

Isabelle de Roux
Karine Segard

La psychogénéalogie expliquée à tous

© Groupe Eyrolles, 2007
ISBN 978-2-212-53892-2

EYROLLES



Anne Ancelin Schützenberger, professeur et chercheur en psychologie sociale*, a été l'une des toutes premières à s'intéresser au courant transgénérationnel. Ses travaux de recherche sur le cancer font référence dans le milieu scientifique et ont permis l'établissement du « syndrome d'anniversaire ». Influencée par sa formation analytique, elle avance que « ce qui est tu par les mots s'imprime, se répète et s'exprime par les maux ».

Le géosociogramme

Pour cette psychosociologue qui a travaillé avec Jacob Levi Moreno, l'inventeur du psychodrame, le géosociogramme est « une sorte d'arbre généalogique » qui permet de visualiser l'histoire d'une famille en un seul coup d'œil, le mot « famille » étant ici pris au sens large, les proches, amis et animaux familiers pouvant en faire partie. Dans un premier temps, le consultant inscrit ce qu'il a retenu de son histoire et ce qu'il a perçu des liens entre les différents membres de sa famille. Les oublis possibles, véritables trous dans la mémoire, parleront tout autant que les souvenirs. Dans un second temps, il complète son histoire familiale en recherchant des témoignages, des documents et éventuellement des dates importantes. Ce travail doit être mené sur plusieurs générations afin d'établir des liens significatifs entre les événements, les faits, les dates, les âges et les situations.

Les conventions graphiques du génosociogramme

Les conventions graphiques essentielles pour tracer un génosociogramme (ou génogramme) sont les suivantes :

- ▶ Un cercle indique une personne de sexe féminin.
- ▶ Un carré indique une personne de sexe masculin.
- ▶ Un lien double signifie un mariage.
- ▶ Un lien simple représente une union libre.
- ▶ Un trait oblique signifie une séparation.
- ▶ Un double trait oblique signifie un divorce.
- ▶ Les unions successives sont numérotées.
- ▶ La filiation est indiquée par un lien vertical.
- ▶ L'ordre des enfants dans la fratrie est indiqué par un numéro.
- ▶ Les jumeaux sont reliés par un trait horizontal.
- ▶ Le lien de filiation doublé de pointillés renvoie à l'adoption d'un enfant.
- ▶ Un cercle ou un carré en pointillés indique une fausse couche.
- ▶ Une croix indique que la personne est décédée.

Le rôle du génosociogramme

Le génosociogramme permet de :

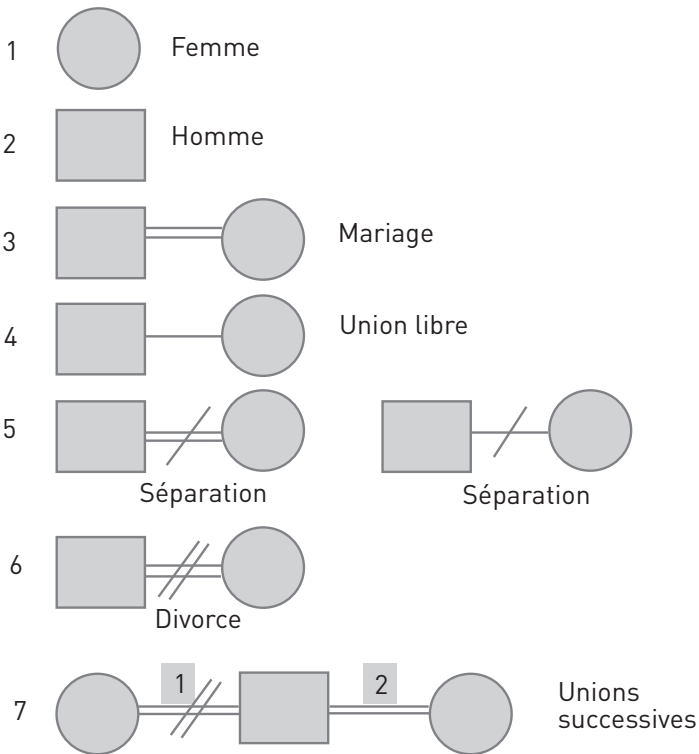
- ▶ Mettre à jour la nature des relations entre les différents membres de la famille.
- ▶ Préciser les règles familiales et les rôles de chacun.
- ▶ Découvrir nos parents et nos grands-parents à travers leur propre histoire et se situer ainsi dans une perspective générationnelle où chacun de nous est un maillon de l'histoire familiale.
- ▶ Mettre en évidence les deuils non résolus et leurs effets sur les générations suivantes.
- ▶ Établir les répétitions familiales sur plusieurs générations.

