



FORMATION EN PSYCHOGÉNÉALOGIE
MODULE 8

✪ Activité

Réfléchissez aux questions essentielles que vous poserez lors d'une première séance d'analyse transgénérationnelle. Partez du questionnaire donné en début de formation et ajoutez des questions plus précises pour définir les problématiques et les objectifs en jeu. Vous travaillerez en deux temps : 1/les questions ; 2/les activités. Puis vous classerez vos diverses propositions de travail selon des thèmes principaux, par exemple : 1/moi ; 2/les autres ; 3/la famille ; 4/les amis ; 5/la santé ; 6/le travail ; 7/l'amour ; 8/l'argent ; 9/le logement ; etc.

Questionnaire pratique pour mettre en avant l'approche psychogénéalogique

Vous disposez à présent de nombreux outils théoriques et de quelques démarches pratiques. Dès que vous vous sentirez prêt, vous pourrez les appliquer en séances. Mais n'oubliez pas de toujours travailler sur vous-même avant – et en même temps – de pouvoir accompagner d'autres que vous. Vous êtes la première matière de votre analyse et de toutes vos analyses futures. Comme l'écrivait Montaigne dans ses célèbres *Essais* : « Je suis moi-même la matière de mon livre. »

En général, les personnes se confiant à vous « dirigeront » l'entretien et les séances. Vous suivrez ainsi leur rythme, leurs déclarations, leurs étapes... Cependant, vous pourriez ressentir le besoin de revenir à un cadre, à des activités, des lignes directrices pour les aider à s'exprimer et à mettre en ordre (ou en désordre) ce qui semble être pertinent. Nous proposons ici quelques exercices et pratiques pour organiser la progression des séances et de l'analyse.

Voici un modèle de questionnaire général pour mettre en évidence les problématiques que vous pourriez rencontrer. À vous d'y intégrer des questions supplémentaires et vos ajouts personnels. Dans un premier temps, vous pourriez opter uniquement pour des questions fermées (dont la réponse ne pourra être que oui ou non) et, dans un second temps, pour des questions plus ouvertes (dont les réponses nécessiteront des développements). Vous êtes libre de choisir.

Pour simplifier l'approche, divisons les questions en 4 catégories :

- ✦ Vous-même
- ✦ Votre rapport au monde extérieur (alliance, amis, famille, proches...)
- ✦ Votre santé
- ✦ Votre quotidien et votre travail

✪ Vous-même

- ✦ Comment vous sentez-vous physiquement ? émotionnellement ? mentalement ? énergétiquement ? psychologiquement ? spirituellement ?
- ✦ Vous sentez-vous parfois trop émotif ? Vous laissez-vous submerger ou envahir par des émotions extérieures ou les vôtres ? Êtes-vous « à fleur de peau » ou réagissez-vous brutalement ?

Module 8:

QUESTIONNAIRE, FAMILLE DE CŒUR, OBJECTIFS ET THEMES DE TRAVAIL

- Vous arrive-t-il de ne pas vous « reconnaître » ou d'avoir des gestes, des paroles et des sentiments qui ne semblent pas venir de vous ?
- Ressentez-vous de la peur et de l'appréhension sans raison précise ? Si oui, à quelles occasions ?
- Lorsque vous parlez de votre rapport à vos parents et votre famille, en parlez-vous calmement ou ressentez-vous aussitôt de la rancœur, du ressentiment, de la colère, de la tristesse... ?
- Pouvez-vous identifier un phénomène de répétition dans votre vie ? Voyez-vous des situations se réitérer ?
- Avez-vous des obsessions, des tics, des exigences particulières ?
- Que pensez-vous de votre prénom ? et de votre nom ?
- Quelle est votre place dans la fratrie ? et dans la famille en général ?
- Certaines situations vous amènent-elles à des sensations inconfortables, à rougir, à bégayer ou à ressentir une certaine angoisse ?

✪ Votre rapport au monde extérieur (alliance, amis, famille, proches...)

- Comment vivez-vous la solitude ? et les situations en groupe ?
- Votre prénom est-il celui d'un autre membre de la famille ?
- Que pouvez-vous dire de votre rapport à l'Autre en général ?
- Comment vous sentez-vous par rapport aux autres ? Éprouvez-vous de la jalousie ou d'autres sentiments ? Ressentez-vous des sentiments d'injustice envers les autres (amis proches, etc.) ? et envers les autres membres de la famille ?
- Quelles rivalités connaissez-vous au sein de la famille ? En avez-vous avec les autres au quotidien ?
- Vous a-t-on déjà dit que vous étiez le « portait craché » d'un membre de la famille ?
- Quel est votre rapport à vos origines sociales ?
- Reconnaissez-vous que vous êtes toujours avec le même profil de partenaire ?
- Comment percevez-vous le couple que forment ou formaient vos parents ? Et leurs parents ?
- Quelle est votre relation avec la famille de votre partenaire ?

✪ Votre santé

- Comment percevez-vous votre santé ?
- Pouvez-vous identifier les zones harmonieuses et d'autres moins harmonieuses dans votre corps ? Qu'aimez-vous et que détestez-vous de votre corps physique ?
- Avez-vous besoin ou envie de maigrir ?
- Vous souvenez-vous de vos parents et aïeux comme de personnes « en bonne santé » ?
- Ressentez-vous des problèmes de rigidité sur le plan articulaire, musculaire, etc. ?

Module 8:

QUESTIONNAIRE, FAMILLE DE CŒUR, OBJECTIFS ET THEMES DE TRAVAIL

Si un aïeux ait mal agi, qu'il ait par exemple voulu se réserver des gains de manière égoïste ? Dans ce cas, ce serait au jeune homme de payer aujourd'hui pour la faute d'un autre. Ce désir de « se mettre à son compte » pourrait aussi renvoyer à des traumatismes d'employé. Ce genre d'histoire renvoie à coup sûr à une problématique de milieu social et culturel : soit une mésalliance, soit une chute de statut social à un moment donné dans la généalogie. Vous reviendrez en détail aux professions des ascendants, mais aussi, si possible, à leurs frustrations et à leur manière de penser le travail. Il s'agit ici d'aider ce jeune homme à transformer ce passé en richesse, ici sans doute en amenant une harmonie entre des milieux culturels et des talents peut-être opposés.

Module 8:

QUESTIONNAIRE, FAMILLE DE CŒUR, OBJECTIFS ET THEMES DE TRAVAIL

- Identifiez-vous des problèmes de santé « héréditaires » ? Et faites-vous la différence entre une hérédité organique et une hérédité « psychologique » ?
- Tombez-vous souvent malade ? à des périodes régulières ?
- Comment vous nourrissez-vous ? Avez-vous une perception de la nourriture qui diffère de votre partenaire ? de votre famille ?
- Vous sentez-vous à l'étroit ou, au contraire, perdu dans votre corps ?
- Quelles activités physiques pratiquez-vous ? En quoi sont-elles similaires à celles pratiquées par les autres membres de votre famille ?

✧ Votre quotidien et votre travail

- Quelle place donnez-vous aux photos et souvenirs de famille dans votre quotidien ? dans votre lieu de vie ?
- Quelles sont vos activités de loisir favorites ?
- Quelle place accordez-vous au passé en général ? Préférez-vous les maisons anciennes ou les logements neufs et modernes ?
- Avez-vous un nombre qui se répète dans votre vie quotidienne ?
- Quel est votre rapport au travail ?
- Quel est votre rapport à l'argent (celui que vous gagnez, celui que vous recevez, celui que vous demandez...) ?
- Quel est votre métier ? Vous permet-il de « vivre » ? Rêvez-vous d'en exercer un autre ?
- Vos ascendants ont-ils exercé des professions similaires à la vôtre ? Qu'en était-il de leur rémunération ? Prenez en compte ici aussi la distinction du genre, car, dans le passé, c'était plus souvent les hommes qui travaillaient et gagnaient de l'argent.
- Quel est votre rapport à la hiérarchie ? à vos collègues ?
- Avez-vous le sentiment d'être à votre place au travail ? dans la société ?

