



Le plus beau des voyages... aller à la rencontre de soi

Image de Gilou Robin

La psychogénéalogie

Mon approche de la **psychogénéalogie** est tout à fait fortuite.

C'est lors d'un suivi par une psychothérapeute en 2015 que celle-ci m'a proposé de construire mon arbre généalogique afin de comprendre le placement de chacun dans ma famille. J'étais très surprise de sa proposition car je n'avais jamais entendu parler de cette méthode avant.



Pour ma part, j'ai tiré un réel bénéfice de cette expérience qui m'a été proposée en « *version adaptée* » par une psychothérapeute qui s'en est servi comme outil.

J'ai pu prendre du recul par rapport à la situation que je vivais. Il m'a fallu du temps pour comprendre et démêler toutes ces nouvelles informations.



Je pense qu'il faut utiliser cette technique avec beaucoup de précautions, car quand on est en souffrance, il me semble qu'on est prêt à accepter beaucoup de réponses.

Par moment, la psychothérapeute a soulevé des questionnements sur certains de mes ancêtres. Questions qui m'ont semblé sans fondement. Je n'ai pas voulu la suivre sur ce chemin.



LA PSYCHOGENEALOGIE

Définition du Larousse :

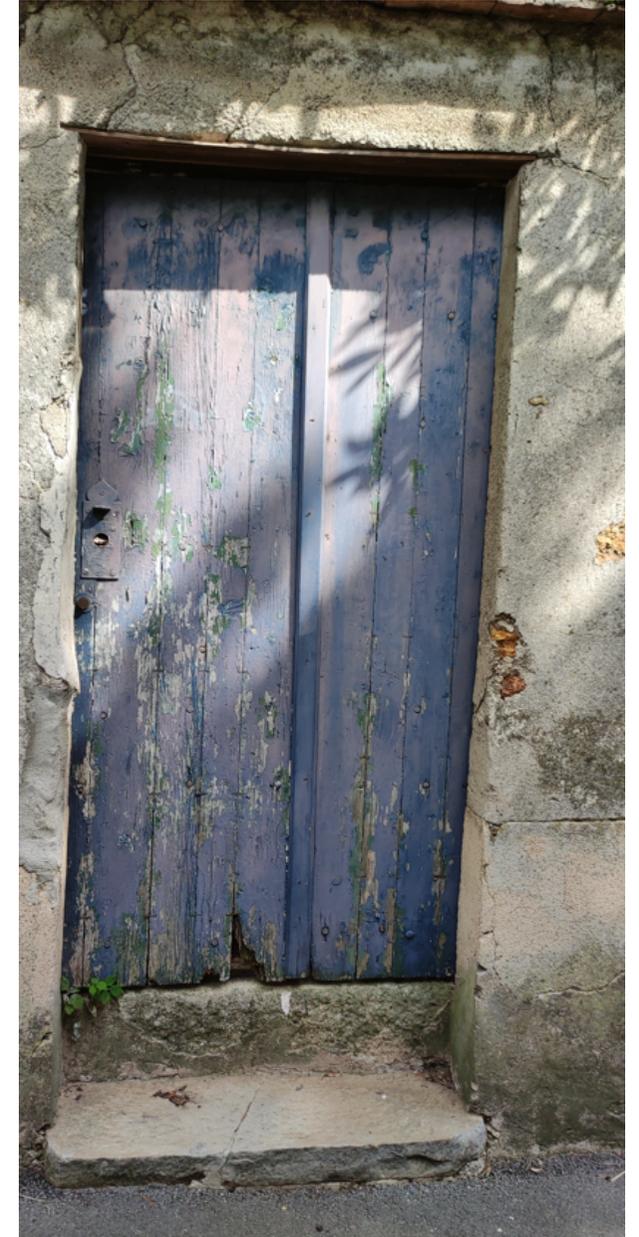
La psychogénéalogie est une psychothérapie qui prend en compte les événements traumatisants du passé d'une personne ou la vie de ses ascendants (secrets de famille, scènes violentes).

