, comprendre peut-être l'origine de problèmes entre certains membres de la famille, ou encore apprendre l'existence d'un membre non officiellement connu.

## Conseils

- Ne laissez pas trainer votre génogramme sur un coin de table. Une fois terminé, il contient des informations qui peuvent être gênantes, voire traumatisantes, pour celui ou celle qui viendrait à le déchiffrer.
- Si vous êtes amené à le montrer à des personnes extérieures à la famille, mieux vaut préparer un génogramme anonyme ou incomplet.
- Les génogrammes peuvent également être utilisés pour les espèces végétales ou animales, afin de suivre des mutations, faire des croisements, etc.
- La construction d'un génogramme se révèle être un excellent exercice scolaire. Des élèves ou des lycéens peuvent, par exemple, prendre un personnage célèbre et construire son génogramme à l'aide des livres ou d'Internet. La construction du génogramme et son interprétation permettront de développer chez l'élève certaines aptitudes. Cependant, ce travail devra être ce qu'il doit être, c'est-à-dire une simple approche de ce genre de graphique sans prétendre à l'exhaustivité ou à des interprétations trop osées.
- Les génogrammes, conçus au départ par Monica McGoldrick, sont aujourd'hui utilisés dans certains milieux cliniques <sup>[6]</sup>.

## Avertissements

- Un génogramme ne doit pas être un document qui pourrait se retourner contre un des membres de la famille. C'est un document confidentiel, un peu comme un dossier médical, qu'il vaut mieux utiliser en présence d'un professionnel de santé.

## Éléments nécessaires

- Des stylos de diverses couleurs
- Un cahier de brouillon ou un bloc-notes
- Du papier à dessin
- Un traitement de texte (facultatif)
- Des modèles ou un logiciel de génogrammes

## Sources et citations

- <http://www.genograms.org/create.html> – source de référence
- [http://dhhs.ne.gov/children\\_family\\_services/Documents/a1FGenSym.pdf](http://dhhs.ne.gov/children_family_services/Documents/a1FGenSym.pdf) – source de référence
- <http://www.aafp.org/fpm/2001/0300/fpm20010300p49-rt1.pdf> – source de référence