

## Thérapie Transgénérationnelle : Se libérer du poids du passé

Et si vos ancêtres continuaient d'exister à travers vous sans que vous en ayez conscience ? Rien de surnaturel là-dedans et c'est que tente d'expliquer la thérapie transgénérationnelle. Vos aïeux vous ont légué un héritage, un héritage parfois rempli de lourds secrets qui continuent de hanter la famille. Ces non-dits peuvent être responsables de maux sur les générations actuelles, qui portent de façon inconsciente l'histoire d'un autre.

Découvrez dès à présent comment la thérapie transgénérationnelle permet de se libérer du poids du passé et comment elle peut vous aider à vous libérer de traumatismes inconscients en vous !



### Qu'est-ce que la thérapie transgénérationnelle ?

La thérapie transgénérationnelle est une approche qui consiste à venir interroger l'histoire familiale sur plusieurs générations, afin de comprendre si certains secrets familiaux de générations antérieures pourraient être à l'origine de problèmes portés par les générations actuelles. Il est essentiel de comprendre que nous portons tous en nous, un héritage familial. Cependant, il arrive que nous restions avec certains fantômes du passé qui viennent nous hanter alors que nous n'en avons pas conscience.

Sous le poids du passé, de non-dits, de secrets restés enfouis parce qu'il y a un vécu trop douloureux, trop culpabilisant, trop honteux, certaines histoires restent cachées.

En effet, comment dire à ses enfants que l'on a participé à l'Holocauste et que l'on n'est pas uniquement le soldat courageux que l'on a voulu faire croire ou que l'on a eu un grand-oncle aux mains baladeuses ?

Alors on ne dit rien, on tait certains drames, on les étouffe comme on peut. Malheureusement, tous ces non-dits ne s'effacent pas pour autant. Pire, ils se transmettent aux prochaines générations, sans qu'elles aient la possibilité de s'en défaire, puisqu'elles ne comprennent pas que leurs comportements sont parfois liés à une histoire antérieure qui n'a pas pu être résolue par un aïeul et qu'elles continuent à porter un drame non résolu qui n'est pas le leur.

C'est ainsi, que la thérapie transgénérationnelle, par un réel travail d'investigation sur l'histoire de sa propre famille, permet de savoir se libérer des maux de ses ancêtres, de se détacher de traumatismes qui ne sont pas les nôtres et de procéder à un nettoyage transgénérationnel qui permettra d'écrire une nouvelle histoire.

## Comment se déroule une séance de thérapie transgénérationnelle ?

- **Établissement l'arbre généalogique familial**

Afin de comprendre le poids du passé, il est nécessaire de venir l'étudier par le biais d'un géno-sociogramme (ou encore appelé génogramme). Un outil psychologique, permettant de réaliser un arbre généalogique où sont inscrits les drames, liens psychologiques, date d'anniversaire, date de conception, date de décès ... de chaque membre de la famille.

Cette première étape permet de mettre en lumière certains drames familiaux et de constater comment ils se répètent de génération en génération.

Plusieurs éléments sont passés en revue, notamment les dates d'anniversaire, les dates de conception, les dates de décès, les métiers exercés, les lieux de vie, les événements marquants, les récits de vie, les secrets et non-dits, s'ils sont connus.

- **Étape n°2 : La mise en lumière des comportements hérités**

Une fois que le génogramme a été réalisé et que la carte de l'histoire familiale a été découverte, il convient de travailler sur des comportements hérités et de démêler le poids du passé.

L'approche systémique permet de comprendre comment l'environnement familial influence ses comportements.

En effet, nous sommes tous régis par le système dans lequel nous évoluons et nous nous retrouvons à occuper une place qui n'est parfois pas la nôtre par loyauté familiale.

La famille représente le socle sur lequel l'enfant se construit pour recevoir de l'amour. Les parents en sont les premières figures d'attachement. Grâce à cette construction, il est capable d'une flexibilité et d'une adaptabilité hors norme, pour être aimé et se sentir appartenir au clan familial, même de continuer à porter des maux qui ne sont pas les siens.

