



On se fait plaisir

Zen

Enfin heureuse?

Merci mes ancêtres

Nos choix amoureux peuvent nous rappeler ceux de membres de notre famille. La psychogénéalogie nous permet de démêler tout ça...

Par Christine Angiolini

Je tombe sur des hommes qui refusent de s'engager!

On a beau avoir l'impression de tout maîtriser, le couple parental façonne toujours notre comportement. On reproduit ce modèle ou on en prend le contre-pied. On est aussi influencé par l'histoire d'ancêtres plus lointains. « Nos parents sont dépositaires de certaines valeurs et croyances, transmises par nos aïeux, explique Juliette Allais*. De fait, tout ce qui a été vécu dans notre arbre généalogique a une résonance sur notre façon d'être femme et nos choix amoureux. »

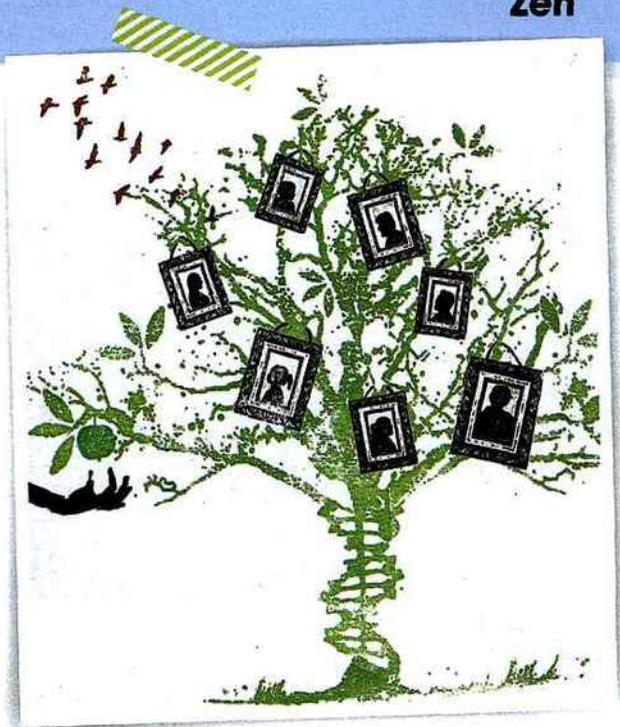
Une fidélité dont on se passerait bien!

On est ainsi soumise à des loyautés inconscientes, c'est-à-dire des fidélités à tel ou tel ancêtre, qui nous empêchent de suivre notre propre chemin. Imaginez une femme dont l'arrière-grand-mère a été quittée par son mari et ne s'en est jamais remise. Cette aïeule va transmettre un fort sentiment d'abandon à ses filles, petites-filles, et arrière-petites-filles qui s'identifient à elle et connaissent la même destinée amoureuse, en choisissant inconsciemment des hommes instables et/ou séducteurs qui finissent par prendre la clé des champs.

J'invente un nouveau chemin

« Lorsque ces scénarios se répètent, on peut s'interroger sur le bagage dont on hérite », précise Juliette Allais. Le psychologue peut aider à nous faire prendre conscience de ces conditionnements subtils. C'est un premier pas. Mais seule une transformation intérieure nous permet de dessiner une nouvelle carte du Tendre, en toute liberté.

* Psychologue spécialisée en psychogénéalogie, auteure de « Amour et sens de nos rencontres », (éd. Eyrolles).



Pour aller plus loin...

Lire

- « **Se connaître à travers la psychogénéalogie - Les racines de l'être** », par Isabelle Nail, éd. Dervy, 19,90€.
L'auteur, psychologue, aide à explorer sa propre histoire en décodant les loyautés familiales...
- « **L'Ennéagramme facile** », par Renée Baron et Elizabeth Wagele, éd. Vivez-Soleil, à partir de 40€ (en occasion uniquement). Pour mieux aborder les modes de fonctionnement de l'autre à travers neuf types d'individus et éviter de tomber dans des répétitions de schémas relationnels. N. D.

Trouver un psy

Association internationale de psychogénéalogie,
www.psychogenealogie.net
ou Fédération française de psychologie et de psychanalyse, www.ffap.fr

Le deal du mois
À gagner : 20 exemplaires du livre
« **Se connaître à travers la psychogénéalogie** »,
d'Isabelle Nail, éd. Dervy (P. U. : 19,90€).

POUR PARTICIPER, ENVOYER UN MAIL À

JEUX.MODESETTRAVAUX@MONDADORI.FR AVEC
LE CODE « **PSYCHO** » JUSQU'AU 2 JUIN 2014.
Règlement page 160.