Cette représentation graphique, qui évolue au fur et à mesure des séances, permet au consultant de visualiser ce qui est véhiculé à travers les générations, de comprendre sa vie autrement, de déterminer ce qui lui revient en propre et de remanier ses choix de vie.

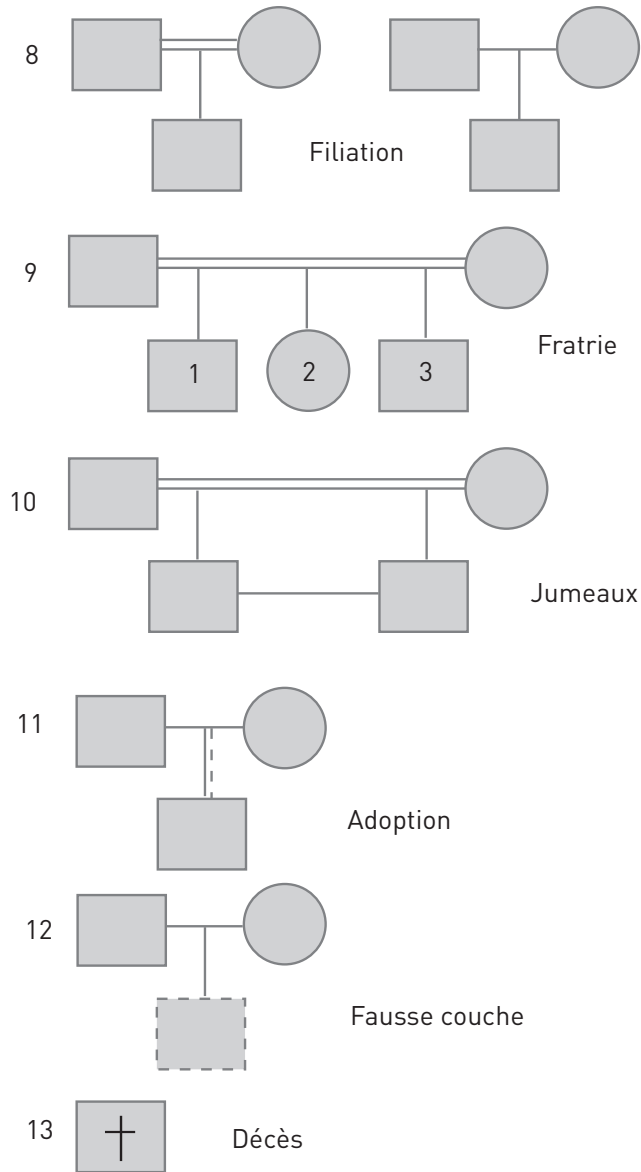
En résumé

Le géosociogramme, ou génogramme, est une représentation graphique de la famille sur trois générations ou plus, qui fait figurer les membres de la famille. On utilise le géosociogramme pour appréhender la nature des liens établis (alliances ou ruptures) ainsi que les dates et les événements significatifs pour le travail d'exploration transgénérationnel.

Un génogramme



.../...



Le syndrome d'anniversaire

La « réaction d'anniversaire »

Anne Ancelin Schützenberger s'est appuyée sur les travaux de Joséphine Hilgard pour explorer le syndrome d'anniversaire dans les cas de cancer. Cette dernière, médecin et psychologue à San Francisco, a étudié de 1952 à 1988 les dossiers d'admission de malades en hôpital psychiatrique et a mis en évidence le lien entre le déclenchement d'une psychose* à l'âge adulte et un événement familial traumatisant. Selon elle, une véritable « réaction d'anniversaire » peut se produire chez un patient lorsque son enfant arrive à l'âge où lui-même a été victime d'un traumatisme. Par exemple, une mère peut déclarer un accident psychotique lorsque sa fille ou son fils atteint l'âge de dix ans, âge qu'elle avait elle-même lorsqu'un de ses parents s'est suicidé.

Cette étude a permis de démontrer statistiquement l'existence de ces syndromes d'anniversaire dans le cas d'épisodes psychotiques. Joséphine Hilgard a également établi le syndrome du « double anniversaire » ou « anniversaires successifs » : ce pourrait être le cas d'une mère de deux enfants qui déclenche un épisode psychotique lorsque son premier enfant a huit ans - âge auquel elle a perdu son père -, puis en déclare un second lorsque son deuxième enfant atteint, lui aussi, l'âge de huit ans. Pour Joséphine Hilgard, ces périodes d'anniversaires correspondent presque toujours à des moments critiques de fragilisation extrême.