✧ Activité

À vous de répondre à ces questions avec simplicité dans un premier temps, puis en développant chaque question dans un second temps. L'idéal serait de vous enregistrer plutôt que d'écrire vos réponses. L'oralité est importante dans cette activité, car vous percevrez une différence entre ce que vous dites, ce que vous ressentez et ce que vous écrivez. L'écriture grave un peu les choses alors que les paroles semblent ne pas rester – même si vous verrez que chaque mot est important. Utilisez un enregistreur pour répondre à chaque question, comme si vous vous adressiez à quelqu'un. Puis, écoutez vos réponses en étant attentif à tous les détails : vos expressions, vos mots, vos hésitations... Si vous en avez la possibilité, partagez l'exercice avec votre thérapeute/analyste. Puis, lorsque vous vous sentirez prêt, proposez-le à un volontaire. Demandez-lui de répondre tout d'abord brièvement aux questions, puis de les développer pour envisager peut-être les premières pistes de travail.

Objectifs de l'analyse

Après quelques séances préliminaires, et le recours aux différents questionnaires, l'objectif est de formuler à l'oral et à l'écrit le ou les objectifs de la personne. En effet, tout le parcours à venir s'organisera à partir de l'objectif à atteindre, ce dernier instaurant les lignes et les limites du projet de l'analyse. À la fin de l'analyse, le sujet devrait donc avoir atteint le but du travail entrepris ou s'en être rapproché ; il se sentira alors capable de réaliser seul les vœux formulés par l'objectif.

L'objectif ou les objectifs doivent prendre la forme de « souhaits » : ils doivent commencer par « j'aimerais... », « je souhaiterais... » ou encore « je voudrais... » et être suivis des résolutions à venir. Il ne faudrait pas faire l'erreur de perdre le sens, ou la direction du travail, en faisant par exemple une liste de verbe à l'infinitif : « gagner plus d'argent », « trouver l'âme sœur », « vivre en paix avec mon passé », « trouver l'harmonie au sein de ma famille »...

Ce type de formulation ne ferait que laisser ces objectifs dans une temporalité non définie. Mais il ne s'agit pas non plus de procéder comme dans certaines pratiques méditatives, de développement personnel ou l'utilisation de mantras, et de formuler au présent : « je suis en parfaite santé physique et mentale », « j'ai des relations harmonieuses avec ma famille »...

L'objectif doit être mis dans une perspective de réalisation à venir. Ainsi, la personne pourrait formuler « Je voudrais vivre en parfaite santé physique et mentale » ou « j'aimerais développer des relations harmonieuses avec ma famille »...

Néanmoins, laissez la personne libre de s'exprimer comme bon lui semble. C'est également dans ces gestes naturels ou spontanés que se révéleront les contenus inconscients. Par exemple, vous pourriez remarquer des phénomènes de langage ou certaines formulations : observez le recours aux négations ou, au contraire, aux affirmations, aux adverbes (« tout », « totalement », ou « rien », « presque », etc.), mais aussi les termes employés pour désigner telle ou telle chose.

Si la personne formule des objectifs absolus comme « je souhaite régler tous mes problèmes pour l'éternité », vous pourrez alors la reprendre ; d'une part pour lui expliquer que résoudre « tous » ses problèmes d'un seul coup relève sans doute d'un idéal et ne correspond donc peut-être pas à la réalité ; d'autre part pour lui faire remarquer que « pour l'éternité » fige également l'objectif dans une temporalité impossible pour la vie humaine, par définition mortelle... À vous de remarquer ces quelques indices qui permettront d'affiner la formulation de l'objectif.

Pour que la personne définisse elle-même le but de sa thérapie transgénérationnelle, vous pourrez procéder de différentes manières. Dans un premier temps, laissez-la y réfléchir. Pensez aussi à ces angles d'approche :

- Demandez-lui : « Quel objectif souhaitez-vous atteindre avec ce travail ? » Laissez-la énoncer spontanément des idées d'objectif et écoutez ses réponses.
- Demandez-lui d'y réfléchir « à tête reposée » et de revenir la fois suivante avec la formulation « noir sur blanc » des objectifs.
- Proposez-lui de les écrire devant vous sur une feuille que vous garderez. Au fur et à mesure de l'avancement du travail, elle pourra ainsi y revenir.

Module 8:

QUESTIONNAIRE, FAMILLE DE CŒUR, OBJECTIFS ET THEMES DE TRAVAIL

- Classez les différents objectifs selon un ordre de priorité temporel ou par rapport aux résonances émotionnelles.
- Autorisez autant d'objectifs que possible.
- Organisez les objectifs selon les différentes dimensions du travail (personnel et pour « soi » ; la relation aux autres ; la santé ; le travail ; l'argent...).

Sur le plan pratique, cette étape pourrait être la première de l'analyse psychogénéalogique. La personne écrira, par exemple, le ou les objectifs au dos de la feuille qui servira à la première réalisation de son géno-sociogramme.

Le fait d'écrire ou d'inscrire ces informations sur un support concret est très important. Pensez à proposer différentes couleurs pour écrire l'objectif et les autres informations mises par écrit (c'est-à-dire mises en forme concrètement et dans la réalité – ce processus permet de se débarrasser des idées, sentiments et préjugés hérités de son inconscient familial pouvant être limitant ou aliénant pour son existence propre).

Chaque couleur sera aussi révélatrice d'un contenu inconscient. Par exemple, si la personne inscrit l'objectif en rouge, vous pourriez lui demander ce que cette couleur renvoie pour elle : l'urgence d'atteindre ces objectifs ; le caractère important et prioritaire de la définition des objectifs ; la couleur de la chaleur humaine, du sang, de la circulation ou de l'amour...

Une fois ces objectifs inscrits, il sera cependant toujours possible d'y revenir. Cela rassurera les personnes qui en auraient besoin ou qui hésiteraient à inscrire des mots qu'elles pourraient regretter. Dans ce dernier cas, réfléchissez également à ce que cela entraîne ou sous-entend (la personne veut être parfaite, ne pas se tromper...). Le travail même de revenir et de reformuler l'objectif pourra être révélateur et utile à toute l'analyse.

Cette question de la formulation de l'objectif est parfois au cœur du travail thérapeutique. Dans une expérience de constellation familiale ou de psychodrame par exemple (voir prochain module), vous pourriez partir de la formulation claire et nette de cet objectif par le participant avant de commencer la « scène » et les « rôles » des différents acteurs incarnant les membres de la famille.

Insister sur l'énoncé de l'objectif aura l'avantage de déterminer précisément le cadre de travail et d'empêcher des débordements ou une évolution trop chaotique de l'analyse. Parfois, une personne ne parvient pas à formuler d'objectif, ce qui est en soi très révélateur de sa « volonté » ou plutôt de son désir de faire le travail, la volonté est « consciente », le désir « inconscient » en quelque sorte. Vous choisirez alors soit d'insister pour l'accompagner, soit d'expérimenter simplement ses résistances révélatrices et de les mettre en évidence pour l'aider à les surmonter.

