



La psychogénéalogie : les paquets cadeaux familiaux

La psychogénéalogie aide à se désencombrer mentalement, à retrouver sa place dans sa famille et sa liberté dans sa vie.

Claudine Dubois-Pellarin, avec
la complicité de Vanina Gallo,
psychothérapeute

« Les pères ont mangé des raisins verts et les dents des enfants en sont agacées. » La psychogénéalogie se définit comme une approche thérapeutique pour éviter les répétitions d'événements, de maladies d'une génération à l'autre, pour sortir d'un cycle qui peut devenir lourd à porter, et alléger le destin de nos enfants.

Les indices sont souvent nombreux voire manifestes : « La vie n'est qu'une accumulation de signes de ce qui va se produire. Si nous avons l'intelligence de déceler ces indices, nous serions capables d'influer sur notre avenir¹. » Clairs et visibles, les indices se logent un peu partout, et ils peuvent aussi se glisser malicieusement dans le corps. L'eczéma de la tante Alice va faire irruption dans notre vie le jour de nos fiançailles, comme pour ceux de la tante Alice. C.G. Jung soulignait déjà : « La maladie est l'effort que fait la nature pour guérir l'homme. » Parfois, nous avons la tête assez dure, nous ne voulons rien entendre. Les événements de vie, les accidents ne surviennent jamais au hasard, ils se cachent sous le vaste ramage des symptômes anniversaires. À l'âge où le père a eu un accident de voiture, la voiture du fils a aussi heurté de plein fouet le dernier platane de l'allée de la maison familiale.

1. Fellini Loggia.

Ce chemin de vie qui, au premier abord, paraît plus ou moins chaotique, est en fait jalonné de signes, de ces précieux indices. Cette maladie, cette réaction – « Nos maladies sont là pour nous guérir » –, puis cette convalescence, se lisent alors différemment, comme une chance. Nous sommes obligés de nous poser, de nous arrêter sur notre histoire de vie. Ces symptômes, ces solutions du moment nous offrent la possibilité de nous déguiser en véritable détective et de prendre en chasse tous les indices, qui vont dévoiler l'histoire de ce paquet cadeau familial. L'héritage familial ressemble à un fabuleux jeu de piste au bout duquel nous gagnons notre vraie place au sein de la famille mais aussi notre libre arbitre, notre libre choix ! Dès lors, nous choisissons de déballer délicatement nos paquets cadeaux familiaux. Il apparaît nécessaire de prendre conscience que cet énième déménagement, tous les quatre ans, correspond à une répétition qui nous dépasse, qui dépasse notre entendement, qui ne nous appartient pas, qui appartient à nos aïeux, au roman familial ! Mais, qui d'autre s'amusait à déménager dans ma lignée, ou est-ce que ce laps de temps correspond-il à une période précise dans la vie de mes parents ou grands-parents ?

« Tout ce qui ne remonte pas à la conscience revient sous forme de destin². » Plus la conscience de ce qui se rejoue devient lumineuse,

2. C.G. Jung.

moins le sujet va être joué par le rôle, il redevient pleinement créateur de sa vie ! Il peut enfin décider librement de sa vie ; petit à petit, il sort du conditionnement familial : il va changer de point de vue.

Pour réaliser cette enquête, accompagnés par un psychothérapeute, nous partons, curieux et bienveillants, à la recherche de nombreuses informations perdues ou égarées pour bâtir notre arbre généalogique. C'est un travail d'enquêteur minutieux, nous investissons du temps en nous appuyant sur notre patience avec un zeste d'humour, il s'agit tout de même de notre vie ! De nombreuses informations précises doivent être recueillies pour constituer un « géosociogramme » : les dates de naissance de tous les parents, grands-parents, les arrière-grands-parents, de toutes naissances, y compris les fausses couches, les avortements, les enfants morts nés, puis, tous les noms et prénoms (le sens des prénoms, leur retour dans les lignées), les alliances et les mésalliances, toutes les maladies, les accidents, les séjours à l'hôpital, les morts prématurées, les participations aux guerres, les déménagements successifs, les fortunes ou les faillites, les procès, les récompenses et les médailles, les longs séjours à l'étranger, les professions (fonctionnaires, professions libérales, commerçants, artistes, etc.), les diplômes... Au coeur de ces informations visibles, il peut être judicieux de rajouter des informations professionnelles, des informations géographiques (savons-nous pourquoi nous habitons à tel endroit ?).