L'appréhension de la période d'anniversaire

De la même manière, de nombreuses personnes appréhendent le moment où elles accèderont à l'âge qu'avaient leurs parents quand ils ont été victimes d'un événement traumatique, maladie ou accident, ou même quand ils sont morts. Certaines le craignent d'autant plus qu'elles occupent le même rang de fratrie que le parent en question, qu'elles portent le même prénom ou qu'elles sont nées à une date identique. Ces craintes sont accentuées lorsque l'entourage vit cet événement traumatique comme une malédiction. Le psychologue américain Robert Rosenthal parle de « réalisation automatique des

prédictions ». Anne Ancelin Schützenberger, dans ses travaux sur les syndromes d'anniversaire dans les cas de cancer, expose ainsi le cas d'une jeune femme certaine de mourir à un âge précis : « ma mère est morte à 35 ans, je ne dépasserai pas cet âge-là » ; à 35 ans, elle développe un syndrome dépressif qui affaiblit son système immunitaire et favorise l'apparition d'un cancer. Cette forme de répétition morbide relève d'un mécanisme connu sur le plan de la clinique médicale : l'idée d'une mort à l'identique d'un parent déclenche une dépression, laquelle entraîne une baisse des défenses immunologiques. D'autres personnes, en revanche, traversent ces mêmes périodes sans fragilisation, généralement lorsque la cohésion familiale a été maintenue et que le deuil du parent a été exprimé, partagé, ou encore lorsqu'un réseau social ou une prise en charge psychologique a assuré cette fonction de soutien.

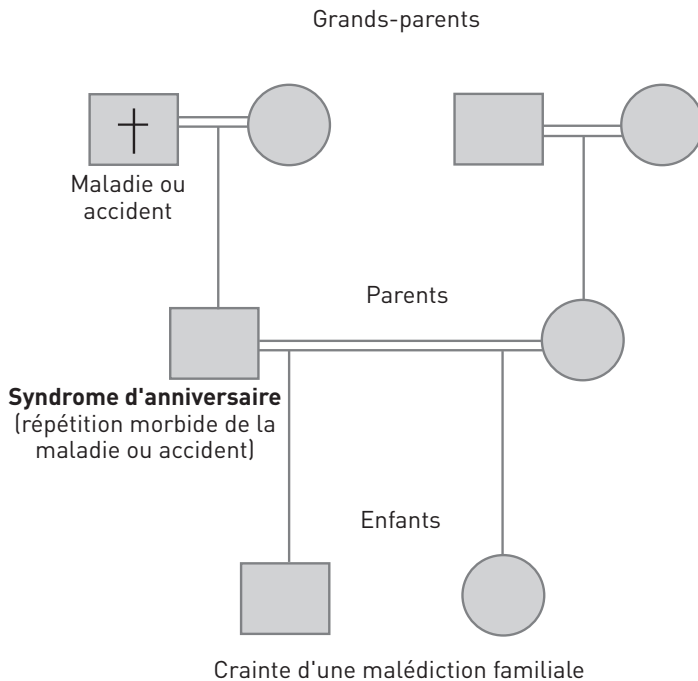
La répétition du syndrome d'anniversaire

Anne Ancelin Schützenberger a également étudié les conséquences somatiques des traumatismes de guerre sur les descendants des victimes. Ses études sur génosociogrammes ont permis de démontrer l'existence de nombreuses répétitions d'anniversaire ou de double anniversaire sur deux ou trois générations, et parfois plus. Elle emploie le terme de « stress d'anniversaire » pour qualifier ces périodes de fragilisation qui peuvent conduire une personne à déclencher une pathologie ; si celle-ci dresse son génosociogramme, elle identifiera souvent un phénomène de répétition et aura ainsi la possibilité de s'en affranchir, voire de guérir.

En résumé

Dans une génération, l'un des membres d'une famille meurt à un âge donné, dans des conditions dramatiques, d'une maladie ou d'un accident. À la génération suivante, un descendant peut alors développer, au même âge, selon un phénomène de répétition morbide, une maladie identique ou redouter un accident similaire, répétition que l'on qualifie de « syndrome d'anniversaire ». Si ce syndrome d'anniversaire a effectivement lieu, la génération qui suit peut adhérer à la croyance d'une malédiction familiale qui risque d'engendrer des périodes de fragilisation aux périodes anniversaires de ces événements dramatiques.

