

Joe-Ann Benoit

Psychogénéalogie

Les clés du génogramme familial

Un ouvrage paru sous la direction de
Stéphanie Assante

Dangles
ÉDITIONS 

INTRODUCTION

« Plus ça change, plus c'est pareil », dit la sagesse populaire. Nous avons tous observé que de nombreux « patterns » se répètent de génération en génération, un peu à la manière d'un carambolage de voitures. Ces répétitions peuvent se rapporter à la difficulté à prospérer financièrement, aux dépendances, aux maladies psychosomatiques, aux situations d'inceste, de crimes, d'accidents, de suicides, etc. Tout se passe comme si chaque famille était aux prises avec un ou plusieurs thèmes. Certains sont heureux et se rapportent à la transmission de dons, de talents ou de situations recherchées. D'autres sont néfastes et destructeurs au point de ressembler parfois à une sorte de malchance qui accable la famille et se perpétue de génération en génération.

Dans la célèbre famille Kennedy, par exemple, le thème qui se dégage de son histoire depuis quelques générations est celui des morts tragiques et prématurées. La famille royale de Monaco, pour sa part, possède un thème d'amours malheureuses et compliquées. La vie de la chanteuse Barbara fut marquée par le thème de l'inceste. Maria Callas a réparé toute sa vie un thème de faible estime de soi familiale.

Vous connaissez sûrement vous-même des cas dans les familles de votre entourage. Certaines sont touchées, depuis plusieurs générations, par une maladie psychosomatique. D'autres connaissent des pertes d'enfants, des décès prématurés ou des suicides. Il y a les répétitions qui touchent les finances : querelles d'héritage, faillites,

difficulté à accéder à un certain statut social. Les problèmes de santé psychosomatiques affectent aussi un grand nombre de familles, sinon toutes, à divers degrés. Un cas très courant est celui des familles dont plusieurs personnes souffrent de dépression à chaque génération.

Comment expliquer ces effets de cascades de génération en génération ? La biologie nous a appris que nous héritons de nos prédécesseurs de caractéristiques physiques et de prédispositions à certaines maladies. Le reflet auburn de vos cheveux peut ainsi provenir de votre arrière-grand-père, qui avait les cheveux roux, et cette tendance à faire de l'asthme, de votre mère. Le support de cette transmission se trouve dans les chromosomes de nos cellules, et la science peut en démontrer tous les mécanismes. La thèse de nombreux chercheurs est que nous héritons aussi d'un bagage psychique de nos parents et ancêtres. Le support de cette transmission se trouverait dans l'inconscient du clan familial, avec lequel l'inconscient individuel de chacun des membres de la famille est connecté. Ainsi, connaître son héritage psychique permet de mieux comprendre les motivations profondes qui nous font agir et d'intervenir lorsqu'il ne nous semble plus souhaitable de répéter certaines situations.

Cette approche thérapeutique qui s'ouvre sur le monde de nos ancêtres, alliant à la fois la généalogie et la psychologie, s'appelle la psychogénéalogie. Depuis une vingtaine d'années, des psychanalystes, des psychothérapeutes et d'autres chercheurs ont étudié cette transmission des problèmes psychologiques entre les générations et mis en évidence l'existence d'un inconscient familial, qui relie l'inconscient individuel et ce que Jung appelle l'inconscient collectif. La pionnière en ce domaine a été Anne Ancelin-Schützenberger, qui a présenté la synthèse de ses travaux dans le livre *Aïe, mes aïeux !*

Alexandro Jodorowsky, Chantal Rialland, Serge Tisseron, Elisabeth Horowitz, Vincent de Gaulejac, Jacob Levy Moreno et beaucoup d'autres ont contribué à l'essor de la psychogénéalogie. Ils ont révélé que la plupart de nos choix, qu'ils soient professionnels, amoureux, culturels ou autres, sont influencés par ce que nos ascendants ont vécu. L'enfant qui naît est en contact avec les mémoires du clan familial, soit celles des ancêtres des générations de ses deux lignées parentales. Nous avons tous reçu un héritage psychique en même temps qu'un bagage génétique. Le passé interagit sur le présent et le présent influence l'avenir. Nous sommes un maillon de la chaîne des générations, relié physiquement par les gènes et psychiquement par l'inconscient familial.

