

La ligne du temps

Un outil de l'analyste transgénérationnel

Avec l'accord de l'auteur, cet article est extrait du blog de Virginie Stevens .

La ligne du temps est une démarche personnelle intéressante car elle permet d'ébaucher une autobiographique temporelle dans laquelle se retrouvent les événements-clés d'une vie référencés le plus précisément possible.

C'est en identifiant ces moments pivots qu'il deviendra possible de mettre en évidence des cycles de vie mais aussi les correspondances datées entre sa propre histoire et celle de ses aïeux.

Entreront alors en jeu des répétitions de dates, d'évènements, de problématiques, d'accidents... structurées sur plusieurs générations qui constitueront autant de pistes d'investigation.

Personnellement, j'aime beaucoup utiliser cet outil. Il a le grand avantage de permettre au patient de faire le point sur ce à travers quoi il est passé tout au long de son existence, de mettre en évidence les étapes charnières qui ont compté dans sa vie.

Parmi ces évènements, on peut citer le moment où l'on quitte ses parents pour entrer dans sa vie d'adulte, un mariage, un déménagement, un divorce ou encore un deuil difficile.

Nous n'imaginons pas toutes les étapes qui ont forgé ce que nous sommes avant de les avoir listées sur papier.

La ligne du temps est une belle synthèse qui facilite beaucoup les prises de conscience de ce que nous sommes et des liens visibles et invisibles qui nous lient à nos ancêtres quand nous comparons nos dates avec la vie de ceux qui nous ont précédés.

Outil à ne pas négliger donc quand on a entamé un travail de connaissance de soi...

Virginie Stevens

Bibliographie de l'auteur de cet article

- **C'est de famille !**
Virginie STEVENS

Voir aussi

- Le géosociogramme et les capacités du cerveau droit

© http://www.geneasens.com/dictionnaire/ligne_du_temps.html