

QU'EST-CE QUE LE TRANSGÉNÉRATIONNEL ?

Il est important de différencier deux formes de transmission familiale :

la transmission intergénérationnelle (entre générations se connaissant) et la transmission transgénérationnelle (sur plusieurs générations parfois lointaines) d'une « tâche inachevée ».

La première est claire et contient ce qui est connu, consciemment transmis. La seconde contient ce qui est tenu secret, caché, non dit, non su, souvent un traumatisme ou un deuil non résolu, mais encore actif.

Une thérapie : les constellations familiales

Fondée par Bert Hellinger, psychothérapeute allemand, la méthode des constellations familiales est une thérapie psychogénéalogique qui met en jeu l'inconscient familial et transgénérationnel. Proche du psychodrame, sorte de théâtre thérapeutique où les participants jouent le rôle de nos proches, elle s'effectue en groupe et permet de rejouer un script, celui de l'histoire familiale, pour en dénouer les nœuds. Le principe : les secrets de famille peuvent devenir les maîtres silencieux de nos destins, les révéler est un premier pas pour mettre un terme à des scénarios répétitifs malheureux. De catégorie brève, cette thérapie opère un travail de libération, qui peut s'apparenter à un deuil, celui de la famille parfaite.

Témoignages

J'ai fait un grand nettoyage

Le départ de mon conjoint pour une autre femme, deux ans après la naissance de ma fille, m'a conduite à la psychogénéalogie. Depuis longtemps, je ressentais le besoin de travailler sur la place des femmes dans ma famille. J'ai interrogé ceux qui restaient dans le village de mes ancêtres. Et les mairies et les cimetières alentours. J'ai questionné la sœur de ma grand-mère. Elle m'a appris un secret : le père de ma mère n'était pas son géniteur. Plus encore, depuis plusieurs générations, les filles aînées étaient des enfants illégitimes. J'ai fait un grand nettoyage. J'ai trouvé ma place de femme, d'épouse, de mère. Les relations avec ma mère ont, elles aussi, changé. J'ai compris qui elle était. Nous sommes passées à une relation de compréhension. Grâce à la psychogénéalogie, je pense être plus libre. Je me culpabilise beaucoup moins. Ma fille a aujourd'hui 7 ans. Je sais qu'un jour, je lui dirai tout de notre famille.

Je ne subis plus mon destin

Dans le cadre de ma formation de psychanalyste, j'ai fait un long travail sur moi. Mais, en devenant mère, j'ai revécu des angoisses et d'autres cauchemars. Je manquais d'équilibre personnel. Je craignais de transmettre des non-dits à ma fille. Il me fallait trouver ma place, me réapproprier mon histoire. A la lecture de mon arbre

généalogique, de nombreuses coïncidences sont apparues. Depuis longtemps, j'étais hantée par les enfants mort-nés. Or, j'ai découvert différents cas de bébés morts à la naissance sur plusieurs générations. De plus, j'ai vérifié que ma mère était un enfant de "remplacement", née peu de temps après un frère mort en bas âge. Cela se savait, bien sûr, mais personne ne le disait. La psychogénéalogie permet d'accepter ce type d'événements et d'éviter ainsi qu'ils deviennent nocifs pour l'individu. A moi, elle m'a permis de trouver ma place au sein de la famille, et donc de m'affranchir du poids que je portais. Mes angoisses ont disparu. A présent, je ne subis plus mon destin, je le choisis.

Je suis libérée de mon angoisse

A 18 ans, je voulais faire carrière dans le transport. Or, ce désir était totalement irréalizable puisqu'une angoisse terrible semblait me prédire que si je réussissais mon permis de conduire, j'allais avoir un accident. Je me suis dirigée vers une psychothérapeute. Mon père étant mort d'un accident de voiture, elle a identifié un "conflit transgénérationnel". "Que dois-je faire ?" lui ai-je demandé. "Rien, m'a-t-elle répondu, puisque vous en avez pris conscience." J'étais soulagée. Pourtant, je me suis vite aperçu que rien n'avait changé. Cette idée de "conflit transgénérationnel" a cependant germé. J'ai commencé à lire des ouvrages traitant de psychogénéalogie, puis j'ai consulté directement une thérapeute spécialisée. Au bout de quatre séances de deux heures, j'avais identifié ma problématique : une succession de morts lors d'accidents de la route sur plusieurs générations. Mon grand-père et mon arrière-grand-père étaient décédés de la même façon, laissant veuves et enfants. Après le "nettoyage de l'arbre", je me sentais déchargée d'un poids. Depuis, je n'ai pas passé mon permis, mais pour des raisons pratiques cette fois-ci. Je suis tout à fait libérée de mon angoisse. »

décembre 2007