Nous pouvons accéder à des informations moins visibles, voire invisibles. Toutes les informations de filiation seront les plus complètes possibles, en restant bien à l'écoute de toutes les sensations, les émotions qui peuvent émerger, quand le sujet les reçoit. Au cours de cette enquête captivante, où nous choisissons de tout poser cartes sur table, il est intéressant de s'apercevoir, de se rendre compte, que les renseignements affluent de manière surprenante, originale. À l'occasion d'un enterrement, nous découvrons la date de naissance d'un oncle décédé enfant et oublié, qui va résonner très fort dans notre propre histoire. Notre enquête connaîtra parfois des blancs, des silences. Les manques d'informations soulignent souvent des points de résistance comme un conflit irrésolu, un lapsus familial solidaire d'une souffrance, peut-être un secret. Tous les secrets ne sont pas nocifs, ils sont la plupart du temps d'immenses garants de notre liberté. Certains peuvent devenir toxiques pour la suite, comme taire aux enfants qu'un proche va mourir, qu'un père est au chômage

ou en prison, etc. Certaines omissions, rétentions d'informations relatives à un deuil inachevé (*unfinished business*), où une personne regrette de ne pas avoir dit l'essentiel à celle ou celui qui est parti, sont plus difficiles à décrypter pour notre enquête. Avec respect pour nos aïeux, sans nous figer dans notre perception des événements, nous restons souplement et fermement engagés dans cette investigation.

Elle va demander du tact, de l'écoute bienveillante et une ardente patience. Si le secret de famille est resté enfoui, il va souvent engendrer une grande pudeur, de la honte pour celui qui le porte lourdement (maladies mentales, suicide, enfants hors mariage, inceste, pédophilie...). Le secret est tu. À partir de cet accident de vie, la répétition va s'installer. L'auteur du livre *Le Secret*, Philippe Grimbert s'était inventé un frère, jusqu'au jour où il a cherché et appris très tardivement, que ce frère avait bel et bien existé et cachait une lourde histoire familiale tue. La famille, tout comme la nature, ayant horreur du vide, va laisser le fantôme de la famille, « le retour du refoulé », se réinstaller : le frère caché qui réapparaît dans l'imaginaire comme par enchantement. Le peintre Dali se passionnait pour le tableau de *L'Angélu* de Millet. Il l'a reproduit maintes et maintes fois, ce tableau l'obsédait, l'hypnotisait, jusqu'à ce qu'une restauration révèle un repentir du peintre. Les deux paysans ne se baissent pas vers un fagot de bois, mais vers le petit corps mort d'un enfant. Dali est né juste après la mort d'un frère, souvent cet enfant de remplacement porte d'ailleurs le même prénom. Salomon Sellam³ a qualifié cet événement de « syndrome du gisant », celui que nous n'avons pas connu et qui vit avec en nous.

Peu à peu, nous allons percevoir des changements dans notre vie. Jusqu'alors pour des raisons plus obscures, des informations retenues, des secrets de famille, nous étions inconsciemment guidés, mus par notre héritage (filial, historique, physique, psychique, matériel, etc.). Dans notre famille idéalisée, notre clan à nous, où les « pièces rapportées » tentent de prendre leur place, nous découvrons des informations nouvelles sur nos racines et notre origine, des éclairages différents sur des événements familiaux. En fait, guidés par un psychothérapeute, nous nous réapproprions notre part d'histoire personnelle en trouvant notre place dans cette famille. La psychogénéalogie remet la famille en place, en ordre : c'est tout l'art de savoir utiliser sa famille à bon escient, de retrouver tout le positif de cette

3. *Le syndrome du Gisant, un subtil enfant de remplacement*, Salomon Sellam, éditions Bérangel.

immense toile familiale et d'opérer le retournement affectif nécessaire pour vivre ensemble, cette conversion annoncée.

Tous les humains ont leurs qualités et leurs défauts, y compris nos parents : « Doués ou pas, ils ont généralement fait ce qu'ils pouvaient ». Il est important de regarder, ou du moins d'essayer de regarder, chacun comme un être humain en dehors du lien affectif, pour changer de prisme, changer la vision de l'autre, sortir d'un cycle : « On ne va pas souffrir toute notre vie d'avoir souffert. »

À l'instar de toutes les familles, notre famille possède un mode de fonctionnement particulier. Chaque membre de la famille constitue un pilier de la maison famille. Cette maison a besoin d'une structure, sinon elle s'effondre, où chacun connaît inconsciemment son rôle (le sacrifié, le bouc en train, l'organisatrice, l'aventurier, l'exclu, la malade, le leader permanent, la gaffeuse, le compétiteur, etc.). Si nous continuons à ignorer ces émotions étrangères véhiculées dans la famille, ces sentiments qui ne nous appartiennent pas, ces modèles familiaux hérités (l'enfant voit le monde à travers les yeux de ses parents), ils auront tendance à réapparaître, comme des fantômes, dans nos relations de couple, de travail, avec nos enfants, voire nos amis. Nous resterons l'enfant soumis qui répète le même modèle familial (tel père, tel fils), ou l'enfant qui répare (il console, il sait être liant, il veut guérir les autres). Il semblerait que nous attirions des cercles d'amis avec des énigmes nous rapprochant d'autant plus. Mais nous pouvons aussi choisir de ne plus réparer, de sortir des schémas et des croyances.

