

Psychogénéalogie

Angoisses, échecs professionnels ou amoureux, addictions... Et si certains de nos comportements nous étaient échus en héritage ? La psychogénéalogie se propose d'aller traiter la racine du mal au cœur du passé familial.

Les archives ne désemplissent pas et les employés des services de l'état civil passent leur temps à renvoyer des copies d'actes authentiques. A croire qu'on assiste à la naissance d'une génération spontanée de généalogistes ! La vie de nos ancêtres est passée au crible, mais l'acte ne devient chair que lorsque les recherches permettent de savoir ce qu'ils ont ressenti, aimé, craint... Or, c'est là le nœud du problème.

Anne Ancelin-Schützenberger, psychotérapeute, a créé voici une trentaine d'années le néologisme associant les deux vocables : généalogie et psychologie.

La psychogénéalogie repose sur un principe simple selon lequel chaque individu d'une famille reçoit en héritage un certain nombre de mécanismes inconscients issus du vécu émotionnel de ses aïeux. Certains de nos choix professionnels, affectifs, sociaux, seraient ainsi influencés par ce qu'ont déjà vécu nos ascendants.

Cette transmission inconsciente se manifeste par la répétition de scénarios similaires de génération en génération. Simple coïncidence ?

Sans doute parfois, mais il arrive que le phénomène soit troublant. Si on évoque un homme qui divorce au même âge que son père, on ne relève rien de très étonnant, mais si on s'aperçoit que son grand-père est devenu veuf au même âge tout comme le père de celui-ci, le hasard devient insistant. C'est ce qu'Anne Ancelin-Schützenberger, appelle les *syndrômes d'anniversaire*.

Ce peut être également l'âge du mariage ou le nombre d'enfants, mais parfois, il s'agit de mécanismes plus handicapants comme la répéti-

tion de pathologies plus ou moins sérieuses, allant du simple trouble fonctionnel jusqu'à la maladie. Plus grave encore, il arrive que la répétition devienne funeste. C'est le cas lorsque les décès interviennent au même âge de génération en génération, à l'instar de cette femme dont le cancer se déclare à l'âge auquel est décédée sa propre mère.

FIDÈLE À MES AÏEUX

La psychogénéalogie met en lumière d'autres mécanismes, comme une sorte de loyauté familiale intergénérationnelle et inconsciente, qui pourrait expliquer certains comportements. Ainsi, certaines personnes ratent systématiquement leurs examens ou ne parviennent pas à gravir les échelons sociaux, comme bloquées par un code d'honneur qui leur interdit de faire mieux et plus que leurs aïeux. D'autres commettent sans cesse les mêmes erreurs sentimentales, ne connaîtront que des situations d'échec, reproduisant une sorte de tradition familiale dans laquelle les couples n'ont jamais été des havres de paix.

Et que dire du secret de famille qui pèse d'une génération à l'autre tout en changeant de forme au fil des ans (voir entretien avec S. Tisseron) ?

DÉSAMORCER LE MÉCANISME

Pas question pour autant de donner trop de pouvoir à nos ancêtres ! Nos maux, nos souffrances et nos affections ne sont pas de leur seul ressort. Le généalogiste ne va pas remplacer le médecin et nous n'allons pas guérir miraculeusement en regardant notre arbre généalogique, mais il est sans doute possible de limiter les « revival » néfastes, pour nous comme pour nos propres descendants.



le poids des aïeux



Il s'agit donc de désamorcer ces mécanismes en les identifiant. La psychogénéalogie dispose d'un outil à cet effet : le génosociogramme.

Il s'agit d'un arbre généalogique détaillé qui récapitule pour un maximum de générations, les événements marquants de la vie de chaque ascendant : décès, accidents, incestes, mariages, naissances, maladies... afin de repérer les éventuels *syndrômes d'anniversaire*.

Cet arbre doit comporter également certains éléments de vie : profession, croyances religieuses, pratiques culturelles, goûts, opinions. Ces éléments permettront de dénouer les loyautés familiales invisibles. Cet arbre ne se limite pas à la filiation directe, puisque les personnes de la famille (cousins, oncles, tantes...) ayant un rôle important aux yeux de la personne qui l'établit doivent y trouver leur place.

Dans cette représentation graphique, le psychogénéalogiste cherche les coïncidences et tente de les interpréter. Le génosociogramme ne se suffit pas à lui-même. Il doit bien sûr être accompagné d'un suivi chez un spécialiste.

Attention, gourous !

Si les fondateurs de la psychogénéalogie sont des gens sérieux, certains « gourous » utilisent cette thérapie pour attirer à eux des personnes fragilisées en quête d'un soutien moral. Avant de confier votre histoire familiale à un psychogénéalogiste, veillez à choisir une personne ayant pignon sur rue.



Établir son arbre

Le génosociogramme est souvent constitué de mémoire. Des associations se proposent d'accompagner les personnes qui souhaitent établir leur génosociogramme, mais il est également possible de travailler seul, à l'instar d'un généalogiste ordinaire. Les actes d'état civil obtenus auprès des services de la mairie et des services d'archives ne constituent qu'un squelette qu'il va falloir orner de chair. Les souvenirs des parents, grands-parents, leurs ressentis ou impressions vont mettre en évidence certains des mécanismes de la famille.

