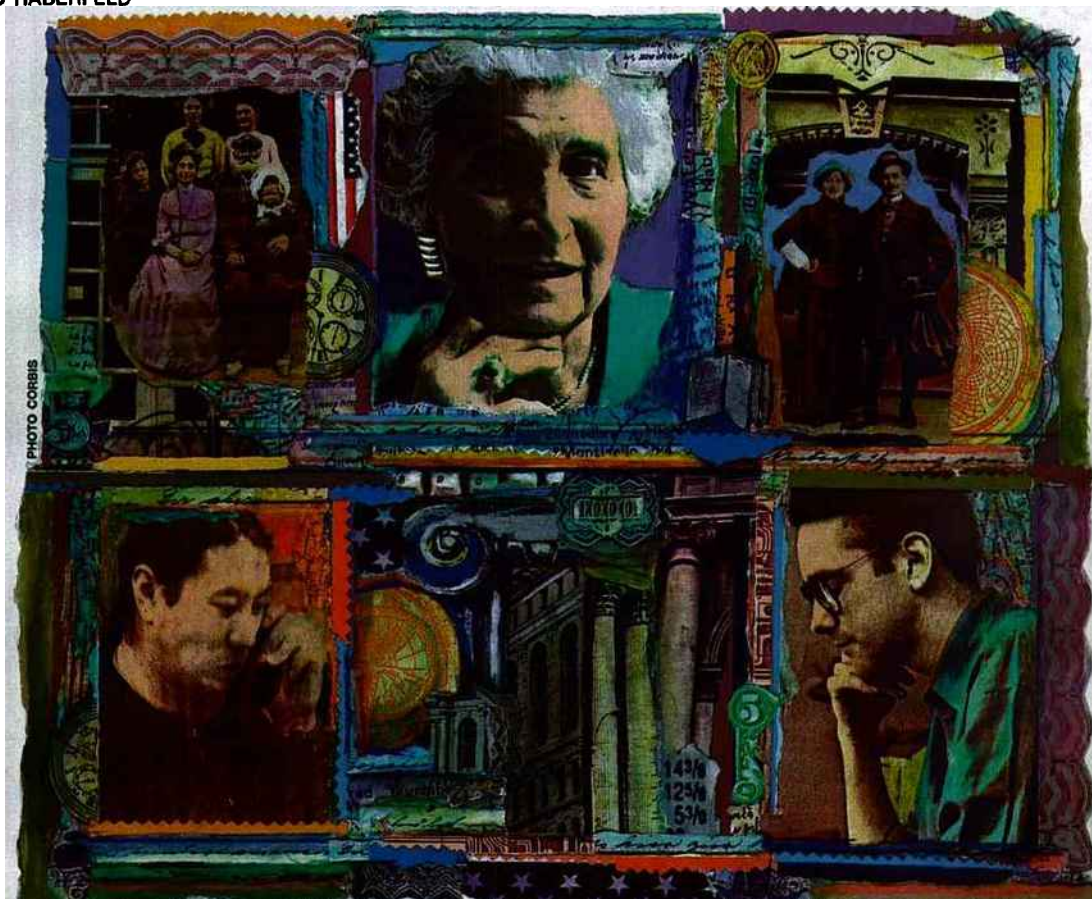


& bien-être psycho

PAR INGRID HABERFELD



mes ancêtres et moi!

Du vécu de nos aïeux, on hérite du meilleur comme du pire! Profitons des réunions familiales de fin d'année pour renouer avec nos racines et éclairer le présent.

Echecs amoureux, maladies, soucis professionnels... Et si nos ancêtres étaient responsables de nos difficultés? La question peut paraître saugrenue. Pourtant, d'après la psychogénéalogie, il semble bien que le vécu de nos aïeux puisse influencer toute notre vie, malgré nous! « La psychogénéalogie enquête sur les faits marquants de la vie de nos ancêtres, explique Maureen Boigen, psychogénéalogiste. Cette technique permet de repérer les faits du passé qui se sont transmis d'une génération à l'autre et aide à opérer des prises de conscience libératrices. » En inventoriant et en analysant le vécu de nos ancêtres, il est possible de régler nos problèmes actuels. Voici comment mener l'enquête...