« La mise en conscience du bagage hérité permet de donner un sens suffisant pour se dégager de ce qui ne nous appartient pas ».

La thérapie transgénérationnelle permet avant tout de se libérer du poids du passé familial sur sa propre histoire et de pouvoir se libérer des comportements inconscients qui en découlent et d'un mal-être qui peuvent se traduire de plusieurs façons.

Le premier trouble que la thérapie transgénérationnelle permet de traiter est celui de la **réolution d'un traumatisme familial** inconscient qui se transmet de génération en génération.

*Pour comprendre comment un traumatisme se transmet par l'histoire familiale, Abraham et Török (1978), pionniers de la thérapie transgénérationnelle, développent les concepts de crypte et de fantômes.*

La crypte correspond à l'inconscient familial où les secrets sont enfermés. Les fantômes représentent l'inconscient né du secret inavouable d'un autre membre de la famille et qui s'est transmis inconsciemment à l'autre à travers les générations.

Car ce sont bien tous ces secrets et ces non-dits qui entretiennent le traumatisme et le maintiennent pour ce qu'il est. Comme un fantôme, le poids du passé vient alors hanter les générations afin de pouvoir exprimer ce qui n'a pas été dit.

En taisant les drames par honte ou culpabilité, les familles rejouent les mêmes histoires, où chaque membre va être assigné à un rôle pré-déterminé par le système familial et cela jusqu'à ce qu'une personne de la famille puisse trouver le secret de famille afin de démêler les noeuds de l'histoire. Tout cela a parfois des conséquences dramatiques sur le vécu d'une personne, notamment lorsqu'il y a de lourds secrets au sein de la famille avec des problématiques d'inceste, de viol ou d'abus par exemple. Des drames familiaux qui sont voués à se répéter avec une certaine fatalité, puisqu'ils n'ont pas été explicités par les aïeux et que le secret inavoué n'a pas permis de se libérer du poids du passé.

La thérapie transgénérationnelle, va permettre, par la découverte de ces événements marquants, de se libérer de traumatismes et de pouvoir s'en détacher.

Cette prise de conscience permet bien souvent par la même occasion de mettre fin à d'autres symptômes comme de l'anxiété profonde, une tendance à s'auto-saboter, à rester dans des schémas répétitifs destructeurs ou encore des difficultés à se connecter à soi ou à prendre racine avec sa profonde identité.

- **Sortir des schémas répétitifs :** La thérapie transgénérationnelle permet également de sortir de schémas répétitifs lorsqu'on ne trouve pas d'explications logiques à ce qu'il se passe dans sa vie. C'est notamment le cas pour les relations toxiques qui peuvent souvent s'expliquer par une histoire familiale où l'on reproduit les mêmes schémas de façon inconsciente, comme pour rappeler un fantôme du passé et lui permettre de continuer à vivre son histoire au travers d'un autre.

On pourrait prendre l'exemple d'une femme qui est toujours attirée par des hommes qui la manipulent et la rabaisse avec des propos humiliants. Dès qu'elle tombe sur un chic type, elle se lasse vite et ne parvient pas à tomber amoureuse. Alors elle retombe dans ces travers et va vers des hommes qui ne lui correspondent pas.

Si on s'intéresse à son histoire familiale, on s'aperçoit que son père est un homme cassant avec sa mère, qui a toujours la critique facile et trouve souvent à redire par des petites phrases innocentes "c'est pas mal, mais tu as déjà fait mieux" "tu es jolie mais cette robe ne te met pas en valeur", "une femme ne se comporte pas comme ça" ... Un comportement que le père a lui-même reproduit de son propre père. Il est intéressant de voir que certaines histoires se croisent et que la femme dans cet exemple, semble s'évertuer à perpétuer le modèle masculin au sein du système familial en recherchant un compagnon semblable à son père.

En prenant conscience du rôle de chacun des membres de la famille et des enjeux communicationnels qui en découlent, il lui sera possible de voir que les femmes ont toutes été brimées par leur conjoint et que c'est sûrement pour cela qu'elle tend à toujours se remettre dans des relations toxiques et à rester dans le rôle qu'on lui a donné au sein de l'environnement familial.

