

La face cachée de l'arbre généalogique

De nos ancêtres, nous héritons aussi de traumatismes non résolus. Une approche thérapeutique, la psychogénéalogie, propose de guérir de ces blessures familiales. Le témoignage de Lucile.

Lucile (27 ans) est une jeune femme de son temps, bien dans sa tête et dans ses baskets. Comme beaucoup, elle s'intéresse aux diverses méthodes de développement personnel, a même entrepris un travail sur elle-même et ne se doutait donc pas, en s'inscrivant à un atelier découverte de psychogénéalogie, qu'elle avait encore une affaire à régler. «J'y suis vraiment allée par curiosité, sans intentions, sans attentes particulières.»

A la demande de la thérapeute, Lucile et les autres participants commencent par esquisser leur arbre généalogique – leur génosociogramme en jargon psy –, puis y ajoutent tous les événements marquants (naissances, morts, mariages, accidents, maladies, professions...) qui peuvent éclairer l'histoire de leur famille.

La psychogénéalogie part, en effet, de l'idée que nos aïeux nous lèguent bien davantage que nos seuls gènes et traits physiques. Une idée pas si nouvelle que ça puisque Freud écrivait en 1913 déjà: «Nous postulons l'existence d'une âme collective et la possibilité qu'un sentiment se transmettrait de génération en

génération se rattachant à une faute dont les hommes n'ont plus conscience ni le moindre souvenir.»

En clair, notre existence serait en grande partie conditionnée par les faits et gestes de nos ancêtres, nos difficultés prendraient souvent racine dans des épisodes pas toujours glorieux vécus par ces derniers. Or, en osant feuilleter les pages même les plus sombres de notre roman familial, il s'avérerait possible de sortir de schémas récurrents, de se libérer de cette chaîne transgénérationnelle qui nous entrave.

«Qui est ce frère? De quoi est-il mort?» Lucile ne sait pas grand chose de ce bébé qu'elle a mentionné dans son génosociogramme, sinon qu'il est décédé peu de temps après la naissance. Elle part en quête d'informations avec sa grande sœur Maryse* et elles apprennent que le petit Serge souffrait d'une maladie génétique et qu'il n'a vécu en tout et pour tout que 17 heures.

«Ma maman n'a pas vu son enfant. Le corps est resté à l'hôpital. Le travail de deuil n'a pas pu se faire entièrement.» Les sœurs prennent alors leur courage à deux mains et décident

de discuter de la démarche qu'elles ont entreprise avec les principaux intéressés, c'est-à-dire leurs parents! «On avait envie et besoin de crever l'abcès, vu qu'on n'en avait jamais parlé ouvertement auparavant.»

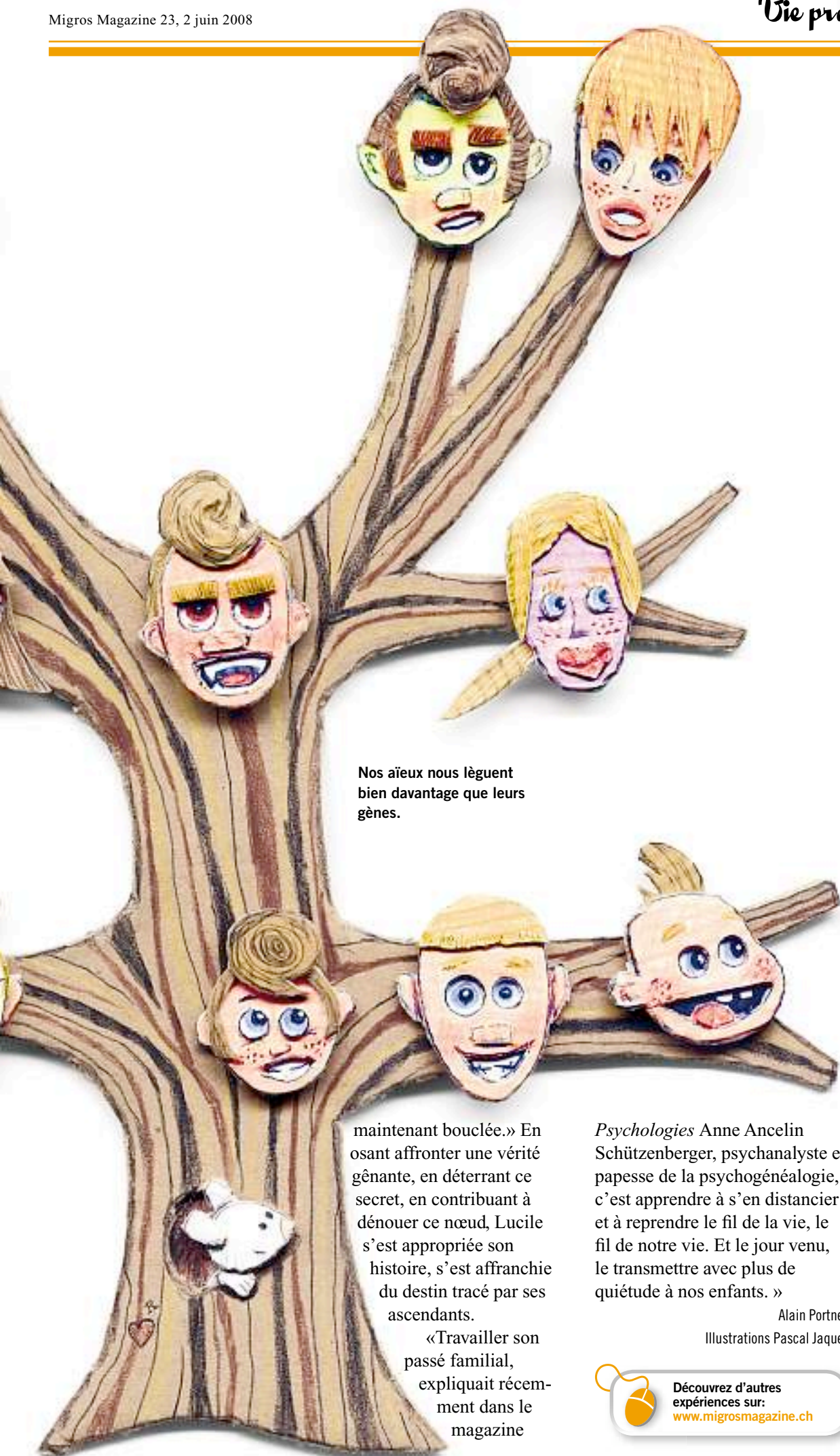
Et contre toute attente, ce déballage familial se révèle libérateur. «Mon papa a pu enfin parler de ce qui s'était passé ce jour-là. Parce qu'à cette époque, il fallait faire comme si rien ne s'était passé. C'était un sujet tabou.» Il aura fallu attendre presque trois décennies pour que le silence soit brisé.

