



Psychogénéalogie

Module 8

QUESTIONNAIRE, FAMILLE DE
CŒUR, OBJECTIFS ET
THÈMES DE TRAVAIL

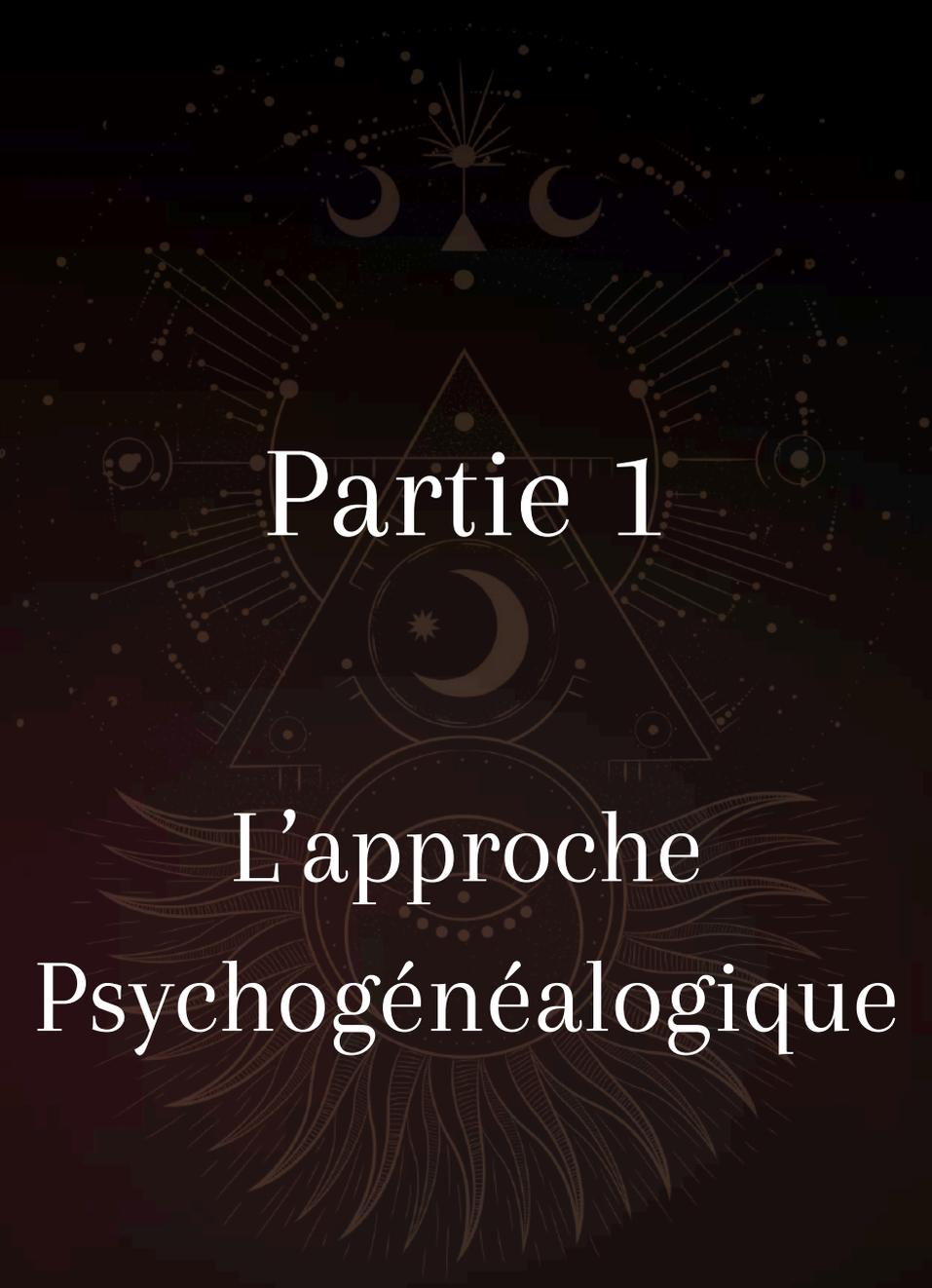
Introduction

Ce nouveau module marquera notre entrée dans la pratique de l'analyse transgénérationnelle. Il traitera 4 points importants qui sont :

- le questionnaire à compléter au tout début de la thérapie ;
- l'étude de la famille de cœur ;
- la définition des objectifs ;
- la mise en place des thèmes de travail.

Entre chaque grande ligne, nous présenterons quelques idées d'activité qui vous permettront de vous exercer et de bien assimiler le contenu de notre formation.





Partie 1

L'approche Psychogénéalogique

Questionnaire guide

En identifiant les transmissions inconscientes issues de notre lignée familiale, l'approche psychogénéalogique permet de comprendre et de transformer les héritages psychologiques qui façonnent notre existence.

Pour faciliter cette exploration, l'utilisation de questionnaires pratiques s'avère essentielle. Ces outils structurés guident l'individu à travers une auto-analyse approfondie, mettant en lumière les dynamiques familiales et les schémas répétitifs. Ils servent de point de départ pour identifier les loyautés invisibles, les secrets de famille et les traumatismes non résolus qui peuvent influencer notre vie actuelle.

L'application de ces questionnaires nécessite une démarche introspective sincère et une ouverture à la découverte de soi. En répondant aux questions, l'individu est amené à réfléchir sur ses relations familiales, ses croyances héritées et les événements marquants de son histoire familiale.

Cette prise de conscience est le premier pas vers la libération des schémas limitants et la reconstruction d'une identité personnelle autonome.

Il est important de souligner que cette auto-analyse ne se substitue pas à un accompagnement professionnel. Un thérapeute formé en psychogénéalogie peut offrir un soutien précieux pour approfondir les découvertes faites lors de cette exploration et pour intégrer ces nouvelles compréhensions de manière constructive dans la vie quotidienne.

En somme, les questionnaires pratiques en psychogénéalogie constituent un outil puissant pour initier un travail sur soi, en révélant les influences familiales inconscientes qui nous habitent. Ils ouvrent la voie à une meilleure compréhension de soi et à une transformation personnelle, en harmonie avec notre héritage familial et nos aspirations individuelles.



Soi

Il est essentiel de commencer par une introspection personnelle. Cela permet d'évaluer notre état émotionnel, physique et psychologique, tout en mettant en lumière des comportements et des schémas qui pourraient avoir des racines dans notre histoire familiale.

Pour une démarche d'auto-analyse efficace, voici quelques questions pratiques à se poser :

- Comment vous sentez-vous physiquement, émotionnellement, mentalement, énergétiquement, psychologiquement et spirituellement ?
- Ressentez-vous parfois des émotions excessives ou des réactions disproportionnées face à certaines situations ?
- Vous arrive-t-il de ne pas vous reconnaître dans vos paroles, gestes ou sentiments ?
- Ressentez-vous des peurs ou des appréhensions sans raison apparente ?

- Lorsque vous évoquez votre famille ou vos parents, ressentez-vous des émotions fortes telles que rancœur, colère ou tristesse ?
- Avez-vous remarqué des phénomènes de répétition dans votre vie personnelle ou professionnelle ?
- Pensez-vous que des comportements obsessionnels, des exigences ou des tics réapparaissent fréquemment dans votre quotidien ?
- Que ressentez-vous par rapport à votre prénom et votre nom ?
- Quelle est votre place dans la fratrie et dans la famille ?
- Certaines situations spécifiques déclenchent-elles des sensations inconfortables comme de l'angoisse ou de la gêne ?



Le rapport au monde extérieur (alliance, amis, famille, proches...)

L'approche psychogénéalogique permet d'explorer comment notre rapport au monde extérieur, notamment à notre famille, nos amis et nos relations proches, façonne nos comportements et émotions. Voici quelques questions à considérer pour cela :

- Comment vivez-vous la solitude et les situations en groupe ?
- Votre prénom est-il celui d'un autre membre de la famille ?
- Comment vous sentez-vous par rapport aux autres en général ?
- Ressentez-vous de la jalousie, de l'injustice ou d'autres sentiments négatifs envers vos proches ou des membres de la famille ?
- Quelles rivalités avez-vous expérimentées dans votre famille ou dans vos relations quotidiennes ?
- Avez-vous déjà été comparé à un membre de votre famille ?

- Quel est votre rapport à vos origines sociales et comment cela influence-t-il vos relations ?
- Reconnaissez-vous un profil récurrent dans vos choix de partenaire ?
- Comment percevez-vous le couple de vos parents et celui de vos grands-parents ?
- Quelle est votre relation avec la famille de votre partenaire ?



La santé

Les questionnaires suivants vous aideront à explorer comment votre santé et vos habitudes sont influencées par des schémas générationnels. Voici quelques questions essentielles :

- Comment percevez-vous votre santé globale ?
- Pouvez-vous identifier les zones de votre corps où vous vous sentez particulièrement harmonieux ou, au contraire, déséquilibré ?
- Qu'aimez-vous et que détestez-vous de votre corps physique ?
- Ressentez-vous un besoin ou une envie de maigrir ?
- Comment vos parents et aïeux étaient-ils perçus sur le plan de la santé ?
- Avez-vous des problèmes de rigidité articulaire ou musculaire ?
- Identifiez-vous des problèmes de santé récurrents dans votre famille, notamment d'ordre héréditaire ?

- Faites-vous la distinction entre une hérédité organique et une hérédité « psychologique » ?
- Tombez-vous souvent malade à des périodes régulières ?
- Quel est votre rapport à la nourriture et en quoi diffère-t-il de celui de votre partenaire ou de votre famille ?
- Vous sentez-vous à l'étroit ou au contraire, perdu dans votre corps ?
- Pratiquez-vous des activités physiques similaires à celles des autres membres de votre famille ?



Le quotidien et le travail

Les questionnaires suivants vous aideront à explorer comment vos choix et votre environnement quotidien sont liés à des héritages familiaux inconscients. Voici quelques questions à considérer :

- Quelle place accordez-vous aux photos et souvenirs familiaux dans votre environnement ?
- Quelles sont vos activités de loisir préférées ?
- Comment percevez-vous le passé dans votre vie quotidienne ?
- Préférez-vous les maisons anciennes ou modernes ?
- Avez-vous un nombre qui se répète fréquemment dans votre vie ?
- Quel est votre rapport au travail ? Le ressentez-vous comme épanouissant ?
- Comment vous positionnez-vous par rapport à l'argent, tant celui que vous gagnez que celui que vous demandez ?

- Votre métier vous permet-il de vous réaliser pleinement ? Rêvez-vous d'en exercer un autre ?
- Vos ancêtres exerçaient-ils des métiers similaires aux vôtres ?
- Quel est votre rapport à la hiérarchie et à vos collègues ?
- Vous sentez-vous à votre place au travail et dans la société ?



Jeu

Pour approfondir votre compréhension de l'approche psychogénéalogique, il est essentiel de pratiquer les questionnaires précédemment évoqués. Commencez par répondre brièvement à chaque question, puis développez vos réponses avec plus de détails.

L'enregistrement vocal est un outil précieux pour cette pratique, car il permet de saisir des nuances dans vos émotions et réflexions. Écoutez vos réponses attentivement, notez les mots, les hésitations, et les sentiments qui émergent. Cette méthode vous aidera à prendre conscience des schémas sous-jacents, facilitant ainsi le travail introspectif. Enfin, partagez vos réponses avec un thérapeute ou une personne de confiance pour des pistes d'analyse supplémentaires.



Les objectifs d'une analyse

Pourquoi faire une analyse transgénérationnelle ? Quels sont les objectifs ? Les réponses à ces questions devront normalement être définies au préalable dès que l'on décide de se lancer dans un processus d'analyse transgénérationnelle ?

