



FORMATION EN PSYCHOGÉNÉALOGIE
MODULE 1

Module 1:

QU'EST-CE QUE LA PSYCHOGÉNÉALOGIE ?

Bienvenue dans cette formation à la psychogénéalogie ! Grâce à ce programme, vous pourrez pratiquer une approche psychothérapeutique de l'individu à partir de son héritage familial, en associant la psychanalyse à la généalogie.

Cette nouvelle science humaine repose sur des principes issus des médecines les plus anciennes et traditionnelles, comme celles des guérisseurs. Elle s'est développée à de nombreux endroits dans le monde depuis la fin du XXe siècle, et connaît un certain succès depuis.

De nos jours, le terme « psychogénéalogie » désigne un grand nombre de pratiques qui échappent à un cadre légal ou théorique clairement défini. Dans ce programme, nous reviendrons aux fondements de la discipline et vous transmettrons une rigueur méthodologique inspirée par les initiateurs de cette approche et ceux qui l'ont ensuite développée.

Origines de la psychogénéalogie

La psychogénéalogie a été introduite auprès du grand public en 1988 par le professeur, psychologue et psychothérapeute Anne Ancelin Schützenberger, qui publia un livre intitulé *Aïe, mes aïeux*, devenu un best-seller depuis.

Dans cet ouvrage, l'auteur dévoile des outils et des méthodes précises pour s'adonner personnellement à cette discipline : l'approche combine étude du contexte, sociopsychologie, psychanalyse, analyse transgénérationnelle, ethnologie et éthologie.

Tous ces domaines seront abordés dans ce programme, mais n'hésitez pas à vous y intéresser de votre côté, voire à suivre une (ou plusieurs) formation spécifique, notamment en psychothérapie et en psychanalyse.

Le pouvoir de la psychogénéalogie pourrait être comparé, voire surpasser, celui de la psychanalyse : elle pourra ramener un nœud familial à la conscience d'un individu en allant le chercher dans son arbre généalogique, là où l'analyse traditionnelle (sur le divan) mettra très longtemps à l'identifier ; l'individu gagnera un temps considérable dans son parcours thérapeutique.

Cette formation s'adresse à tous : vous pouvez être simplement intéressé par le sujet, confronté à une problématique familiale, un thérapeute pratiquant déjà certaines approches complémentaires, ou un professionnel souhaitant développer des outils analytiques en psychologie.

Grâce à ce programme, vous pourrez appliquer la psychogénéalogie dans toutes sortes de situations et vous en servir d'outil pour résoudre des problèmes et des souffrances souvent profonds.

Cette discipline est un sujet très complexe et infini, mais nous avons fait le choix de vous l'expliquer clairement et simplement.

Ce programme de formation est donc conçu sur deux axes : la théorie et la pratique. La partie théorique recouvre tout ce que vous devriez savoir avant de vous lancer. La partie pratique vous permettra d'appliquer sur vous-même, puis sur les autres, ce que vous apprenez.

Chaque module traitera d'un thème spécifique, et comprendra des activités et un quiz récapitulatif pour évaluer vos connaissances. Voici un résumé des objectifs fixés dans ce programme :

QU'EST-CE QUE LA PSYCHOGÉNÉALOGIE ?

- comprendre la psychogénéalogie, découvrir ses théoriciens, ses pratiquants, et les différentes formes de cette approche interdisciplinaire ;
- apporter un cadre d'exercice, un code de déontologie, des outils et des méthodes permettant de travailler dans les meilleures conditions ;
- vous apprendre tout ce que vous devriez savoir sur le plan théorique avant de passer à la pratique, en étudiant différents concepts : les secrets, les fantômes, la crypte, la névrose de classe, le mythe familial, etc. ;
- appréhender les différentes formes de mécanismes qui animent des loyautés invisibles, notamment le syndrome anniversaire et d'autres répétitions ;
- porter votre attention sur le poids du nom, mais aussi la signification d'un lieu, en procédant à la psychogénéalogie des lieux de vie ;
- intégrer les perspectives culturelles et historiques dans le travail d'analyse transgénérationnel ;
- savoir construire votre géno-sociogramme, un arbre généalogique servant de base de travail ;
- développer les techniques pour honorer chaque aïeul, les libérer, et libérer votre arbre, votre ascendance et votre descendance, des secrets et non-dits qui pourraient entraver la réalisation de chacun ;
- mettre en pratique les rituels et le psychodrame pour dénouer des nœuds transgénérationnels ;
- profiter des opinions de grands spécialistes sur la question transgénérationnelle actuelle : Anne Ancelin Schützenberger, Didier Dumas, Serge Tisseron, Nicolas Abraham et Maria Torok, Ivan Boszormenyi-Nagy, Vincent de Gaujelac, Robert Neuburger, Alejandro Jodorowsky et Bert Hellinger, entre autres ;
- utiliser les outils et les méthodes de la psychogénéalogie pour trouver le bien-être intérieur avec son propre corps, avec les autres et sur d'autres plans (famille, travail et amour) ;
- proposer des séances pour un travail de psychogénéalogie approfondi.

Toutes les informations et exercices jalonnant ce programme vous amèneront à concevoir vos propres méthodes d'apprentissage (cahier, fiches, enregistrements, mémorisation, vidéos, lectures, couleurs, post-it, ...).

Pour enrichir votre travail et votre enseignement, vous serez également invité à consulter des thérapeutes recourant à l'analyse transgénérationnelle. Parfois, vous aurez l'impression que « vous n'y comprenez plus rien » ou que le sujet semble infini ou trop complexe.

Rassurez-vous, la confusion fait partie du processus d'apprentissage. Lorsque cela vous arrive, faites une pause et vadez à d'autres occupations, puis reprenez votre formation après avoir « respiré ».

Les histoires de famille ravivent parfois un « poids du passé » et des émotions inconfortables, même quand ce sont les souvenirs d'autres personnes que vous (ces derniers peuvent entrer en résonance avec vos propres problématiques).

Nous y reviendrons dans la section mise en garde de ce module, mais sachez déjà que toutes les techniques pour prendre de la distance (faire une pause, une promenade, se divertir, etc.) vous aideront à approcher chaque étape dans le calme et la paix.

Module 1:

QU'EST-CE QUE LA PSYCHOGÉNÉALOGIE ?

En avançant dans la formation, vos propres prises de conscience et progrès pourraient même vous aider à vivre autrement, en retrouvant le calme et la paix intérieure entravés par des héritages familiaux inconscients.

Vous entamez un véritable voyage dans votre inconscient et dans celui de toute votre lignée, pour assainir les mémoires de vos aïeux et de vos descendants, et redonner ainsi à votre arbre généalogique sa vie et sa force.

Vous pourrez faire profiter les autres de votre expérience en leur transmettant les outils pour assainir eux aussi toutes les branches de leur héritage familial et rendre tous les fruits de leur vie délicieux !

★ Activité

Toutes les activités de la formation devront être regroupées dans un seul et même endroit : un carnet, un dossier sur votre ordinateur, votre *drive*, ou même votre téléphone. Choisissez celui qui vous convient le mieux. Ce support vous permettra de noter les faits précis, les dates, et aussi votre progression au fur et à mesure de la formation.

Pour cette première activité, prenez le temps de réfléchir un instant à votre propre histoire. Ne vous lancez pas encore dans la création de votre « arbre généalogique », nous y reviendrons en détail au module 2.

Contentez-vous de poser des questions générales et évidentes faisant simplement appel à votre mémoire : Portez-vous le même prénom qu'un de vos aïeux ? Vous sentez-vous plus proche d'un ascendant plutôt que d'un autre ? Quelles sont les anecdotes familiales qui vous ont marqué ou qui vous « collent à la peau » ? Avez-vous connaissance d'événements familiaux qui s'apparentent à des traumatismes ? Par exemple, avez-vous entendu parler de secrets de famille, d'avortements, d'enfants morts nés, d'aïeux tués dans des conditions particulières, des accidents,

Dressez une première liste en vous reposant uniquement sur votre mémoire et ce que vous savez. Comme en psychanalyse, il est important de laisser votre inconscient s'exprimer, et donc ne pas chercher à vérifier, par la conscience, des événements que vous exprimez, dont vous auriez entendu parler et que vous retranscrivez ainsi.

La quête de soi

« Connais-toi toi-même », la phrase de Socrate inscrite devant le Temple de Delphes, formule le programme d'une vie. Mais comment savoir qui je suis ? Comment distinguer ce que je pense moi-même de ce que pense la communauté qui m'entoure, de ce que pensent mes parents et leurs parents avant eux ? Qu'est-ce qui m'appartient en propre ? Suis-je seulement fait des projections de mes aïeux ?

L'engouement pour le passé et les recherches généalogiques provient souvent d'un désir de répondre à ces questions et à suivre l'indication de Socrate. Seulement, en se contentant de replacer les ascendants dans l'arbre, sans autre forme de travail, on pourra se sentir toujours aussi démuni devant la connaissance de soi. Ce sera d'autant plus le cas lorsque des difficultés aux origines apparemment invisibles nous empêchent d'avancer librement sur notre chemin de vie.