- Synonyme : Analyse transgénérationnelle



Définition de Wikipédia

- La **psychogénéalogie** est une pratique développée dans les années 1970 par :
- **Anne ANCELIN SCHÜTZENBERGER** , *psychothérapeute et professeur émérite enseignant à l'université de Nice* **qui affirme que « Les événements, traumatismes et conflits vécus par les ascendants d'un sujet, conditionnent ses comportements, ses troubles psychologiques et ses maladies. »**
- Dévoiler cette « histoire cachée » d'un sujet en séance de thérapie permettrait de s'en libérer.
- Cette pratique n'a fait preuve ni de son efficacité ni de ses bases scientifiques et les dérives sectaires sont pointées par plusieurs associations, notamment en raison des risques de faux souvenirs induits liés aux pratiques de certains praticiens.



Principe



Anne ANCELIN
SCHÜTZENBERGER

- La psychogénéalogie propose de découvrir les évènements qui, vécus par nos aïeux, pourraient avoir une résonance avec nos propres problèmes, afin de mettre un terme à leur répétition.
- La méthode du “**génosociogramme**”, créée par Anne ANCELIN SCHÜTZENBERGER permet de relever et de clarifier les coïncidences de dates et d’âge chez divers membres d’une même famille. Cet arbre généalogique thérapeutique est constitué des faits marquants et des évènements importants, heureux ou malheureux, sur plusieurs générations : mariages, naissances, séparations, maladies, déménagements...
- Ce travail de mémoire se fait d’une part en interrogeant la famille, puis en utilisant les méthodes habituelles d’investigation de la généalogie dans les registres des mairies, enquêtes dans les régions d’origine...

Scientifique cette approche?

Récemment une étude menée par une équipe de chercheurs de l'université d'Atlanta a mis en évidence le fait que des événements traumatisants provoquaient des modifications sur l'ADN, et avaient des effets sur le cerveau et le comportement des générations suivantes. D'après le professeur Marcus PEMBREY, du *University College London*, ces découvertes sont transposables aux hommes.

Un article d'Agnès PAOLI.