Je fais mon arbre généalogique



Tout d'abord, réalisez votre arbre généalogique sur quatre générations « Prenez une grande feuille de papier et placez-vous en bas de l'arbre, conseille Maureen Boigen, vos ancêtres au-dessus de vous. Cette représentation nous fait comprendre que nous sommes les héritiers de la vie de nos ancêtres » Pour chacun de vos aïeux, indiquez le nom et le prénom, les dates de naissance et, le cas échéant, les dates de décès Si vous le pouvez, collez une photo. Commencez par vous et remontez jusqu'à vos arrière-grands-parents.

2

Je note les grands événements de la vie de mes ancêtres

Entrez maintenant dans votre histoire familiale. Pour chacun de vos ascendants, il vous faut découvrir leur état civil. Notez également s'il y a eu des divorces, des déménagements, des maladies. Essayez de préciser les relations intra-familiales : y a-t-il eu des violences, des abus ? Cela vous permettra de saisir un peu mieux l'histoire de votre famille et de voir s'il y a des résonances avec votre propre vie. Pour cela, interrogez vos proches : parents, frères, sœurs et grands-parents. Veillez à vous entretenir séparément avec chacun d'eux, ainsi ils pourront plus facilement s'exprimer. Enfin, vous pourrez obtenir des informations précieuses auprès des mairies de naissance.

J'identifie les faits et événements les plus marquants

Cherchez ensuite à en apprendre plus sur leur vie sentimentale. Vos arrière-grands-parents, grands-parents et parents ont-ils vécu une relation heureuse ? Avaient-ils aimé d'autres personnes avant leur mariage ? Avaient-ils déjà été mariés ? Intéressez-vous aussi aux deuils. « Une personne décédée continue d'exister dans le psychisme des descendants. Le choc qui suit un décès peut traverser des générations entières », explique Maureen Boigen. Pour chaque décès, cherchez à savoir quelle est sa cause, le lieu et sa date. Renseignez-vous auprès de votre famille proche, mais aussi auprès des membres plus éloignés, comme les parrains, marraines, frères et sœurs de vos grands-parents... Découvrir ces petits secrets vous permettra de voir si la vie d'un aïeul n'a pas influencé vos choix de vie, après avoir influencé un de vos parents, par exemple.

3

J'explore mes caractéristiques personnelles

Certains éléments de votre identité peuvent renvoyer à votre histoire familiale. Si vos parents vous ont donné le prénom d'un aïeul, ce peut être le signe que sa personnalité ou son histoire ont marqué la famille. Par votre enquête, vous pourrez en découvrir les raisons. Si vous portez un nom tiré d'un livre ou d'un film, cherchez en quoi il a marqué vos parents et à quel moment. Quant à votre date de naissance, peut-être est-elle la même que celle d'un de vos ancêtres, celle d'un mariage ou d'un décès. Pour Maureen Boigen, « l'inconscient familial peut influencer les événements de manière à ce que la naissance d'un descendant rappelle la vie d'un parent ». En repérant ces faits, vous pourrez pointer d'éventuelles répétitions d'une génération à l'autre.

4

Pour en savoir plus

- « La psychogénéalogie, comment guérir de sa famille », Juliette Allais, éd. Eyrolles, 18 €.
- « Aïe, mes aïeux ! », Anne Ancelin Schützenberger, éd. Desclée de Brouwer.
- « Femme désirée, femme désirante », Dr Danièle Flaumenbaum, éd. Payot.
- Sur internet : www.psychogenealogie.com



Marie-Laure, 55 ans
Quand j'ai eu 7 ans, j'ai commencé à faire des cauchemars et à souffrir d'asthme. Sur les conseils d'une amie psy, ma mère a cherché à savoir si cela avait un rapport avec notre histoire familiale. C'est ainsi qu'elle a découvert que son grand-père avait une sœur. Elle s'appelait Sarah. Elle est morte à 7 ans, gazée à Auschwitz. Personne n'en avait jamais parlé. Ma mère a retracé la vie de sa tante et m'a ensuite raconté toute son histoire. Chose incroyable : mes cauchemars ont disparu de suite et mes crises d'asthme ont cessé en quelques mois.

Annie, 41 ans
Je n'arrivais pas à m'engager avec un homme. Je me suis mise à chercher d'où cela pouvait venir, et j'ai découvert que ma grand-tante, que je prenais pour une vieille fille, avait été amoureuse d'un homme. Mais la veille du mariage, il est parti avec une autre. Elle est restée seule le reste de sa vie. Les femmes de la famille ont gardé une certaine méfiance vis-à-vis des hommes. J'ai pris conscience que cette histoire ne me concernait pas. J'ai appris à nouveau à faire confiance aux hommes. Aujourd'hui, je suis mariée... et depuis six ans !