Dans cette quête de soi, on observe le phénomène de transmission, qui fait écho à la notion de karma en Orient : nos actes sont enregistrés et chacun doit être équilibré, dans cette vie ou la prochaine.

Sur le plan familial, cette notion est présente depuis des milliers d'années en Occident, depuis son apparition dans la Bible : « Les pères ont mangé des raisins verts, et les dents des enfants en ont été agacées. » Des maux aux origines mystérieuses montrent ce réseau de transmissions inconscientes qui révèlent des souffrances et traumatismes du passé.

« Ce qui n'a pas pu se mettre en larmes et en mots s'exprime ensuite par des maux, faute de mots pour les dire » explique Anne Ancelin Schützenberger, l'une des premières à parler de psychogénéalogie.

Un deuil non fait, un traumatisme non exprimé, un secret non révélé ou d'autres phénomènes « cachés » se répètent comme involontairement d'une génération à l'autre. Il devient alors nécessaire de se libérer de ce poids appartenant au passé.

Les réalités climatiques, économiques, sociales et culturelles de ce début de XXI^e siècle remettent en question l'individualisation et la recherche d'autonomie et de libération perpétuelle recherchée par chaque Terrien, surtout en Occident.

Paradoxalement, la véritable santé et liberté de chaque être serait liée à l'acceptation de chacun comme faisant partie d'un tout, d'une communauté, d'une famille en quelque sorte. Un homme ou une femme cherchera à s'affranchir ou se libérer du poids de sa famille, alors qu'il lui faut au contraire renouer avec cette famille : non pas en se réconciliant avec elle et les personnes physiques, mais bien en guérissant l'origine même de ce qui a rendu le lien familial pesant ou encombrant.

En se guérissant soi-même, on guérit la famille. Alejandro Jodorowsky estime qu'il faut faire de son arbre généalogique un allié, et non un ennemi dont il faudrait se défendre, se libérer ou se détacher. Vouloir « se libérer » de sa famille, c'est comme vouloir se couper de son propre inconscient ou de sa propre respiration. En revanche, libérer la famille de ce qui l'aliène et la fait souffrir, voilà la véritable mission de chacun d'entre nous, pour soi et pour les autres.

Quoi qu'il en soit, nous appartenons toujours à un arbre généalogique infini et toujours vivant. « Naître dans une famille, c'est en être possédé » déclare Jodorowsky. Au fond, et malgré la pensée moderne, matérialiste et compartimentée, la vie de chacun ne commence pas au moment de sa naissance, mais bien avant ; elle ne se termine pas non plus le jour de notre mort, mais se poursuit après nous.

Les traditions et les cultures montrent combien les morts continuent d'être dans le présent : « le mort saisit le vif » disent les notaires, et, selon saint Augustin, les défunts ne sont jamais absents, bien qu'invisibles.

Avant qu'il naisse et après sa mort, l'être est là, au cœur d'enjeux multiples, qu'ils soient culturels, historiques, affectifs, idéologiques, sociaux, politiques ou économiques. Repousser l'histoire familiale, chercher à couper ou effacer l'héritage transgénérationnel qui nous définit, c'est sans doute s'en rendre encore plus prisonnier.

L'absence de conscience des uns et des autres pousse à perpétuer des dettes antérieures, respecter des « loyautés invisibles », tomber dans des répétitions qui nous échappent, rappeler sans cesse des traumatismes qui n'ont pas été guéris. La psychogénéalogie explore les racines de l'arbre pour guérir les branches et les faire fleurir.

Définition de la psychogénéalogie

La psychogénéalogie fait référence à une approche psychanalytique et psychothérapeutique reposant sur la transmission des traumatismes sur le plan généalogique. Elle ne se contente pas de rechercher simplement les ascendants et leur psychologie, mais consiste bien à analyser, au sens psychanalytique, le fonctionnement inconscient des traumatismes se répercutant d'une génération à l'autre dans l'arbre généalogique.

Cette méthode développée depuis les années 1980 est donc assez récente ; elle figure dans la lignée des thérapies du psychisme qui ont vu le jour depuis le XIXe siècle. Contrairement à beaucoup de pratiques désignées sous le même terme, la psychogénéalogie met au centre de son travail l'inconscient « découvert » par Freud.

À ce titre, il convient de préciser que le terme « psychogénéalogie » est devenu un « fourre-tout ». Vous devrez bien différencier :

- les « psychogénéalogistes » non-analystes : ils se servent de la généalogie comme thérapie sans prendre toute la mesure de l'inconscient ;
- les « analystes transgénérationnels » : ils appliquent une approche consciencieuse et scientifique en tenant compte de cette part inconnue propre et du fonctionnement invisible de la relation avec l'analyste.

Vous ferez donc la différence entre une approche scientifique, la psychogénéalogie clinique (ou psychothérapie transgénérationnelle clinique), et des pratiques « artistiques » qui relèvent de l'ésotérisme (astrologie ou tarots, par exemple).

Anne Ancelin Schützenberger met en garde : « Ces gens (qui ne sont pas des analystes et ne comprennent ni l'inconscient ni le transfert – dont ils jouent parfois inconsciemment) maintiennent souvent les gens dans la dépendance et les empêchent de faire à temps la vraie psychothérapie dont ils auraient besoin – et de prendre leur vraie indépendance d'adulte responsable de leur vie, de leur avenir et de leur santé. ».

Elle revient également sur son travail : « Nous travaillons à partir de bases scientifiques et analytiques classiques, les pieds sur terre et "au ras des pâquerettes" des livres et des chroniques d'histoire, papiers de famille, actes de naissance, décès, baptêmes, mariages, archives civiles, médicales, militaires, notariales, et funéraires – c'est-à-dire de faits vérifiables » (préface de *Comment paye-t-on les fautes de ses ancêtres ?* de Nina Canault).

Voici une description intéressante de ce qu'est la psychogénéalogie scientifique. Libre à vous de l'associer avec des compléments ésotériques ou parallèles, mais à condition de toujours disposer d'une compréhension précise de ce qu'impliquent l'inconscient et le transfert (le transfert affectif et émotionnel qu'une personne peut faire sur son analyste – le prendre pour son père, sa mère, etc.).

À qui s'adresse la psychogénéalogie ?

La psychogénéalogie s'adresse à tous. Elle est possible à tout moment, selon la demande (inconsciente) de chacun. La psychogénéalogie peut s'envisager lors d'un passage difficile dans sa vie, mais aussi par simple curiosité intellectuelle, généalogique, etc. Il est évident qu'elle ne parlera pas à certaines personnes et qu'elle pourra même être perçue comme dérangeante, puisqu'elle implique de remuer des souvenirs, des secrets ou non-dits qui relèvent d'interdits.

Ce sera à vous de procéder avec tact et patience. La psychogénéalogie sera souvent envisagée dans les cas de figure suivants :

- On a l'impression d'être dans une impasse, d'être bloqué par un mur invisible.
- On cumule les échecs, qu'on les comprenne ou non.
- On se sent menacé, d'une manière ou d'une autre.
- On a peur de répéter les schémas parentaux ou grands-parentaux.
- On souffre d'une addiction.
- On ne parvient pas à avoir d'enfant.
- On souffre d'une maladie chronique.
- On rencontre des difficultés familiales.
- On éprouve des angoisses ou des phobies incompréhensibles.
- On ne reconnaît pas certains de ses propres comportements.
- On rencontre des problèmes affectifs, dans le couple et avec ses propres enfants.
- On a l'impression qu'il existe un secret de famille.
- etc.

✪ Activité

Sondez les personnes de votre entourage pour voir celles qui seraient dans l'un des cas de figure précédents. Puis commencez à leur parler de ce que vous étudiez, et voyez leurs réactions. Restez neutre et dans une observation fine ; prenez des notes.

Le psychisme, la conscience et l'inconscient

Avant de parler des origines de la psychogénéalogie, revenons aux origines mêmes de la psychanalyse et de l'étude de l'inconscient, depuis Freud notamment. Vous devez comprendre que la psyché a son propre fonctionnement. Tous les êtres humains sont ainsi confrontés à des lois psychiques, qu'il est nécessaire de travailler lorsqu'on approche l'analyse transgénérationnelle.

Depuis Freud, il est admis que le psychisme comprend une part consciente et une part inconsciente, appelée aujourd'hui « l'inconscient ». Pour simplifier, le psychisme est semblable à un iceberg : la

partie émergée, visible, serait la conscience (elle représenterait 10 % du psychisme total) ; la partie invisible, l'inconscient, est beaucoup plus grande (les 90 % restants).

La conscience organise : l'individu sait ce qui se passe, identifie ses sensations, a conscience de ses gestes et de son environnement. La conscience comprend une part spontanée qui observe immédiatement ce qui se passe, et une part réfléchie qui revient sur ce qui s'est passé, comme si l'esprit revenait à lui-même. Pendant le sommeil, la conscience est en veille, comme si elle cessait d'être active.