★ Activité

À vous de définir clairement votre objectif avec ce travail d'analyse transgénérationnel. Vous pourriez même définir votre objectif par rapport à cette formation, par exemple : que souhaitez-vous atteindre en étudiant ce sujet et en commençant une pratique de thérapeute ? Empruntez tous les chemins proposés ci-dessus pour trouver celui qui vous correspond le plus. Ainsi, vous expérimenterez vous-même ce qui survient, par exemple lorsque vous réfléchissez à la meilleure expression de votre objectif (des mots que vous ne trouvez pas, ou d'autres que vous avez

tendance à répéter...). Une fois que vous vous êtes exercé sur vous-même, proposez l'exercice à un volontaire.

Étude de cas

Une femme de cinquante ans, qui se dit être une « habituée » des thérapies, vient vous voir. Elle explique qu'elle a tout essayé et qu'elle ne cesse de travailler « sur elle-même ». Dans un premier temps, vous remarquez qu'elle ne parle que de ses expériences thérapeutiques justement, sans vraiment parler d'elle-même. Lorsque vous lui proposez de définir son objectif, elle continue de formuler des phrases qui n'ont rien d'un objectif : elle se cantonne au présent, à des détours, des résistances multiples, vous disant qu'elle n'est pas d'accord. Au bout d'un moment, vous sentez vous-même que vous perdez patience. Que lui proposerez-vous ?

✪ Éléments de réponse

Ces cas difficiles laissent entrevoir plusieurs possibilités. La première est de comprendre que ces résistances mêmes (du fait du transfert), et votre réaction (avec le contre-transfert), sont révélatrices de contenus inconscients. La personne est présente et envisage un travail, mais son but ne peut être défini. Soit vous aurez affaire à de la « mauvaise volonté » de sa part, ce qui vous aura le don de vous agacer ; soit vous aurez affaire à une personne souffrant de névroses, mais aussi de déséquilibres relevant de la psychose, qui l'empêchent de se conformer à l'exercice. Un fossé important entre le désir d'une personne et sa volonté peut être révélateur de cette fissure psychique qu'on appelle « schizophrénie » – ou d'une autre blessure profonde – nécessitant un soutien plus adapté que la simple thérapie ou analyse transgénérationnelle. Si tel est le cas, vous penserez à l'orienter habilement vers un psychiatre qui pourra diagnostiquer et encadrer de manière rationnelle ces pathologies. Des difficultés à participer à des activités communes et autant de résistances peuvent donc révéler une maladie psychique. Toutefois, vous devrez terminer la séance et laisser tout de même la personne s'exprimer. Vous pourriez l'inciter à formuler une phrase d'objectif, ou procéder par des voies détournées. Dolto et Dumas avaient en effet recours au dessin avec les enfants et les cas psychotiques. Peut-être que cette femme pourra s'exprimer autrement que par les mots, pour une raison ou une autre. Peut-être voit-elle en vous une figure d'autorité avec laquelle elle a justement du mal à vivre et à « parler ». Chaque personne que vous rencontrerez sera différente. Ce seront votre présence d'esprit, votre empathie et votre cœur qui vous guideront vers les meilleurs gestes, paroles et conseils à donner. Comme avec les enfants, vous devrez faire preuve autant d'empathie, pour créer un espace de confiance, que de rigueur, en imposant un cadre sécurisant pour vous et les personnes.

Famille de cœur

Lors de vos séances, vous parlerez beaucoup de la famille, car c'est souvent le souhait du sujet lorsqu'il décide de faire une analyse transgénérationnelle. Avant de commencer le travail, vous lui demanderez alors de dessiner sa « famille de cœur ». Il pourra la représenter au verso de la feuille du futur géno-sociogramme (après l'objectif) et utiliser différentes couleurs.

Module 8:

QUESTIONNAIRE, FAMILLE DE CŒUR, OBJECTIFS ET THEMES DE TRAVAIL

Ce travail sert à mettre en évidence les liens affectifs du sujet. La famille de « cœur » se distingue de la famille de « sang », mais elle pourra bien évidemment inclure des membres de la famille. Elle peut donc comprendre les « proches », les amis, les relations et autres parents dont on se sent proche, mais aussi d'anciennes relations de « cœur » avec des personnes aujourd'hui décédées ou des relations terminées mais qui ont beaucoup compté. Le sujet déterminera sa « légende » de couleur pour distinguer ainsi les différentes sortes de « liens » à une personne ou une autre.

Encore une fois, mettre cette famille de cœur par écrit permet de voir clairement comment le sujet perçoit son entourage. Le processus même d'identifier qui « on aime » et de qui on pense « être aimé » amène à comprendre certaines choses par rapport à ses propres relations.

Pour une personne qui se sent isolée, ce travail permettra soit de trouver quand même quelques noms, et de voir ainsi qu'elle n'est pas si seule, soit de comprendre qu'effectivement elle est assez seule dans sa perception.

D'autres cas de figure se révéleront : les amis remplacent la famille avec laquelle on aurait coupé tout contact ; la famille de cœur correspond aux parents et à la fratrie, ou aux cousins ; sa seule source d'amour vient d'une tante éloignée qui ne juge pas mais exprime toujours un amour désintéressé dans ses échanges ; le sujet vit un amour passionné avec sa propre mère ou son propre enfant.

Cette famille de cœur sera représentée sous la phrase reprenant le ou les objectifs, au verso de la feuille de l'arbre. Cette disposition est importante, car il s'agit de mettre en ordre et en forme ce qui n'en a pas encore pour le sujet. Là encore, les couleurs, les tailles, les traits, les teintes, l'organisation dans l'espace (sur le papier) seront de précieux renseignements ; vous pourrez les interpréter après la mise en forme de la constellation de « cœur ».

Par exemple, une personne pourrait n'avoir inclus aucun membre de sa famille, exposant ainsi la coupure « famille » et « cœur » ; une autre aura mis en évidence un rapport presque trop proche entre elle et son père ; une autre constatera qu'elle n'a que très peu d'amis, ou que ces derniers habitent loin de chez elle et qu'elle ne les voit jamais ; une autre mettra en avant le fait qu'elle se sente étouffée par trop de monde autour d'elle, comme si elle ne pouvait pas respirer dans sa « famille de cœur » ; etc.

Passez un moment, une demi-séance ou une séance entière, à commenter ensemble le dessin représentant la famille de cœur ; vous pourrez y revenir tout au long du travail. Souvenez-vous que, bien souvent, vos questions (pourquoi avez-vous choisi le vert pour telle personne ? que signifient les pointillés ? etc.) pourront aider le sujet à exprimer ce qu'il ne pouvait pas voir auparavant, sans pour autant le guider ou l'amener expressément à une conclusion ou une piste éventuelle d'interprétation. Comme pour les objectifs, il sera toujours possible de revenir sur le dessin.

✶ Activité

À vous de dessiner votre famille de cœur. Vous avez deux manières de procéder : vous lancer directement sans réfléchir véritablement aux couleurs pour laisser « parler votre inconscient », ou penser votre schéma au préalable et le dessiner au crayon de papier pour le reprendre plus tard. Dans cette approche même, essayez de voir ce qui vous amène à placer les uns et les autres à telle ou telle place. Vous pourrez choisir de vous placer au centre et d'inscrire vos parents « de cœur » à une certaine distance (comme dans une constellation). Lorsque vous êtes parvenu à un résultat

QUESTIONNAIRE, FAMILLE DE CŒUR, OBJECTIFS ET THEMES DE TRAVAIL

satisfaisant pour vous, notez les émotions et les états par lesquels vous êtes passé pendant le processus. Laissez le dessin de côté et reprenez-le le lendemain pour commencer votre propre analyse. Si vous le pouvez, demandez à votre analyste ou thérapeute de vous aider à l'interpréter, ou, si vous le souhaitez, demandez à une personne volontaire de vous dire ce qu'elle y voit. Ces suggestions extérieures sur ce qui sommeille en vous peuvent vous ouvrir des portes d'interprétation jusque-là insoupçonnées.