- **Comprendre certaines douleurs psychosomatiques ou des difficultés de conception :** L'héritage familial se traduit parfois par des symptômes physiques ou par des problématiques qui tentent de dire quelque chose.

Anne Ancelin Schützenberger, psychologue et fondatrice de la thérapie transgénérationnelle,

est à l'origine du concept du syndrome d'anniversaire. Il s'agit de symptômes ou de maladies qui se déclenchent à des dates clés de l'histoire familiale.

Cela peut être le cas pour une personne qui est anxiuse à l'approche de l'âge auquel sa propre mère a eu un cancer. Toute cette anxiété et cet état émotionnel, favorisant parfois la survenue de cellules cancéreuses.

Ou encore avec l'exemple d'un père qui fait un AVC, le jour d'un accident mortel de route d'un cousin ou encore dans des familles où plusieurs membres meurent à l'âge de 37 ans.

« Répéter les mêmes faits, les dates ou âges qui ont fait le roman familial est une manière pour nous d'honorer nos ancêtres et de vivre en loyauté avec eux » - Anne Acelin Schützenberger

Cette sorte de loyauté invisible pousserait à répéter les schémas et à s'inscrire dans une sorte de prophétie autoréalisatrice où les membres du clan sont condamnés à perpétuer le drame familial.

Dans le même ordre d'idées, il arrive souvent qu'un décès prématuré d'un enfant d'une génération antérieure soit la résultante d'une difficulté à concevoir un enfant pour les générations suivantes.

En ce sens, sachez qu'il peut aussi être bénéfique d'entreprendre une thérapie conjugale afin d'aider le couple à traverser les problématiques liées à une difficulté à faire un enfant. Le traumatisme de perdre le premier enfant est enregistré dans l'inconscient collectif familial et peut se traduire par une difficulté à faire un enfant parce que l'inconscient a en quelque sorte enregistré l'information que mettre au monde un premier enfant, c'est être voué à le perdre nécessairement.

De nombreuses études ont confirmé que les traumatismes modifient notre épigénétique et s'inscrivent durablement dans nos gènes, ce qui pourrait également expliquer pourquoi certains traumatismes familiaux sont ancrés en nous de façon inconsciente.

- **Expliquer un trouble du comportement alimentaire :** Parfois les troubles du comportement alimentaire peuvent venir révéler d'autres craintes plus profondes et traduire autre chose qu'un rapport dysfonctionnel avec la nourriture.

Il arrive qu'un TCA vienne expliciter une angoisse d'un parent qui se transmet à l'enfant, ce que la thérapie transgénérationnelle peut mettre en lumière.

Pour expliciter ce point, nous allons partir sur l'exemple d'un jeune adolescent avec hyperphagie. La mère a perdu son petit frère lorsqu'elle était jeune à la suite d'une famine dans son pays d'origine. La mère, par peur que son enfant ne soit pas assez fort, l'incite à manger et à finir toutes ses assiettes même lorsque l'enfant n'a plus faim. Il n'arrive plus à être à l'écoute de ses sensations corporelles. Le plus important pour ce jeune enfant est de faire plaisir à sa mère, de la rassurer puisqu'elle semble toujours inquiète de ne pas le voir manger. Face à l'angoisse de sa mère, il développe peu à peu une forme d'hyperphagie. L'enfant mange les peurs de sa mère et semble porter le poids de l'histoire de son oncle. Comme un revenant, il traduit les comportements de son oncle, qui aurait voulu manger pour pouvoir vivre. Il en sera de même pour l'anorexie mentale, où l'on retrouve souvent des injonctions sur la représentation féminine, injonctions présentes sur plusieurs générations (grands-mères, mères, filles) telles que : "Si tu continues à manger comme cela, tu ne trouveras jamais personne", "Fais attention tu prends du poids, ça va être difficile de maigrir ensuite" par exemple.

Autant de petites phrases acquises et transmises d'une génération à l'autre, qui peuvent favoriser l'apparition d'une anorexie mentale pour tenter de rester dans les cases et de convenir à l'image que la famille attend d'une femme.