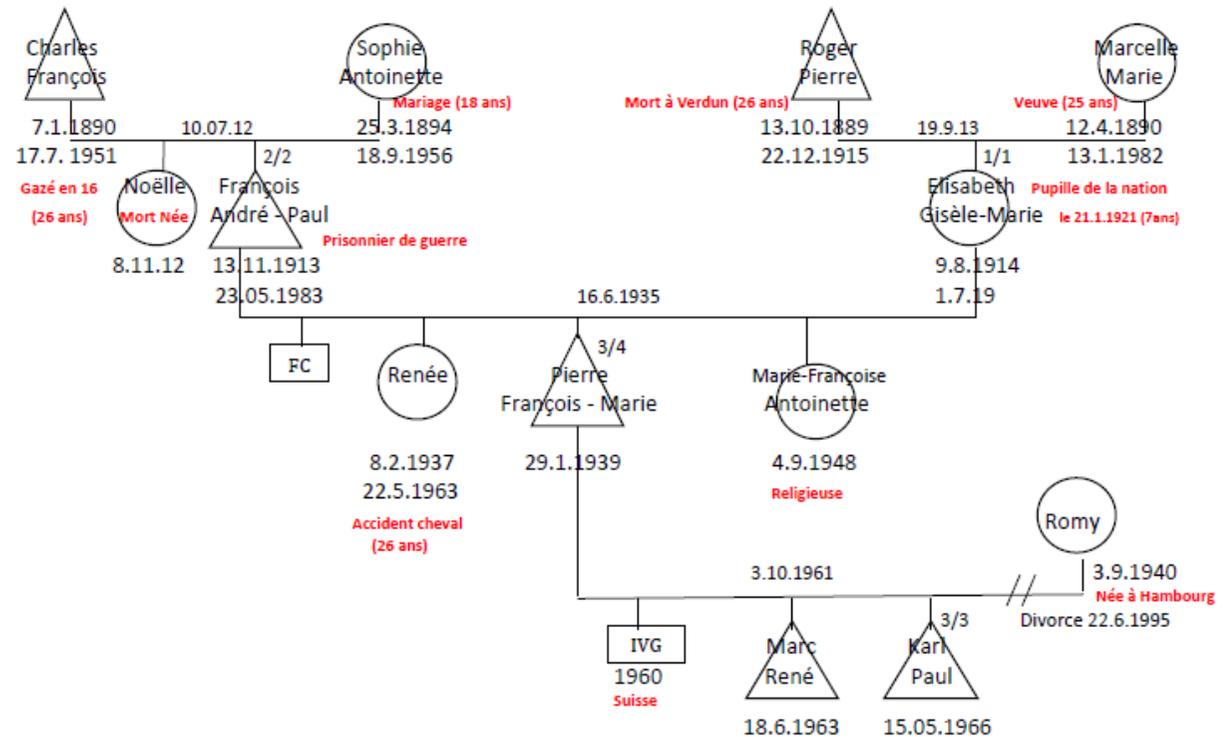
Le génogramme ou génosociogramme

Le génosociogramme est une variante de l'arbre généalogique utilisé en psychogénéalogie.

Il représente, en plus de l'arbre généalogique classique, les liens psychologiques ayant affectés les ancêtres de la personne étudiée, voire les faits marquants et les liens affectifs.

C'est l'outil principal de ces techniques psychothérapeutiques.

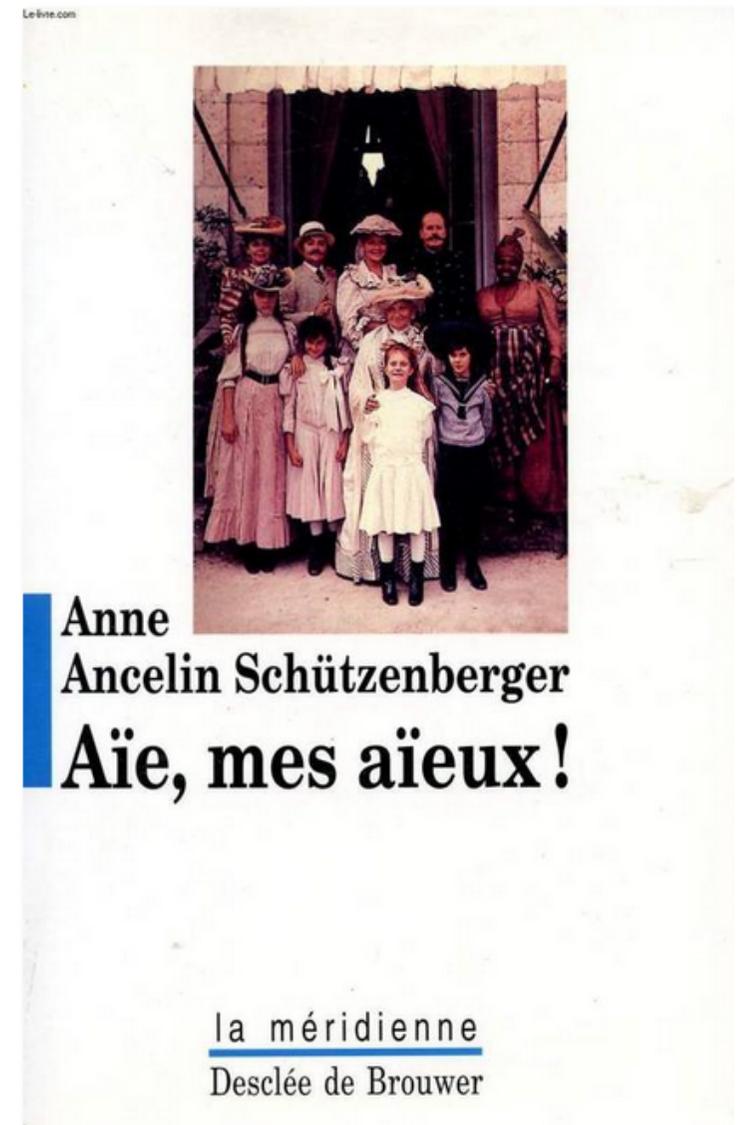
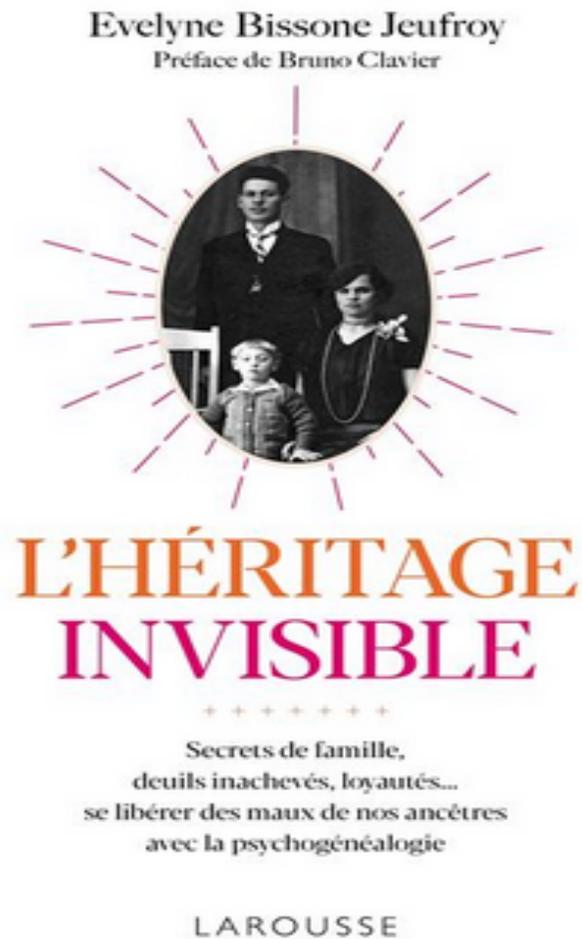
On utilise des schémas et des abréviations pour simplifier l'utilisation.