L'inconscient, lui, emmagasine tout ce qui nous arrive ; il est comme un gigantesque entrepôt où tout est organisé selon un ordre particulier (qui échappe à la conscience) et surtout, un langage particulier. L'inconscient, loin d'être inactif, travaille à partir d'images, de symboles, d'archétypes, de codes et de cet autre langage dont on parle dans les rêves.

D'ailleurs, c'est ainsi que Freud a mis en place sa découverte : à partir de ses propres rêves, et de son autoanalyse, dans son tout premier livre *L'Interprétation du rêve*. L'inconscient semble conserver toutes les connaissances, les souvenirs, les désirs et tout ce qui a été « refoulé » par la conscience.

Le processus du « refoulement », mis en évidence par Freud et ses disciples, désigne la manière dont la conscience se débarrasse de ce qui la dérange. Mais, au lieu de venir de l'extérieur (démons ou dieux), les forces positives et négatives, constructives et destructrices, sont à l'intérieur de chacun de nous.

Pour donner une image, pensez à l'utilisation très pragmatique du terme « refouler » : on refoule une personne à l'entrée d'un endroit qui est complet, ou parce qu'elle présente un problème empêchant son admission (tenue vestimentaire, résultats scolaires, comportement...), ou pour une toute autre raison rendant sa présence indésirable.

Imaginez l'inconscient tel un élève turbulent (le « refoulé ») expulsé de classe par son professeur, mais continuant à faire du bruit derrière la porte. Le dérangement forcera le professeur à négocier avec l'élève pour que celui-ci revienne en classe sans bouleverser le cours et en trouvant sa place.

Cette analogie du professeur et de son élève illustre bien la technique psychanalytique : plutôt que de se débarrasser et de chercher à éliminer un élément perturbateur (le « refoulé »), il s'agit de prendre conscience de ce qui dérange, de l'identifier, de voir qui cherche à l'éliminer et comment.

Ensuite, une fois les obstacles levés, il s'agit de trouver une place pour que ce « refoulé » finisse par s'intégrer dans la classe, et de la manière la plus harmonieuse possible.

Pourtant, il est impossible de penser la conscience d'un côté et l'inconscient de l'autre. Les deux s'entremêlent en permanence, ce qui est mis en évidence dans un travail psychanalytique, ou une psychothérapie englobant l'inconscient. Il s'agit en effet de maintenir une sorte d'équilibre : on refoule l'impensable ou l'innommable pour rester en vie en quelque sorte.

La dynamique psychique vient justement de rapports antagonistes et complémentaires entre la conscience et l'inconscient. On observe pourtant qu'entre conscience et inconscient les informations passent de l'un à l'autre.

Ainsi, il n'est pas étonnant de se réveiller à une heure habituelle parce qu'on le prévoit, ou de trouver une réponse à quelque chose qui semble pourtant nous avoir échappé. Mais le dialogue

entre les deux passe aussi par toutes les manifestations de l'inconscient qui arrivent à la conscience : lapsus, actes manqués, rêves et symptômes psychiques – ce qu'on appelle la somatisation.

Au bout d'un moment, on observe que lorsqu'une sensation ou un événement du passé semble avoir disparu il est en réalité conservé à un niveau plus profond ou caché, dans l'inconscient.

Le processus de refoulement, qui se produit dans les situations d'injustices ou de traumatismes, maintient le traumatisme dans la partie invisible de la psyché. Le refoulement perdure jusqu'à ce qu'il y ait une sorte de réparation : ce peut être le simple fait de reconnaître ce qui a été refoulé, de le ramener à la conscience en quelque sorte.

Ainsi, dès les premières cures « par la parole », Freud s'est aperçu qu'il était possible de guérir une femme de son hystérie en faisant remonter à la conscience les contenus inconscients liés à ses souvenirs ou désirs remontant à l'enfance.

Carl Jung explique d'ailleurs : « La tâche majeure de l'homme devrait être [...] de prendre conscience de ce qui, provenant de l'inconscient, se presse et s'impose à lui, au lieu de rester inconscient ou de s'y identifier. »

Dans « la cure psychanalytique » mise en place par Freud, qui est souvent longue et implique des consultations hebdomadaires assidues du sujet, la technique des associations libres d'idées est la plus importante : le sujet dit tout ce qui lui passe par la tête, sans intervention du psychanalyste ; les associations d'idées mènent une interprétation psychanalytique devenant alors évidente.

Comme pour les rêves, il s'agit de mettre en avant le fonctionnement par analogies de l'inconscient (couleurs, images, symboles, etc.) et de le libérer de toutes les contraintes sociales habituelles. Cette méthode est appliquée dans le cadre physique du cabinet de l'analyste, où le sujet est allongé sur un divan (pour ne pas se retrouver dans la situation sociale habituelle du face-à-face) et le psychanalyste se tient derrière lui, écoutant avec cette « attention flottante » qui lui permettra de pressentir les points d'interprétation.

Il reste que Freud s'en est tenu à l'exploration des troubles de l'individu et de sa vie propre en se concentrant sur son enfance (et sa sexualité depuis l'enfance, notamment avec le complexe d'Œdipe). Il a laissé de côté l'influence de la famille. Néanmoins, à la fin de sa vie, il aurait déclaré : « On ne comprend rien aux traumatismes de l'enfant sans faire appel aux générations antérieures. »

L'inconscient familial

Si Freud a travaillé sur l'inconscient individuel, Carl Jung a ajouté la notion d'inconscient collectif. Nous l'incluons aussi dans notre perspective historique et culturelle, en soulignant les symboles et archétypes communs à tout un groupe. La psychogénéalogie se concentre sur un groupe en particulier, celui de la famille, qu'elle met aussi en perspective dans des contextes plus larges : celui d'un peuple, d'une nation, etc.

Après Freud, et même de son temps (des disciples indépendants comme Ferenczi mettaient déjà en avant l'importance de la mère dans le développement de la psyché), il est devenu évident que l'inconscient familial est déjà présent dès la naissance, voire pendant la gestation ou même la

Module 1:

QU'EST-CE QUE LA PSYCHOGÉNÉALOGIE ?

conception ! Les psychanalystes actuels estiment que le fœtus même est influencé par le psychisme de sa mère pendant la grossesse.

Donald Winnicott, l'un des précurseurs de l'importance des parents (de la mère, surtout) dans le développement de l'être, a qualifié la mère de premier miroir du nouveau né.

Après lui, nombre de théories ont été formulées par la psychanalyste française Françoise Dolto, connue pour son travail avec les enfants. Révolutionnaires dans les années 1950, elles font dorénavant partie de la pensée commune sur la formation in utero du psychisme de l'enfant. La psychanalyste écrivait : « Il y a, chez l'enfant qui naît, un impact de l'inconscient de ses parents sur celui de l'embryon au moment de sa conception ou qui marque le fœtus au cours de sa gestation ».

Vous comprenez alors l'importance d'une éventuelle remontée dans le temps (pour comprendre le moment de la conception comme déterminant le psychisme), mais aussi le travail sur l'inconscient des parents, pour appréhender la formation de chaque individu.

À cet égard, on retrouve ce que Rudolf Steiner prône comme éducation de l'enfant : ce que vous voulez que votre enfant fasse, pense, ressente ou dise, faites-le vous-même et pour vous-même.

En prenant en compte le « poids » de l'héritage familial, on en est venu à parler d'enfant « chargé » : l'enfant n'a pas une nature méchante ou agressive qui serait de son fait ; il hérite des refoulements de ses parents, qui expliquent son comportement. La tristesse d'un petit vient de celle de sa mère, la maladie d'un autre fait écho à la dépression de son père, etc.

La mise en situation suivante illustre bien le phénomène : un petit garçon revient de l'école avec des mauvaises notes et sa mère lui demande des explications ; l'enfant pourrait répondre que tout cela vient de l'hérédité et de son milieu familial ! Ainsi, un enfant subit l'influence de l'inconscient de ses parents, qui eux-mêmes subissent celle de leurs parents, qui eux-mêmes réitèrent les traumatismes refoulés des générations précédentes, et ainsi de suite.

Attention, cependant, à ne pas penser l'hérédité comme une malédiction (tout comme on ne saurait réduire un être à son complexe d'Œdipe !). Souvent, le sujet qui entreprend un travail analytique est celui qui doit changer le traumatisme en guérison, pour lui mais aussi pour ses ascendants et ses descendants. C'est précisément le travail entrepris sur l'arbre généalogique qui invite à faire cesser les répétitions.

Le principe de base de la psychogénéalogie s'insère dans le long développement de l'analyse psychique depuis deux siècles : les contenus inconscients se transmettent de génération en génération.

