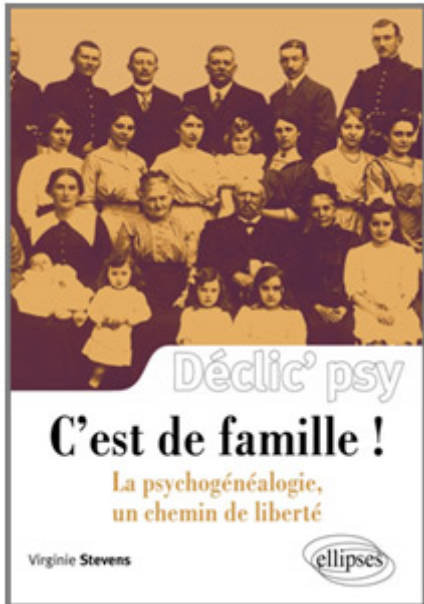


Virginie Stevens, « C'est de famille ! »

La Psychogénéalogie,
un chemin de liberté



C'est de famille ! Cette expression familière résume en quelques mots les transmissions ancestrales dont nous sommes inconsciemment héritiers et qui conditionnent tant positivement que négativement bon nombre de nos choix de vie. Pourtant, si cet héritage se révèle parfois lourd et douloureux, il peut être transformé et devenir une indéniable ressource nous offrant un véritable chemin de liberté. C'est en cela que réside le défi de la psychogénéalogie dont il est question ici. En les illustrant de cas vécus et concrets dans lesquels chacun peut se retrouver, Virginie Stevens démystifie certains concepts parfois ardues tels les loyautés familiales, les secrets de famille, les transmissions transgénérationnelles et les traumatismes ancestraux.

C'est de famille ! se veut un ouvrage didactique accessible à tous et toutes en recherche de réponses à des souffrances, des incompréhensions, des questions auxquelles jusqu'alors aucune réponse pertinente n'était donnée.

Virginie Stevens est praticienne en psychogénéalogie et analyse transgénérationnelle, psychothérapeute mais aussi formatrice spécialisée dans la communication interpersonnelle et le développement personnel.



Bon de commande, à présenter ou à nous retourner :

Librairie Pythagore . 30 rue de Hesperange . L-1731 Luxembourg . Fax : 22 07 25

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

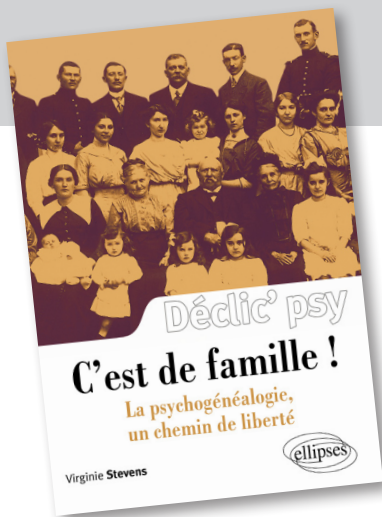
Code Postal : _____ Ville : _____

___ Désire commander _____ exemplaire(s) de l'ouvrage « C'est de famille ! » de Virginie Stevens, Editions Ellipses, 160 pages, 12 €, que je viendrai chercher à la librairie Pythagore.

___ Pour un envoi par voie postale au Luxembourg, merci de virer d'avance sur le compte LU81 1111 2523 4245 0000 (BIC : CCPLLULL) la somme de 14.- € (livre : 12.- € + 2.- € de frais d'expédition).

___ Pour tout envoi en nombre et/ou à l'étranger, merci de bien vouloir nous contacter par téléphone : (00352) 222437, fax : (00352) 22 07 25 ou courriel : pythagore@pt.lu.