Cela ne signifie pas, toutefois, que nous sommes condamnés à revivre les traumatismes de nos ancêtres. De la même manière que nous avons parfois un contrôle sur certains héritages physiques (par exemple, je peux prévenir l'apparition du diabète par une saine alimentation si je sais que j'ai une prédisposition à cette maladie) alors que nous devons composer avec d'autres (je ne peux rien faire pour changer ma taille), il y a à la fois un déterminisme et un libre-arbitre dans notre héritage psychique. La clé pour reconquérir notre liberté d'action et sortir des « patterns » néfastes sera d'amener à la conscience les répétitions qui sont en jeu dans notre histoire, de les décoder et de les déconnecter. Ce travail permettra d'abord de mieux se connaître et de faire en sorte que notre vie soit de plus en plus l'expression de notre être profond. Plus on se rapproche de cette adéquation, plus notre vie a un sens. Cela permet ensuite de « nettoyer », pour nos descendants, les transmissions néfastes. Par exemple, si une famille est aux prises avec le thème du suicide, c'est-à-dire que l'on trouve à chaque génération un ou plusieurs cas de suicide, il est possible, par

l'approche psychogénéalogique, de prévoir qui est le plus à risque d'être touché par cette problématique dans la prochaine génération, vers quel âge, puis de déprogrammer la transmission et de faire en sorte que la répétition, dans ce cas-ci le suicide, ne se produise plus. Cela peut paraître incroyable, mais c'est ce que permet le travail psychogénéalogique.

Nous cherchons tous, nous et nos proches, à être heureux, c'est-à-dire à être en bonne santé, financièrement prospères et à avoir une vie sentimentale réussie. Bref, à nous épanouir ! La psychogénéalogie permet une nouvelle compréhension de notre famille et de son impact sur notre vie, ainsi que des solutions aux obstacles qui empêchent d'être pleinement soi-même.

Grâce à la psychogénéalogie¹, découvrez votre famille comme vous ne l'avez jamais vue !

1. Il est à noter que tous les témoignages provenant de personnes non publiques ont été modifiés de manière à préserver la confidentialité et l'anonymat.

Chapitre 1

LES LOIS PSYCHIQUES

Nous admettons depuis Freud que notre esprit comporte une partie dite « conscient » et une autre, appelée « inconscient ». Le conscient est défini comme la partie du psychisme qui organise les données de nos sens et de nos mémoires en une connaissance immédiate que chacun a de son existence, de ses actes et de l'environnement extérieur. Lorsque le cerveau travaille avec le conscient, l'individu sait ce qui se passe ; il peut avoir une prise sur les événements, il s'en rend compte. On distingue généralement la conscience spontanée, par laquelle nous enregistrons simplement ce qui se passe en nous et en dehors de nous, et la conscience réfléchie, qui désigne le retour – ou réflexion – de notre esprit sur lui-même. Le conscient a aussi pour particularité de se mettre au repos pendant le sommeil ou les rêveries éveillées. Il n'est donc pas toujours actif.

L'inconscient, de son côté, est la partie du psychisme qui entrepose toutes nos connaissances, nos souvenirs – oubliés ou pas –, nos désirs et tous les contenus psychiques refoulés hors de la conscience. C'est une mémoire, comparable à celle de l'ordinateur. À la différence près que cet immense réservoir n'est pas inactif ! Lorsque le cerveau travaille avec l'inconscient, il utilise des archétypes, des images symboliques, des messages codés comme les rêves, qui ne peuvent être contrôlés par l'individu. Le conscient et l'inconscient ne sont pas cloisonnés :

il y a constamment échange d'informations entre les deux. Comme en physique, « rien ne se crée, rien ne se perd ». Les traumatismes et les injustices subis créent un déséquilibre et cherchent réparation. Anne Ancelin parle à ce sujet d'un grand livre de comptes familial inconscient qui cherche toujours à rétablir l'équilibre grâce à la loyauté invisible qui pousse les descendants, qu'ils s'en rendent compte ou non, qu'ils le veulent ou non, à réparer les torts du passé.

Ainsi, l'inconscient compense à tout moment le conscient ; c'est même là son premier rôle. L'équilibre de l'individu est de cette façon sauvegardé par l'interaction conscient/inconscient. L'inconscient est aussi plus vaste que le conscient. On le compare d'ailleurs souvent à la partie de l'iceberg qui est immergée. Nos sentiments et les comportements qui en découlent obéissent aux motivations obscures de cette instance. Autrefois, les forces obscures ou lumineuses paraissaient venir de l'extérieur, des démons ou des dieux. Une des grandes découvertes scientifiques de notre époque aura été que les forces obscures sont en nous. L'inconscient renferme une énergie qui peut être canalisée dans un sens positif aussi bien que dans un sens négatif. Le conscient, quant à lui, ne représente qu'environ 10 % de l'information disponible, comme la pointe visible de l'iceberg.