Thèmes d'analyse : soi, les autres, alliances, enfants, milieu social...

À présent, vous connaissez les cinq étapes préliminaires à un travail d'analyse psychogénéalogique :

- Séances d'introduction et questionnaires.
- Définition et formulation du ou des objectifs.
- Schéma de la famille de cœur.
- Premier jet spontané du géno-sociogramme.
- Recherches et compléments sur le géno-sociogramme.

Simultanément à cette mise en place, les confidences du sujet vous confronteront à différentes pistes et problématiques. En voici les quelques grandes lignes, organisées selon les catégories présentées dans le questionnaire cité plus haut. Elles vous aideront à envisager progressivement le travail et éventuellement des travaux en groupe (voir prochain module).

✪ Être avec soi-même

Pour le sujet, l'axe principal du travail est justement de se retrouver lui-même dans une confusion familiale avec laquelle il pourrait se trouver empêché. Le travail de la psychanalyse proposait déjà d'accompagner un « processus d'individuation » : il devait permettre à l'être de dire « je », en intégrant son père et sa mère à travers le travail de la sexualité infantile notamment et des complexes, pour « donner naissance » à lui-même.

Il arrive, au cours de l'analyse, que l'on parle beaucoup des autres, voire d'un autre en particulier. Vous serez attentif à toutes les fois où le sujet se met à parler de son compagnon plutôt que de lui-même.

Vous devrez alors toujours ramener, d'une façon ou d'une autre, la discussion et le travail sur le sujet, en vous demandant ce qui est le mieux pour lui, même si certaines étapes peuvent être plus ou moins douloureuses.

Se connaître soi-même est au cœur de toute la philosophie depuis l'Antiquité. Montaigne écrivait que « la plus grande chose du monde, c'est de savoir être à soi ». Notez ici l'appartenance : « à soi », pour précisément remettre les choses à leur place.

Ainsi, vous pourrez parfois résoudre des situations qui semblaient impossibles ou nécessitant une séparation, une coupure... Dans ce cas, le sujet doit tenter d'appartenir au groupe tout en étant lui-

Module 8:

QUESTIONNAIRE, FAMILLE DE CŒUR, OBJECTIFS ET THEMES DE TRAVAIL

même, à participer aux réunions familiales, mais sur le mode qui lui convient et dans la pensée individuelle de lui-même, plutôt que mélangé aux pensées de son entourage.

★ Décoder et identifier

En raison des influences et des conditionnements de diverses origines, récentes ou lointaines, l'être peut éprouver des difficultés à se « reconnaître ». Il hérite des problèmes et des souffrances qui n'ont pas été guéris par le passé, mais aussi de l'incapacité à « être soi-même », à s'affirmer, à avoir conscience, à réussir, à être heureux...

L'objectif de toute une vie est alors de pouvoir se dégager de ces obstacles tout en comprenant son appartenance. Vous commencerez par noter toutes les injonctions qui vous entourent ou qui se répètent dans la conscience et l'inconscient du sujet.

Pensez à « je suis un bon à rien », « je n'y arriverai jamais », « il n'y a qu'à moi que ça arrive », « ça, c'est bien moi », « je ne peux pas faire autrement »... Les formules répétées par les parents, les aïeux, l'entourage et qui se répètent à l'intérieur de soi contribuent à semer la confusion.

Entendre sans arrêt dans son enfance « tu n'es pas à la hauteur », « tu échoues toujours », « tu es incapable de ceci ou de cela » imprègne l'enfant, mais aussi son entourage, dans la manière dont on l'envisage et dont elle s'envisage elle-même. Il s'agit donc de décrypter toutes ces injonctions exprimées et pensées. Dans le langage non verbal (corporel, etc.), vous trouverez le même genre de conditionnements.

Par exemple, une personne ne peut s'empêcher d'être toujours en retard aux rendez-vous ou, au contraire, d'être toujours en avance ; une autre ne peut s'empêcher de compter son argent en permanence et de restreindre ses dépenses ; une autre « flambe » tout ce qu'elle a, sans pouvoir faire autrement. Identifier ces conditionnements permettra de voir comment ils peuvent fonctionner comme une fatalité : « Je suis comme ça. »

★ Émotions parasites

Un individu, d'autant plus s'il est sensible, pourra être confronté à des « émotions parasites ». Serge Tisseron estime que tout ce qui se manifeste comme une émotion intense dans la vie de l'individu correspond à un héritage, l'émotion d'un autre. Cette indication est essentielle dans vos observations.

Ainsi, regardez les crises de colère, les accès de tristesse, les phobies, les rougeurs, les violences et autres émotions surprenantes et choquantes qui orienteront vers un « corps étranger » à soi, c'est-à-dire une émotion qui ne nous appartient pas.

Vous verrez ainsi que les grandes peurs, les paniques et d'autres phénomènes sont là pour montrer le fantôme ou le secret de famille dont l'individu est porteur. Ce peut être la peur du noir, du bruit, des armes à feu, des animaux, des insectes...

L'analyse transgénérationnelle permettra de remonter l'arbre pour identifier l'origine de ce comportement relevant bien de la loyauté invisible. Il faudra alors se demander où se situe le problème non résolu, à quel niveau du géno-sociogramme et à quel moment de la vie de l'ascendant.

QUESTIONNAIRE, FAMILLE DE CŒUR, OBJECTIFS ET THEMES DE TRAVAIL

Sur le plan pratique, vous conseillerez à la personne de prendre du recul par rapport à ces émotions parasites spectaculaires. Elle devra simplement comprendre que cet accès ne lui appartient pas.

Et cette simple compréhension créera une première brèche de lumière, une fissure dans ce magma confus mêlant l'être et sa famille, les confondant dans le principe d'une loyauté invisible qu'il faut toujours respecter, coûte que coûte et dans le temps.

Une crise de colère surgit, vous vous direz alors : « Ce n'est pas à moi, c'est une colère qui appartient à un autre. » Dans un second temps, vous pourrez dire : « Cette colère appartient à untel. »

Et enfin, après le temps nécessaire qu'il vous faudra, vous serez en mesure de dire : « Je comprends tel ancêtre et sa colère/ses émotions d'alors, je reconnais ses difficultés et je souhaite qu'il se libère ainsi de son émotion en même temps que je m'en libère. »

Rappelez-vous aussi que les comportements incohérents où vous « ne vous reconnaissez pas vous-même » sont liés à ces doubles contraintes : l'individu est pris dans un message contradictoire qui paralyse son existence.

Un exemple revient souvent dans les confidences des jeunes femmes pour qui la féminité et la sexualité sont problématiques : leur mère leur a donné une éducation centrée sur la beauté et l'apparence féminine tout en éprouvant une jalousie à peine dissimulée de leur propre fille. Ces femmes manifesteront toutes sortes de symptômes : maladies sexuelles, comportement à tendance masculine, comportement autodestructeur...

Reprenez alors tout ce que nous avons dit des loyautés invisibles mais aussi des contradictions entre les milieux sociaux : un père peut passer le message à son fils de ne pas faire comme lui et, en même temps, de ne pas le trahir sur le plan social et professionnel. Cela donnera souvent un individu qui ne parvient pas à trouver sa place dans la société, et/ou du travail, ou à simplement gagner de l'argent.

★ Différencier une vision troublée et une vision claire de soi-même

Savoir « qui on est » est extrêmement difficile puisqu'on a baigné totalement dans l'univers de ses parents et de sa famille. Il arrive très souvent, voire toujours, que le sujet « se raconte des histoires », plus ou moins consciemment. Remarquez toujours, sans juger, la manière dont il améliore tel ou tel récit ou se dit assez satisfait de la situation.

