

Qu'est-ce que la psychogénéalogie ?

La psychogénéalogie est une exploration de l'histoire familiale d'un individu, une descente le long des deux lignées maternelle et paternelle à l'aide du géosociogramme ou arbre généalogique complété d'informations. Elle éclaire au fil de sa progression des comportements, des croyances, un mal-être diffus, des maladies, des accidents, dépressions, morts précoces... Il s'agit de connaître pour comprendre, de lâcher ensuite ce qui ne nous appartient pas, et enfin de se poser comme différent et libre, sans jugement. Guérir de son histoire et la réparer, suppose de l'avoir découverte et comprise.

L'analyse du sens des prénoms, l'observation minutieuse des dates, des calculs précis dégagant une règle des nombres, donnent des hypothèses intéressantes et autant de pistes à suivre, qui seront vérifiées ou non, mais qui auront permis une prise de conscience et donc une possibilité de devenir soi. Les générations actuelles et futures cesseront alors d'être en loyauté invisibles et inconscientes avec le clan fondateur, évitant ainsi les répétitions gênantes voire désastreuses de maladies et d'évènements. Elles pourront délaisser les « fantômes » qui les habitent insidieusement, les poussant vers des voies qui ne leur appartiennent pas, les réhabiliter si nécessaire et faire la paix avec eux pour l'ensemble de la famille ; elles s'autoriseront à ne pas accomplir les désirs inassouvis des ancêtres sauf s'ils entrent en accord avec leur être profond et à ne plus remplacer un mort regretté dont le deuil n'a pas été fait ; elles comprendront qu'elles n'ont pas à porter le chagrin, la culpabilité, le traumatisme premier d'un parent ou d'un aïeul : Non-dit transformé en secret à la génération suivante et qui plombe une vie ou parle à travers le corps, et décideront de leur propre scénario de vie, tout en appartenant à leur histoire familiale.

Le terme « psychogénéalogie » a été créé dans les années 1980 par Anne Ancelin Schützenberger, docteur en psychologie, et ès lettres, psychanalyste, psychothérapeute, groupe-analyste et psychodramatiste, professeur et conférencière de renommée mondiale.

Elle est l'auteur du célèbre livre Aïe, mes aïeux !

Et d'autres...

Psychogénéalogie, Ces enfants malades de leurs parents...