

Construire une nouvelle relation

“ Nous ne sommes pas responsables de l'histoire que nous héritons, toutefois nous sommes responsables de ce que nous en faisons.



ROSEMONDE ROSSET
& SAMANTHA DUBOIS

Notre vie a commencé par le lien entre deux personnes. Leurs histoires se sont fait miroir et deux familles sont irrémédiablement reliées pour couler dans nos veines, au coeur même de nos gènes, de nos comportements ou de nos émotions.

Ce lien ne pose pas de problème particulier quand l'enfant peut grandir dans la sécurité et l'amour, que l'espace existe pour être soi, pour exprimer ses émotions, oser dire oui ou non, pour adhérer à ses propres valeurs et trouver du soutien. Une fois adulte, chacun et chacune est autonome, responsable de son bonheur et de faire en sorte que la relation se passe bien malgré les différences, les désaccords, voire les divergences.

Les problèmes surgissent quand le lien a fait souffrir, a meurtri, a trahi. À la fois quand nous sommes directement impactés, mais également lorsque les histoires sont plus anciennes et concernent nos parents, nos grands-parents, voire parfois plus haut encore dans la lignée, avec des conséquences qui agissent malgré nous. La mort n'arrête pas les liens ni les loyautés.

Rien de magique à cela. La transmission se fait par les gènes, l'éducation, l'identification, le mimétisme, jusqu'à intégrer les comportements des personnes qui nous ont élevés ou qui nous ont précédés.



Il est courant d'entendre des femmes ou des hommes dire que leur vie serait plus simple s'ils avaient eu d'autres parents, sans réaliser que dans ce cas, elles ou ils seraient quelqu'un d'autre. Se sentir tellement différent des membres de sa famille au point d'avoir le sentiment de ne pas en faire partie peut indiquer un environnement qui n'est pas adapté à son épanouissement. Le besoin irrésistible de secouer le système établi, ses

Nous ne sommes pas responsables de l'histoire que nous héritons. Toutefois nous sommes responsables de ce que nous en faisons. C'est pourquoi il est primordial de cesser d'idéaliser nos parents. Nous pouvons apprécier ce qui nous unit et les valeurs que nous partageons, reconnaître qu'ils ont fait au mieux là où ils en étaient, tout comme nous faisons au mieux là où nous en sommes.

Lorsqu'un enfant arrive au monde, tout le système familial bouge. Il s'inscrit avec un nom et un prénom, ce qui lui donne une identité et une reconnaissance sociale. Il s'insère, tel un maillon d'une chaîne, avec son empreinte dans une histoire, des schémas préexistants, des non-dits et un inconscient familial. Son empreinte est l'ensemble de son héritage génétique de ses deux lignées et son héritage épigénétique influencé par l'environnement et encore bien d'autres facteurs. Nous pouvons rapidement constater la fragilité, l'exactitude et le merveilleux de chaque naissance.

“ Il ne s'agit pas d'aimer ou d'en vouloir à nos ancêtres, mais de saisir ce qu'ils ont été sans juger.

règles ou ses traditions obsolètes devient irrésistible. Celles et ceux que l'on peut appeler « moutons noirs » ou « rebelles » viennent bien souvent montrer un nouveau chemin à emprunter, mais vont aussi se sentir différents et incompris.

Quoi qu'il en soit, la première étape pour bien vivre les liens familiaux est d'intégrer que ce lien est indéfectible. Accepter notre filiation et l'héritage qui en découle, avec ses joies et ses souffrances, actuelles ou passées, c'est confirmer notre propre existence. Plus nous cherchons à nous défendre des liens qui nous dérangent, plus nous en devenons prisonniers. Il ne s'agit pas d'aimer ou d'en vouloir à nos ancêtres, mais de saisir ce qu'ils ont été sans juger, identifier comment nous les prolongeons sans cautionner leurs incohérences ni les utiliser comme alibi à nos blocages.