En s'appuyant sur l'inconscient individuel et collectif, Anne Ancelin Schützenberger propose de concentrer le travail sur l'inconscient familial. Elle sera la première à parler de « psychogénéalogie », tout en remarquant qu'au même moment Alejandro Jodorowsky se sert du même terme pour évoquer ce qu'il fait dans ses séances en groupe.

Selon cette approche, l'inconscient cacherait un grand livre de comptes ; en cherchant à retrouver un équilibre perdu après un traumatisme, il amènerait toute une lignée à respecter « les loyautés invisibles ».

Ainsi, les descendants, conscients ou inconscients, volontaires ou non, se doivent de réparer les traumatismes du passé remontant parfois à deux, trois, quatre générations, voire plus.

Module 1:

QU'EST-CE QUE LA PSYCHOGÉNÉALOGIE ?

La psychogénéalogie part d'un minimum de trois à quatre générations, mais il peut être nécessaire de remonter plus loin encore, à sept générations ou plus, pour trouver une clé de lecture.

Nombre de psychanalystes s'accordent à voir combien se transmet un héritage psychique menant à un destin particulier : un métier, une situation sociale et financière, un logement... Ils l'évoquent cependant en utilisant différents termes.

Jung pensait que « ce qui ne parvient pas à la conscience revient sous forme de destin ». Nous verrons aussi l'importance de prendre en compte les traumatismes individuels et les traumatismes collectifs (guerre, génocide, etc.).

Figure importante de l'origine de la psychogénéalogie, Moreno évoque un co-inconscient familial : il y aurait une communication d'un inconscient à un autre, au sein d'un groupe.

Les développements récents de la psychanalyse associent aussi cet inconscient à une « mémoire cellulaire » : il serait imprimé dans l'ADN de chaque individu, et donc dans sa lignée familiale. Cette théorie n'a cependant pas été démontrée scientifiquement et ne peut donc apporter de réponse satisfaisante sur le mode de transmission de l'inconscient entre générations.

Cette communication invisible, ou inaudible, continue cependant d'être étudiée dans différents domaines : la sociologie, la biologie, la génétique, les neurosciences, la physique quantique, etc. Et les pressentiments de Freud et d'autres psychanalystes (critiqués en leur temps de ne pas être scientifiques) commencent aujourd'hui à être validés sur le plan organique par les neurologues et autres spécialistes.

L'expérience clinique précise de l'analyse transgénérationnelle montre clairement comment certains événements du passé semblent « perdurer » dans les générations futures.

✪ Activité

Réfléchissez un moment à ce qui semble « perdurer » dans votre arbre. Qu'est-ce qui apparaît comme une répétition : accident, échec financier, querelle au sein de la fratrie, maladie chronique, etc. ?

« Si les fruits changent, l'arbre change »

L'arbre généalogique semble s'inscrire dans l'inconscient de chaque membre de la famille, et donc dans son corps. Françoise Dolto insiste ainsi sur le « corps de l'enfant » tel qu'il est représenté par son psychisme, car il est « un groupe intériorisé » : on a en soi sa mère, son père (et tous les aïeux !). « L'arbre vit en moi. Je suis l'arbre... On me touche la jambe droite et papa se met à parler, l'épaule gauche et voilà grand-mère qui gémit ! » écrit Alejandro Jodorowsky.

Le travail transgénérationnel dépasse la seule guérison de l'individu : en soignant l'arbre qui est en soi, on répare les branches de l'arbre tout entier. « Si les fruits changent, l'arbre change » insiste Jodorowsky.

Toute personne rencontrant un problème relevant du psychisme peut bénéficier de la psychogénéalogie. Certains auront eu une enfance et une vie très difficiles, d'autres s'interrogeront sur des comportements qui leur échappent. Mais de simples curieux de la généalogie peuvent aussi y recourir pour avoir un éclairage psychologique sur leur arbre. Freud le dit lui-même, l'individu ne

Module 1:

QU'EST-CE QUE LA PSYCHOGÉNÉALOGIE ?

connaît pas toujours les raisons de ses actions – et au fond, les connaît-il même quand il pense « savoir ce qu'il fait » ?

Parfois, des maux physiques surviennent sans raison apparente, rendant perplexes les médecins et autres spécialistes du corps et de l'organisme ; parfois, un individu ne s'explique pas un comportement particulier ou des situations qui semblent se répéter inexorablement. Par exemple, pourquoi il ne cesse d'échouer dans plusieurs contextes et situations (sur le plan social, économique, affectif, amoureux...).

Aujourd'hui, la manifestation la plus courante est la dépression récurrente : un individu s'aperçoit qu'il « tombe » dans un état dépressif toujours à la même date ou période de l'année, sans qu'il puisse en expliquer la raison.

La mission de réparation de l'arbre touche souvent un individu en particulier dans la famille : c'est celui qui aura tous les outils pour le faire et aussi le courage d'affronter ce qui effraie les autres. « L'enjeu est de sortir enfin du chaos, de l'impensé, de l'indicible, du non-dit – et de la répétition –, et d'assumer son histoire familiale et son passé » écrit Anne Ancelin Schützenberger dans son livre *Aïe, mes aïeux !*

Serge Tisseron, qui a étudié en particulier le secret de famille et la manière dont on en parle aux enfants, met en évidence une autre théorie : les personnes qui mettent souvent « les pieds dans le plat » sont ceux qui viennent de familles où le secret de famille a été totalement tu et dénié.

★ Activité

Prenez le temps de regarder cette courte vidéo : [Psychogénéalogie avec Jodorowsky](#)
Alejandro Jodorowsky évoque son histoire personnelle, mais aussi ce qui lui a permis de comprendre que l'arbre généalogique était en chacun de nous.

Origines et développements de la psychogénéalogie

★ Tradition ancestrale

La psychogénéalogie s'est développée simultanément à plusieurs endroits et grâce à des acteurs importants. Avant d'aborder les particularités de chaque auteur, théoricien et praticien de cette méthode, établissons un tour d'horizon rapide des fondements de cette approche.

L'homme pratique la psychogénéalogie depuis la nuit des temps : les ancêtres, le culte des morts, les rites et d'autres phénomènes et traditions culturelles et religieuses nous montrent combien honorer ses ancêtres est capital dans la vie de chacun.

Dans un sens, les civilisations anciennes, et les pratiques traditionnelles, entretiennent un rapport essentiel avec la mémoire familiale et les générations antérieures, pour que les relations entre les vivants et les morts soient harmonieuses.

Avec l'avènement de l'esprit scientifique en Occident dès le XVI^e siècle, les pratiques ont changé pour se concentrer sur l'avenir ; ce lien avec le passé s'est peu à peu perdu. En France, avec la

Révolution de 1789 et le geste symbolique de « couper la tête du père », on observe l'avènement de l'ère où l'individu l'emporte sur sa famille.

Cependant, dans le même temps, est apparu un syndrome de perte de repères et de racines. Ce phénomène expliquerait la naissance de la psychanalyse, mais aussi le retour aux origines, aux pratiques anciennes et ésotériques, aux médecines douces, et notamment à l'analyse transgénérationnelle : recourir à une perspective généalogique pour se comprendre soi-même un peu mieux, « savoir d'où l'on vient ».

★ Anne Ancelin Schützenberger dans les années 1970-1980

En France, la première à avoir parlé de cette approche et à l'avoir défini en théorie et de manière pratique, c'est Anne Ancelin Schützenberger, psychothérapeute, psychanalyste et psychodramatiste (l'invention du psychodrame est due à Moreno, qui a largement inspiré nombre de ses méthodes).

Ce sont ses efforts pour clarifier, théoriser et développer les outils de l'analyse transgénérationnelle qui ont permis de mettre en place la discipline. Son livre *Aïe, mes aïeux !*, devenu un best-seller, a fait connaître Anne Ancelin Schützenberger au grand public.

Anne Ancelin Schützenberger prend comme point de départ sa formation de psychanalyste, les recherches dans le domaine (et même dans plusieurs domaines sur le sujet), une pratique clinique avec une « attention fine » (notamment avec des patients atteints de cancer) ainsi que ses propres expériences avec son arbre généalogique. Elle explique ainsi : « Ce ne sont pas les trépassés qui viennent nous hanter, mais les lacunes laissées en nous par les secrets des autres. »

Anne Ancelin Schützenberger est à l'origine d'un concept clé de la psychogénéalogie, appelé « le syndrome anniversaire », et de l'outil méthodique indispensable de cette approche : le géo-sociogramme. Schéma précis de l'arbre généalogique, il permet de voir d'un seul coup d'œil les dates et éventuelles coïncidences (nous en parlerons en détail dans le prochain module). Voici comment elle raconte sa découverte et la manière de l'utiliser :

« Dans les années soixante-dix, j'allais accompagner et suivre à domicile, à Paris, sur sa demande, une jeune Suédoise de trente-cinq ans qui se savait condamnée par un cancer terminal et ne voulait pas mourir "découpée en tranches comme un saucisson" et avait appelé au secours. Les médecins venaient de lui amputer à nouveau, pour la quatrième fois, une partie du pied et ils s'apprêtaient, impuissants, à amputer encore plus haut.