Les troubles du comportement alimentaire traduisent donc parfois une angoisse profonde d'un parent ou peuvent être un moyen d'exprimer un mal-être ressenti dans le système familial. Si la thérapie transgénérationnelle permet dans un premier temps de comprendre l'origine de ce trouble, il sera nécessaire dans un second temps, de venir l'accompagner avec un travail thérapeutique spécifique et d'être suivi par un diététicien.

- **Mettre fin à un trouble de l'addiction**

S'intéresser à l'histoire familiale permet aussi de comprendre que certaines addictions peuvent être la résultante de dysfonctionnements familiaux sur plusieurs générations et d'apprendre à mieux comprendre certains de ses propres comportements pour sortir d'une addiction.

Une étude (Ausloos et al., 1986) a révélé que la présence de secrets transgénérationnels, de disqualifications et de transgressions est plus présente chez les toxicomanes. Ils ont également remarqué que les familles où le père avait un rôle défaillant et que la place des grands-parents au sein du processus transgénérationnel (si le noyau familial est coupé ou si les grands-parents sont décédés tôt alors qu'ils représentaient la figure rassurante) sont des éléments qui favorisent les risques d'addiction sur la troisième génération.

Il arrive bien souvent que la mort précoce d'un des grands-parents n'ait pas permis à l'un des parents d'avoir une stabilité suffisante pour s'occuper de sa propre famille. Cette fonction parentale défaillante entraîne à son tour des difficultés communicationnelles et une instabilité affective ressentie par l'enfant, une carence qu'il va venir chercher à combler avec une addiction souvent.

Il en est de même pour de nombreuses familles où l'alcoolisme se répète génération après génération. Si le facteur génétique a été démontré comme facteurs de risque, on peut difficilement oublier l'environnement familial mais surtout le poids de l'histoire familiale qui semble toujours rattraper les membres du clan.

Par principe de "loyauté", l'individu s'inscrit dans l'histoire de sa famille pour lui correspondre et se refuse le droit de vivre sa propre histoire.

La thérapie transgénérationnelle permet par la prise de conscience de schémas familiaux répétitifs, de se donner le droit de se définir au-delà d'un comportement et de comprendre qu'une addiction résulte souvent d'une défaillance parentale et de carences affectives sur plusieurs générations.

- **Trouver l'origine d'une dépression ou de l'anxiété**

L'approche psychogénéalogique peut aussi être intéressante lorsqu'une personne fait face à une dépression ou à de l'anxiété et qu'elle ne parvient pas à en trouver la cause. Pour de nombreuses personnes, une dépression peut s'expliquer par des événements de vie fragilisants, la perte d'un emploi, un deuil, des conflits familiaux ... Mais parfois, il arrive qu'une personne soit en dépression sans qu'il y ait nécessairement un élément réactionnel à cet état dépressif.

Il semble y avoir quelque chose de bien plus profond mais la personne n'est pas en mesure d'identifier l'objet de sa dépression. Il est alors difficile pour celle-ci de sortir de cette dépression sans en comprendre la cause.

Prenons l'exemple d'un patient qui arrive parce qu'il se sent triste. Après l'analyse de son génogramme, on s'aperçoit que son arrière-grand-père était quelqu'un de solitaire, qui ne parlait pas beaucoup et qui semblait toujours être dans son propre monde d'après les dires du grand-père. On s'aperçoit également que le père du patient est un homme assez effacé, mutique, qui

semble toujours triste et qui passe la plupart de son temps enfermé dans son bureau. La mère, elle, gère tout à la maison et est un vrai rayon de soleil.

Après **plusieurs séances**, on se rend compte que les hommes de la famille semblent tous être en proie à la mélancolie, à la tristesse et que certains décès familiaux soient issus de suicides. Les hommes de cette famille se sont inscrits dans la lignée masculine, reproduisant tous, un à un, ce qu'il avait vu de leur figure paternelle. Le patient semble lui aussi s'être inscrit inconsciemment et presque logiquement dans ce comportement. Cet inconscient familial qui se transmet de génération en génération, va venir régir les comportements et les émotions de chaque membre de la famille mais tant que personne n'a été en mesure de détecter et mettre à jour certaines fragilités émotionnelles familiales, il sera difficile pour la personne de comprendre ce qu'elle traverse.

