

PETIT DEJEUNER DEBAT – LA SPYCHO-GENEALOGIE

Avant de s'accorder une pause estivale, Femme Avenir 54 a reçu Hélène LURON, psychothérapeute spécialisée en psycho-généalogie.

Cette discipline encore peu connue fait débat et interroge. La pionnière en la matière est Madame Ancelin SCHUTZENBERGER.



Quel est le processus ?

Il s'agit d'aider à la prise de conscience de la mécanique de transmission qui conditionne une bonne partie de nos actions et de notre identité.

Il y a une première étape qui porte sur la prise de conscience par rapport à l'arbre généalogique (il est souvent suffisant de remonter sur 4 générations, à savoir jusqu'à la 1ère guerre mondiale de 14-18). La 2^e étape est la prise de conscience.

Il convient de noter que ce sont principalement les femmes qui consultent (95 %). Les motifs les plus souvent invoqués sont : la mésentente conjugale, les problèmes de sexe et d'argent, ou encore le divorce.

Deux axes sont à travailler lors des séances : l'intergénérationnel (de son vivant) et le transgénérationnel (entre générations qui ne se sont pas connues).



Pourquoi s'engage-t-on dans une telle démarche? Une impression de ne pas vivre sa vie, le sentiment de passer à côté de ses priorités, une tristesse latente, une répétition de scénarii de vie douloureux, des échecs à répétition, ...

Il faut avoir un motif pour consulter, mais aussi partir du postulat que parler est toujours moins grave que se taire.

Quel est le travail à faire sur soi?

- Remettre en question les répétitions qui ne nous appartiennent pas,
- Améliorer notre capacité de choisir en retenant ce que nous voulons, et non ce que nous subissons,
- Elargir notre vision en termes de trajectoire et non d'échéances.

La famille occupe une place centrale dans la psycho-généalogie.

Elle constitue un système composé d'un ensemble d'éléments en interaction. Toute modification d'un élément entraîne une modification de l'ensemble. Elle a deux façons de fonctionner : en «statu

quo» (mode très fermé, où il y a souvent de la violence et des non-dits) ou en «changement permanent».

Pourquoi une famille?

- pour la sécurité : plus de force à plusieurs,
- pour éviter le danger : faire face en meute au prédateur,
- pour la reproduction : assurer la pérennité de l'espèce,
- pour l'héritage : s'assurer de sa descendance.

La famille correspond à des normes, des valeurs qui prennent forme dans le langage.

De même, elle appartient à une culture commune (rue, ville, langage, ethnie, ...). Au sein de celle-ci, nous sommes tous des héritiers, où chacun a son rôle.

Chacun a des droits, des devoirs et des pouvoirs. Il convient de noter qu'il y a également des sous-systèmes au sein de la famille et qu'il est essentiel de les respecter (conjugal, parental et fraternel).

Il est important de faire un **rappel sur la pyramide de Maslow**, qui définit les besoins de l'Homme.

1. Réalisation de soi
2. Estime de soi et d'autrui
3. Appartenance et amour
4. Sécurité
5. Besoins primaires : manger, boire, dormir, se reproduire.

On ne peut s'engager dans une démarche de psycho-généalogie que lorsque nos besoins premiers (3,4 et 5) sont assurés.

Quelles sont les «réparations»? Les métiers exercés, les enfants «symptômes», les rencontres amoureuses, les maladies.

Quelles sont les informations indispensables pour réaliser un bon «diagnostic»?

- Le rang dans la fratrie (valse trans-générationnelle), qui permet de comprendre les affinités;

Illustrations : l'aîné fait changer les parents de statut et porte toutes les espérances, être le 2^e enfant du même sexe est toujours compliqué, et le petit dernier correspond à la fin de la maternité.

Au cours d'une analyse, tous les enfants du couple biologiques sont pris en compte; ce qui peut induire des décalages biologiques en cas de remariage des parents.

Il convient également de tenir compte des fausses-couches et des avortements.

- Le choix du prénom (avant, le poids de la tradition constituait une forme d'emprise);

Il est important de savoir qui a choisi le prénom, s'il existait déjà dans la famille, quelle est sa symbolique, s'il s'agit d'un prénom androgyne ou encore d'un prénom composé.

- L'état civil (nom, prénom, dates de naissance, de décès, de mariage, positionnement des parrains et marraines, métiers, ...);

- La place de l'argent dans le clan familial;

- Les accidents, les drames, les décès violents.

Le secret de famille est toujours perturbant; en effet, tout se sait et il est essentiel d'avoir l'intégralité de son histoire pour se construire.

Le contexte économique, social, culturel et religieux est également à prendre en compte en fonction de l'époque.

Quelques références bibliographiques sur le sujet :

- Aïe mes aïeux d'Anne Ancelin Schutzenberger
- Les fantômes familiaux de Bruno Clavier
- Les fantômes de l'analyste de Bruno Clavier
- Pourquoi paie-t-on les fautes de ses ancêtres? de Nina Canault.