Puisque j'avais une formation psychanalytique freudienne, je demandai à cette jeune femme de laisser aller son esprit et de me parler librement de tout ce qui lui passait par la tête, par associations d'idées. Comme vous le savez, une analyse est longue, parfois très longue, et cet exercice aurait pu se dérouler sur dix ans. Mais il n'y avait pas de temps à perdre : c'était une course contre la mort.

Il se trouve que, chez elle, trônait le portrait d'une très belle femme sur le mur du salon. Ma patiente m'apprit qu'il s'agissait de sa mère, morte du cancer à l'âge de trente-cinq ans. Je lui demandai alors son âge. « Trente-cinq ans », me dit-elle. Je fis : « Ah ? » Elle fit : « Oh ! » J'eus soudain l'impression que cette femme s'était à ce point identifiée inconsciemment à sa mère qu'elle s'était comme « programmée » pour suivre et répéter son destin tragique...

À partir de là, tout a changé, pour elle comme pour moi. [...] Quand je l'ai aidé à réaliser que, si elle succombait à son cancer, il n'y aurait plus personne pour fleurir la tombe de sa chère mère et que, de plus, sa chère maman aurait voulu qu'elle vive longtemps, ce fut pour elle un choc et il s'opéra un changement radical dans sa vie et sa maladie.

Elle eut envie de vivre, cessa de développer des symptômes, ses métastases disparurent, elle reprit de l'énergie et du poids, récupéra son travail et une vie normale... Elle se fit mettre une jambe artificielle et commença à apprendre à skier ainsi et à conduire une voiture spécialement aménagée. Elle devint même rayonnante au point que ceux qui l'avaient soignée ne la reconnaissaient plus !

Si l'origine de la douleur, de la maladie, du mal est proche de la conscience, visualiser l'histoire de sa famille d'un seul coup d'œil, sur sept générations, c'est-à-dire la replacer dans son arbre généalogique, sans son contexte psycho-politico-économico-historique, sur une centaine d'années, et prendre brusquement connaissance de la répétition, cela peut parfois suffire à créer une émotion assez forte pour libérer le malade du poids de ses loyautés familiales inconscientes.

Personnellement, rien qu'en faisant travailler quelqu'un sur sa famille, son arbre généalogique et ses secrets, je parviens à mettre au jour, en deux ou quatre heures, ce qu'on mettait parfois dix ans à « accoucher sur le divan » ! La réalité des faits et leur répétition saute [sic] aux yeux. On y voit plus clair quasiment aussitôt. »

Vous comprenez succinctement comment fonctionne la psychogénéalogie dans son ensemble, mais aussi l'un de ses avantages : faire gagner à la personne beaucoup de temps par rapport à une analyse classique. Bien évidemment, comme le rappelle Anne Ancelin, certains secrets sont plus délicats et nécessitent d'autres moyens pour arriver à des prises de conscience. Les méthodes freudiennes notamment seront privilégiées pour des cas particuliers nécessitant de recourir à l'association libre d'idées, l'interprétation des rêves, etc.

Dans son livre, Anne Ancelin explique ainsi combien la psychogénéalogie doit être sérieusement ancrée dans la tradition psychanalytique, faire appel à d'autres disciplines et inclure d'autres formes thérapeutiques. Ces dernières sont liées à des grandes figures de la psychogénéalogie, que nous vous dévoilons succinctement ici.

★ Palo Alto

L'anthropologue Gregory Bateson crée l'école de Palo Alto dans les années cinquante en Californie. Cette école considère la famille comme point de départ pour travailler sur les pathologies. À partir de là se développent les thérapies dites « systémiques », c'est-à-dire incluant l'individu dans un système (famille, entreprise, milieu, nation...), comme le feront les constellations familiales de Bert Hellinger par exemple.

L'une des découvertes de l'école de Palo Alto est l'« injonction paradoxale » ou « double contrainte ». Elle constitue un message contradictoire donné par les parents aux enfants, mettant en opposition la parole et le geste ou le langage verbal et non verbal.

L'enfant perçoit un message clairement énoncé en mots, du type « fais ceci » ou « ne fais pas cela », mais il ressent simultanément un message contraire du parent à travers le ton de la voix, les gestes, l'expression du visage, le mouvement des membres et du corps tout entier, etc.

L'exemple commun de cette double contrainte est le père de famille qui répète à son fils de faire des études alors que lui-même n'en a pas fait : sont transmis alors simultanément le désir de réussite du père pour son enfant et la peur que ce dernier réussisse et remette en cause le statut de la figure paternelle.

On retrouve cette problématique auprès de jeunes qui échouent sans cesse dans leurs études malgré leurs talents : ils arrivent en retard aux examens, manquent les dates d'inscription, etc.

En respectant l'injonction paradoxale des parents, ils développent une « névrose d'échec », ou « névrose de classe ». Le message contradictoire impose à l'enfant une équation insoluble qui mène à des comportements incohérents, souvent inexplicables pour eux. Certaines injonctions peuvent même amener les individus à développer des psychoses.

★ Loyauté familiale

Dans son livre, Anne Ancelin Schützenberger explique aussi s'être inspirée du concept de « loyauté familiale ». Elle emprunte cette observation cruciale au livre *Invisible Loyalties* (1973) du thérapeute américain d'origine hongroise, Ivan Boszormenyi-Nagy.

Il s'agit de considérer le principe de justesse au sein d'une famille, autant sur les valeurs matérielles qu'affectives, morales et spirituelles. Le système d'un individu s'équilibrerait à partir du respect de cette loyauté familiale envers les uns et les autres.

L'harmonie règne si le « livre des comptes » est à jour ; en revanche les dysfonctionnements se manifestent dès lors que se présente un problème de dette ou de trahison. En cas de manque de justice, les déséquilibres naissent et toutes sortes de phénomènes sont observés : accidents, maladies, échecs, effondrement, etc.

On peut avoir l'impression d'une sorte de vengeance invisible alors qu'il s'agit d'une injustice réelle mais remontant à des générations antérieures, passée d'un inconscient individuel à un inconscient familial.

Cette loyauté invisible amène alors un individu de la famille à devoir rétablir l'équilibre et réparer les torts subis par ses aïeux. Ces individus présentent souvent les mêmes difficultés dans la vie : ils donnent l'impression de se battre en permanence contre des éléments hostiles réels venant de l'extérieur ; en réalité, ce sont souvent les fils de l'histoire familiale intérieure qui les empêchent d'avancer.

La loyauté invisible passe de génération en génération, se manifestant par des comportements incohérents, des échecs, des accidents et d'autres phénomènes cherchant sans arrêt à équilibrer une injustice.

★ Crypte et fantôme de Nicolas Abraham

Après avoir quitté la Hongrie en raison de la persécution des juifs, Nicolas Abraham s'installe à Paris en 1938. Il est à l'origine d'un travail original avec sa compagne, Maria Torok, revenant aux découvertes de Freud et à la notion de traumatisme.

Abraham ajoute à la théorie du traumatisme sexuel de l'enfant ceux vécus par ses parents et ses aïeux.

L'expérience traumatique peut donc survenir à tout âge et se retrouver « codée » dans l'inconscient. Elle se manifeste alors par des symptômes ou des émotions que Torok et Abraham appellent « fantômes psychiques ».

Pour Abraham, « le fantôme est le secret invouable d'un autre. Sa manifestation est la hantise. » Ainsi, le fantôme vient hanter les générations suivantes jusqu'à ce qu'un membre de la famille décide de le sortir de la crypte.

★ Didier Dumas

L'un des premiers à avoir également posé les bases de l'analyse transgénérationnelle est Didier Dumas. Psychanalyste pour enfants partageant la pensée de Françoise Dolto, il a aussi pratiqué l'acupuncture et le chamanisme.

Il se sert des découvertes d'Abraham et Torok pour écrire son livre *L'Ange et le Fantôme* en 1985 : il y distingue les « anges », représentés par les mots et la capacité de « dire », et les « fantômes », désignant au contraire les non-dits et les secrets.

Reprenant les idées de Dolto, il estime aussi que la construction psychique de l'individu est influencée par deux facteurs : la manière dont ses parents l'ont imaginé (les mots qui ont été utilisés pour en parler, mais aussi les rêves et autres projections) et la place qui lui est accordée au sein de la famille.

C'est Didier Dumas qui revient notamment sur les phrases de la Bible mentionnant que la transmission des problèmes porte sur quatre générations (Dolto avait observé que l'origine des psychoses pouvait remonter aux trisaïeuls).

★ Serge Tisseron

Serge Tisseron, comme Dolto et Dumas, est un analyste qui s'est intéressé aux enfants. Il est très connu pour avoir travaillé sur la notion de secret de famille (et s'est d'ailleurs appuyé sur la bande dessinée Tintin pour écrire un livre à ce sujet).