Freud affirme que nous ne connaissons pas toujours les raisons profondes de nos actes. Nous agissons parfois automatiquement, sans comprendre pourquoi : par exemple, certaines personnes vivent une déprime à une période fixe, chaque année, sans raison particulière. On trouve le plus souvent un déclencheur dans l'histoire familiale, mobile qui continue d'être actif dans l'inconscient familial tant et aussi longtemps qu'une réparation du traumatisme initial n'a pas été faite. Le conflit conscient/inconscient fait de l'esprit une véritable dynamique psychique, c'est-à-dire qu'il y a un rapport

constant de forces antagonistes dont nos actions, et par extension toute notre vie, sont la fidèle traduction. Finalement, l'inconscient est toujours actif, il ne se déconnecte pas, même dans notre sommeil. Il en profite, au contraire, pour faire du ménage dans ses archives ! C'est pourquoi, lorsqu'on se donne une autosuggestion consciente au moment de l'endormissement, le cerveau répond. Ainsi, il nous est tous arrivé de nous commander de nous lever à une heure inhabituelle et de se réveiller, effectivement, à l'heure demandée ! Ou encore de chercher une réponse à une question et d'avoir la solution au sortir du sommeil. À l'inverse, l'inconscient envoie des messages au conscient de manière codée par les rêves, les actes manqués, les lapsus et les somatisations. Pour en comprendre la signification, il nous faut apprendre à interpréter cette communication.

On distingue deux formes d'inconscient : l'inconscient personnel et l'inconscient collectif. L'inconscient personnel recèle des contenus psychiques qui ne concernent que les problèmes et les affaires propres à l'individu. L'inconscient collectif, mis en lumière par Carl Jung, est une forme plus grande de l'inconscient, où se rejoignent tous les inconscients des individus d'un groupe.

Ainsi, l'inconscient familial est la somme de toutes les expériences et connaissances accumulées par le clan de la famille, comme un album de souvenirs familial. On peut parler de l'inconscient d'un peuple en particulier ou encore de l'inconscient collectif global, où tous les contenus de toute l'humanité depuis la création de l'homme sont enfouis.

Un savoir et un pouvoir colossal sont donc détenus par l'inconscient collectif ! Prendre conscience de notre inconscient et du rôle qu'il joue dans nos émotions et nos comportements est sans doute, sur le plan du travail sur soi, ce qu'il y a de plus difficile. Cette prise de

conscience demande de faire état des matériaux de l'inconscient, de les faire monter à la surface par un travail de recherche méthodique, de les identifier, de les rendre de plus en plus conscients... Cela suppose un travail comparable à celui de l'archéologue : il poursuit ses fouilles avec méthode, il étiquette toutes les pierres qu'il trouve, tous les objets, identifiables ou non, et, petit à petit, il reconstitue les fondations de la ville et pénètre le mystère de la vie quotidienne des êtres qui y ont vécu... C'est le travail d'une vie... et c'est sans doute le sens même de la vie.

Carl Jung disait : « La tâche majeure de l'homme devrait être [...] de prendre conscience de ce qui, provenant de l'inconscient, se presse et s'impose à lui, au lieu de rester inconscient ou de s'y identifier. »

L'inconscient familial nous transmet donc un héritage psychique qui nous conduit, lorsqu'il n'est pas conscientisé, vers un destin particulier (*destinare* : destination, direction)... Mais comment la transmission se fait-elle ? La plupart des auteurs se préoccupent moins de savoir comment la transmission se construit que d'analyser ses répercussions. Selon Jung, c'est l'inconscient collectif qui travaille. Il disait d'ailleurs : « Ce qui ne parvient pas à la conscience revient sous forme de destin. ». Lacan parle d'un « point de capiton », c'est-à-dire d'une accumulation de connaissances d'où émerge finalement un sens. Moreno parle de co-conscient, co-inconscient familial. Pour lui, la communication passe d'inconscient à inconscient, ce qu'il appelle le co-conscient familial ou groupal. Rupert Sheldrake émet l'hypothèse d'engrammes dans la psyché. Pour Alain de Mijola, il s'agit plutôt de fantasmes d'identification inconscients dont l'origine se situe dans le grand réservoir conscient et inconscient de l'enfance. Hamer affirme que tout fonctionne selon des lois biologiques. Selon lui, le cerveau, cet ordinateur ultra-perfectionné, n'a qu'un but : assurer la survie !