« Le secret imprime sa marque sur nos choix de vie »

Entretien avec Serge Tisseron, psychiatre et psychanalyste, docteur en psychologie, directeur de recherches à Paris X Nanterre.

SANTÉ ZEN : Existe-t-il des familles sans secret ?

SERGE TISSERON : Non bien sûr, car la plupart des secrets sont liés à des traumatismes, et toutes les familles ont eu leur lot. Il peut s'agir de sévices sexuels, d'avortements à une époque qui les condamnait, de drames de guerre... C'est dans tous les cas la douleur qui est à l'origine du silence sur un événement de la vie familiale.

S. Z. : Quels sont les effets d'un secret de famille ?

S. T. : Tous les secrets ne sont pas vécus avec la même intensité. Ce qui importe, ce n'est pas leur réalité objective, mais leur charge émotionnelle. C'est cette dernière qui influe sur les descendants : plus le secret est pesant, plus son porteur est partagé entre le désir d'en parler et la difficulté de le faire. C'est pourquoi ceux qui gardent un secret ne peuvent pas s'empêcher de le manifester d'une manière ou d'une autre, par exemple en pleurant, en se troublant, en se mettant en colère ou en bégayant à une évocation particulière, tout cela apparemment sans raison.

S. Z. : Quelles sont les conséquences sur les enfants ?

S. T. : L'enfant n'a évidemment pas le mode d'emploi de ces attitudes étranges. Il va donc réagir à sa façon et privilégier, selon sa personnalité, une attitude parmi quatre possibles. La première est la culpabilité. L'enfant ne comprend pas la colère/tristesse de ses parents et se sent responsable. Une autre éventualité est d'imaginer que ses parents ont fait des choses graves ou honteuses. La troisième éventualité, si ses parents lui disent qu'ils ne lui cachent rien, est de considérer que « tout est dans sa tête » et de perdre confiance en lui. Enfin, il peut deve-

nir cachottier, voire sournois, avec ses parents et ses camarades. Ces quatre attitudes ne s'excluent pas et peuvent coexister chez un même enfant. Mais dans tous les cas, la première victime, c'est la possibilité de l'enfant de communiquer sur ce qu'il vit. Cela montre que les secrets de famille s'opposent moins à la vérité qu'à la communication.

S. Z. : Comment un secret de famille peut-il influencer des descendants qui ignorent l'existence ?

S. T. : Il ne s'agit pas du même secret. Un enfant qui a vécu dans une famille à secrets a souvent tendance à considérer qu'être grand, c'est avoir des secrets. Devenu adulte, il crée un nouveau secret qui influera à son tour sur la génération suivante. La fabrication d'un secret permet d'expliquer le précédent et de s'en affranchir en devenant à son tour maître d'un secret. La plupart du temps, il s'agit d'un secret absurde, mais dans ces cas-là, il existe toujours un secret grave vécu deux ou trois générations auparavant.

S. Z. : La psychogénéalogie peut-elle tout expliquer de nos comportements ?

S. T. : Le secret imprime toujours sa marque sur nos choix de vie. Nous nous croyons libres, mais nos comportements sont influencés par le poids de la tradition, de la famille, de la culture et du secret. Mais ne tombons pas dans l'excès inverse : nous avons tous une marge de liberté qu'il faut apprendre à exercer, notamment en connaissant mieux les secrets qui ont pesé sur nous et notre famille.

S. Z. : Comment « se guérir » d'un secret ?

S. T. : D'abord, il ne faut pas renoncer à le découvrir et donc poser des

questions. Mais attention à ne pas « braquer » ou culpabiliser nos interlocuteurs. C'est pourquoi il vaut mieux présenter les choses de façon générale, en disant par exemple : « J'ai l'impression qu'il s'est passé quelque chose de grave dans notre famille et qu'il y a un secret quelque part ». Il est également important de dire aux enfants ce qu'on a cru comprendre, en prenant la précaution de leur dire que ce n'est pas forcément la vérité. Cela aiguïsera leur curiosité, et il y a toujours des choses à découvrir !

Enfin, une fois le secret découvert, et s'il apparaît qu'on a choisi son métier ou son conjoint en fonction de celui-ci, il ne s'agit pas d'abandonner pour autant son choix de vie ! Mais cela permet de le faire évoluer au mieux dans le sens qui nous correspond vraiment, et plus forcément dans celui du secret de famille.

Pratique

Aïe mes aïeux !

Anne Ancelin-Schützenberger,
Desclée de Brouwer

Secrets de famille, Mode d'emploi

Serge Tisseron,
Ramsay, 1996
(réédition Marabout, 1997)

Tintin et les secrets de famille

Serge Tisseron,
Seguier, 1989 (réédition Aubier, 1990)

La Psychogénéalogie

Juliette Allais, Eyrolles

J'ai mal à mes ancêtres,

Patrice Van Eersel
et Catherine Maillard,
Albin Michel

Le B. A. - BA de la Psychogénéalogie

Jean-François Mazouaud
Pardès