Souvent, il est préférable d'entretenir une relation bancale que de remuer des sujets qui fâchent. Une personne aura ainsi du mal à avouer un manque affectif dont elle ne parvient pas à se remettre. Elle préférera être blessée sans le dire ou le montrer – et ainsi perpétuer des fantômes dans sa propre lignée. Pourtant, en reconnaissant par exemple ce manque affectif, en l'explorant et en le revivant en quelque sorte de manière réelle et concrète pendant l'analyse, le sujet pourra enfin mettre un terme à ces illusions qu'il entretient par loyauté.

Gardez toujours en tête que ces étapes délicates permettront à l'être de se transformer et d'intégrer sa famille pour le meilleur, et non pour le pire. Elisabeth Horowitz écrit ainsi : « Celui ou celle qui a le courage d'affronter les "monstres" de sa propre famille conquiert en même temps la possibilité d'en découvrir les trésors. »

QUESTIONNAIRE, FAMILLE DE CŒUR, OBJECTIFS ET THEMES DE TRAVAIL

En effet, c'est en acceptant ses propres souffrances qu'on est capable de reconnaître celle des aïeux, et ainsi d'accéder à soi-même en soignant ses racines. Pour être capable d'agir, et non plus de subir le passé, il faut bien se libérer de la généalogie. Comme le dit Élisabeth Horowitz, cela revient à « quitter l'illusion et entrer dans le réel ».

✪ Agir au lieu de subir

Une problématique familiale est subie par le sujet. C'est elle qui l'empêche d'être lui-même ou qui le condamne à être empêtré dans les souffrances de ses parents et ascendants. Le premier travail est donc effectué sur l'arbre, à partir des parents. Il faut alors identifier leurs projections et leurs fantômes, mais aussi leurs talents et leurs atouts ! et chercher à intégrer et accepter une famille intérieure.

La réconciliation avec « ce qui ne nous appartient pas » passe toujours par sa reconnaissance. C'est parce qu'un sujet a été mal compris qu'il a laissé dans la famille un fantôme de frustration se répéter de génération en génération. À vous de le reconnaître, ou d'amener l'autre à cette reconnaissance, pour créer la distance nécessaire entre soi et sa famille.

Cette reconnaissance relève de l'empathie, un amour inconditionnel qui n'est pas pour autant attaché ou dépendant de quelque chose. Dans cet amour, les émotions fortes n'ont pas d'effet ; il y règne le respect et l'écoute totale de soi, condition essentielle pour écouter l'autre.

De nombreux individus qui souffrent de leurs relations familiales opteront pour la coupure. La même solution est souvent choisie dans les problématiques de couple, comme si c'était la seule possible. Or, un individu ayant rompu avec sa famille n'en est pas moins malheureux : il ne communique plus avec eux mais pense à eux, et donc il se sent souvent triste de ne pas pouvoir avoir de « lien » avec sa famille, malgré tout.

Lorsque la seule solution est de couper toute relation avec le clan, l'individu déménage très loin et trouve mille excuses pour ne pas avoir affaire aux siens. Mais, plus qu'une action, il s'agit davantage d'une fuite : la décision de couper les liens n'est pas libre ; ce n'est pas un choix. En outre, la coupure physique avec ses parents ne l'est jamais sur le plan énergétique, affectif, psychologique ou spirituel.

C'est une illusion de croire qu'on se détache un jour de sa famille, même lorsque celle-ci est particulièrement toxique. Rappelons ce que nous disait Alejandro Jodorowsky de son expérience personnelle : « Les personnages monstrueux, je vais les transformer... Voilà ma mission : un travail de guérison de l'arbre, et non pas une libération de l'arbre. » Un membre de la famille ayant coupé toutes les relations avec sa famille sera comme une branche « coupée ».

Si lui-même fonde ensuite sa famille, la problématique des racines se répétera très probablement chez ses descendants. Par conséquent, vous ne pouvez pas échapper au travail de guérison de l'arbre, et au travail d'évolution pour aller vers vous-même en identifiant qui vous êtes et votre place dans la famille.

Chaque être peut donc devenir totalement acteur de sa vie, dans le moindre détail, projet et activité. Il est essentiel que le thérapeute en soit également convaincu, et applique ce principe dans sa propre vie et son quotidien. Dans la manière d'envisager l'avenir et le présent, cette attitude transformera profondément les mentalités.

QUESTIONNAIRE, FAMILLE DE CŒUR, OBJECTIFS ET THEMES DE TRAVAIL

Elle sera d'autant bénéfique aux personnes qui ont l'impression d'être victimes de tout ce qui leur arrive, et qui cherchent sans arrêt chez les autres les moyens de guérir – alors que ces moyens sont en elles.

✧ Effacer l'ardoise

À propos du livre des comptes, Anne Ancelin Schützenberger explique : « On ne peut “repartir du bon pied” et “tourner une page” qu’une fois la page mise en évidence et l’ardoise effacée, ou sur le point de l’être... » Le travail de transformation commence par l’identification de premiers sentiments de culpabilité. Personne n’échappe à ce sentiment : si les parents d’un jeune enfant se disputent, ce dernier pense aussitôt que c’est de sa faute – on ramène tout à soi.

Parfois, cette culpabilité imprègne certains individus toute leur vie, se développe et finit par manifester un secret de famille. Un enfant qui se sent coupable ou sale de quelque chose hérite certainement de la non-reconnaissance d’un méfait passé. Il s’agit alors de reconnaître les difficultés des parents et des aïeux dans cette attitude d’amour et d’empathie, pour comprendre leur responsabilité mais aussi les conditions de ces réactions.

Un ascendant qui a dû « tuer » pendant la guerre aura certainement des descendants qui développeront un sentiment de culpabilité inexpliqué. Il faudra alors revenir à cet aïeul et au contexte pour reconnaître sa situation et ce qu’il a dû faire, sans jugement ni ressentiment. Bien souvent ces « fautes » du passé n’en sont plus du tout à notre époque actuelle. La clé reste la compassion et l’amour pour tous ces traumatismes qui se sont produits mais qu’il est enfin temps de transformer.

✧ Trouver et être « à sa place »

Le retour à la réalité des données généalogiques et le recours à l’identification active entre illusion et réalité, tous deux permis par l’analyse transgénérationnelle, permettent enfin à l’être de trouver sa place dans sa famille et dans le monde. Cette place commence évidemment par celle de l’enfant dans le couple, puis dans la fratrie. Dans le géno-sociogramme, cette position devra être très précise et inclure les avortements et les mort-nés avant et après.

Vous observerez toutes sortes de parallèles entre les fratries d’une génération et celles d’une autre, les affinités entre les aînés et celles entre les cadets, etc. Bien souvent, le sujet fait des erreurs en identifiant la place des protagonistes de sa famille, et même la sienne. Encore aujourd’hui, il est courant de découvrir que sa propre mère a fait une fausse couche ou a subi un avortement dont elle n’a jamais parlé. Cet enfant ne figure pas dans le livret de famille et ne peut donc pas non plus prendre sa place.

✧ Les goûts et les couleurs

Il est vrai que le travail se concentre sur ce qui empêche l’individu de s’épanouir. Mais il consiste aussi à mettre en évidence les trésors de la famille, ceux qui contribueront aux talents et à la réalisation simultanée de l’être. Ces richesses sauront se développer dès lors que les fantômes et autres conditionnements auront été identifiés et transformés.