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION	5
Chapitre 1. LES LOIS PSYCHIQUES	9
Chapitre 2. LES PROGRAMMES GÉNÉALOGIQUES	15
L'effet du projet parental sur une trajectoire de vie.....	16
L'enfant de remplacement.....	18
Le programme codé par le prénom.....	20
D'autres exemples de programmes généalogiques.....	24
Chapitre 3. LES FONDEMENTS DE LA GÉNÉALOGIE	27
L'alliance du couple, à la base de toute généalogie.....	27
La structure logique de la famille.....	29
La loyauté familiale invisible.....	33
Chapitre 4. LE TEMPS GÉNÉALOGIQUE – LES RÉPÉTITIONS ET LEURS SIGNIFICATIONS	37
Syndrome anniversaire, ou synchronie des dates.....	37
La répétition des traumatismes.....	39
La répétition des décès.....	41
La répétition des prénoms.....	42
La répétition des dates de naissance.....	42

Programmation décès/conception	43
Le thème des rivalités fraternelles.....	43
La répétition des dates de mariage.....	44
La répétition des séparations/mariages/ruptures à un âge clé.....	44
Le thème des métiers.....	44
Le thème du suicide.....	44
Le thème des doubles vies.....	45
Le thème de l'abandon.....	45
Le thème de la disparition.....	46

Chapitre 5. NOTRE CARTE ROUTIÈRE POUR DÉCODER

NOTRE HISTOIRE : LE GÉNOGRAMME	47
La collecte des données de base.....	48
Les organismes et les sites Internet qui peuvent vous aider.....	48
Initiation à la lecture d'un génogramme familial.....	51
Itinéraire de transmission d'une génération à l'autre.....	58
Comment monter le génogramme.....	60
Le cas des enfants adoptés.....	62
L'enquête généalogique.....	64
Les difficultés que vous pouvez éprouver.....	67
Comment solliciter et stimuler la mémoire.....	68
EN RÉSUMÉ	71

Chapitre 6. L'INFLUENCE DES SECRETS

DANS LA TRANSMISSION INTERGÉNÉRATIONNELLE	73
Existe-t-il de bons secrets ?.....	73
Les principaux types de secrets.....	75
Les effets du secret.....	78

La transmission du secret ou la formation d'un fantôme.....	82
Le piège des bonnes intentions.....	87
Dévoiler un secret.....	92

Chapitre 7. L'EFFET D'UNE PAROLE FORTE

DANS LA TRANSMISSION INTERGÉNÉRATIONNELLE.....	97
Qu'est-ce qu'une parole forte ?.....	97
Quelques exemples historiques.....	97
Autres exemples de paroles fortes.....	99

Chapitre 8. L'INFLUENCE DE LA PSYCHOGÉNÉALOGIE

SUR LE CHOIX AMOUREUX.....	103
S'aimer soi-même.....	103
On ne tombe pas amoureux de n'importe qui !.....	104
Un terrain propice aux secrets.....	107

Chapitre 9. L'INFLUENCE DE LA PSYCHOGÉNÉALOGIE

SUR LE CHOIX DU TRAVAIL, LE STATUT SOCIAL ET LA PROSPÉRITÉ.....	109
Un facteur qui contribue à la pauvreté ou à la prospérité.....	110
Le choix d'un métier.....	113
La névrose de classe.....	116
L'importance des traumatismes historiques et sociaux.....	118
Une recette pour réussir.....	121

Chapitre 10. L'INFLUENCE DE LA PSYCHOGÉNÉALOGIE

SUR LA SANTÉ.....	123
De la maladie à la « mal a dit ».....	123

La piste transgénérationnelle	125
Le chef d'orchestre qui dirige la musique de la vie.....	128

Chapitre 11. LES CHEMINS POSSIBLES

POUR SE LIBÉRER DU PASSÉ	131
Remonter dans le temps.....	131
Tout d'abord, retrouver son histoire.....	132
Mettre des mots sur ce qui s'est passé, trouver les paroles justes.....	133
Refuser une mission, la déposer.....	134
Recadrer l'événement.....	135
Faire un geste qui brise la répétition.....	136
Faire un rituel de remise symbolique.....	138
Utiliser le psychodrame.....	139
Passer par la voie de l'art-thérapie.....	140

CONCLUSION	141
-------------------------	-----

POUR EN SAVOIR PLUS	143
----------------------------------	-----

COMMENT ME JOINDRE	147
---------------------------------	-----

LEXIQUE	149
----------------------	-----