Le syndrome d'anniversaire



La transmission

La question de la transmission a toujours été au centre des différents courants psychogénéalogiques. Comment expliquer, par exemple, qu'un petit-fils de déporté puisse être hanté par les cauchemars de son grand-père ? Tout se passe comme s'il avait lui-même traversé les événements traumatiques de son aïeul.

Anne Ancelin Schützenberger considère deux niveaux de transmission : une transmission consciente ou « intergénérationnelle* », parlée entre enfants, parents et grands-parents, et une transmission inconsciente

ou « transgénérationnelle* », tue mais véhiculée par les non-dits et les secrets. Elle distingue également divers canaux de transmission.

La vie utérine

Selon Anne Ancelin Schützenberger, la mère transmettrait, dès la vie utérine, certaines expériences à son enfant, d'inconscient à inconscient. Les recherches analytiques depuis Sigmund Freud sont à cet égard riches en hypothèses. Il semblerait que la mère communique ses propres rêves à son enfant dès le septième mois de grossesse ; celui-ci aurait ainsi accès à l'inconscient de sa mère. Françoise Dolto, quant à elle, postule que l'inconscient de la mère et celui de l'enfant sont reliés, ce qui imprégnerait l'enfant d'événements familiaux sur plusieurs générations. Ceci est à rapprocher des psychodrames qui permettent à certains de revivre une partie de leur vie intra-utérine ainsi que leur naissance. Selon Jacob Levi Moreno, il y aurait une véritable communication d'inconscient à inconscient à l'intérieur de la famille qu'il nomme « co-inconscient familial ».

Les projections parentales

Les projections des parents sur l'enfant, appelées aussi « engrammes », représenteraient un autre canal de transmission. En effet, dès sa naissance et même avant, l'enfant est l'objet de nombreuses attentes et projections de la part de ses parents, souvent même de sa famille entière, qui imprime chez lui une sorte de programme de vie concernant son avenir affectif voire professionnel.

Le langage non verbal

Le corps et le langage non verbal pourraient aussi servir de canaux de transmission. L'atmosphère familiale, le comportement et les attitudes des parents, leurs gestes, leurs soupirs... sont autant d'informations perçues par l'enfant sur ce que ses parents ou grands-parents vivent ou ont vécu.

Les deuils familiaux

L'inachevé aurait également un impact : les deuils non faits ou « bloqués » - morts prématurées, injustes, violentes - se transmettraient aux générations suivantes. Ces deuils, en quelque sorte non digérés, inachevés, constituent pour les descendants un véritable fardeau. En effet, tout enfant hérite des problématiques non résolues de ses parents. L'approche analytique montre que les psychotiques expriment inconsciemment le vécu de leurs parents avant même d'exprimer le leur et que leur discours possède une signification dès lors qu'il est replacé dans l'histoire familiale, sur plusieurs générations.

Les non-dits

Enfin, ce qui est occulté resurgit bien souvent d'une manière ou d'une autre. Lorsqu'une personne souffre, elle choisit la plupart du temps de le taire afin de protéger son entourage et plus particulièrement ses enfants. On voit cependant apparaître chez ceux-ci et chez leurs descendants des troubles psychologiques, voire des maladies psychosomatiques, indiquant très clairement que les non-dits traversent les générations plus encore que les paroles et tout ce qu'elles véhiculent.

L'approche thérapeutique

Les séances de travail thérapeutique d'Anne Ancelin Schützenberger s'organisent principalement autour de deux axes : un axe psychosociologique* et un axe psychanalytique*. Lors du premier entretien, le patient se raconte et parle de sa famille. Il en esquisse les personnages marquants et les temps forts : mariages, séparations, déménagements, accidents, décès, etc. Pour ce faire, il est aidé par un questionnaire précis visant à repérer les coïncidences de dates ou d'événements ainsi que les âges-clés, les éventuelles répétitions, les syndromes d'anniversaire, les traumatismes et les amnésies volontaires ou involontaires.

Le premier axe de travail consiste en une lecture psychosociologique : les différents événements sont rapportés à leur contexte historique, culturel

et social. Le second axe se réfère à la pratique psychanalytique : on travaille alors sur les associations libres, les rêves et les actes manqués.

Anne Ancelin Schützenberger se démarque cependant des psychanalystes classiques en apportant à son patient une aide toujours très active. Elle pointe, éclaire puis recadre différemment l'événement traumatique ou la maladie, et permet ainsi au sujet de s'engager sur une voie nouvelle, de devenir acteur de sa vie et d'agir sur l'évolution de sa maladie. Donner un sens aux événements, repérer les répétitions à travers les générations est au cœur de sa pratique, qu'elle soit individuelle ou de groupe.