Nous avons déjà évoqué le fait que les passe-temps peuvent être très révélateurs. Relisez, si besoin, le cas du géologue collectionneur de papillons qu’a étudié Abraham et dont parle Anne Ancelin Schützenberger. Pensez ainsi à chaque loisir comme une clé de lecture. Une personne qui adore

Module 8:

QUESTIONNAIRE, FAMILLE DE CŒUR, OBJECTIFS ET THEMES DE TRAVAIL

courir à perdre haleine, une autre qui préfère s'enfermer dans le noir, une autre encore qui a une fascination pour les animaux empaillés, les musiques mélancoliques, les dessins érotiques, les voitures de collection...

Apprenez à y lire les correspondances avec des événements, traumatismes et autres faits marquants dans l'histoire familiale. En regardant de près les goûts et les métiers des ascendants, vous pourriez ainsi constater qu'un descendant a pris la charge de réaliser enfin le rêve de son aïeul.

✧ Activité

Pour vous distinguer de votre famille, faites un tableau récapitulatif comprenant trois colonnes distinctes : la première pour vous, la seconde pour vous et la famille, et la dernière pour la famille. Reportez dans ce tableau toutes les informations que vous trouverez sur les passions, métiers, affinités et passe-temps de vos aïeux, et les vôtres. Cette mise par écrit sert à distinguer ce que vous croyez vous appartenir en propre, ce qui appartient à votre famille, et ce que vous partagez (colonne du milieu). Vous pourriez ainsi être surpris de constater que certains aspects de vous-même que vous croyiez originaux ne le sont finalement pas. Cette recherche est un travail de longue haleine ; il faudra donc vous armer de patience et être méthodique.

Les autres, alliances et mariage

✧ Activité

Prenez un moment pour vous interroger particulièrement sur la dimension relationnelle de votre vie. Comment se passent, ou se passaient, vos amitiés, vos relations amoureuses, vos participations à des groupes, des communautés... ? Par exemple, lorsque vous êtes face à quelqu'un : chercherez-vous à lui plaire ? à l'impressionner ? à l'écouter ? à le convaincre ? lui couperez-vous la parole ? etc. Par ailleurs, vous sentez-vous « inférieur » à l'autre dans certaines situations ? (à l'école, chez le médecin, chez le dentiste, au travail...).

Essayez de distinguer différentes catégories dans ce rapport aux autres : votre rapport à vos parents, votre rapport à la fratrie, votre rapport aux amis, votre rapport à votre partenaire... Comme dans l'exercice précédent, faites un tableau à plusieurs colonnes pour chacune de ces catégories ; reportez dans la colonne correspondante des exemples de situations ou de souvenirs qui vous ont marqué.

Tout le paradoxe de l'existence est là : on ne peut être sans les autres, on est soi-même grâce aux autres. À plus d'un titre, vous verrez que les relations de telle ou telle personne dans sa vie affective ou professionnelle entrent en résonance avec les relations qu'ont eues ses propres parents, et ses grands-parents.

Le rapport au monde extérieur reflète celui qu'a, ou a eu, la famille avant soi. Vous pourrez assez rapidement vous faire une idée du caractère général d'une famille en entendant parler la personne : certaines familles sont totalement repliées sur elles-mêmes, d'autres ne vivent que dans leur rapport à autrui, d'autres sont intolérantes, d'autres sont trop tolérantes...

Rôle

La famille aime déterminer chacun de ses membres et leur donner un rôle. Une grand-mère répétera à sa petite-fille qu'elle est faite pour convaincre, qu'elle devrait être avocate, et qu'elle doit absolument aider ses parents à se réconcilier, car c'est elle la plus diplomate.

Cette jeune fille pourra alors connaître toutes sortes de problèmes, frustrée de devoir faire un métier qui ne lui inspire rien et, dans le même temps, poussée à résoudre les problèmes des autres – et de ses parents en premier lieu – plutôt que de s'occuper d'elle-même.

Toutefois, cette grand-mère aura aussi pointé du doigt de réels talents chez sa petite-fille. Mais cette dernière devra avant tout les utiliser pour son propre bien, la guérison de l'entourage venant toujours de la guérison de soi-même. Ainsi, on retrouve souvent dans les familles ce type de phrase : « Nicolas a une tête à claque », « ton frère est l'ours de la famille », « Juliette est une midinette », « François ne sait jamais ce qu'il veut », « Marie est une sainte », « Paul a mauvais goût »...

Il faudra bien identifier ces rôles définis dès l'enfance pour voir comment ces directives peuvent avoir orienté et malmené l'individu dans son développement. Par exemple, un jeune homme dont on a dit qu'il tombait toujours et se faisait mal finira ainsi, pour être loyal envers sa famille, par toujours tomber et se faire mal, d'une façon ou d'une autre.

Repensez ici à ce que Tisseron disait à propos des secrets de familles : c'est le silence du secret de famille qui fait le fantôme, et non l'absence de vérité. Autrement dit, dans ces cas de rôles imposés et de programmes instaurés par les uns et les autres, c'est une absence de communication – ou en tout cas des raccourcis cachant un manque de communication – qui donnera naissance aux troubles. Si l'on dit d'un enfant qu'il est égoïste, simplement parce qu'il cherche à s'affirmer et à se séparer des dysfonctionnements du clan, il en sera certainement persuadé plus tard et ne pourra plus penser autrement.

Identification

Dans tous les cas, il ne faudra pas en vouloir à ses parents ou à ses aïeux d'avoir ainsi réduit telle ou telle personne à un profil caricatural et un rôle à jouer. Il faudra identifier la projection qui se cache derrière chacun de ces jugements grâce au travail analytique.

Dire d'un tel qu'il est « un ours » met sans doute en avant le silence et le mutisme dans lequel il est enfermé ; ce silence résonne très souvent avec le fait de cacher quelque chose ou de refuser de communiquer. Il serait alors bien possible de trouver, derrière ce rôle, le fantôme d'un secret antérieur. Les parents ont toujours de bonnes raisons de faire jouer tel ou tel rôle à leurs enfants : il s'agit de trouver ces raisons dans la logique généalogique en étant attentif à toutes les identifications possibles (noms, syllabes, métier, comparaisons...).

Un grand-oncle enfermé pour des raisons psychiatriques alors qu'il était extrêmement intelligent amènera les descendants à juger leur fille aînée très intelligente comme « une folle » ou « une originale ». Lorsqu'une personne a exactement le même nom qu'un aïeul dont il porte le fantôme, il peut être libérateur de changer une lettre du nom ou la manière de se faire appeler.

Injustice

Un antécédent d'injustice sera détectable par toutes sortes de « symptômes ». Les personnes qui veulent toujours le plat de leur voisin ou de leur compagnon plutôt que le leur – « l'herbe est toujours plus verte chez les autres », le réflexe de toujours vouloir être le premier, en voiture, dans les files d'attente de magasins, à l'école..., une attention méticuleuse et une hypervigilance pour vérifier que l'on ne vous « roule » pas (en finance, en affaires, en amour...), l'incapacité à choisir une place dans un restaurant de peur de ne pas être assez à l'aise pour telle ou telle raison, etc.

Tous ces comportements devraient vous mettre la puce à l'oreille : la personne se sent lésée d'une manière ou d'une autre (« mon frère en a eu plus que moi », « tu as une plus grande part que moi »...). Ils indiquent de possibles problèmes de justice dans le passé. Il s'agira d'étudier dans l'arbre les situations d'injustice et de les relier avec ces réflexes devenus comme « naturels ».

Et à mesure que ces injustices seront reconnues, vous verrez que le comportement change : par exemple, ce qui était important pour vous avant (arriver en premier au rendez-vous) ne l'est plus.