**La thérapie transgénérationnelle permet de soigner de nombreux troubles** ou encore des douleurs psychosomatiques (si rien n'a été trouvé après un examen médical) qui sont parfois une réponse à des drames familiaux répétés sur plusieurs générations.

Elle peut être particulièrement recommandée lorsqu'une personne se sent mal dans sa vie et qu'elle n'arrive pas à trouver d'explications à ces maux ou lorsqu'elle sent que quelque chose bloque dans sa vie.

### **À qui convient ce type de thérapie ?**

La psycho-généalogie convient à tout type de public : enfants, adolescents et adultes. Cette pratique thérapeutique peut se réaliser en individuel ou en groupe. Selon la demande du patient et le public reçu, l'approche sera bien évidemment adaptée.

Elle permet de traiter de nombreuses pathologies ou problématiques :

- Les formes de dépression
- L'anxiété permanente ou l'angoisse profonde
- Les troubles addictifs
- Les troubles du comportement alimentaire
- Les douleurs psychosomatiques (dont les examens médicaux n'ont pas permis d'identifier la cause)
- Les troubles relationnels et d'attachement, relations dites « toxiques »
- Les schémas répétitifs et la tendance à s'auto-saboter

Enfin, en fonction des problématiques rencontrées, elle peut parfaitement se faire en complément d'autres thérapies comme la psycho-traumatologie, l'art-thérapie, la PNL, etc afin d'allier les bénéfices de différentes approches et de profiter d'un travail thérapeutique de fond.

### **Est-ce qu'il y a des contre-indications dans la thérapie transgénérationnelle ?**

Si la thérapie transgénérationnelle est utile pour trouver des explications à des troubles ou pathologies non expliquées par des **causes interpersonnelles** et pour mettre en lumière l'histoire familiale et ses répercussions sur chaque membre de la famille, il reste qu'elle doit être encadrée par un professionnel certifié et expérimenté.

Cette thérapie s'intéresse à faire ressortir des processus mentaux inconscients et refoulés et à s'intéresser au passé pour lui donner sens. Or, ces histoires peuvent aussi être manipulées ou déformées par les propos de l'accompagnant.

*“Ce n'est pas au thérapeute d'interpréter l'histoire familiale à la place du patient, son but est seulement de l'accompagner dans la compréhension de celle-ci”*

Le **risque** c'est que la thérapie transgénérationnelle soit pratiquée par une personne peu scrupuleuse, se disant professionnelle de la **psychogénéalogie** et qui pourrait amener le patient à faire croire à la véracité de son propos et induire de faux souvenirs par la suggestion. On retrouve de nombreux cas où des personnes se retrouvent à penser qu'elles ont été victimes d'inceste alors que ce n'est pas le cas.

La thérapie transgénérationnelle s'inscrit dans le champ des **thérapies familiales**. Elle vise à comprendre comment les non-dits d'un environnement familial, sur plusieurs générations, influencent de manière inconsciente le comportement des membres d'une famille sur d'autres générations. Elle permet par un travail d'investigation de prendre conscience que certaines difficultés, certains **troubles** ou **traumatismes** sont en fait liés à des drames familiaux antérieurs qu'une personne se retrouve à porter sans le savoir.

Elle est cependant déconseillée en cas de grande fragilité ou lorsque la personne n'est pas stabilisée psychiquement.

En mettant en lumière les fantômes du passé, elle permet de mieux comprendre ce qui se joue en chacun de nous et comment l'histoire familiale peut parfois enfermer dans un rôle qui n'est pas le sien, mais elle est susceptible de déstabiliser, ce qui demande une analyse préliminaire afin d'éviter toute décompensation.

Pour plus de renseignements : [sidonie.th@sunrise.ch](mailto:sidonie.th@sunrise.ch)