Le secret de famille désigne un événement qui aurait provoqué tant de malaise, de honte ou de peur chez les personnes qui l'ont vécu qu'elles ont dû le cacher à leurs enfants et autres descendants. Ils portent souvent sur des traumatismes liés au sexe, à la mort, à la folie, à l'exil, à la condamnation,

Même s'il est maintenu secret, les enfants perçoivent une vérité qui leur est cachée. Ce qui apparaît surtout c'est que, fidèle à la loyauté invisible, les enfants, ou les petits-enfants, vont inconsciemment reproduire le geste, le comportement ou la parole à l'origine même du secret de famille.

Grâce à l'évolution des mentalités, biens des secrets d'autrefois, comme l'homosexualité ou l'avortement par exemple, ne sont plus cachés. Mais ces secrets du passé (homosexualité d'un grand-père, grossesse interrompue d'une grand-mère) peuvent toujours agir dans l'inconscient familial.

Module 1:

QU'EST-CE QUE LA PSYCHOGÉNÉALOGIE ?

✪ Alejandro Jodorowsky

Alejandro Jodorowsky est avant tout un artiste : il est acteur, poète, cinéaste et scénariste de bandes dessinées. Son approche originale de la psychogénéalogie doit être comprise à partir de cette perspective.

Revenant à une certaine forme de chamanisme moderne et artistique, il allie l'art à la thérapie en faisant de la « psychomagie » : il se sert de rituels souvent choquants et exagérés pour libérer les individus des traumatismes inconscients dont ils ont hérité.

Il a été l'un des premiers à proposer la conception des arbres généalogiques avec une forme similaire au psychodrame. Mais il est surtout connu aujourd'hui pour son travail et son utilisation des tarots de Marseille ; ses films montrent justement la résolution de ses problèmes transgénérationnels.

✪ Activité

Pour commencer, regardez le documentaire : [Nos mémoires secrètes, voyage en psychogénéalogie](#).

Les témoignages et surtout les interventions d'Anne Ancelin Schützenberger en personne permettent de comprendre l'origine de la psychogénéalogie et ce qu'elle est. Visionnez le film en notant vos commentaires et remarques, de manière à faire interagir votre propre travail avec ce qui y est expliqué.

Étude de cas

Une jeune femme de trente-trois ans vient vous voir pour des problèmes financiers récurrents. Elle est « bardée » de diplômes mais ne parvient pas à trouver d'emploi, comme si le destin s'acharnait sur elle malgré tous ses efforts.

Au fur et à mesure de la discussion, elle vous parle de son père qui la traite toujours « d'intello de gauche », et vous apprend l'état dépressif de sa mère. La jeune femme sait que sa mère a dû abandonner sa carrière professionnelle prometteuse à la demande de son époux et pour s'occuper de ses enfants. Que commencez-vous à entrevoir comme origine de ses difficultés ?

✪ Éléments de réponse

Il est possible ici de penser à une certaine loyauté familiale invisible et de remettre simultanément dans son contexte une possible injonction paradoxale : les femmes ne sont peut-être pas censées « travailler » ou être éduquée, selon la pensée du père, mais elles sont quand même incitées à faire des études pour ne pas ressembler à leurs mères frustrées et dépressives !

Vous pourriez faire quelques recherches dans l'arbre généalogique du côté des oncles et tantes et de la tradition familiale : observez le niveau d'étude des uns et des autres (hommes et femmes), leurs professions, ce que vous pourrez recueillir de leurs aspirations professionnelles, sociales, etc. Il ne serait pas étonnant d'y trouver également des questions de classe sociale.

Forme et durée des séances

Anne Ancelin Schützenberger explique que la psychogénéalogie n'est pas à proprement parler une cure analytique (comme dans le cas de la psychanalyse). C'est un éclairage psychogénéalogique faisant appel à d'autres disciplines pour aider la thérapie d'un individu.

L'objectif des séances est multiple : faire de l'inconscient familial l'allié de la personne ; sortir des répétitions familiales ; intégrer des vécus traumatiques ; trouver sa place au sein de la famille, de son arbre ; amener l'héritage familial à faire partie de soi pour investir sa propre vie.

Contrairement à la psychanalyse, qui est longue, la psychogénéalogie peut mener à des découvertes en dix ou quinze séances seulement. L'analyse transgénérationnelle peut néanmoins prendre du temps et être arrêtée à tout moment à l'initiative du sujet, comme dans l'analyse traditionnelle.

Selon sa formation et ses compétences, chaque thérapeute pourra mettre en place sa propre approche et donc opter pour la discussion en face-à-face, ou un travail dans l'espace ou sur papier.

Si vous commencez cette formation, c'est sans doute parce que vous êtes l'individu à qui il incombe de guérir les branches de son arbre. Ayez toujours conscience de la « chance » dont vous disposez pour changer le cours du destin en le rendant plus positif et lumineux, non seulement pour vous mais aussi pour toute votre famille et votre entourage.

Dans la pratique, la séance de psychogénéalogie ou d'analyse transgénérationnelle ressemble à une séance de psychanalyse : elle dure de quarante-cinq minutes à une heure et devrait être tarifée entre 30 et 100 €.

Elle est souvent organisée à l'initiative du sujet, qui prend alors contact avec vous pour un rendez-vous. Nous détaillerons plus tard le déroulement des séances, vos outils de travail (généosociogramme, psychodrame, ...), et les éléments sur lesquels vous vous appuyerez : les concepts fondamentaux de la psychanalyse (Œdipe, transfert, contre-transfert, ...) mais aussi la géographie, l'histoire, la systémique, la généalogie, etc.

L'objectif est d'analyser des événements dans un contexte et de voir comment l'Histoire avec un grand H se retrouve dans l'histoire personnelle.

Mise en garde

En tant que thérapeute, votre responsabilité est immense. Chaque geste, parole ou action parlera à l'inconscient des personnes que vous écouterez et accompagnerez. Vous devrez donc être attentif et mesuré dans toutes vos paroles, mais aussi dans vos gestes, vos intentions, vos pensées...

Pensez à toujours prendre le recul nécessaire et à donner la priorité au silence – il arrive que la personne parvienne elle-même à formuler l'interprétation et à se dégager d'un blocage inconscient, ce qui est, en soi, la plus belle des réussites.

QU'EST-CE QUE LA PSYCHOGÉNÉALOGIE ?

Un enfant doit apprendre par lui-même grâce à ses découvertes plutôt qu'en écoutant ce que dit l'adulte. Il en est de même en psychanalyse. Le sujet analysé se libérera d'autant plus s'il parvient lui-même à des identifications justes.

La première précaution à prendre concerne votre propre travail personnel, votre analyse : comme en psychanalyse, et pour être conscient de vos propres projections, vous devriez travailler avec un analyste psychogénérationnel.

L'objectif est double : apprendre la discipline, et vous assurer que vous avez conscience de certains mécanismes de votre propre inconscient (notamment pour le transfert et le contre-transfert). Soyez donc rigoureux avec vous-même en commençant par travailler sur votre propre cas autant que vous le pourrez.

Soyez aussi attentif avec les faits, comme procède un détective. Vous devez être parfaitement précis et méticuleux pour ne pas « entrer » dans le jeu d'un inconscient sans en avoir conscience.

Anne Ancelin Schützenberger insiste pour bien différencier le matériel factuel et précis issu de la généalogie et de l'histoire (dates, actes de naissance, contrats de mariage, actes de décès, documents officiels...) et les souvenirs, émotions, impressions et histoires parfois imaginées ou projetées de la personne lorsqu'elle évoque son histoire familiale.

En effet, le décalage entre un fait et ce que le sujet croit savoir peut devenir une clé de résolution (comme lorsqu'une personne est convaincue qu'un ascendant est mort à son âge alors qu'il n'en est rien). Ainsi, il est important de faire la différence entre « histoire de famille » (les histoires qu'on raconte dans la famille) et « arbre généalogique » (les faits et documents officiels). En tenant compte de ces deux dimensions, les raisons de taire tel ou tel événement, la répétition de telle ou telle date, etc., peuvent alors être comprises.

Vous devrez être particulièrement prudent lors des séances, car vous dialoguerez avec l'inconscient du sujet. Ainsi, chacune de vos paroles ou remarques, chacun de vos gestes, aura un effet qui vous échappe en quelque sorte, car il s'adressera à une partie invisible (et incontrôlable !) de votre interlocuteur.

Partez toujours de l'idée que vous souhaitez être le plus juste et neutre possible, ne pas intervenir dans le travail que le sujet fait lui-même, mais simplement l'accompagner sans jamais émettre de jugement, d'avis rapide ou de préjugé. L'approche consiste plutôt à poser des questions qu'à émettre des phrases affirmatives.

L'autre mécanisme essentiel de la psychanalyse, avec lequel vous devrez être également prudent, est le transfert. Il désigne le caractère illusoire ou dévié de la relation entre l'analyste et son sujet : celui-ci établit un lien inconscient entre son émotion passée et son thérapeute, qui prend alors la place d'un père, d'une mère ou d'une autre personne très importante dans son enfance.