En effet, juste après le questionnaire guide, on déterminera le processus à suivre ainsi que le travail à effectuer pour atteindre les objectifs posés par soi ou par la personne qui nous consulte.

Mais comment présenter le ou les objectifs ? C'est un point important puisqu'on ne doit pas se perdre dans les sens des mots lorsqu'on les formule, au risque de compliquer le travail. Ainsi, ce qu'il faut garder en tête c'est que les objectifs sont notamment des souhaits, des choses ou des aspects de la vie auxquels on aspire profondément.

Par conséquent, il serait préférable de les exprimer en utilisant la formule qui commence par « j'aimerai », « je voudrai » ou encore « je souhaiterai », suivie des résolutions. De cette manière, on profère chacun de nos objectifs avec précision ce qui lui attribue une forme d'énergie menant à son accomplissement.

En revanche, si on utilise l'infinifif pour énoncer nos objectifs, ce que beaucoup de personnes peuvent faire, on ne fait que les exposer sans trop d'intention. Pourquoi? C'est comme si vous désirez quelque chose, mais que vous n'êtes pas pressé de l'avoir. On parle de temporalité non définie. Ainsi, que cela se réalise dans un jour, dans un an ou dans 10 ans, cela vous conviendrait toujours.

Or, le fait de se tourner vers une thérapie transgénérationnelle signifie généralement que l'on souhaite se défaire d'un blocage et obtenir des résultats au plus vite. Voyez par vous-même la différence entre ces deux formulations : « mon objectif, c'est gagner plus d'argent » et « Je voudrais gagner plus d'argent ». La deuxième phrase reflète mieux la perspective d'une réalisation à venir.



Bien entendu, il faut savoir qu'il n'est jamais facile d'exprimer nos désirs les plus profonds. D'où les mauvaises formulations comme :

- L'utilisation de l'infinitif ;
- Le recours à la négation ou à l'affirmation ;
- L'emploi des adverbes « tout », « totalement », « rien »...

À ceux-là s'ajoutent aussi les phénomènes de langage et l'utilisation de termes inhabituels pour désigner telle ou telle chose.

Par ailleurs, il est également possible que la personne évoque des objectifs absolus. Voici un exemple : « Je souhaite résoudre tous mes problèmes pour l'éternité ». C'est un désir qui peut être atteint, mais de manière progressive et avec les bonnes stratégies. En effet, c'est quasi impossible de balayer d'un coup plusieurs problèmes d'ordre différent. Il faut être réaliste lorsqu'on pose des objectifs.

En outre, utiliser le terme « pour l'éternité », c'est également comme laisser l'objectif dans une temporalité impossible en raison du fait que la vie humaine se limite à la mort.

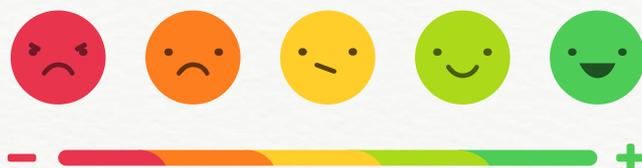
Votre rôle en tant que guide est alors de faire comprendre ces théories à la personne.

Comment peut-on alors aider la personne à définir son ou ses objectifs de manière plus claire ?

La méthode la plus simple est de le laisser dire tout ce qui lui vient à l'esprit, sans trop réfléchir. Ce n'est qu'après qu'ensemble, vous prendrez le temps de faire une synthèse et en sortir les grandes lignes.

Il est aussi possible d'appliquer la même méthode, mais cette fois-ci, en écrivant les idées sur une feuille de papier que vous allez garder. Puis, à chaque séance, au fur et à mesure que la thérapie avance, vous inviterez la personne à étudier et à affiner ses notes.

Par ailleurs, si les objectifs sont trop nombreux, il serait plus pratique de les classer par ordre de priorité temporelle ou selon leurs ampleurs émotionnelles. Une autre stratégie consiste également à les organiser suivant les dimensions du travail à accomplir : travail sur soi, travail sur la santé, travail sur l'argent, travail sur la relation avec les autres...



Pourquoi les objectifs d'une analyse transgénérationnelle sont-ils si importants ?

Au début de la thérapie transgénérationnelle, les questionnaires guide permettent d'avoir un aperçu général de la vie de la personne qui vous consulte. Toutefois, sur le plan pratique, ce sont les objectifs qui constituent la première étape dans le processus de l'analyse psychogénéalogique. Ces souhaits, ces désirs, ces aspirations sont pour la plupart les reflets de notre inconscient. Pour ne pas les oublier, il convient alors de les écrire sur un support : un carnet, un bloc-note, un téléphone portable, un ordinateur, etc.

Lors de la prise de note, il est vivement conseillé d'utiliser différentes couleurs. Cela permet d'ajouter plus de détails aux informations, voire de révéler certains faits qui se cachent à l'intérieur de l'inconscient (des pensées, des sentiments, des préjugés, des peurs, des traumatismes, etc.). Par exemple, un objectif écrit entièrement en gros caractère et avec un stylo rouge peut correspondre à un besoin urgent ou à quelque chose qui passionne réellement.



Un autre point important qu'il faut souligner est qu'il est toujours possible de modifier les objectifs en cours de route. En effet, tout au long de l'analyse transgénérationnelle, la personne peut recueillir de nouveaux éléments qui expliquent sa situation actuelle et qui peuvent influencer ses objectifs futurs. En outre, il peut également arriver qu'en pensant à tout ce que ses souhaits peuvent entraîner, elle veuille changer ou modifier quelque peu ses plans.

Dans les deux cas, la personne est totalement libre de reformuler ses objectifs. Cela contribuera même à faire avancer l'analyse. Plus les objectifs sont clarifiés, plus il deviendra facile d'établir le cadre de travail ce qui évitera les débordements et l'errance.

Dans le cas où la personne est incapable de définir l'objectif qu'il souhaite atteindre, vous devrez comprendre que le problème ne vient pas d'elle, mais de son inconscient. Elle a conscience que quelque chose doit changer et elle est prête à effectuer le travail nécessaire pour cela. Seulement, le désir est encore inconscient (bloqué).

Votre rôle sera alors de l'accompagner pour trouver, faire ressortir et affronter les sources de sa résistance.

Jeu

Maintenant que nous avons fait le tour de ce que signifie les objectifs dans l'analyse transgénérationnelle, à vous de vous exercer.

Pour commencer, essayez de définir vos propres objectifs par rapport à cette formation. Que désirez-vous obtenir de cette formation? Vous souhaitez devenir un thérapeute? Pourquoi? Qu'est-ce que cela vous apporterait? Pour vous aider, revoyez les différentes méthodes que nous avons présentées ci-dessus.

Une fois que vous avez trouvé la formule qui exprime au mieux votre objectif avec cette formation, répétez l'exercice, mais en vous concentrant dans un autre domaine de votre vie : santé, finance, relation amoureuse, etc.



Étude de cas

Situation initiale

Une femme vient solliciter votre expertise pour l'aider à comprendre ce qui peut être à l'origine de son problème. Du haut de ces 50 ans, elle affirme avoir déjà suivi de nombreuses thérapies en vue de réaliser un travail sur elle-même. Toutefois, selon ses dires, aucune des techniques auxquelles elle a eu recours n'a donné de bons résultats. Intrigué, vous lui demandez donc son objectif qu'elle répond aussitôt avec des propos hors sujet. Elle ne fait qu'étaler ses problèmes actuels sur des détours et des rechutes ainsi que sur les diverses difficultés qu'elle traverse.

Face à la situation, que pouvez-vous alors lui proposer ?



Solution

De par ses paroles et sa présence devant vous, la femme démontre une forme de volonté à réaliser un travail sur sa personne. Toutefois, elle semble n'avoir aucune idée de l'objectif qu'elle souhaite atteindre.

Devant ce cas de figure, plusieurs hypothèses peuvent être exploitées. La plus proche est qu'il existe des blocages inconscients chez elle. Cela peut d'une part se traduire par une mauvaise volonté ce qui sera tout simplement déplaisant. D'autre part en revanche, il est probable que le problème est dû à la présence d'une névrose ou d'une psychose. Comme nous le savons, ces troubles empêchent souvent de nous concentrer à une tâche particulière ce qui pourrait expliquer que la femme est tout simplement incapable de se conformer aux exercices qu'on lui attribue.



On observe généralement ce cas chez des personnes qui souffrent de schizophrénie ou d'un traumatisme intense et profond. Si tel est aussi le cas de votre patient, pour les résoudre, il est essentiel de l'encourager à se tourner vers un professionnel du domaine « un psychiatre » pour se faire diagnostiquer et pour recevoir un traitement approprié. En effet, ces genres de problèmes nécessitent bien plus que les thérapies énergétiques et l'analyse transgénérationnelle.

Quoi qu'il en soit, vous pourrez toujours essayer délicatement de lui faire avouer ses objectifs. Si cela ne semble pas fonctionner avec la parole, vous pouvez tenter d'autres approches comme les dessins, l'écriture ou les gestes. Pour trouver la bonne marche à suivre, laissez-vous juste guider par votre cœur et par votre empathie, tout en restant ouvert d'esprit. C'est de cette manière que vous parviendrez peut-être à créer un environnement de confiance qui poussera votre client à se livrer.





Partie 2

La famille de cœur

Lorsqu'on réalise une analyse transgénérationnelle, la famille est au cœur des investigations, car elle constitue le principal réceptacle des mémoires et des transmissions inconscientes. Chaque membre de la famille porte une partie des héritages émotionnels, culturels, et comportementaux transmis de génération en génération. Ces transmissions peuvent inclure des traumatismes, des croyances limitantes ou des aspirations inachevées. Comprendre les schémas familiaux permet de mieux cerner les influences qui façonnent l'individu, mais aussi de détecter les sources de blocages ou de conflits personnels.