Le géosociogramme dans le cadre de la psychogénéalogie revêt d'autres fonctions :

- Il raconte l'histoire de la filiation : d'événements, de prénoms, de dates, de métiers, ces « enchainements » interpellent par rapport à la place que nous occupons et à l'orientation des choix que nous pensons avoir décidé pour notre vie. Les dysfonctionnements du système familial (deuils non faits, secrets, non-dits, exclusions etc..) exercent une forte incidence sur la trajectoire personnelle de chaque individu et apparaissent dans le géosociogramme sous forme d'oublis, de ratures, de surcharges...
- Il aide au décodage des informations identitaires tels que noms, prénoms, dates, évènements, lieux, métiers...
- Il a une valeur thérapeutique de remise en ordre générationnelle. La confusion au niveau des places est source de conflits, voire de violence intra-familiale. Remettre de l'ordre, rétablir les positions au niveau de chaque génération permet de se séparer, de se distancer de l'histoire (et des histoires) de la famille, et de reprendre sa juste place.

Dans toutes les familles, il y a des cadavres dans le placard »



Nous sommes un maillon dans la chaîne des générations

Mon expérience...



BIBLIOGRAPHIE

- « Aïe, mes aïeux », best-seller mondial de la psychothérapeute **Anne Ancelin Schutzenberger**, éd. La Méridienne
- « L'héritage invisible » de la psychothérapeute **Evelyne Bissone Jouffroy**, éd. Larousse
- « La Psychogénéalogie Appliquée » de **Paola Del Castillo**
- Association : FRANCEFMS (Fausse Mémoire et faux Souvenirs)
- Annuaire-Thérapeutes.com
- Association internationale : psychogenealogie.net