Le travail du thérapeute sera d'amener progressivement son sujet à prendre conscience de sa méprise en le ramenant à l'identification première de la personne liée à ses émotions infantiles. Grâce à ce travail, le thérapeute devient lui-même un instrument de travail pour l'analyse.

Le transfert implique un déplacement dans la relation. Le sujet reporte son affection sur son interlocuteur et se confie. Des exemples de ce phénomène s'observent dans la vie de tous les jours : lorsqu'un employé est impressionné par ce que dit son patron (figure paternelle), ou encore

qu'un enfant écoute ce que dit sa maîtresse d'école (figure maternelle). Positif ou négatif, le transfert sert toujours le travail de prise de conscience.

C'est la relation entre l'analyste et son patient, au niveau conscient mais aussi inconscient, qui déterminera la direction du travail.

Ainsi, on parle aussi de « contre-transfert » pour désigner toutes les réactions inconscientes du thérapeute (ou du psychanalyste) lorsqu'il analyse son sujet. C'est le pendant, et la réponse en quelque sorte, du transfert (qui désigne la réaction de l'analysé par rapport à l'analyste).

C'est là le point essentiel de la cure psychanalytique, qui place au même niveau le thérapeute et son client. Il est donc essentiel pour le thérapeute de suivre impérativement en parallèle sa propre analyse et pouvoir se tourner lui-même vers un collègue en cas de situation problématique. Ce recours aidera le thérapeute à préserver sa propre santé et son équilibre.

Veillez à vivre profondément pour vous-même ce que vous aimeriez voir vivre chez vos patients, car tous ces éléments passeront à travers le travail : la joie, l'optimisme, la bienveillance, la neutralité, la rigueur, l'autoanalyse, l'humilité... Soyez en bonne santé sur tous les plans, respectez-vous, pardonnez-vous, aimez-vous, prenez soin de vous, développez les qualités de générosité et de bienveillance ; vos clients seront inspirés par votre exemple.

Même si vous ne parlez jamais de vous, ces qualités transpireront dans votre art de l'analyse, de l'empathie et de l'accueil de leurs troubles.

Réfléchissez en permanence à la question du pouvoir et de l'autorité que vous aurez sur les personnes qui se confient à vous. À chaque instant, remettez cette relation en question de différentes façons ; inversez les rôles par exemple : en demandant au patient de « vous donner de ses nouvelles », ce n'est plus lui qui vous sollicite, c'est vous qui le sollicitez.

Certains cas dépasseront votre champ de compétences ou nécessiteront une ou des aides complémentaires. Vous devrez donc disposer d'un annuaire d'adresses spécifiques pour les orienter vers des assistants sociaux, des médecins compétents pour telle ou telle situation.

Disposer de diverses solutions de secours vous aidera également à définir les limites de votre pratique. Prenons l'exemple d'une femme désorientée qui ne peut plus s'occuper de son enfant, pour une raison ou une autre. Plutôt que de proposer de vous occuper de l'enfant, vous chercherez des solutions et orienterez la personne vers les services sociaux, si besoin.

Enfin, le respect de la loi commune est un élément indispensable de la pratique. Certains fantasmes et la psyché de l'individu pourraient exprimer des désirs refoulés, qui pourraient s'apparenter, dans le domaine de la psychologie, au non-respect de la loi (« avoir envie de tuer sa mère », etc.) et mettre en danger réel la personne ou un tiers. Essayez de disposer des coordonnées et de l'assistance occasionnelle d'un avocat ou d'un juriste pour vous conseiller, en règle générale et au cas par cas.

Avec la psychogénéalogie, mais aussi avec toutes les thérapies axées sur la recherche d'origines traumatiques, il est essentiel de bien se concentrer sur le présent.

En effet, rester dans le passé (et parfois dans le souvenir des morts ou d'une autre époque) peut présenter certains risques, qui ne feront avancer ni vous, ni les personnes qui vous consultent, ni leur histoire familiale.

QU'EST-CE QUE LA PSYCHOGÉNÉALOGIE ?

Il est important de toujours sortir du passé, de le remettre à sa place en quelque sorte, tout comme il est important de s'affranchir des souffrances plutôt que de les entretenir. De la même façon, il faudra être attentif à ne pas s'identifier ou se confondre avec certains ascendants, ou du moins à en prendre conscience à tout moment.

Soyez toujours prudent et ne promettez jamais de miracle. Soyez bien conscient que l'inconscient, et ses lois inconnues et invisibles, fonctionnent à partir d'un autre système temporel et spatial. Acceptez de ne pas tout comprendre, et laissez toujours votre cœur et une intuition fine décider de vos gestes et de vos mots pendant les séances.

Même vos pensées pourront influencer le travail. Acceptez la patience et n'attendez pas de bouleversements à la première séance, et même en général. Si des changements peuvent se produire, ils risquent bien souvent d'être subtils.

Veillez en toute occasion à garder votre bienveillance, votre cœur et votre esprit ouvert en prenant conscience avec honnêteté de tout ce qui survient. L'important est d'accompagner chaque être, en commençant par vous-même, à trouver en lui sa vérité, sa justesse, son chemin propre et sa liberté au sein d'une famille dont il fera une alliée sur le plan de l'inconscient.

✪ Activité

Selon vous, quels autres dangers pourriez-vous rencontrer dans votre pratique ? Réfléchissez à tout ce qui pourrait survenir, notamment au regard de vos connaissances actuelles sur le sujet, et listez ces risques. Vous est-il déjà arrivé d'avoir des échanges difficiles sur le sujet ? Cette préparation vous servira à comprendre les trente points du code de déontologie qui suit.

Code de déontologie

Le code de déontologie suivant est inspiré de celui de la Nouvelle Société de Psychanalyse Active, destiné à régir la pratique professionnelle de la psychanalyse. Il a été conçu dans le but de protéger le psychanalyste contre les accusations de mauvaise utilisation de la thérapie, mais aussi dans celui de protéger ses clients. Les trente règles qui suivent seront à appliquer à chaque instant de votre pratique :

- La première règle d'or est le respect de la personne et de ses droits fondamentaux, notamment et surtout dans sa dimension psychique, mais aussi physique et morale. Il s'applique à la liberté, la protection et la dignité de chaque individu.
- Le psychanalyste n'intervient que si l'individu ou le groupe fait preuve d'un consentement éclairé et libre. Il se doit d'informer chaque personne des modalités de son travail, de ses objectifs et de ses limites.
- Toute personne a le droit de s'adresser librement à un psychanalyste.
- Le psychanalyste protège la vie privée de chaque personne en garantissant le secret professionnel, précaution valable également entre lui et ses collègues. Il s'engage à ne jamais divulguer, et même à protéger, tout ce qu'il a entendu, vu et compris.

QU'EST-CE QUE LA PSYCHOGÉNÉALOGIE ?

- Le psychanalyste doit disposer des compétences théoriques et pratiques suffisantes pour exercer sa pratique ; il doit les mettre à jour régulièrement en se formant et en poursuivant son analyse personnelle pour différencier sa personne de sa compréhension d'autrui.
- Le psychanalyste est garant de ses compétences et de ses limites, par sa formation et ses expériences.
- Le psychanalyste peut refuser une intervention s'il pense ne pas être en mesure de répondre aux demandes d'une personne.
- Le psychanalyste doit être capable, à chaque instant, d'intervenir de manière raisonnable, articulée et rigoureuse pour pouvoir expliquer et justifier ses interprétations et son travail.
- Le psychanalyste est responsable : il répond personnellement à l'application de ce code et des principes théoriques et pratiques de la psychanalyse, ainsi que des conséquences de ses actions.
- Le psychanalyste a un devoir de probité dans toute son activité professionnelle. Il devra être en mesure d'expliquer ses méthodes, ses interventions et ses objectifs.
- Le psychanalyste comprend que ses interventions peuvent être utilisées par des tiers.
- Le psychanalyste doit garantir son indépendance morale, éthique, financière, politique, etc., pour s'assurer d'appliquer justesse et liberté dans son travail.
- Si l'usage de l'appellation ou du titre de psychanalyste n'est pas défini légalement, il doit cependant répondre aux qualifications de la profession telles que définies par les différentes sociétés et organisations de psychanalyse.
- Le but principal du psychanalyste est de reconnaître, faire reconnaître et respecter la psyché de la personne.
- Le psychanalyste a la possibilité d'exercer différentes fonctions (salarié, libéral, agent public), de pratiquer son activité sous différentes formes (enseignement, conseil, formation, recherche, etc.) dans différents secteurs professionnels.
- Le psychanalyste respecte l'activité des autres et fait respecter sa propre activité.
- Le psychanalyste peut combiner son activité avec des activités compatibles, à la condition qu'elles ne contreviennent pas aux différentes entrées de ce code ni aux impératifs légaux qui pourraient être en cause.
- Même s'il est dans une situation contractuelle (avec une entreprise ou une institution publique), le psychanalyste s'en tient à ses devoirs professionnels (secret, rigueur, indépendance, méthode, etc.), qu'il communique à son employeur.
- Pour des interventions auprès de mineurs ou de majeurs protégés par la loi, le psychanalyste prend en compte chaque situation et le cadre légal qui s'y applique, à chaque fois. Si la demande est faite par un tiers, il doit s'assurer d'avoir le consentement des détenteurs de l'autorité parentale ou de la tutelle.
- Le psychanalyste ne doit pas utiliser sa fonction et sa position à des fins personnelles, dans le but d'aliéner autrui ou d'en faire du prosélytisme. Il ne pourra répondre à la demande d'un tiers

QU'EST-CE QUE LA PSYCHOGÉNÉALOGIE ?

si cette demande cherche un avantage immoral ou le non-respect de son client. Ainsi, il garantira sa position contre toute situation éventuelle d'autorité abusive.