Au cœur de la famille, certaines croyances planent d'une génération à l'autre : ma mère disait toujours que, dans notre famille, les hommes mourraient jeunes, ou les femmes de la famille ont toujours fait des filles, etc. En voyant s'aligner les schémas de répétitions (reproduire les mêmes scénarii, redonner les mêmes valeurs, se calquer sur les dates anniversaires), il devient plus aisé de comprendre rapidement que notre liberté était enfermée dans ces croyances, ces conditionnements du roman familial. Jusqu'alors liés les uns aux autres, par les liens familiaux, par cette puissante et inconsciente fidélité, par cette loyauté familiale, l'histoire familiale emportait le sujet (ex : toutes les femmes de la famille furent malheureuses en amour. Par fidélité à mes ancêtres, je reste collé à la tradition et je rencontre toujours le même profil d'homme qui me fait encore souffrir !). Le mystère des rencontres s'effondre un peu face

à la loi des lignées, mais le défi à relever demeure passionnant et la répétition ne se colore pas toujours aussi intensément.

À partir de la mise en œuvre de ce travail profond, en restant attentifs, nous découvrons des signes de guérison. Désormais conscients nous reprenons les rênes de votre vie ! Nous retrouvons l'énergie fluide, véhiculée dans la lignée, la vitalité : toutes les femmes de la famille sont parties loin pour enseigner, elles en ont souffert mais elles ont su déployer cette force. Tous les hommes de la famille sont toujours partis à la guerre mais ils sont toujours revenus, déchirés mais vivants ! Nous reprenons contact avec les bons côtés de la lignée, avec la force de celle-ci, la lumière. Grâce au graphique de l'arbre généalogique, la force de la lignée émerge visuellement. En gardant ce sentiment d'appartenance au groupe familial, nous allons pouvoir nous inscrire à notre manière dans cette lignée et rendre hommage à nos ancêtres comme l'Orient, qui célèbre le culte des ancêtres. En puisant ainsi dans nos racines, nous étalons toutes nos richesses, nous faisons alors revivre cette énergie transmise, nous nous la réapproprions différemment. Nous honorons nos parents et leurs lignées respectives, nous restaurons l'énergie ancestrale et nous devenons à notre tour pleinement le personnage principal de notre « légende personnelle ». Nos ancêtres, nos modèles sont tous des héros, qui nous ont aidés à nous construire. Cette construction nécessaire de l'enfant, face au modèle, s'achève lorsque l'adulte choisit de s'ouvrir à son être véritable, désencombré, pour remplir sa mission de vie. Ontologiquement, nous sommes le produit d'une lignée et nous avons notre spécificité à déployer. Ces mythes familiaux justement réhabilités peuvent constituer de vrais appuis pour devenir le héros de notre génération !

Avec l'évolution des mœurs, en quelques décennies, la famille a évolué dans sa composition, dans son mode de fonctionnement. La famille patriarcale, avec un père installé comme chef qui gouvernait sa tribu, tend à laisser la place à d'autres modèles familiaux fort différents (famille monoparentale, famille recomposée, famille adoptive, etc.) Nous assistons, aujourd'hui, à des changements de totems, les grands-parents ne sont plus des vieillards mais des seniors qui s'occupent activement de leurs petits-enfants. Par ailleurs de nombreux tabous ont disparu : que ce soient les enfants naturels, les enfants adultérins, ils ont trouvé plus facilement leur place. L'homosexualité gagne aussi en expression et reconnaissance dans les familles.

Nous sommes tous concernés par l'histoire de nos lignées, par ces paquets cadeaux familiaux dans le sens que s'ils ne sont pas « déballés », ils sont naturellement et inconsciemment transmis, dévolus à la génération qui suit. Par respect et amour pour nos aïeux et nos descendants, pour leur transmettre aussi la paix, ouvrons nos paquets cadeaux familiaux !

Bibliographie

Pour aborder facilement le sujet puis le creuser :

J'ai mal à mes ancêtres de Patrice van Eersel et Catherine Maillard, Albin Michel.

La Famille dans tous ses états de Caroline Eliacheff, Albin Michel.

Psychogénéalogie : Guérir les blessures familiales et se retrouver soi d'Anne Ancelin Schützenberger, Payot.

Aïe, mes aïeux ! d'Anne Ancelin Schützenberger, EPI.

Psychogénéalogie, relation à l'argent et réussite de Marie-Noëlle Maston-Lerat, éditions Quintessence.

Frère du précédent de J.B Pontalis, folio Gallimard.

L'histoire en héritage de Vincent de Gaulejac, Desclée de Brouwer.

Mon corps pour me guérir de Christian Flèche, Décodage Biologique.

Guerres secrètes de Philippe Sollers, Carnets Nord.

Des romans :

Le secret de Philippe Grimbert, édition de poche, Prix Goncourt des lycéens 2004, Prix des lectrices d'ELLE 2005.

Une pièce montée de Blandine Le Callet, Poche.

Lignes de faille de Nancy Huston, Babel.

Mais aussi des romans policiers sur le sujet, de Mac Donald Ross, éditions J'ai lu :

Le corbillard zèbre ; Un mortel air de famille ; La côte barbare ; À chacun sa mort ; La grimace d'ivoire.