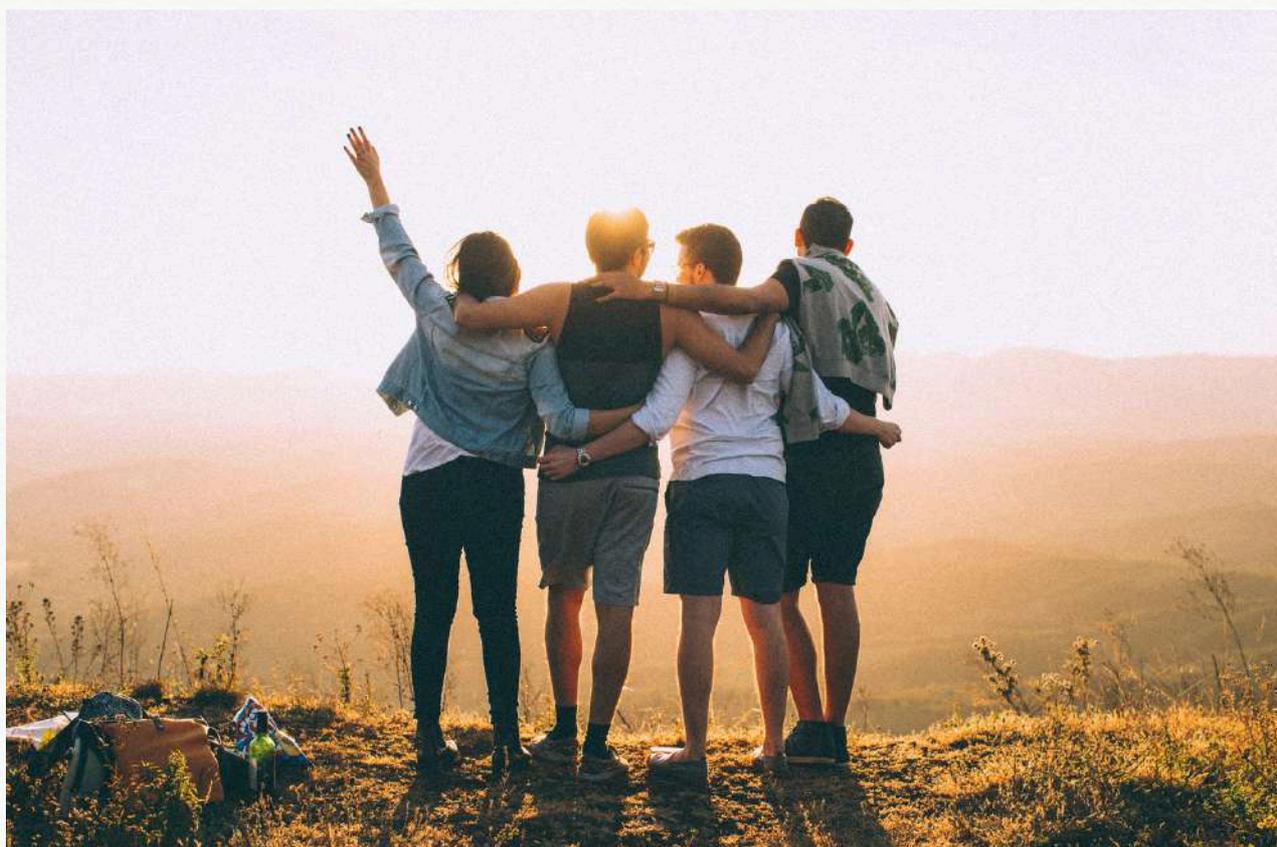
La famille de cœur désigne les personnes choisies par un individu pour former son cercle affectif principal, en dehors des liens de parenté biologique. De manière générale, elle est souvent liée à des crises ou à des réorganisations des relations familiales, comme les divorces ou les choix personnels.

Ses relations se fondent sur des valeurs comme l'amour, le respect, le soutien mutuel, et l'authenticité. Contrairement à la famille de sang, cette famille repose sur un lien volontaire, souvent créé par des affinités profondes, des expériences communes ou des aspirations partagées. Elle peut inclure des amis proches, des mentors ou même des figures adoptives.

Les liens du sang et ceux du cœur

La principale différence réside dans la nature du lien. La famille de sang est constituée des personnes avec lesquelles on partage un patrimoine génétique et une histoire familiale commune. En revanche, la famille de cœur est choisie non héritée.

Les obligations envers la famille de sang sont souvent perçues comme imposées, tandis que les liens avec la famille de cœur se basent sur un engagement mutuel. Si la famille de sang peut être source de conflits ou de douleurs, la famille de cœur est généralement associée à un sentiment de sécurité et d'appartenance librement accepté.



Par exemple, un individu peut avoir un frère ou une sœur de cœur avec qui il partage des moments de qualité, des confidences, et même des liens forts avec la famille de ce proche. Ce type de relation, souvent fusionnelle, est parfois perçu comme anormal ou intrusif par les membres de la famille de sang. Pourtant, il traduit un besoin universel de connexion sincère et profonde.

Idéalement, une famille de sang devrait être un espace de confiance, de bienveillance et de partage. Cependant, dans certains cas, ces attentes ne sont pas remplies, comme en témoignent des situations de rivalités ou de ruptures douloureuses. La famille de cœur, quant à elle, se construit précisément pour offrir ce cadre affectif qui peut manquer ailleurs.

La famille de cœur joue un rôle crucial dans le bien-être émotionnel et psychologique. Elle peut offrir un soutien inconditionnel, combler les lacunes laissées par des relations biologiques dysfonctionnelles et aider à redéfinir les notions d'amour et de confiance. Elle est également une source d'inspiration et de résilience, permettant à chacun de se construire un environnement relationnel qui favorise son épanouissement personnel.

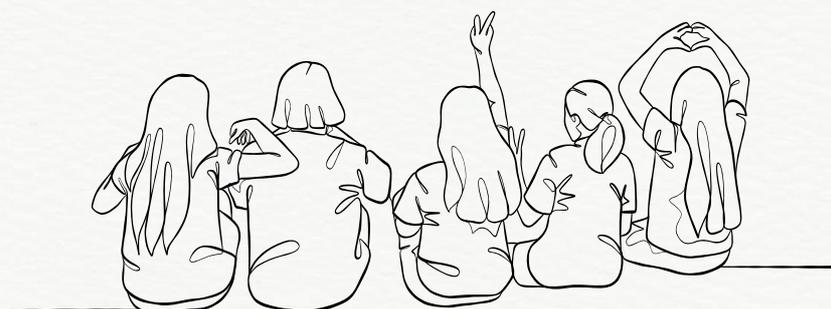


Représentation visuelle de la famille de cœur

Représenter la famille de cœur sur un support visuel, comme un dessin ou un schéma, permet de mieux comprendre la dynamique relationnelle et l'importance de chaque lien.

Cet exercice aide à clarifier les émotions associées à chaque personne, à identifier les zones de soutien ou de tensions, et à mettre en évidence les valeurs partagées. En thérapie, cela peut également servir de point de départ pour explorer les influences positives et les besoins relationnels non comblés.

Il n'existe pas de méthode universelle pour représenter sa famille de cœur, car cet exercice est profondément personnel. Certains préfèrent utiliser des schémas simples, comme des cercles ou des arbres, pour symboliser les liens, tandis que d'autres optent pour des illustrations plus intuitives ou créatives. L'essentiel est de représenter les relations de manière significative pour soi-même, en mettant l'accent sur l'émotion et la valeur perçues dans chaque lien.



Pour aider un patient à explorer ses liens avec sa famille de cœur, il est essentiel de le guider avec bienveillance et sans jugement. Cela passe par l'analyse des histoires familiales, des répétitions transgénérationnelles et des croyances transmises.

Encourager la personne à exprimer ses ressentis face à chaque relation permet de mettre en lumière les blessures, les attentes et les sources de gratitude. Une fois ces liens compris, il devient plus facile de les intégrer ou de s'en libérer pour établir des relations plus authentiques, notamment avec sa famille de cœur.



Jeu

Représentez chaque personne par une forme (un cercle, un carré, ou tout autre symbole), puis disposez-les sur la feuille en fonction de la proximité émotionnelle que vous ressentez envers elles. Utilisez des couleurs pour symboliser les émotions associées à chaque relation : par exemple, du bleu pour la sérénité, du rouge pour la passion ou du jaune pour la joie. Vous pouvez également relier les formes avec des traits ou des flèches pour indiquer la nature des interactions, comme un lien fort ou une influence positive.

Laissez votre créativité s'exprimer librement, sans chercher à obtenir un résultat parfait. Cet exercice est avant tout une exploration personnelle.



Jeu

Une fois votre dessin terminé, prenez un moment pour l'observer attentivement et analyser ce qu'il révèle. Posez-vous des questions simples, mais profondes :

- Qui occupe le centre de votre dessin et quelles en sont les raisons ?
- Les liens représentés sont-ils équilibrés ou y a-t-il des zones de tension ou d'éloignement ?
- Quelle émotion générale se dégage de votre dessin : chaleur, joie, apaisement ou peut-être un mélange d'autres sentiments ?



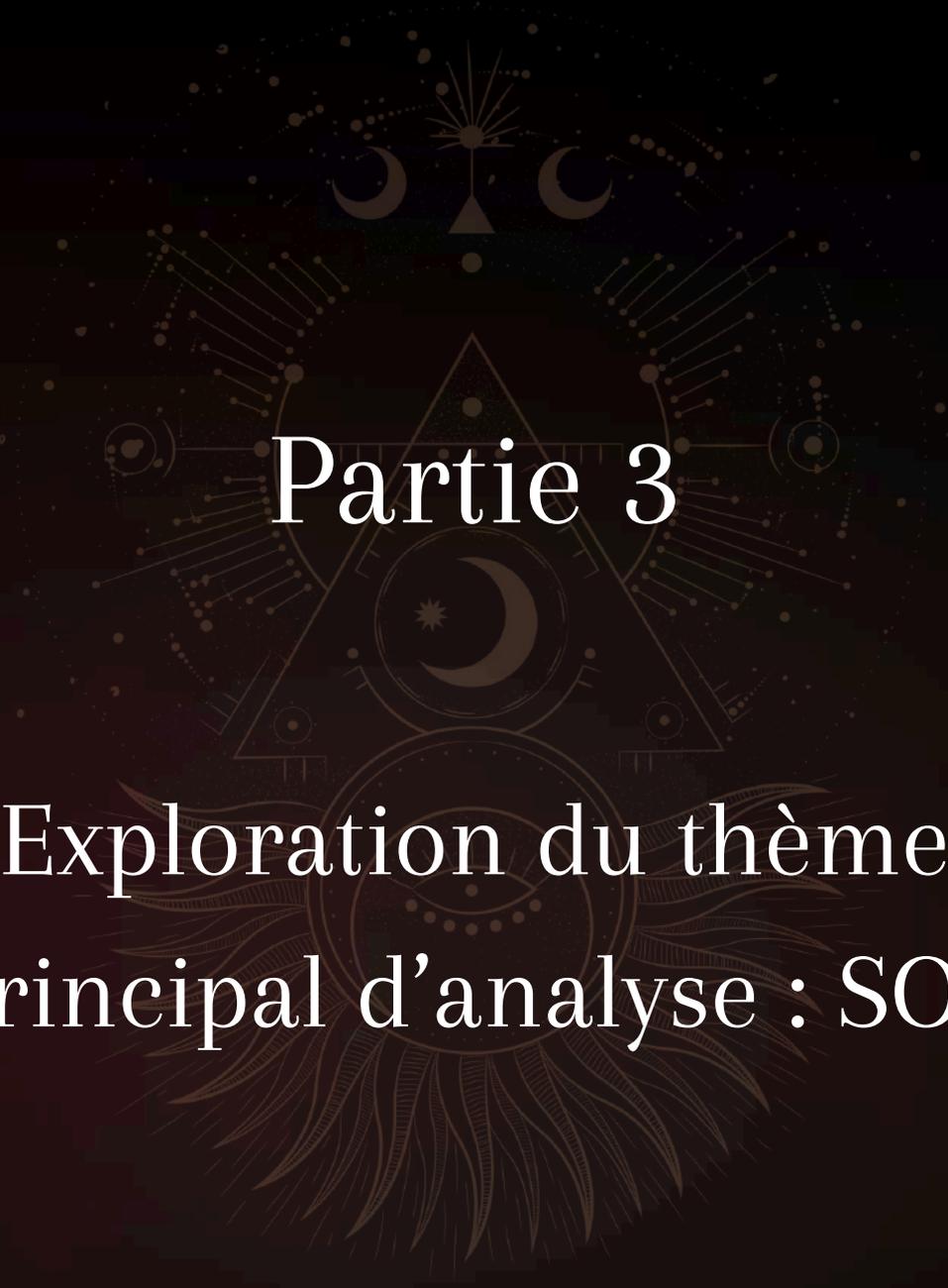
Jeu

Si certaines personnes apparaissent moins présentes que vous l'auriez imaginé, cela peut indiquer un besoin de renforcer ces relations ou de réfléchir à leur place dans votre vie. À l'inverse, les liens forts mis en lumière peuvent vous rappeler combien ces relations sont précieuses.

Pour approfondir, vous pouvez partager ce dessin avec un thérapeute ou une personne de confiance, afin d'avoir un regard extérieur et d'échanger sur les significations possibles.