La deuxième étape pour bien vivre les liens familiaux est de s'autoriser à être en relation comme il est juste pour soi. Le lien de sang n'a rien à voir avec l'amour, un géniteur ou une génitrice n'est pas forcément un papa ou une maman. Rien ne nous oblige à maintenir la communication avec celles et ceux qui ont porté atteinte à notre intégrité physique ou psychologique.

Accepter les liens familiaux et transgénérationnels, c'est également agir pour que nos enfants ne les remettent pas en question à leur tour et restent en lien avec leurs différences et leurs propres valeurs.

Rosemonde Rossel

Dès le départ, le bébé va ressentir, percevoir, capter cet environnement dans lequel il arrive. Son sentiment de sécurité sera conditionné par la façon dont sa mère, son père ou les personnes proches de lui vont répondre à ses besoins vitaux, mais également au travers de la façon dont ils vont entrer en relation avec lui. Tout petit, avant l'apprentissage du langage, il interagit directement avec le langage émotionnel, les regards et les comportements. Très tôt, ses manifestations et parfois ses symptômes seront des repères de certains dysfonctionnements ou inadaptations familiales.

Les liens vont donc se créer dès le départ, au début par la manière de répon-



dre aux besoins primaires de l'enfant, puis au travers de la relation et de l'attention qu'il percevra. Nous arrivons ici au coeur de ce qui influencera le bien-vivre des relations familiales : la perception individuelle, la communication, le respect, le partage.

Nous avons chacun et chacune des perceptions qui nous sont uniques. Un enfant peut ressentir du rejet alors que les parents auront l'impression de l'avoir mis au centre de leur vie. Un autre peut vivre de la solitude, pendant que l'adulte cherche sans cesse à partager des activités avec lui.

L'enfant construit son existence au sein de toutes ses perceptions. Lorsque des événements traumatiques ou répétitifs viennent attaquer son intégrité, ceux-ci vont créer comme des brèches et le fragiliser.

Ce qui lui est fondamental est ce sentiment d'être important pour quelqu'un qui lui est cher, un lien d'attachement sûr, de l'amour partagé. Ainsi, il pourra avoir accès à une certaine capacité de résilience et une meilleure gestion des situations de vie.

Certaines lignées marquées par des liens d'attachement qui ont fait souffrir, des décès jeunes, des abandons peuvent laisser des traces émotionnelles et un vide affectif.

Le travail en psychogénéalogie permet de se distinguer au milieu de notre système familial afin de nous libérer des schémas qui, au fil du temps, nous emprisonnent ou nous font souffrir. Nous pouvons exister dans le système sans pour autant être loyaux aux comportements de nos parents ou de nos ancêtres. Nous n'avons pas non plus besoin de couper les liens ou de construire des murs pour nous sentir bien. Nous pouvons apprendre à mieux nous connaître au travers de nos émotions et de notre communication afin de devenir pour soi le parent dont on aurait eu besoin. Ainsi, nous nous libérons de la colère et de la rancune projetée parfois sur des parents

idéalisés. Nous nous autorisons à être adultes responsables de nos propres projections et de notre éveil de conscience. Nous pouvons alors créer les liens qui nous nourrissent et nous engager dans nos choix.

“ Nous pouvons apprendre à mieux nous connaître au travers de nos émotions et de notre communication afin de devenir pour soi le parent dont on aurait eu besoin.



Nous existons par la transmission, autorisons-nous à transmettre également, en qualité d'humain, avec du bon et du moins bon. Ne serait-ce pas ceci, bien vivre les liens familiaux? Accepter son héritage, modifier ce qui est important pour nous et à notre tour transmettre et partager nos dons?

Samantha Dubois

+ d'infos

Rosemonde Rossel

Thérapeute & Formatrice, Lausanne

079 714 78 48

rosemonderossel.com

Psychogénéalogie pour le futur

Consultations & Formations (en présentiel ou en ligne)

psychogenealogie-suisse.ch

Le sens des prénoms en transgénérationnel

sensesprenoms.com

Samantha Dubois

Infirmière-Thérapeute-Formatrice

Centre de soins « Au coeur de l'Être »

079 611 74 61

cetre.ch