- Le psychanalyste ne peut exercer sa pratique pour cautionner un acte illégal.
- Le psychanalyste doit clairement faire la différence entre son activité de psychanalyste et sa vie personnelle ou d'autres activités professionnelles.
- Le psychanalyste doit s'en remettre aux autorités judiciaires s'il est confronté à une situation mettant en danger l'intégrité des personnes. Si des confidences d'un client, donc tenues au secret professionnel, font état d'atteinte à l'intégrité physique et psychique des personnes, le psychanalyste évalue en conscience les suites à donner en tenant compte des descriptions légales du secret professionnel et de la non-assistance à personne en danger. Il peut avoir recours aux conseils de ses collègues et d'autres professionnels, selon les cas.
- Le psychanalyste doit disposer d'un espace adéquat pour sa pratique professionnelle, garantissant notamment le secret professionnel.
- Si la cure analytique doit s'interrompre pour une raison ou pour une autre, le psychanalyste devra prendre les mesures appropriées : orienter vers des collègues pour la poursuite du travail, avec l'accord des intéressés.
- Le psychanalyste doit toujours s'interroger sur le bien-fondé des techniques et méthodes qu'il utilise. Son attitude critique doit toujours mettre en perspective son travail.
- Le psychanalyste a conscience de la relativité de ses interprétations et se garde de tirer des conclusions hâtives et jugeant les personnes, surtout si ces conclusions peuvent avoir une influence forte sur leur existence et leur exercice de la liberté.
- Le psychanalyste est au fait de la loi relative à l'informatique, aux fichiers et aux libertés. Les informations dont il dispose doivent être traitées selon la loi en vigueur. Les données ne pourront être utilisées à des fins de communication, publication, recherche ou enseignement, qu'à condition d'être traitées anonymement. Il ne doit pas être possible d'identifier les personnes directement ou indirectement.
- Le psychanalyste s'engage à soutenir ses collègues dans leur activité et dans l'application de ce code, notamment en cas de problèmes déontologiques. Tout en faisant preuve de son sens critique, si nécessaire, il respecte leur activité et leur pratique, du moment qu'elles ne contreviennent pas aux articles de ce code de déontologie.
- Le psychanalyste est responsable de la transmission et de la diffusion de la psychanalyse dans les médias et auprès du plus grand nombre. Il peut intervenir dans le cas où les informations communiquées au public sur le sujet auraient besoin d'être rectifiées.

Questionnaire type d'introduction

À la fin de cette formation, vous serez en mesure de penser à votre première séance. Voici un questionnaire que vous pourrez choisir d'utiliser, à moins que vous ne préfériez recourir tout de suite à la libre association d'idées pour constater ce qui surgit en premier.

Module 1:

QU'EST-CE QUE LA PSYCHOGÉNÉALOGIE ?

✪ Identité

- Nom, prénom :
- Âge :
- Date et lieu de naissance :
- Adresse :
- Téléphone et e-mail :
- Comment avez-vous entendu parler de moi ?
- Qu'attendez-vous de votre psychanalyse ?
- Avez-vous suivi une thérapie par le passé ?
- Médecin traitant (nom et coordonnées) :
- Personne à contacter en cas d'urgence (nom et prénom avec ses coordonnées) :

✪ Profil santé

- Traitement médical actuel, opérations et greffes (précisez les dates), état de santé particulier (diabète, fragilité cardiovasculaire, maladie, cancer, etc.) :
- Accidents, blessures etc. (dates, conditions et lieux) :
- Pour les femmes :
 - ❖ Êtes-vous enceinte ? De combien de mois/semaines ?
 - ❖ Si vous venez d'avoir un enfant, allaitez-vous ?
 - ❖ Avez-vous des troubles menstruels ou hormonaux ?
- État de santé physique général :
- Quelle est votre hygiène de vie ?
- Quelle est votre hygiène de vie ?
 - ❖ Consommation d'eau par jour (en litre ou en nombre de verres) :
 - ❖ Consommation de thé et/ou de café par jour (en nombre de tasses) :
 - ❖ Consommation de vin et d'alcool par semaine (en nombre de verres) :
 - ❖ Régime/habitudes alimentaires :
 - ❖ Niveau d'énergie en général :
 - ❖ Qualité du sommeil :
 - ❖ Posture physique habituelle (droite, courbée etc.) :
 - ❖ Activités sportives, sociales et culturelles :
 - ❖ Qu'est-ce qui vous détend le plus ?
- Avez-vous des antécédents psychiatriques ?

Module 1:

QU'EST-CE QUE LA PSYCHOGÉNÉALOGIE ?

➤ Quelle est votre priorité actuelle pour votre santé ?

✪ État psycho-émotionnel général

- Comment résumeriez-vous votre état psycho-émotionnel ? (motivation, désir, état mental et émotionnel général) :
- Comment gérez-vous vos difficultés existentielles (quelles sont vos stratégies) ?
- Que voudriez-vous partager sur votre enfance ?
- Quels sont les faits marquants ou autres événements que vous identifiez aujourd'hui comme point de départ de votre travail analytique ?
- Que diriez-vous de votre rapport à l'autre et à votre entourage, en général ?

✪ Histoire familiale

- Quelles sont les histoires et anecdotes qui vous ont marquées ?
- Faites-vous la différence entre ce « qu'on raconte » dans la famille et les faits ?
- De quelles histoires vous sentez-vous l'héritier ?

✪ Arbre généalogique

- Avez-vous fait votre arbre ? Jusqu'à quelle génération êtes-vous remonté ?
- Pensez-vous pouvoir interroger les membres de votre famille et trouver les documents nécessaires ?
- Portez-vous le même prénom qu'un aïeul ? Avez-vous remarqué des dates anniversaires dans votre arbre ?

✪ Activité

Travaillez sur ce questionnaire en deux temps. Commencez par y répondre en cherchant à être le plus honnête et juste dans vos réponses. Ensuite, essayez de vous l'approprier en y ajoutant d'autres questions ou formulations auxquelles vous pensez.

Étude de cas

Un jeune homme vient vous voir pour des problèmes d'alcool. Il vous explique ne pas boire tous les jours, et même pouvoir s'abstenir pendant de longues périodes. Mais, parfois, il craque sans explications : il commence à boire et perd très vite conscience. Le lendemain, il n'a aucun souvenir de ses états d'ivresse, ce sont les autres qui lui racontent ce qu'il a fait : il a été violent, s'est écroulé par terre en proférant des insultes. Ce comportement est le contraire de celui qu'il voudrait avoir, ce qui le bouleverse. Il ressent comme un démon à l'intérieur de lui. Le lendemain et les jours suivants, il est aux prises avec une profonde dépression qui le rend terriblement malheureux. Ces épisodes et sa tristesse générale l'empêchent d'avoir une stabilité affective et sociale. À ce stade de la formation, et avec vos connaissances actuelles, que pourriez-vous proposer ?

✪ Éléments de réponse

Il est essentiel de bien vous retenir de tenter une interprétation ou de juger son comportement. Vous devez d'abord comprendre sa détresse et avoir de l'empathie. Ensuite, vous pourriez ouvrir la discussion et lui poser quelques questions : À quelles autres occasions a-t-il les mêmes sensations (cette sorte d'amnésie) ? À quel état cela le renvoie-t-il ? Cherche-t-il à répéter un état dont il aurait la nostalgie ? En fonction des mots ou associations d'idées que le jeune homme exprimera, plusieurs pistes peuvent ensuite être explorées et proposées. Suivez le chemin qu'il emprunte en rebondissant seulement sur tel ou tel mot prononcé ou en observant un geste. N'émettez en aucun cas des conclusions hâtives. D'autres questions pourraient également être intéressantes à lui poser : sur le rapport de ses parents ou grands-parents à l'alcool, mais aussi ce qui s'est passé à sa naissance, sa conception, dans son enfance, etc. Ce travail de précision l'amènera à répertorier avec rigueur et de manière factuelle ce qui lui arrive, et ne plus être ainsi dans le flou et amnésique.