Cet exercice, ludique et introspectif, vous permet de mieux comprendre les dynamiques qui nourrissent votre vie affective et d'ajuster vos choix relationnels en toute conscience.





Partie 3

Exploration du thème
principal d'analyse : SOI

La problématique centrée sur « soi » peut être déclinée sous plusieurs autres catégories. Voici quelques pistes à explorer :

Être avec soi-même

L'objectif central pour le sujet est de se retrouver lui-même au sein d'une confusion familiale qui pourrait le freiner. La psychanalyse propose d'accompagner ce processus d'individuation pour permettant à l'individu de dire « je ». Cela devra pourtant intégrer l'héritage de ses parents, notamment par le travail sur la sexualité infantile et les complexes, pour véritablement « naître à soi-même ».

Durant l'analyse, il est fréquent que le sujet parle davantage des autres, parfois de manière récurrente d'une personne en particulier, comme un partenaire. Votre rôle est alors de ramener la discussion vers le sujet lui-même, en gardant pour ligne directrice ce qui est le mieux pour lui, même si cela peut s'avérer inconfortable à certains moments.



Se connaître soi-même est une quête universelle, comme le soulignait Montaigne : « La plus grande chose du monde, c'est de savoir être à soi. » Cette notion d'appartenance à soi est cruciale pour permettre au sujet de retrouver sa juste place.

Ainsi, même face à des situations complexes, nécessitant parfois séparation ou distanciation, le sujet peut apprendre à s'inscrire dans le groupe familial en restant fidèle à lui-même. Il s'agira alors de participer aux dynamiques collectives, comme les réunions familiales, mais selon ses propres conditions et en maintenant une pensée distincte de celle de son entourage.

Décoder et identifier

Le processus de décodage et d'identification consiste à déceler les schémas inconscients qui influencent la manière dont un individu se perçoit et se comporte, souvent de façon involontaire. Ces schémas proviennent des héritages familiaux, des conditionnements sociaux ou culturels, et des messages transmis par les ancêtres, qu'ils soient verbaux ou non verbaux.

Ces influences invisibles façonnent profondément l'identité, mais aussi les obstacles que l'individu rencontre tout au long de sa vie.

Le premier pas dans ce processus est d'identifier les injonctions répétitives qui émergent dans la conscience et l'inconscient du sujet. Ces injonctions peuvent se manifester sous forme de phrases intérieures qui limitent le potentiel de la personne : « Je n'y arriverai jamais », « Je suis un bon à rien », ou encore « Ça, c'est bien moi ».

Ces messages négatifs, souvent hérités de l'enfance, marquent durablement l'individu et influencent son rapport au monde, à ses capacités, à ses désirs et à ses ambitions. Ils proviennent généralement de l'entourage proche – parents, aïeux, ou même l'influence plus large de la société.



En plus de ces injonctions verbales, il est essentiel de prendre en compte les messages non verbaux et les comportements répétitifs. Ils peuvent également être porteurs de conditionnements transgénérationnels.

Par exemple, une personne qui est systématiquement en retard, ou au contraire, toujours en avance peut-être influencée par des schémas familiaux liés à l'attente, au contrôle ou à la peur du jugement.

Une autre, qui éprouve une nécessité compulsive de compter son argent, ou d'être excessivement avare, pourrait être marquée par des histoires familiales de manque ou de sécurité précaire.

À l'inverse, une personne qui dépense sans compter, qui « flambe » tout ce qu'elle possède, peut reproduire des comportements de fuite face à un héritage de privation ou de peur du manque.

Ce processus de décodage demande une écoute attentive et une observation fine des paroles, des gestes et des comportements du sujet. Il s'agit de comprendre comment ces habitudes, ces croyances et ces automatismes se sont installés et comment ils peuvent être liés à des événements non résolus dans la généalogie familiale.

Ces conditionnements apparaissent souvent comme une fatalité : « Je suis comme ça », « C'est plus fort que moi ». Le but est de remettre en question ces croyances et de permettre au sujet de prendre conscience de leur origine.

En identifiant ces schémas, la personne peut commencer à les démystifier, à comprendre d'où ils viennent, et, par là même, se libérer de leur emprise.

Émotions parasites

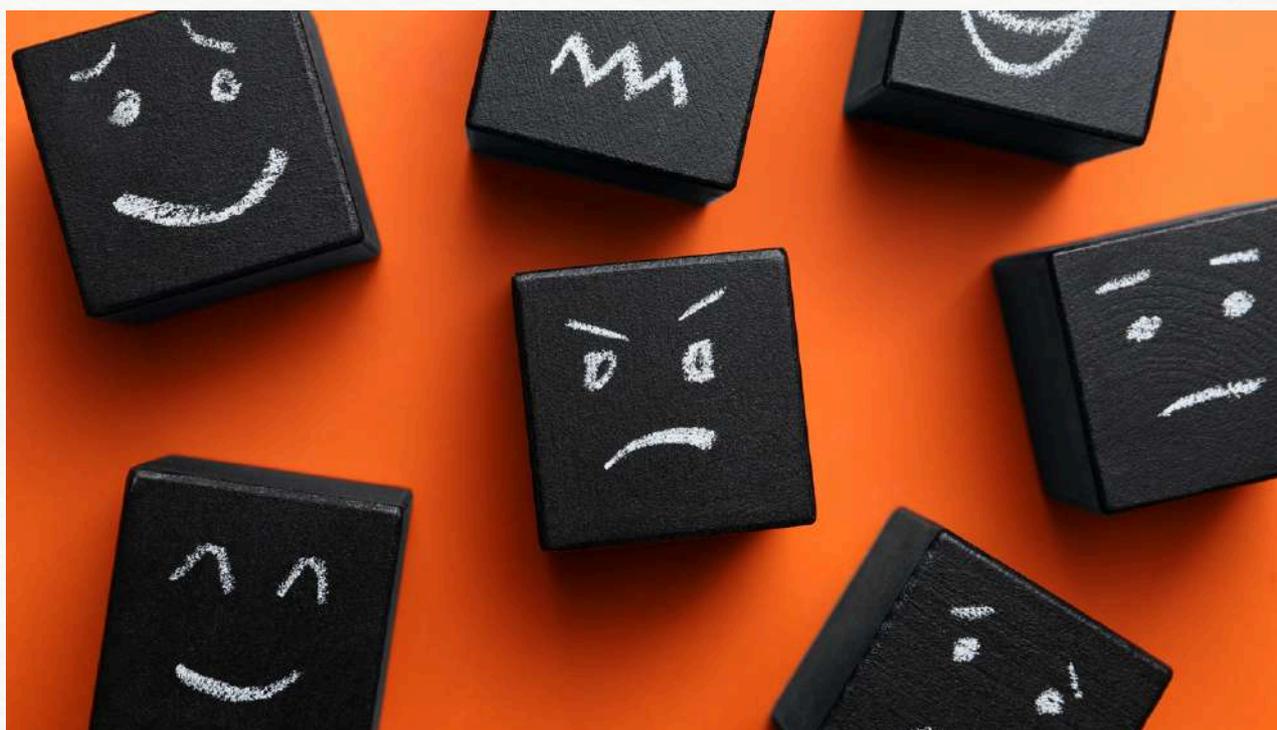
L'objectif est de permettre au sujet de se défaire de ces doubles contraintes et de ces émotions héritées pour mieux se reconnecter à lui-même. Par la compréhension et la libération des empreintes émotionnelles familiales, le sujet peut ainsi retrouver une autonomie émotionnelle, se décharger des poids du passé, et construire un futur plus aligné avec son identité propre.



Les émotions parasites sont des réactions intenses, comme des colères, tristesses ou phobies inexplicables, souvent héritées d'un ascendant et liées à des traumatismes ou secrets familiaux. Ces émotions, disproportionnées par rapport à la situation présente, traduisent une mémoire émotionnelle transgénérationnelle.

La première étape consiste à observer ces manifestations incohérentes, qu'elles soient physiques (rougeurs, tremblements) ou psychologiques (peurs irrationnelles, comportements autodestructeurs).

Lorsque l'émotion ne semble pas appartenir au vécu du sujet, il est utile de se demander : « **À qui appartient-elle ?** »



Grâce au génosociogramme, l'ascendant porteur de cette émotion peut être identifié. Par exemple, une peur des armes pourrait remonter à un aïeul ayant vécu une guerre. Le travail consiste ensuite à :

- Nommer l'émotion : identifier la colère, la peur ou la tristesse comme un élément extérieur à soi.
- Attribuer l'émotion : reconnaître l'ascendant à qui elle appartient, en explorant les événements marquants de sa vie.
- Relâcher l'attachement : à travers un travail symbolique ou verbal, permettre à l'émotion de se dissiper en honorant l'histoire de l'ancêtre sans en porter le fardeau.

Des **contradictions familiales** ou des messages ambigus renforcent souvent ces émotions parasites. Il en est le cas par exemple d'une femme ayant reçu une éducation valorisant la féminité. Elle pourrait développer des comportements masculins ou des symptômes autodestructeurs si elle perçoit une jalousie maternelle sous-jacente. Ainsi, le sujet peut dire : « Je comprends la souffrance de mon ancêtre et je m'en détache. » Ce processus permet de dissiper ces empreintes, de se reconnecter à soi et de retrouver une autonomie émotionnelle, libre des poids du passé.

Différencier une vision troublée et une vision claire de soi-même

L'une des clés du développement personnel consiste à distinguer la vision que l'on a de soi-même, souvent faussée par l'héritage familial, de celle qui est authentique.

Les croyances, émotions et schémas répétitifs hérités de nos ancêtres peuvent voiler la véritable identité. Ces « lunettes déformantes » empêchent de percevoir la réalité telle qu'elle est, et pousse à reproduire des modèles familiaux parfois inadaptés.

Au contraire, une vision claire de soi naît d'une prise de conscience profonde du vécu et des racines. Elle implique de reconnaître les influences familiales sans s'y identifier complètement et de se libérer des schémas répétitifs.



Ce processus, bien que parfois douloureux, permet d'accéder à une liberté intérieure et à une relation plus authentique avec soi-même et avec sa famille. En acceptant les blessures, la personne découvre des trésors cachés et ouvre la voie à une existence plus épanouie.

Agir au lieu de subir

Parfois, sans nous poser réellement de questions, nous agissons sans trop rien faire concrètement pour faire évoluer les choses... Parce que « c'est comme ça », « c'est la vie », « qu'est ce qu'on peut faire de toute façon ? ».

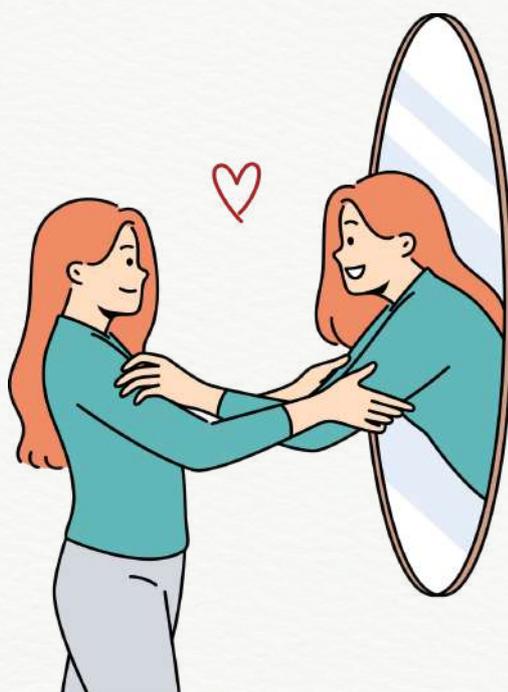
Ce phénomène d'accoutumance et ses conséquences négatives deviennent dangereux et désactive complètement nos capacités de réaction. En réalité, ce n'est pas de notre faute. Ces habitudes négatives échappent à notre conscience et nous empêchent d'agir de façon appropriée.

