

Psychogénéalogie : Existe-t-il un destin familial ?

Nos ancêtres nous ont transmis bien autre chose que nos traits et nos gènes, et nous sommes parfois victimes d'histoires dont nous n'avons pas connaissance. Gros plan sur la psychogénéalogie, un outil qui nous aide à décrypter notre filiation.

Violaine Gelly (2007)

La psychogénéalogie est à la mode. Les rayons des librairies croulent sous le poids des manuels, les conférences se multiplient, et même les médecins généralistes, perplexes devant des bronchites chroniques, s'interrogent : « Vous n'auriez pas eu un grand-père gazé à Verdun ? » Anecdote authentique... Après le « c'est la faute des parents », nous sommes entrés dans l'ère du « c'est la faute des ancêtres », manie qui favorise toutes les analyses sauvages. La première à le regretter est la fondatrice de la méthode.

Transmission héréditaire

Quiconque s'est peu ou prou penché sur son arbre généalogique y a inévitablement croisé Anne Ancelin Schützenberger. Non qu'elle en occupe les branches, mais parce qu'elle est la référence inévitable des curieux de leurs ancêtres, des dénicheurs de secrets de famille, des victimes de silences. *Dans Aïe, mes aïeux !* (Desclée de Brouwer, 2007), son best-seller qui ne cesse d'être réédité, cette psychanalyste, professeure de psychologie clinique à l'université de Nice qui a travaillé avec les plus grands (Françoise Dolto, Carl Rogers, Gregory Bateson, Paul Watzlawick...), inventait un nouveau mot : psychogénéalogie.

L'idée flottait depuis 1913 déjà, quand, dans Totem et Tabou (Payot, "Petite bibliothèque", 2001), Freud écrivait : « Nous postulons l'existence d'une âme collective et la possibilité qu'un sentiment se transmettrait de génération en génération se rattachant à une faute dont les hommes n'ont plus conscience ni le moindre souvenir. » La même année, Jung développait l'idée d'une « transmission héréditaire de la capacité d'évoquer tel ou tel élément du patrimoine représentatif ».

Restait à y poser un mot, et à construire une théorie. Partant du principe que nos ascendants nous ont légué plus que nos gènes ou nos traits, Anne Ancelin Schützenberger établit le principe de l'existence, dans chacune de nos familles, de règles de loyauté et d'un système de « comptabilité » non dits, qui fixent le rôle de chacun d'entre nous et nos obligations familiales. Comme un immense inconscient familial qui nous cloue à notre place et semble nous interdire d'en bouger.

Souffrances à répétition

Sur la trace de ces blocages, la psychogénéalogie traque les répétitions de dates anniversaires, de traumatismes, d'événements douloureux, de maladies, et les met à jour grâce au « géosociogramme », cet arbre généalogique de la psyché. Comme le dit la psychogénéalogiste Maureen Boigen, animatrice du site psychogenealogie.com, « partir sur les traces de ceux qui nous ont précédés nous emmène dans des lieux où nous

n'aimons pas nécessairement aller. L'inconscient familial, lui, ne nous rate pas !
Beaucoup de nos choix sont influencés par ce que nos ancêtres ont vécu ».

Anne Ancelin Schützenberger est aujourd'hui une vieille dame de 88 ans. Mais on ne sait, de son esprit ou de son regard si bleu, lequel est le plus affûté. En dépit des années, elle continue à donner des conférences et à défendre la psychogénéalogie, envers et contre tous ceux qui tentent de la discréditer, parfois même en s'en recommandant. « Je suis fière d'avoir inventé un outil qui permette de se raconter – et de transmettre à ses enfants – sa propre histoire en la comprenant. Ainsi faisant, nous pouvons nous libérer des emprises familiales qui nous empêchent de vivre selon notre désir. Et si nous avons des enfants, leur donner le meilleur de notre histoire familiale et de nous-mêmes. »

Qu'est-ce que le transgénérationnel ?

Il est important de différencier deux formes de transmission familiale : la transmission intergénérationnelle (entre générations se connaissant) et la transmission transgénérationnelle (sur plusieurs générations parfois lointaines) d'une « tâche inachevée ». La première est claire et contient ce qui est connu, consciemment transmis. La seconde contient ce qui est tenu secret, caché, non dit, non su, souvent un traumatisme ou un deuil non résolu, mais encore actif.

Une thérapie : les constellations familiales

Fondée par Bert Hellinger, psychothérapeute allemand, la méthode des constellations familiales est une thérapie psychogénéalogique qui met en jeu l'inconscient familial et transgénérationnel. Proche du psychodrame, sorte de théâtre thérapeutique où les participants jouent le rôle de nos proches, elle s'effectue en groupe et permet de rejouer un script, celui de l'histoire familiale, pour en dénouer les nœuds. Le principe : les secrets de famille peuvent devenir les maîtres silencieux de nos destins, les révéler est un premier pas pour mettre un terme à des scénarios répétitifs malheureux. De catégorie brève, cette thérapie opère un travail de libération, qui peut s'apparenter à un deuil, celui de la famille parfaite.