

## Gueret\_Ouverture

### « Révéler un secret peut être libérateur »

Auteur de plusieurs ouvrages de psychogénéalogie, Juliette Allais exposera à Guéret son travail sur les secrets de famille, lors des 4es Rencontres du fait divers. Thérapeute et enseignante en psychogénéalogie à Paris, Juliette Allais est l'auteur de plusieurs ouvrages dont « La psychogénéalogie - Comment guérir de sa famille », « Décryptez ses rêves, la voie de l'analyse jungienne », « L'ABC de la psychologie trans-générationnelle » et « Au coeur des secrets de famille » (éditions Eyrolles). Elle viendra à Guéret présenter ce dernier livre et expliquer son travail, lors des 4es Rencontres du fait divers (du 27 au 29 mai). Question : Comment se fabrique un secret de famille ? On crée un secret lorsqu'on est face à un élément qui peut causer de la honte, que l'on soit victime ou témoin. Cela tourne souvent autour de transgressions vis-à-vis de la loi, un meurtre, un abus sexuel, une escroquerie ou un événement historique comme la Collaboration. Ces situations, vécues comme honteuses, trop difficiles à assumer, nous faisons comme si elles n'avaient pas existé afin de continuer à vivre. Ainsi, nous nous protégeons et nous gardons une bonne image de nous-même et de notre famille. À tort, car ces secrets finissent toujours par ressurgir. Question : Chaque famille abrite-t-elle des secrets. Existe-t-il des terrains favorables à l'émergence de secrets ? On peut penser qu'il y a des secrets dans toutes les familles. Mais la gravité n'est pas la même. Il y a des

milieux plus favorables au développement des secrets : des familles où il y a des tabous autour de la façon de se comporter, des familles au comportement très codifié ou dans lesquelles on parle peu, dans les milieux très bourgeois notamment. Question : Faut-il nécessairement ouvrir la boîte de Pandore ? Quand et comment faut-il révéler un secret ? On ne doit pas toujours dévoiler un secret car la révélation peut entraîner plus de mal que de bien. Chaque histoire est un cas particulier. Il faut être vigilant et divulguer son secret dans le respect et la bienveillance. Parfois, la révélation peut être vécue comme une agression. Mais elle peut également être positive et permettre à la personne de se libérer d'un poids. Question : Les personnes qui ressortent d'une analyse transgénérationnelle se sentent donc libérées ? Nous faisons un travail en plusieurs étapes. On commence par prendre conscience de ce qui s'est passé dans les générations antérieures et la manière dont ça a agi sur nous. Il faut ensuite replacer tout ça dans son contexte et essayer de comprendre pourquoi il y a eu un secret. On peut ensuite dédramatiser et essayer de s'en détacher. Question : Comment avez-vous recueilli les témoignages publiés dans « Au coeur des secrets de famille » ? Je suis thérapeute à Paris. Dans mon cabinet, je reçois des gens et je travaille avec eux sur cette dimension de la généalogie. Ces témoignages m'ont servi pour faire mon étude. J'ai également puisé dans ma propre histoire. Question :

Qu'est-ce que la psychogénéalogie ? Les personnes qui viennent me voir ont un problème dans la vie courante (professionnel, relationnel, mal être). A la différence de la thérapie classique qui cherche des explications dans l'enfance, la psychogénéalogie remonte jusqu'à la génération des arrière-grands-parents pour voir ce qui a pu déclencher une situation inextricable, une chose qui se répète. Une femme, dont l'arrière-grand-mère a été abandonnée par son mari, aura tendance à considérer que les hommes sont tous des salauds. L'analyse est possible même lorsqu'on n'a pas d'information. On travaille alors sur une lecture symbolique, avec des images ou des rêves. Question : La psychogénéalogie est-elle une discipline récente ? Elle est apparue dans les années 1960. Il existe différents courants. Plusieurs psychanalystes ont travaillé sur le sujet, notamment Serge Tisseron qui s'est intéressé à Hergé. Récemment, en 2008, j'ai créé une école, l'IFRAT (Institut de formation et de recherche en analyse transgénérationnelle), pour former des gens à cette discipline et proposer des ateliers. Catherine Perrot guerret@centrefrance.com