Nous sommes plongés dans le même état d'inconscience, d'obscurité et d'ignorance dont enfants, nous ne nous étions jamais affranchis. Un fil invisible nous relie à nos ascendants, et nous transmet des blessures, des non-dits ou des attentes implicites comme héritages.

Une problématique familiale qui nous empêche d'être nous-mêmes et nous condamne à rester prisonniers des souffrances de nos ascendants. Nous avons subi ces souffrances et continuerons à subir si nous ne nous décidons pas nous-mêmes.

Pour avancer sur ce chemin, il faut reconstruire son arbre généalogique et analyser chaque branche pour résoudre ces mémoires bloquantes. Il faut identifier le Fantôme que l'on subit à partir de cet arbre, car oui il ne nous appartient pas, mais à nos aïeux.

En fait, c'est la différence de perception qui poussera à agir ou non ! Cette prise de conscience part d'abord de soi-même : en reconnaissant que certaines problématiques ne nous appartiennent pas, nous brisons les loyautés invisibles et cessons de porter des poids inutiles.



Il faut résoudre son conflit intérieur pour pouvoir le transmettre à l'autre et couper cette transmission de génération en génération. Agir au lieu de subir, c'est transformer ces problématiques héritées, non pas en fuyant ni en coupant les liens avec sa famille, mais avec une empathie et un amour inconditionnel, pour évoluer vers soi-même, et devenir acteur de sa vie.

Effacer l'ardoise

Comme souvent les situations négatives s'opèrent de jour en jour et sournoisement dans nos vies, nous les intégrons comme étant une normalité quasi immuable, des faits accomplis et des habitudes. Nous y accoutumons parfaitement !

Une attitude de culpabilité continue sans raison évidente bloque la transformation de cette réalité-là. La métaphore « effacer l'ardoise » signifie repartir à zéro, se libérer d'un passé lourd, d'erreurs, ou de dettes...

En psychogénéalogie, elle implique le fait d'apaiser les blessures du passé pour mieux avancer. Cela demande un travail de conscience : identifier les sentiments de culpabilité, reconnaître les souffrances et les conditions de vie des ancêtres, et transformer ces héritages avec amour et compassion.

Ce processus permet de libérer non seulement soi-même, mais aussi les générations futures. De ce fait, nous pourrions « tourner la page », offrir une nouvelle dynamique familiale – un nouveau départ allège le poids de nos anciens traumatismes.

Trouver et être « à sa place »

Nous en sommes tous déjà conscients, notamment grâce aux formations que nous avons suivies jusqu'à présent : en psychogénéalogie, l'analyse transgénérationnelle occupe une place primordiale.

Le but est de comprendre si certains secrets familiaux de générations antérieures pourraient être à l'origine de problèmes portés par les générations actuelles. Nos ancêtres, nos morts continuent d'exister en nous. Ils ont légué un héritage, souvent rempli de lourds secrets qui continuent de nous hanter, **le fantôme**.



Ces non-dits sont responsables de maux sur les nouvelles générations – qui portent de façon inconsciente l’histoire d’un autre. De la sorte, il n’est pas surprenant que l’on se sente désorienter et ne pas trouver sa place. Cette quête d’orientation, aussi bien dans ce monde que dans sa propre famille, débute naturellement par la place de l’enfant.

Dans l’élaboration du génosociogramme, il est essentiel de définir cette position avec précision, au sein du couple parental, puis dans toute la fratrie. Plus important encore, vous devez aussi prendre en compte les avortements spontanés ou volontaires non dits, les enfants mort-nés, qu’ils soient antérieurs ou postérieurs à la naissance du sujet. Ces enfants, absents de la famille et des documents officiels, se retrouvent ainsi privés d’une reconnaissance symbolique et de la place qui leur revient.

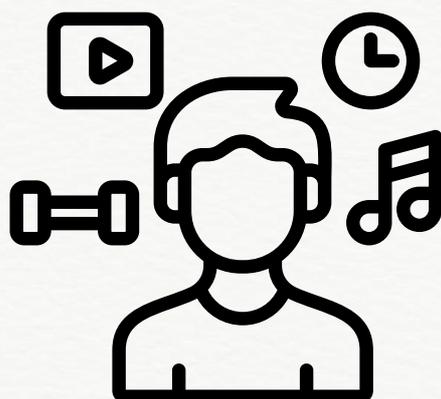
Les goûts et les couleurs

Cette section amène à se rendre compte que l’on s’est constamment focalisé sur la manière de défaire le nœud du blocage générationnel. Toutefois, cela implique également de viser à révéler les richesses familiales, celles qui participent au développement des talents et à l’épanouissement personnel des descendants.

L'exploration des goûts et des passions de la victime à travers la psychogénéalogie permet de mieux comprendre son identité et son héritage familial. Ceci peut ouvrir la voie à une réalisation personnelle harmonieuse.

En d'autres termes, les passe-temps et loisirs peuvent être des manifestations de correspondances avec des événements, des traumatismes ou d'autres faits marquants de la vie antérieure. Considérez-les comme une clé pour décrypter les liens dans cette histoire généalogique et apprenez à y détecter les interconnexions avec la nouvelle génération.

En examinant attentivement les préférences, les passions et les métiers des ascendants, vous allez découvrir qu'un descendant peut porter la responsabilité inconsciente de réaliser le rêve non accompli d'un aïeul. Ces richesses familiales peuvent pleinement s'épanouir une fois que les conditionnements hérités et les fantômes du passé auront été mis en lumière et transmutés.



Jeu

Pour explorer vos singularités, commencez par créer un tableau structuré en trois colonnes distinctes : *Moi*, * Moi et la famille*, *La famille*. Dans cette grille, consignez toutes les informations recueillies concernant vos ascendants ainsi que les vôtres.

- Colonne 1 (Moi) – Notez vos spécificités personnelles, ce qui vous semble propre à votre individualité.
- Colonne 2 (Moi et la famille) – Indiquez ce que vous partagez avec votre famille (intérêts communs/traits transmis).
- Colonne 3 (La famille) – Consignez les traits, passe-temps ou passions que vous identifiez chez vos ascendants.

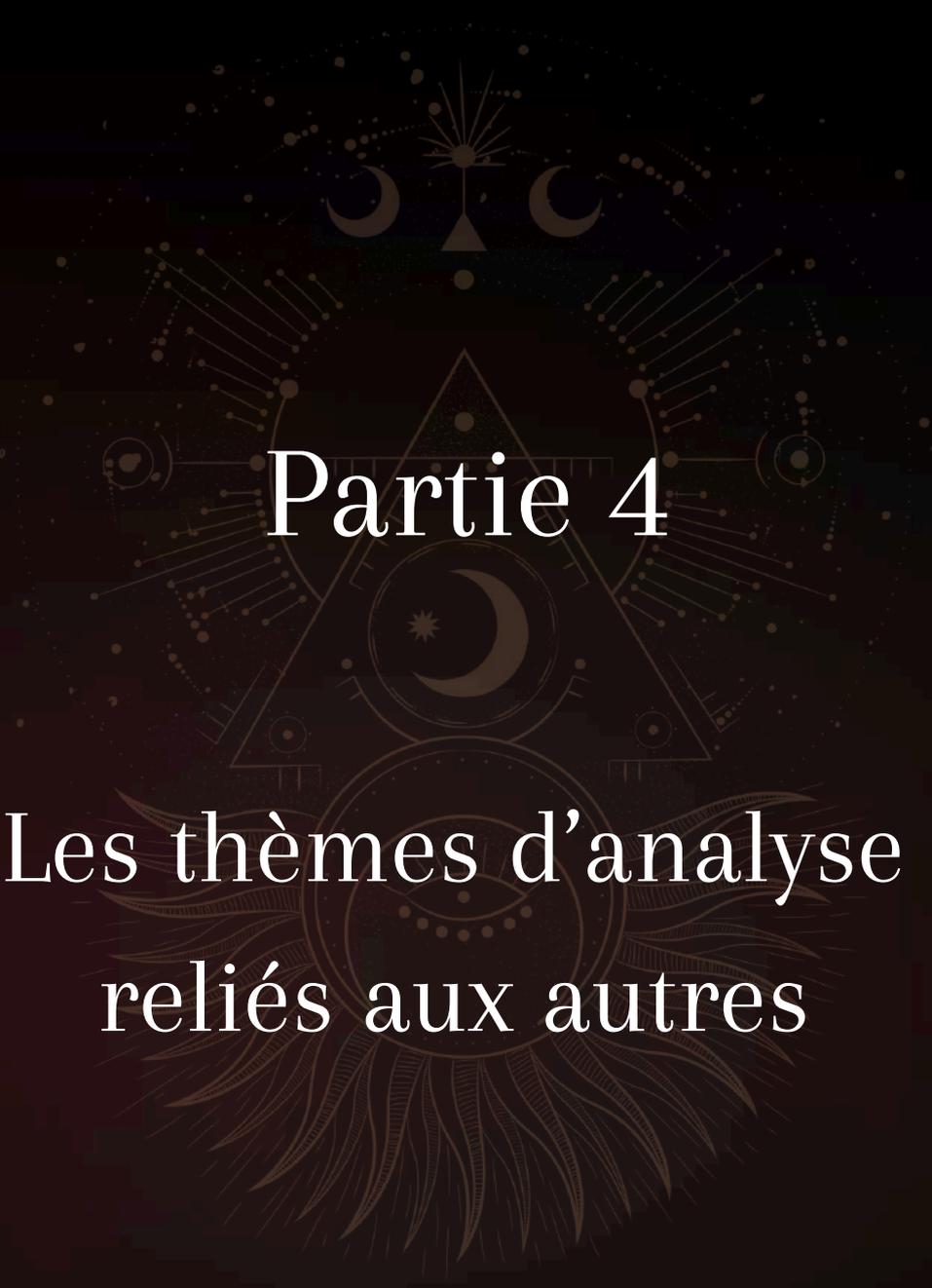


Jeu

Cette démarche vous permettra de discerner avec clarté ce qui constitue votre essence propre, ce que vous partagez avec votre famille, et ce qui lui est uniquement attribuable. Vous pourriez être étonné de découvrir que certains aspects de votre identité, que vous pensiez uniques, sont en réalité hérités ou partagés.

Armez-vous de patience, soyez méthodique. Ce processus est une belle occasion de mieux vous connaître tout en explorant l'histoire de votre lignée.





Partie 4

Les thèmes d'analyse
reliés aux autres

Jeu - Activité d'introspection

En psychogénéalogie, l'introspection est indispensable pour mener une pensée approfondie sur votre vie relationnelle avec autrui, votre famille, vos frères et sœurs, vos collègues de travail, avec un voisin, ou avec une simple connaissance. Pensez à vos diverses réactions lors d'une conversation ou lors d'un moment passé en groupe :

- Avez-vous tendance à écouter votre interlocuteur ?
- Êtes-vous du genre à faire l'intéressant ?
- Êtes-vous du genre à persister sur vos idées lorsque vous pensez que vous avez raison ?
- Savez-vous parler avec calme lorsque le sujet de discussion est assez délicat ?



Jeu - Activité d'introspection

Dans une totale inconscience, notre vie relationnelle est très influencée par l'entourage. Notre façon de parler et d'agir est parfois liée à une inconscience vécue par nos ancêtres, soient nos parents ou nos aïeux.