Jalousie

La question de la rivalité est au cœur de nombreuses problématiques transgénérationnelles, parfois liées aux questions d'héritage et d'injustice. La jalousie met en avant une sorte d'aliénation de l'être qui, au lieu de se prendre lui-même comme point de départ, prend les autres comme repères.

Il se construit par comparaison. La jalousie peut prendre beaucoup de formes, et même rester très discrète. Un homme jaloux de sa femme mettra sans doute en évidence les dimensions qui ont fait défaut, à lui ou à ses ascendants.

Plutôt que d'accepter la dépression que cela lui causerait, il devient jaloux de ce qui lui a manqué et développe un caractère agressif. Le grand problème de la jalousie est qu'elle se dissimule souvent dans des contenus inconscients refoulés, car elle n'est pas acceptable dans notre société. La jalousie se voit dans tous les jugements, les médisances, les terribles travers de l'utilisation des réseaux sociaux, les harcèlements...

Pour remonter à l'origine de cette jalousie, il faudra rechercher dans l'arbre la blessure à l'origine de ce sentiment. Pour simplifier, la psychanalyse relie la jalousie à une « blessure narcissique » vécue par l'enfant envers sa mère, celui-ci ne pouvant pas l'avoir pour lui tout seul. Il faudra remonter ainsi à l'histoire de la mère, du couple, de la fratrie, des remariages, des différences de milieux sociaux et culturels, etc.

Dans certaines familles, la jalousie est tout simplement un mode de fonctionnement : les repas de famille se déroulent à « dire du mal des autres », à développer une médisance permanente, soulignant des blessures antérieures non reconnues par les uns et les autres.

Dans l'arbre, vous enquêterez donc sur tout ce qui a été conflictuel pour mettre en avant les mésententes, disputes, brouilles et autres événements qui auraient pu s'installer entre les membres d'une même famille à un moment ou à un autre. Dans ce contexte, vous penserez à

QUESTIONNAIRE, FAMILLE DE CŒUR, OBJECTIFS ET THEMES DE TRAVAIL

toutes les théories que nous avons évoquées, et notamment à celle de la « névrose de classe » ; celle-ci pourrait bien être au cœur de la jalousie de votre famille.

Repensez également au complexe d'infériorité qui révèle souvent des problématiques d'ordre social, surtout quand un ancêtre n'a pas réussi à accepter son changement de situation (faillite, mariage, divorce...). Rappelez-vous qu'à l'époque les mésalliances ne pouvaient être acceptées et condamnaient les protagonistes à rester « entre deux mondes », sans trouver sa place.

Leslie Kaplan écrit ainsi avec humour : « Quand dans une famille il y a eu un ancêtre menuisier et que la famille, devenue bourgeoise, n'a pas voulu en parler, il est possible qu'un des descendants devienne marteau. »

Les symptômes de cette névrose de classe peuvent passer par des jalousies, mais aussi par des tendances à toujours échouer. L'individu ne trouve jamais sa place et, quand il est sur le point d'enfin en trouver une, il rate. Nous retrouvons là la double contrainte : « Réussis mais ne te mets jamais au-dessus de nous. » Vous trouverez toutes sortes de formes à ces « ratages » : lancer une entreprise au mauvais moment, s'associer avec la mauvaise personne, etc.

À cet égard, le rapport au travail et à l'argent peut être indicateur de nombreux secrets et fantômes dans la famille. Par exemple, le fait de ne pas réussir à « gagner sa vie » peut mettre en évidence une sorte de culpabilité, « je ne le mérite pas ». Certaines familles entretiennent l'idée qu'il est mal poli de parler d'argent.

On ira évidemment chercher depuis quand ce sentiment de honte existe dans l'inconscient familial, et à quel événement particulier il est relié. « Manquer d'argent pour satisfaire les besoins vitaux et d'autres besoins liés à l'évolution est un effet de parenté négatif » écrit Elisabeth Horowitz.

La loyauté invisible amènera ainsi des parents en échec à transmettre ce message à leurs enfants : « Je n'ai pas été capable de gagner de l'argent, toi non plus. » La « peur de manquer » prend également sa source dans un événement du passé qui n'a pas été reconnu (catastrophes financières, faillites, secrets...). Certains individus développeront ainsi des approches différentes, en étant avares ou au contraire généreux, voire trop dépensier.

De la même façon, l'intolérance envers les autres, et des cas de racisme, trouvera son origine dans le passé familial. L'antisémitisme, mais aussi l'héritage du colonialisme et de l'esclavagisme, expliquera certaines réactions contemporaines prenant source dans le passé.

Les injustices et les intolérances sont le lot de toutes les familles, sans exception. Vous observerez ainsi des comportements symptomatiques de ce passé d'intolérance : par exemple, dans la manière de parler aux gens originaires du Maghreb en France, sur un ton supérieur, être capable de rire à des plaisanteries à caractère raciste, juger et condamner l'autre sans avoir assez d'informations pour savoir de quoi il retourne, etc.

✪ Activité

Prenez un moment pour réfléchir à ces différents thèmes dans votre cas personnel et dans vos relations aux autres. Observez combien le passé commun de vos aïeux influence malgré vous vos attitudes, notamment les pointes de jalousie ici et là, les sentiments d'injustice et l'intolérance en général. Sans juger ces époques passées ou les actes de vos aïeux, cherchez simplement à les reconnaître et les replacer dans leur contexte respectif.

La santé et le corps

Le corps exprimera toutes sortes de contenus inconscients qui ne peuvent passer par la parole ou par la pensée. Freud écrivait déjà : « Celui dont les lèvres se taisent bavarde avec le bout de ses doigts. Il se trahit par tous les pores. » Le langage non verbal est essentiel, et c'est même ce qui a rendu si efficaces les psychodrames pratiqués par Anne Ancelin Schützenberger.

Bien souvent, on arrive mieux à voir les fantômes qui hantent les corps des autres que les siens. L'aspect physique est lié à l'histoire de chaque individu et à sa généalogie. Peut-être avez-vous remarqué chez vous un tic que vous avez déjà vu chez votre mère et, avant elle, chez votre grand-père. Un enfant fera comme son père, en se raclant la gorge d'une certaine façon. Tel autre aura la même manière de toucher ses cheveux, surtout dans certains moments de concentration.

Tout ce langage physique donne de nombreuses pistes où l'inconscient se trahit et peut être traqué. Observez ainsi le ton de la voix, les modulations et cet effet « ventriloque » où on a l'impression que c'est une autre personne qui parle. Le regard sera également plein d'indices : le maintient-on ou, au contraire, est-il fuyant, ou baissé, ou étourdi... ?

Avec l'âge, certains individus finissent par ressembler étrangement à un aïeul, alors qu'il n'en était rien auparavant. Les hommes qui ont cherché à rompre les liens avec leur mère en font partie : à partir de cinquante ans, c'est à elle qu'ils ressemblent le plus.

Mais un problème pourrait alors se poser au moment du décès de celle-ci : s'ils n'ont pas identifié auparavant les motifs de leur rupture maternelle, ces hommes pourraient alors vivre une période de grande souffrance psychique. En devenant « le portrait craché » de sa mère, le fils continue de la faire vivre, elle, et sans aucun doute le fantôme transmis de génération en génération.

Soyez attentif à tout ce qui relève de la sphère physique, y compris les défauts et les maladies chroniques, révélatrices à plus d'un titre. La santé en général servira d'indicateur. « La maladie est toujours la manifestation d'un dérèglement généalogique, qui va d'une simple réaction à un événement familial à l'expression corporelle d'un secret de famille ».

