

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.

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 « génosociogramme », 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.

Témoignages

Corinne, 36 ans, agent d’assurances : « J’ai fait un grand nettoyage »

« Le départ de mon conjoint pour une autre femme, deux ans après la naissance de ma fille, m’a conduite à la psychogénéalogie. Depuis longtemps, je ressentais le besoin de travailler sur la place des femmes dans ma famille. J’ai interrogé ceux qui restaient dans le village de mes ancêtres. Et les mairies et les cimetières alentours. J’ai questionné la sœur de ma grand-mère. Elle m’a appris un secret : le père de ma mère n’était pas son géniteur. Plus encore, depuis plusieurs générations, les filles aînées étaient des enfants illégitimes. J’ai fait un grand nettoyage. J’ai trouvé ma place de femme, d’épouse, de mère. Les relations avec ma mère ont, elles aussi, changé. J’ai compris qui elle était. Nous sommes passées à une relation de compréhension. Grâce à la psychogénéalogie, je pense être plus libre. Je me culpabilise beaucoup moins. Ma fille a aujourd’hui 7 ans. Je sais qu’un jour, je lui dirai tout de notre famille. »

Virginie, 42 ans, psychanalyste : « Je ne subis plus mon destin »

« Dans le cadre de ma formation de psychanalyste, j’ai fait un long travail sur moi. Mais, en devenant mère, j’ai revécu des angoisses et d’autres cauchemars. Je manquais d’équilibre personnel. Je craignais de transmettre des non-dits à ma fille. Il me fallait

trouver ma place, me réapproprier mon histoire. A la lecture de mon arbre généalogique, de nombreuses coïncidences sont apparues. Depuis longtemps, j'étais hantée par les enfants mort-nés. Or, j'ai découvert différents cas de bébés morts à la naissance sur plusieurs générations. De plus, j'ai vérifié que ma mère était un enfant de "remplacement", née peu de temps après un frère mort en bas âge. Cela se savait, bien sûr, mais personne ne le disait. La psychogénéalogie permet d'accepter ce type d'événements et d'éviter ainsi qu'ils deviennent nocifs pour l'individu. A moi, elle m'a permis de trouver ma place au sein de la famille, et donc de m'affranchir du poids que je portais. Mes angoisses ont disparu. A présent, je ne subis plus mon destin, je le choisis. »

Nathalie, 38 ans, secrétaire : « **Je suis libérée de mon angoisse** » « A 18 ans, je voulais faire carrière dans le transport. Or, ce désir était totalement irréalisable puisqu'une angoisse terrible semblait me prédire que si je réussissais mon permis de conduire, j'allais avoir un accident. Je me suis dirigée vers une psychologue. Mon père étant mort d'un accident de voiture, elle a identifié un "conflit transgénérationnel". "Que dois-je faire ?" lui ai-je demandé. "Rien, m'a-t-elle répondu, puisque vous en avez pris conscience." J'étais soulagée. Pourtant, je me suis vite aperçu que rien n'avait changé. Cette idée de "conflit transgénérationnel" a cependant germé. J'ai commencé à lire des ouvrages traitant de psychogénéalogie, puis j'ai consulté directement une thérapeute spécialisée. Au bout de quatre séances de deux heures, j'avais identifié ma problématique : une succession de morts lors d'accidents de la route sur plusieurs générations. Mon grand-père et mon arrière-grand-père étaient décédés de la même façon, laissant veuves et enfants. Après le "nettoyage de l'arbre", je me sentais déchargée d'un poids. Depuis, je n'ai pas passé mon permis, mais pour des raisons pratiques cette fois-ci. Je suis tout à fait libérée de mon angoisse. »

décembre 2007