À savoir que la majorité de notre caractère est influencée par les personnes avec qui nous sommes en relation chaque jour. La liaison de nos ancêtres avec le monde extérieur impacte la qualité des connaissances et des communications de la génération future.



L'attribution d'un rôle par la famille

Le rôle attribué par un membre de la famille n'est pas une chose impressionnante pour tous. En effet, on entend souvent les parents ou les grands-parents définir les enfants selon ses caractères et son mode de vie.

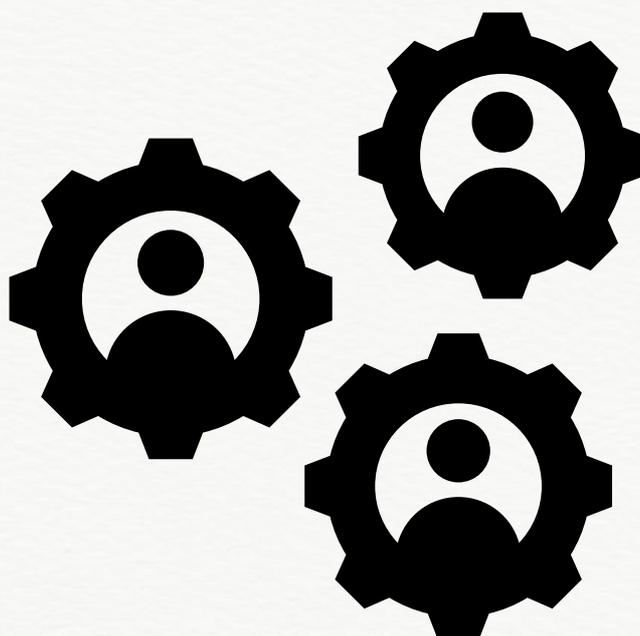
Prenons l'exemple d'une fille qui se soucie de presque tout le monde se trouvant sous son toit, et plus particulièrement de leur chat qui se trouve également parmi eux. Elle se questionne fréquemment de ce qui pourrait arriver à son père lorsque celui-ci n'arrive pas à temps à la maison. Elle ne cesse de penser à sa mère qui est allée faire une analyse chez le docteur jusqu'à son retour. Lorsque le chat est peu actif, elle se demande si jamais il n'est pas malade. Sa grand-mère la surnomme donc « petite soucieuse ».



Cette situation peut provoquer un sentiment qui va limiter les pensées et les vrais désirs de la petite fille dans son avenir, en la poussant à marcher dans les pas selon les dires de sa grand-mère.

Soucieuse de tout, cela peut être un blocage dans sa vie. Même si ses capacités ne correspondent pas correctement à la médecine, la façon dont on l'a considérée reste gravée dans sa mémoire. C'est comme si l'on avait tracé son chemin depuis son enfance pour prendre soin des autres.

Sachez qu'il est important de bien choisir le rôle convenable à la vie de chacun pour ne pas créer un empêchement à son propre développement. L'impact de cette attribution de rôle sur la descendance est également non négligeable, d'où le cas de rôle non apprécié peut persister dans la vie de la lignée.



L'identification

Les nominations définies par les parents ou les aïeux peuvent être des identifiants pour clarifier la vie menée par une personne. Si un individu a toujours été traité de « têtue » dans une ancienne vie, alors qu'elle testait juste les choses à sa façon pour observer les résultats.

Elle court partout dans la pièce pour tester sa force et ses capacités, puis finit par tomber. On lui jette le mot « têtue » dans sa face. Elle cache la peluche préférée de son frère pour se sentir plus sarcastique. Son frère pleure et son père lui crie dessus « têtue ».

Cette façon de traiter l'enfant peut se projeter dans la vie de la future génération, ce qui pourrait l'amener à être agressive sans raison envers ses amis. Identifier ces petites remarques dans la vie des ancêtres est important afin de prendre les mesures nécessaires et échapper à cette inconscience familiale. Même si cela semble être difficile, il est tout à fait possible de prendre connaissance de ces identifiants en prenant compte des détails suivants :

- Tomber sur une lettre où il y a mention du surnom donné à la personne concernée. Exemple : « fais un câlin au petit têtue de mon cœur ».

- Prendre connaissance du métier d'un ancêtre grâce à une lettre venant de son entreprise.
- Faire attention aux détails présentés sur des photos ou des vidéos dans les archives.
- Prendre connaissance des matériels qui ont eu une grande signification dans la vie des aïeux.

Si vous avez du mal à intégrer une société dans laquelle vous travaillez, il s'agit peut-être d'une projection d'un métier non voulu par vos ancêtres pendant son vécu. Soit il a été rejeté par ses collègues, ou son supérieur ne l'aimait pas en lui envoyant souvent des demandes d'explication sur ses fautes les moins graves. Cette identification des faits est indispensable pour tracer une meilleure route dans sa vie.



L'injustice

Il s'agit d'un fait très remarquable dans la vie de tous les jours. Une personne a souvent ce sentiment de ne pas être à la hauteur des autres, en comparant sa vie à celles-ci. « Mon voisin a une voiture, alors que moi je dois aller à pied ou prendre un bus pour faire mes courses et mes trajets à l'école ».

Ce sentiment d'infériorité est parfois le résultat d'un complexe vécu par nos ancêtres.

En analysant l'arbre généalogique, cette sensation non voulue est le résultat du vécu d'un ancêtre qui n'a pas eu d'héritage de son père. Il a alors développé un sentiment de colère envers son frère.

En reflétant ce cas dans la vie de la descendance, la personne actuelle a tendance à toujours manquer de quelque chose. Elle a l'impression de ne pas avoir ce qu'il faut et que la vie lui jette de mauvais sorts. Ce complexe d'infériorité est une injustice projetée par la vie des anciens.

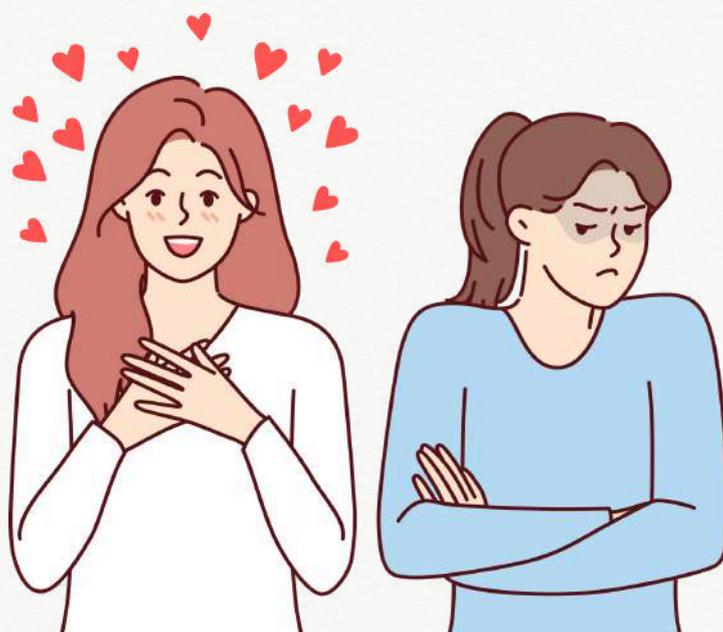
Cette sorte d'injustice est enracinée en la personne, ce qui ne va pas lui permettre de s'épanouir efficacement. Il est essentiel de faire des recherches et de déterminer l'origine de cette histoire.

La jalousie qui s'interférait dans la vie des ascendants est parfois le fruit de ce sentiment d'injustice que nous ressentons. La dépression, vouloir qu'un mal arrive aux autres, envier la vie de quelqu'un, tout cela est parfois à l'origine du mode de vie vécu par les ancêtres.

La jalousie

La jalousie se situe au centre de nombreuses rivalités que ce soit au sein de la famille ou de la société. On la retrouve également au milieu de plusieurs problématiques transgénérationnelles.

Par définition, la jalousie est un sentiment qui se base sur la peur forte et profonde de perdre quelque chose qui nous tient à cœur : une personne, un objet, une situation, etc. Elle naît de la comparaison de soi avec autrui.



Lorsqu'elle prend une ampleur démesurée et s'installe de manière permanente, la jalousie constitue un problème psychique, qui avec le temps peut devenir pathologique. D'où la nécessité de la prendre en charge. C'est là que l'analyse transgénérationnelle entre en jeu.

Afin de bien comprendre le mode fonctionnement de ce sentiment, prenons en exemple un homme extrêmement jaloux de sa femme. Généralement, la source de ce ressentiment chez lui vient du fait qu'il redoute la réapparition de situations qui lui ont déjà fait défaut auparavant (à lui ou à ses ascendants).

L'homme sait qu'en acceptant ces faits du passé, il risque de souffrir, voire de déprimer. Pour se protéger, il décide alors de les réprimer au fond de lui. Cependant, la peur qui le ronge l'incite à devenir agressif.

C'est d'ailleurs pourquoi la jalousie se manifeste souvent à travers des gestes déplacés tels les jugements, les harcèlements, les accusations, les attaques verbales...



La psychanalyse associe la jalousie à une blessure narcissique qu'un enfant développe à cause de sa mère qu'il ne peut pas avoir à lui tout seul. Ainsi, pour l'éradiquer, il convient de trouver l'époque et la personne à l'origine de ce sentiment dans la famille.

Pour se faire, il faut s'intéresser à l'histoire de la mère sous différents angles : le couple, la fratrie, les remariages, les différences de milieux sociaux et culturels...

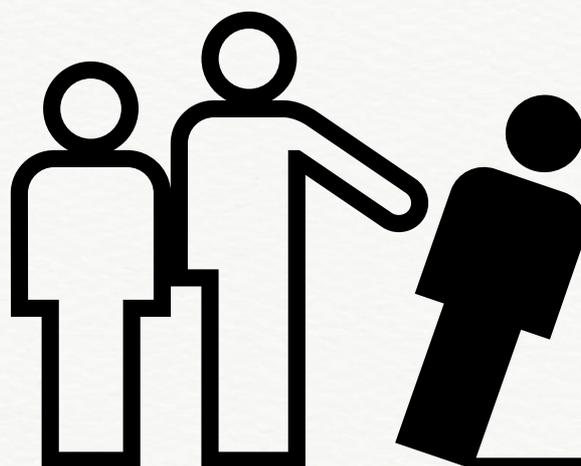
En étudiant ces diverses dimensions, vous pourrez distinguer les événements ou les situations qui ont pu engendrer la jalousie au sein de la famille. Il peut s'agir d'une dispute, d'une trahison, d'une tromperie, d'un divorce...



En outre, il y a aussi le complexe d'infériorité qui provient des problèmes sociaux, comme après une faillite ou un divorce. Dans ces cas-là, la personne refuse d'accepter le changement auquel il doit faire face et se culpabilise. Elle se dévalorise, se compare constamment aux autres et développe automatiquement un sentiment de jalousie envers les personnes qui réussissent là où elle a échoué.

La névrose de classe est de ce fait un élément qu'il ne faut pas négliger lorsqu'il est sujet de jalousie. En dehors de ce ressentiment néfaste, elle se manifeste également par différentes formes d'échecs et de ratages qui fait que la personne n'arrive plus à trouver sa vraie place dans la vie.

Dans certaines familles, la jalousie est reliée à de l'injustice ou à des intolérances. C'est le cas par exemple lorsque nous venons d'une famille qui prônait le racisme, l'esclavagisme ou le colonialisme dans le passé.