Quelques semaines après cette confession collective, le jour où Serge aurait eu 30 ans, Lucile, Maryse et leurs parents plantent un arbre dans le jardin familial en son souvenir. Un acte symbolique pour pouvoir lui dire adieu, pour laisser une trace de lui ailleurs que dans leurs seules mémoires. Ce petit poirier, relève le père, «ne va pas trop grandir, mais c'est bien comme ça, car il vit...»

Quant à cette famille, elle semble avoir retrouvé un équilibre. «Celui qu'on nommait l'enfant auparavant, on l'appelle Serge dorénavant et on lui a redonné sa place d'aîné.» Comme cela, les deux sœurs ont pu retrouver, elles aussi, leurs places légitimes dans la fratrie.

«Je me sens soulagée, j'ai comme un poids en moins. On peut parler de notre frère sans avoir peur de blesser nos parents. Je crois que la boucle est





Nos aïeux nous lèguent bien davantage que leurs gènes.

maintenant bouclée.» En osant affronter une vérité gênante, en déterrando ce secret, en contribuant à dénouer ce nœud, Lucile s'est appropriée son histoire, s'est affranchie du destin tracé par ses ascendants.

«Travailler son passé familial, expliquait récemment dans le magazine

Psychologies Anne Ancelin Schützenberger, psychanalyste et papesse de la psychogénéalogie, c'est apprendre à s'en distancier et à reprendre le fil de la vie, le fil de notre vie. Et le jour venu, le transmettre avec plus de quiétude à nos enfants. »

Alain Portner

Illustrations Pascal Jaquet



Découvrez d'autres expériences sur:
www.migrosmagazine.ch

Paroles d'experte



Rosemonde Rossel,
thérapeute en
psychogénéalogie,
Lausanne.

A qui s'adresse la psychogénéalogie?

Aux personnes qui cherchent à mieux se connaître, à faire un travail sur elles, à celles aussi qui sont bloquées dans leur vie, que ce soit au niveau professionnel, affectif ou financier.

Pourquoi fouiller dans un passé familial que l'on ne pourra de toute façon pas changer?

On ne peut pas changer le passé, c'est vrai... Mais ça permet souvent de boucler des histoires qui n'étaient pas achevées – un deuil ou un traumatisme non résolu par exemple –, de débloquent des situations, voire de renouer le dialogue dans certaines familles.

Au risque de déterrer des cadavres!

S'il y a des secrets de famille, on ne va pas les déterrer comme ça. Il faut respecter la souffrance, la honte et la culpabilité qui se cachent derrière le secret. Et si quelqu'un ne veut pas révéler quelque chose, c'est son droit. On ne va pas le forcer.

Autre danger: les mauvaises interprétations du passé qui peuvent entraîner le consultant sur une fausse piste...

Bien sûr. C'est ce qu'on reproche parfois à la psychogénéalogie: induire des souvenirs qui n'ont pas lieu d'être. Donc, il faut se concentrer sur les faits. Sinon, on entre dans des hypothèses et ça, ça ne mène à rien.

Ce travail ne pourrait-on finalement pas l'entreprendre tout seul, sans l'aide d'un thérapeute ?

On peut faire un bout de chemin seul. Mais, à un moment donné, on voit toujours son histoire sous le même angle. Le thérapeute, lui, déplace la lumière, il éclaire les zones d'ombre, il pose des questions qui vont faire avancer le consultant.

Internet: www.couleurciel.ch