

PSYCHOTHÉRAPIE : LA PSYCHOGÉNÉALOGIE

La psychogénéalogie est une méthode psychanalytique qui consiste à rechercher dans le vécu de nos ancêtres les sources de nos troubles psychologiques, comportements étranges, maladies actuelles. Cette approche, dite transgénérationnelle, repose sur le concept d'inconscient collectif développé par Carl Gustav Jung et celui de loyauté familiale invisible selon lequel il existe des dettes familiales dont il faut s'acquitter. Si les pratiques sont différentes (roman familial, génosociogramme), toutes ont pour objectif principal de repérer ce qui a pu se transmettre d'une génération à l'autre et de s'en libérer.

Catherine Maillard (2010)

Historique

Dans "Totem et Tabou", Sigmund Freud avait déjà évoqué la possibilité d'une âme collective pour tenter d'expliquer une transmission de l'inconscient d'une personne à l'autre. Mais c'est Carl Jung qui ouvre la voie d'une approche transgénérationnelle avec sa théorie de "l'inconscient collectif". Des psychanalystes comme Nicolas Abraham, Maria Torok, ou encore Didier Dumas vont ensuite développer des théories successives et complémentaires sur les dynamiques inconscientes de la famille. Mais c'est finalement à la psychothérapeute Anne Ancelin-Schützenberger que l'on doit le réel essor de la psychogénéalogie. En travaillant auprès de malades atteints du cancer, elle a trouvé dans leur histoire familiale, une répétition, qu'elle nomme le "syndrome d'anniversaire", une première piste transgénérationnelle.

Principe

La psychogénéalogie propose de découvrir les événements qui, vécus par nos aïeux, pourraient avoir une résonance avec nos propres problèmes, afin de mettre un terme à leur répétition. La méthode du "génosociogramme", créée par Anne Ancelin-Schützenberger permet de relever et de clarifier les coïncidences de dates et d'âge chez divers membres d'une même famille. Cet arbre généalogique thérapeutique est constitué des faits marquants et des événements importants, heureux ou malheureux, sur plusieurs générations : mariages, naissances séparations, maladies, déménagements... Ce travail de mémoire se fait d'une part en interrogeant la famille, puis en utilisant les méthodes habituelles d'investigation de la généalogie dans les registres des mairies, enquêtes dans les régions d'origine...

Déroulement d'une séance

Difficile de décrire le déroulement des séances car elles vont différer selon les multiples courants de la psychogénéalogie. Cette thérapie a en effet la particularité d'intégrer

différentes théories, différentes écoles de pensées, dont les plus connues sont les suivantes :

- Alexandro Jodorowski soutient qu'on porte son arbre généalogique dans son corps et que l'on peut expulser ses souffrances grâce à un travail de prise de conscience et un rituel de purification.
- La méthode de "constellation familiale", du psychanalyste allemand Bert Hellinger, repose sur un travail de groupe qui permet de concrétiser le "champs d'énergie familial" par le choix de différentes personnes qui représentent notre famille.
- Pour le psychanalyste Serge Tisseron (dans la droite lignée d'Abraham et de Torok), l'outil de la psychogénéalogie est le transfert, ce lien thérapeutique qui devient une chambre d'écho du passé. Le rôle du thérapeute consiste alors à aider son patient à identifier le secret de famille dont il a la charge, de déposer ce fardeau et d'utiliser ses propres ressources afin de reprendre en mains son destin.

Indications et contre-indications

Les grandes indications de la psychogénéalogie sont évidemment de l'ordre du secret de famille. Celui-ci se cache souvent derrière des maladies auto-immunes comme le cancer, ou bien des répétitions amoureuses négatives, des faillites, des échecs professionnels récurrents etc... Dans le cas de secrets plus "toxiques" encore comme l'inceste, le suicide, l'alcoolisme..., l'enjeu de la thérapie est de donner à celui qui le subit sans en avoir connaissance, les clés qui lui permettront de se réaliser en tant qu'adulte libre du poids de sa lignée.

Durée et prix

La psychogénéalogie est une méthode d'investigation, dite "rapide". En règle générale, une dizaine d'heures en séance individuelle permet d'appréhender l'origine de certains problèmes, mais savoir est une chose, intégrer en est une autre. En complément, un travail en groupe a pour fonction de mettre en scène les traumatismes familiaux et de les dénouer. En analysant et en jouant sa « psychohistoire », le cercle des répétitions peut se rompre de lui-même. Le prix des séances varie entre 50 et 100 €. La plupart du temps, ce sont des séances d'une heure et demi environ, et il en faut compter 5 à 6 séances. En groupe, les ateliers durent 2 à 5 jours à raison de 300 €.

juillet 2010