Même si ces traditions sont aujourd'hui révolues, les caractères et les comportements de nos aïeux à ces époques-là continuent malgré tout de se transmettre à nous, leur descendance. Cela se voit à travers les personnes qui arrivent à rire des blagues racistes, qui considèrent encore certaines races ethniques comme inférieures ou qui jugent facilement les gens de couleurs.

Et enfin, il existe des cas où dans la famille la jalousie est une coutume et qu'elle fait partie du mode de fonctionnement de celle-ci. Pour ses membres, les repas et les réunions sont des moments idéaux pour se dire du mal les uns les autres, pour s'accuser, pour proférer des calomnies, etc. Or, ce qu'il faut comprendre, c'est que si ce genre de situation existe, c'est que chacun renferme en lui des blessures antérieures cachées.



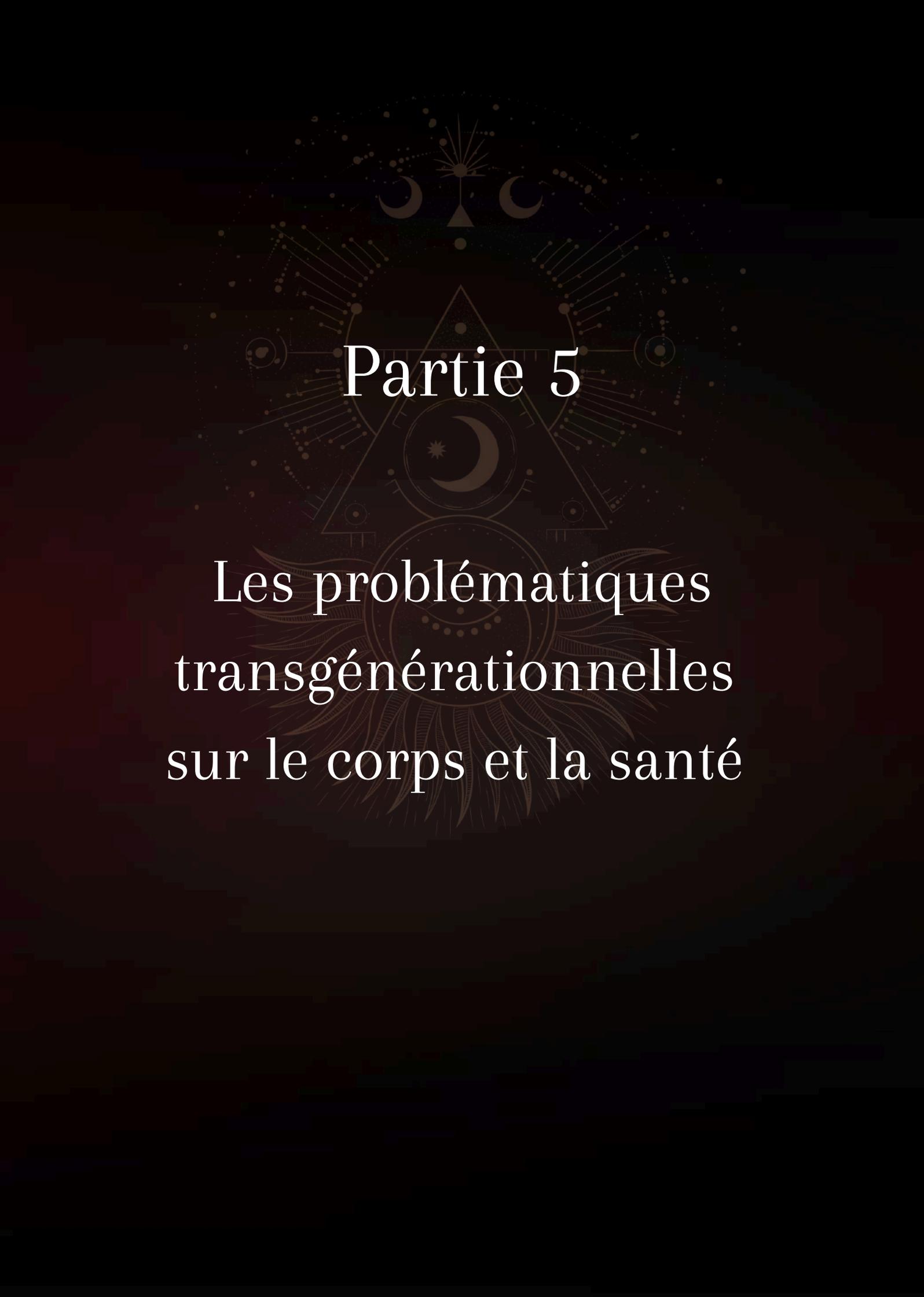
Jeu

Nous venons d'évoquer divers thèmes dans lesquels il se manifeste plusieurs formes d'injustices et d'intolérances dans le passé, engendrant par la suite des comportements relatifs dans la descendance contemporaine.

En reprenant ces mêmes thèmes, vous allez maintenant explorer votre propre vie et vos relations avec les autres. Repensez à l'histoire de vos ancêtres et de vos parents et voyez si leurs vécus ont une quelconque influence dans vos attitudes, surtout ceux qui reflètent la jalousie, les sentiments d'injustice et les sentiments d'intolérance.

Attention ! N'émettez aucun jugement dans ces actes passés de vos aïeux. Contentez-vous simplement de déterminer leur rôle dans chaque événement et de connaître le contexte qui y est relié.





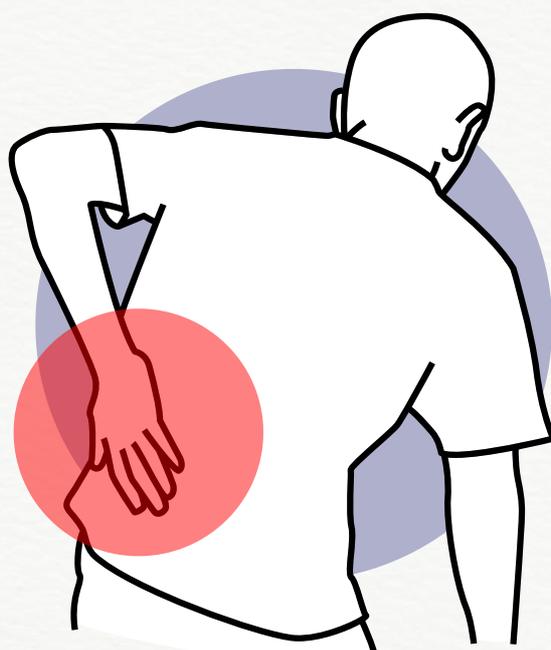
Partie 5

Les problématiques
transgénérationnelles
sur le corps et la santé

Le corps est bien plus qu'une simple enveloppe physique. Il est un véritable livre, porteur de récits, de secrets et de blessures transmis de génération en génération.

Parfois, ces récits ne trouvent pas leur place dans les mots et se manifestent à travers des comportements, des postures ou des maladies. Ces manifestations corporelles sont des indices précieux pour comprendre les problématiques transgénérationnelles qui influencent à la fois la santé et le bien-être.

Un tic nerveux, une posture particulière ou même une maladie chronique peuvent être le reflet d'une mémoire familiale non verbalisée. Comme l'écrivait Dolto : « Ce qui est tu à la première génération, la deuxième le porte dans son corps. »



Ainsi, un mal de dos persistant, une démarche voûtée ou des tensions musculaires récurrentes pourraient être les signes d'un fardeau émotionnel ou d'un conflit non résolu hérité des générations précédentes.

Prenons un exemple concret :

des troubles respiratoires, tels que l'asthme ou les bronchites chroniques, pourraient symboliser des traumatismes liés à des événements collectifs, comme les gazés de la Première Guerre mondiale. De même, un trouble digestif pourrait traduire un « indigeste » dans la lignée familiale qu'il s'agisse d'un secret de famille ou d'une injustice vécue.

Certaines empreintes transgénérationnelles apparaissent dans les traits physiques. Avec l'âge, il n'est pas rare que des individus se mettent à ressembler à un aïeul, parfois celui avec lequel un lien émotionnel fort ou conflictuel existait.

Chez les hommes, par exemple, un conflit non résolu avec la mère peut se manifester à travers une ressemblance physique accrue avec elle après un certain âge. Ce phénomène peut entraîner une souffrance psychique si les causes profondes de cette rupture n'ont pas été identifiées et travaillées.

Reconnaître ces empreintes et travailler sur elles peut apporter une véritable transformation, non seulement psychique, mais aussi physique. Le travail d'analyse transgénérationnelle, associé à des pratiques corporelles comme le yoga, le qi gong ou la méthode Feldenkrais, permet de libérer les tensions héritées. La posture s'améliore, les douleurs s'estompent, et une nouvelle énergie émerge.

Les « défauts » corporels eux-mêmes peuvent être réinterprétés comme des signaux. La rétention d'eau pourrait refléter un chagrin ou un deuil non exprimé, tandis qu'une « culotte de cheval » pourrait symboliser un traumatisme touchant les parties sexuelles.

La mémoire cellulaire propose une autre dimension : celle où les habitudes, les pensées et les mouvements influencent les empreintes héritées. Adopter une alimentation, des mouvements, des postures ou des pensées différentes permet de se rapprocher de soi et de valoriser l'héritage familial pour le bien-être du corps et de l'esprit.

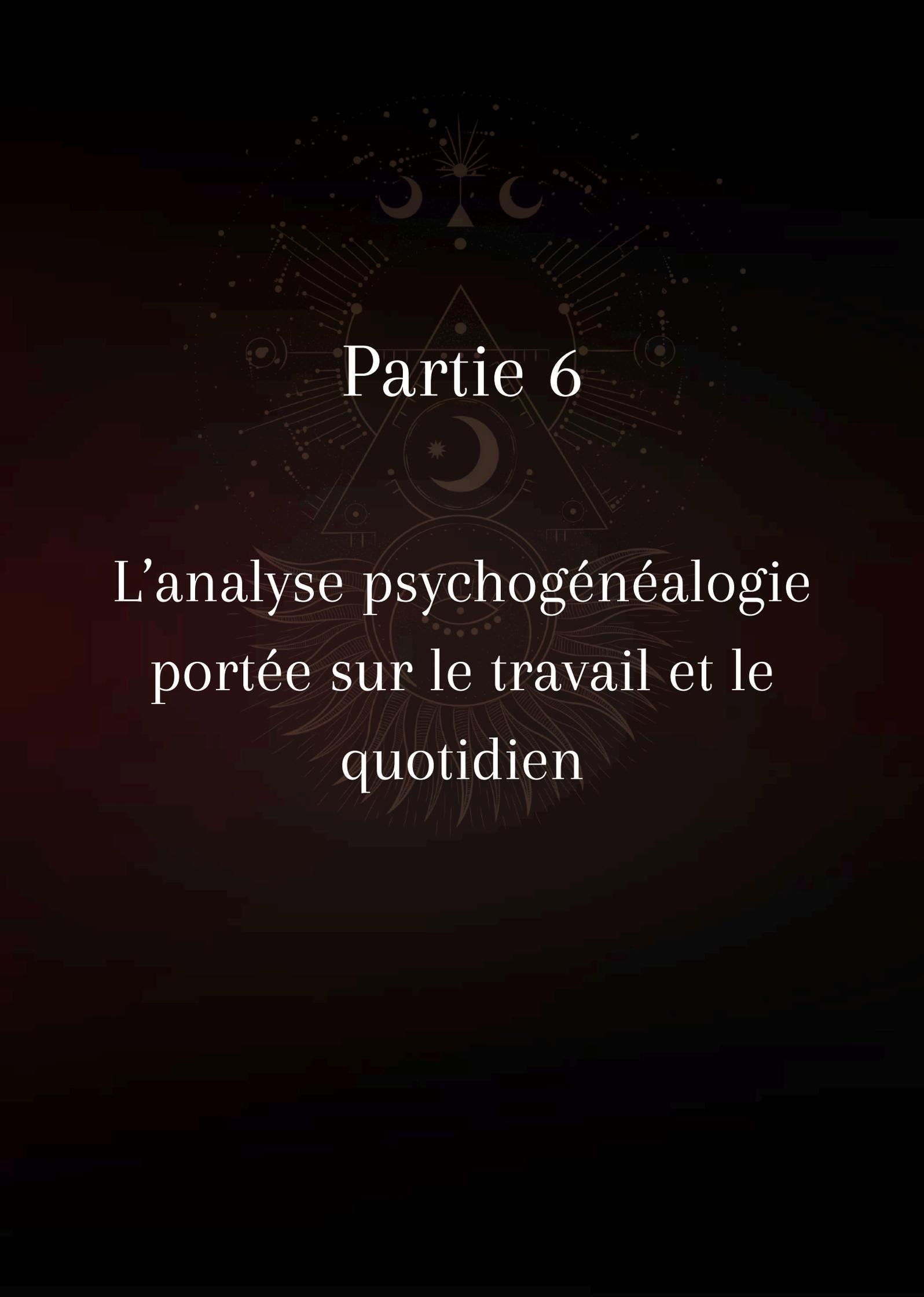


Jeu

Les photos témoignent énormément sur la santé d'une personne. Ainsi pour observer ses changements, il suffit de comparer plusieurs photos prises à des périodes éloignées. Faites-le dans un premier temps avec vos propres photos.