Pensez alors à consulter toutes sortes d'ouvrages mettant en relation telle ou telle pathologie avec une question de généalogie (à l'image de l'asthme, les bronchites et les toux chroniques, reliés aux gazés de 14-18) : un trouble digestif renverrait à des « indigestions », des injustices ; une mycose vaginale ou une maladie sexuellement transmissible à des fausses couches, des enfants illégitimes... ; une maladie de peau à une problématique relationnelle ; etc.

Dolto disait précisément que « ce qui est tu à la première génération, la deuxième le porte dans son corps ». Observez les silhouettes, les tendances à boiter, à marcher les jambes écartées, à se courber, à s'étirer... La libération et la reconnaissance du traumatisme passé aideront à libérer le corps de ses empreintes.

Il arrive très souvent que la personne se transforme physiquement au cours de son travail d'analyse transgénérationnelle : elle perd du poids et commence à se tenir autrement, son énergie revient, etc. Vous remarquerez que les gens qui « travaillent » à se rapprocher d'eux-mêmes par une pratique ou une autre ont un corps plus souple et plus droit que ceux qui semblent « porter » les fardeaux du passé.

Module 8:

QUESTIONNAIRE, FAMILLE DE CŒUR, OBJECTIFS ET THEMES DE TRAVAIL

Vous pourrez aussi vous concentrer sur ce qu'on appelle les « défauts » : la « culotte de cheval » ne serait-elle pas liée à un traumatisme qui aurait justement touché les parties sexuelles ? La rétention d'eau n'est-elle pas celle d'une émotion, d'un chagrin, d'un deuil peut-être ? Un gros ventre désigne-t-il un accouchement ?

En accompagnement de l'analyse transgénérationnelle, vous pourrez conseiller aux personnes de suivre des cours de pratiques corporelles et spirituelles, comme le tai-chi-chuan, le qi gong, la méthode Feldenkrais, le yoga....

En prenant conscience de son corps et de ses mouvements, on peut se rapprocher de soi-même pour éliminer tout ce qui empêche le mouvement libre du corps et de l'esprit. Le travail sur l'arbre, et ici surtout sur les photos, indiquera les pistes de travail : un ancêtre voûté, une grand-mère droite comme un i...

Et, si vous le souhaitez, intéressez-vous à la mémoire « cellulaire », vaste sujet rejoignant les propositions de l'analyse transgénérationnelle. Là aussi, tout peut être « transformé » : en s'alimentant différemment par rapport à nos aïeux, en effectuant des mouvements différents, en prenant des postures différentes, ou en pensant différemment, on devient capable de se rapprocher de soi et de faire « fructifier » un héritage dans l'intérêt de tous, de la santé, du corps et de l'esprit.

✦ Activité

Prenez plusieurs photos de vous-même à différentes périodes de votre vie. Observez votre corps sur chacune d'elles. Ensuite, recherchez des photos de vos ascendants et essayez de retrouver des expressions ou des postures semblables. Vous pourriez être étonné de vos trouvailles.

Le quotidien et le travail

Terminons l'exploration de ces thèmes de recherche par celui du quotidien, et en premier lieu celui de la nourriture. La manière de s'alimenter, le temps passé à manger, les conditions des repas, les goûts, les recettes de grands-mères, seront de précieuses informations sur l'héritage de la famille dans les habitudes de tous les jours.

Le thème de la nourriture mettra aussi en avant les conflits dans les différentes familles, entre les recettes des uns et celles des autres – comme dans les disputes entre belles-filles et belles-mères.

Reprenons l'opposition citée par Anne Ancelin Schützenberger – avec la cuisine du Sud à l'huile d'olive et celle du Nord au beurre – pour comprendre les conflits culinaires mais aussi culturels, et parfois même sociaux. Chercher à modifier les habitudes alimentaires d'un partenaire reviendrait alors à ne pas respecter ses origines et son passé.

Quant au thème du travail, il est devenu central dans le monde actuel où les habitudes de vie sont constamment chamboulées. Tout traumatisme ou fantôme aura des conséquences sur la position sociale et professionnelle de l'individu. Son métier, ses conditions de travail, son salaire, son statut dans l'entreprise et toutes autres informations pourront vous aider à faire le lien avec des ascendants.

QUESTIONNAIRE, FAMILLE DE CŒUR, OBJECTIFS ET THEMES DE TRAVAIL

Prenons l'exemple d'un père qui aurait honte de n'avoir qu'un travail subalterne par rapport à ses aïeux : de toute évidence, et souvent en silence, il passera sa colère et ses frustrations sur ses enfants. Échec ou réussite, le destin professionnel de l'individu se retrouve souvent aux prises avec les loyautés invisibles que l'arbre vous aidera à identifier.

Le métier que la personne exerce pourra avoir été choisi ou s'être présenté ainsi sans qu'elle ne l'explique, mettant en évidence un passé : les métiers liés à l'histoire et à l'archéologie seront ainsi concentrés vers ces questions du passé, et souvent liés à des secrets qu'il faut aller chercher ; les métiers d'écrivain ou dans la communication chercheront au contraire à exprimer ce qui ne peut pas se dire dans une famille ; les métiers dans la finance orienteront vers une sécurité matérielle que n'auraient pas eue les aïeux ; etc.

L'environnement de travail reproduira aussi des constantes familiales, par exemple : la peur du père et la peur du patron ; l'employé modèle qui se sacrifie pour les autres ; l'artiste qui est toujours à la recherche de la perfection ; le fait d'être mal payé mais de ne pas demander plus ; la chef d'entreprise qui fait des jalouses ; les personnes qui se « tuent » à la tâche ou qui se réfugient toujours dans le travail ; le fait de subir du harcèlement et des abus au travail sans se plaindre...

Tous ces comportements sont à relier aux problématiques familiales, le plus souvent tues. Dans une famille, si travailler est perçu comme une activité négative, cela n'aidera pas les descendants à penser différemment leur activité. Par exemple si un enfant voit ses parents être malheureux dans leur travail, il éprouvera ces émotions à son tour.

✧ Activité

Penchez-vous sur votre parcours professionnel. Quelles loyautés invisibles respectez-vous avec les professions de vos aïeux. Après avoir bien étudié votre propre cas, proposez à des proches de réfléchir à leur métier : pour quelles raisons l'exercent-ils et comment le vivent-ils ?

Étude de cas

Un jeune homme se plaint de ne pas parvenir à vivre professionnellement comme il le souhaiterait. Jusque-là, sa carrière d'employé était brillante et il a toujours fait fructifier les entreprises dans lesquelles il a travaillé. Selon lui, c'est parce qu'il pense être plus agile et doué que ses supérieurs. Il rêvait d'avoir sa propre entreprise, mais tout ce qu'il faisait en ce sens tombait à l'eau : la banque refusait de lui prêter de l'argent ; le loyer des futurs bureaux était trop cher ; l'associé qu'il avait trouvé lui a fait faux bond ; etc. Lorsqu'il est finalement parvenu, après beaucoup d'efforts, à ouvrir son propre commerce, ce fut un échec. Le jeune homme est alors tombé en dépression, sans comprendre quoi faire. Sa famille voit cette situation d'un mauvais œil et lui conseille fortement de redevenir un employé modèle. Que lui suggérez-vous ?

✧ Éléments de réponse

Il est évident que ce type d'histoires cache un message, et certainement une loyauté invisible à identifier. Vous pourrez interroger le jeune homme pour chercher à identifier ce que faisaient les parents, les arrière-grands-parents... Avec ce genre d'histoire, on pourrait s'attendre aussi à une problématique d'injustice : le jeune homme peut faire réussir les autres mais pas lui-même, comme s'il n'était pas autorisé à gagner de l'argent pour son propre intérêt. Est-il possible qu'un de ses