Prenez ensuite des photographies d'ascendants et remarquez comment des postures et des expressions faciales demeurent similaires aux vôtres.





Partie 6

L'analyse psychogénéalogie
portée sur le travail et le
quotidien

Le quotidien et la sphère professionnelle sont des reflets directs des transmissions familiales et des loyautés invisibles. Ces dimensions, souvent perçues comme purement personnelles. Elles portent pourtant l’empreinte d’une histoire familiale plus vaste, où traditions, attentes, blessures et conflits non résolus se rejouent de manière inconsciente.

La manière de s’alimenter est une porte d’entrée précieuse pour comprendre les dynamiques transgénérationnelles. Chaque famille transmet ses habitudes culinaires : recettes, préférences gustatives, rituels autour des repas. Ces éléments, en apparence anodine, sont profondément enracinés dans l’histoire familiale.

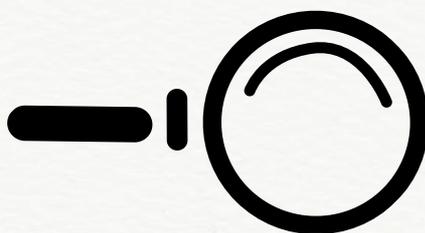


Les conflits alimentaires, comme les tensions entre belles-filles et belles-mères sur les choix de cuisine, ne sont pas seulement des différends gustatifs. Ils traduisent souvent des chocs culturels, sociaux ou affectifs.

Opposer une cuisine à l'huile d'olive à celle au beurre peut refléter des différences de classe, de région ou de valeurs. Modifier les habitudes alimentaires d'un partenaire peut ainsi être perçu comme un rejet de son identité et de son passé.

La sphère professionnelle est une autre facette où se rejouent les problématiques familiales. Les choix de métier, les conditions de travail et les comportements au sein de l'entreprise sont souvent influencés par des mémoires transgénérationnelles.

Certains emplois semblent « s'imposer » d'eux-mêmes sans explication consciente. Un écrivain ou communicant cherchera à exprimer ce qui a été tu dans sa famille. Un archéologue ou historien explorera des secrets enfouis. Un professionnel de la finance poursuivra une quête de sécurité matérielle que ses ancêtres n'ont pas connue.



Il faut également savoir que les dynamiques familiales influencent la façon d'agir dans le cadre professionnel. Un employé modèle, qui se sacrifie sans jamais demander de reconnaissance, peut reproduire un modèle d'abnégation familiale.

Pourtant, un individu harcelé au travail pourrait porter une mémoire de soumission ou de conflits familiaux non résolus. Une personne qui se « tue à la tâche » ou s'isole dans le travail suit peut-être une loyauté invisible envers un ancêtre ayant tout donné pour la survie familiale.

Si, dans une famille, le travail est perçu comme une source de souffrance ou de frustration, ces émotions peuvent se transmettre inconsciemment. Par exemple, un enfant qui voit ses parents malheureux dans leur emploi risque d'adopter à son tour une vision négative du travail.

À l'inverse, un père honteux de sa condition professionnelle peut projeter ses attentes sur ses enfants, leur imposant une pression silencieuse pour réussir ou se conformer.



Jeu

Commencez l'expérience avec vous-même en pensant à la possibilité de loyauté familiale dans votre choix de carrière.

Étendez vos connaissances en faisant la même expérience avec d'autres membres de votre famille.



Étude de cas

Le cas de la personne qui se présente à vous est celui d'un jeune homme en pleine dépression, en grande partie à cause de plusieurs échecs d'indépendance professionnels. Bien qu'il soit un excellent employé, selon ses dires et de ses supérieurs, au fil du temps ce statut ne lui convient plus. De plus, il pense être capable de développer une entreprise en jugeant ses capacités assez élevées dans le domaine.

Il souhaiterait ainsi voler de ses propres ailes, mais tout ne semble pas se passer comme il le projette. À part les nombreuses tentatives refusées de prêts bancaires et les couts de loyer au-dessus de ses moyens, il a également fallu que son associé le lâche en cours de route.

Décidé d'atteindre son but, il s'est lancé seul dans cette aventure, et est finalement parvenu à bâtir sa propre entreprise. Mais après plusieurs mois d'activité, l'échec est indéniable.

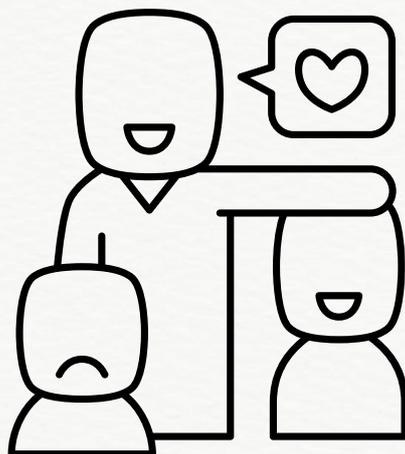
En voyant l'état du jeune homme s'empirer de jour en jour, sa famille et ses proches lui conseillent alors d'abandonner son activité et retrouver du travail. Pensez-vous que ce soit la bonne chose à faire, qu'est-ce qu'il doit faire ?

Réponse :

Il est évident que le désir d'indépendance ou de refus à se soumettre au salariat soit principalement lié à une loyauté invisible. Mais il est de votre devoir de tailler les pistes pour pouvoir mettre la main sur l'origine ou la cause originelle de cette dernière.

À l'aide des thèmes qu'on vient d'explorer dans ce module, vous avez un large choix pour faciliter et guider votre enquête. D'abord, demandez à la personne les activités de ses parents, de ses grands-parents et de ses aïeux.

Ensuite, vous pourrez prendre en compte les hypothèses de thématiques. Cela pourrait faire ressortir des situations d'injustice qui font que le jeune homme soit prédestiné à faire fructifier les affaires des autres, mais jamais ceux à lui. Pour cause, un ou des aïeux ont agi de manière malhonnête et égoïste et leur acte retombe sur le jeune homme.



L'idée de traumatisme transgénérationnel peut aussi être mise en évidence. Il se pourrait que parmi les aïeux se trouvent des personnes qui ont subi des traumatismes liés au statut d'employé. La problématique ici se réfère à des troubles socioculturels à l'instar d'une alliance professionnelle infructueuse ou d'une chute sociale à grand impact.

Pour mieux la cerner, n'hésitez pas à enquêter en détail sur les professions de ses ascendants tout en essayant d'observer leur pensée ou leur situation psychologique face à leur fonction.

Ce processus vient éclairer au jeune homme non seulement la raison lointaine qui pourrait le freiner, mais aussi la possibilité d'harmonie entre les cultures et les aspirations personnelles.





Sources

https://www.carentity.com/infos-maladie/magazine/actualites/la-psychogenealogie-ou-analyse-transgeneracionnelle-questce-que-cest-2658?utm_source=chatgpt.com

<https://www.la-clinique-e-sante.com/blog/therapie-sante/transgeneracionnelle>

https://l-opusculc.com/exercices-pratiques-de-psychogenealogie-pour-decouvrir-ses-secrets-de-famille-etre-fidele-aux-anc_es_it_en_en.html

<https://ofthegarden.fr/psychogenealogie-analyse-transgeneracionnelle/#:~:text=La%20psychog%C3%A9n%C3%A9alogie%2C%20%C3%A9galemcnt%20appele%C3%A9e%20analyse,et%20ne%20plus%20les%20subir.>

<https://www.psychologue.net/articles/analyse-transgeneracionnelle-comprendre-son-histoire-pour-mieux-avancer#:~:text=L%27analyse%20transg%C3%A9n%C3%A9rationnelle%20repose%20sur,empreinte%20sur%20les%20g%C3%A9n%C3%A9rations%20suivantes.>

<https://www.radiofrance.fr/franceculture/podcasts/serie-la-psychogenealogie-ou-l-analyse-transgeneracionnelle>

<https://shs.cairn.info/la-parente-en-questions-9782361060350-page-40?lang=fr>

<https://www.jb-therapie.com/post/famille-de-coeur>

<https://www.leparisien.fr/international/etats-unis/la-famille-de-sang-et-la-famille-de-coeur-kamala-harris-repond-aux-critiques-sur-son-absence-denfant-biologique-07-10-2024-PHONABEULFH5DACA5KR4VY2NNI.php>

<https://www.rtl.fr/actu/economie-consommation/les-liens-du-sang-sont-ils-les-plus-forts-7785444938>

<https://www.la-clinique-e-sante.com/blog/therapie-sante/transgeneracionnelle>

<https://www.planetesante.ch/Magazine/Psycho-et-cerveau/Mecanismes-du-cerveau/Entendre-des-couleurs-ou-voir-des-gouts-c-est-possible>

<https://jemensors.com/ne-plus-subir-prendre-conscience-et-agir/>

<https://www.sofia-ama.com/transgeneracionnel-se-liberer-heritages-genealogiques/>

<https://allomonpsy.com/blog/re-lations-familiales-toxiques-comment-les-reconnaître-et-sen-proteger/>

<https://marinalecroart.fr/psychogenealogie-tout-savoir/>

<https://www.psychologue.net/articles/la-psychogenealogie>

<https://www.gael.be/bien-etre/psycho/psychogenealogie-comment-comprendre-et-reparer-famille/>

<https://www.psychologue.net/articles/la-transmission-transgeneracionnelle>

<https://www.allodocteurs.fr/bien-etre-psycho-psycho-la-psychogenealogie-pour-se-liberer-de-son-passe-25638.html>

<https://www.genroy.fr/schemas-familiaux-psycho-genealogie/>

<https://www.psychologue.net/articles/la-psychogenealogie>

<https://www.psychologue.net/articles/le-transgeneracionnel-quand-lhistoire-familiale-agit-sur-le-quotidien>

<https://shs.cairn.info/revue-therapie-familiale-2006-3-page-229?lang=fr>

<https://www.passeportsante.net/fr/psychologie/Fiche.aspx?doc=transgenerationnel-nettoyer-traumas>

<https://shs.cairn.info/psychogenealogie-9782228901888-page-237?lang=fr>