Extraits



Chapitre 1

À la découverte de la psychogénéalogie

1 UN PEU D'HISTOIRE...

Née dans les années 1970 des travaux de la psychologue française Anne Ancelin Schützenberger, la psychogénéalogie, également appelée analyse transgénérationnelle, constitue un des volets de la psychologie et de la psychothérapie, et met en lumière les liens subtils tissés entre membres d'une famille selon un axe transgénérationnel. En effet, comme nous sommes héritiers d'un patrimoine génétique provenant tout droit de nos ancêtres et qui détermine la couleur de nos yeux ou la texture de nos cheveux, chacun d'entre nous est porteur de l'histoire de sa famille au plus profond de lui-même. Nous avons reçu, en même temps que le souffle de la vie qui nous anime, l'empreinte des drames et des joies vécus par nos prédécesseurs, de leurs peurs, leurs angoisses et leurs colères. Cet héritage conditionne un grand nombre de nos choix, mais aussi les directions que nous empruntons sans même en être conscients. Il induit bien souvent des souffrances que nous portons mais dont nous ne sommes ni les propriétaires, ni la source. La psychogénéalogie apporte des solutions à ces problématiques récurrentes et ô combien fréquentes. Cette méthode permet à tout un chacun de prendre conscience des liens invisibles qui le relient à ses ancêtres mais aussi de rendre à ces derniers ce qui leur appartient, se libérant ainsi d'un poids trop lourd à porter. À travers la représentation graphique codifiée de l'arbre généalogique, les liens toxiques sont

Extraits

identifiés, les places de chacun sont situées, les transmissions sont soulignées. Cette grille de lecture détaillée offre l'opportunité de connaître ses origines et son histoire familiale. Les événements répétitifs, accidents, maladies, conflits, différences culturelles et sociales ou encore programmations conscientes et inconscientes sont mis en évidence. La psychogénéalogie est un outil qui délivre des secrets de famille douloureux, du poids des non-dits, des maladies, des problèmes de communication entre parents et enfants, des sentiments d'abandon, des deuils non faits, des échecs répétitifs, des conflits familiaux ou professionnels, des amours impossibles, des angoisses, des peurs inexplicables et inexpliquées, des blocages ou encore des programmations et croyances limitatives.

Si l'étude des familles sous un angle psychologique et généalogique est un phénomène relativement récent qui bénéficie aujourd'hui de l'intérêt accru du grand public, notamment de par la couverture médiatique qui lui est allouée, la recherche des origines est une préoccupation humaine bien plus ancienne. L'histoire de l'humanité regorge d'exemples en ce sens qu'il semble intéressant de mentionner. Dans le bassin mésopotamien¹ du Tigre et de l'Euphrate, berceau de l'écriture, apparurent dès le II^e siècle avant Jésus-Christ les premières manifestations de ce qui deviendra plus tard le concept contemporain de l'arbre généalogique. Les tribus qui peuplaient cette région attestèrent de leur filiation en gravant sommairement dans la pierre le nom de leurs ancêtres, la généalogie étant la clé d'accès au pouvoir et à la domination des cités-États qui fleurissaient à l'époque. Mais si ces premiers essais généalogiques progressèrent peu à peu au fil des siècles, c'est au Moyen Âge qu'ils connurent un véritable essor. En effet, les familles dirigeantes ressentirent le besoin pour des raisons politiques et mémorielles d'acter la grandeur de leur origine à travers des écrits officiels, construits très souvent sous le regard bienveillant de l'Église. La généalogie des rois de France notamment, mais aussi celles des souverains européens et de toutes les familles nobles, constituent des documents historiques qui permettent de comprendre combien un arbre généalogique étoffé peut jouer un rôle social et politique important. Les liens du sang possédaient à l'époque une dimension fondamentale car ils inscrivaient un individu

1. Le sud de l'Irak actuel.

Extraits

dans une lignée et par extension dans un clan doté de ses propres règles et coutumes. Partir à la rencontre de ses racines était crucial. Les siècles s'écoulant, cette démarche est tombée en désuétude à l'exception de quelques passionnés de généalogie ou descendants de la noblesse. Ce n'est qu'aux XIX^e et XX^e siècles sous l'influence de Freud, Jung puis des écoles telle celle de Palo Alto en Californie que l'intérêt psycho-analytique de la généalogie s'est manifesté, et que des recherches furent menées sur tout ce qui constitue le fondement des transmissions transgénérationnelles. Et ce particulièrement à travers l'analyse de l'arbre généalogique (dit aussi « arbre de famille ») et des informations qu'il recèle sur la qualité relationnelle du système familial...

Le terme « psychogénéalogie » a été utilisé pour la première fois par Anne Ancelin Schützenberger, professeur émérite à l'université de Nice et auteur du célèbre *Aïe, mes aïeux !*, qui a entre autres choses introduit la notion fondamentale de syndrome anniversaire, observant les répétitions de pathologies et dysfonctionnements comportementaux récurrents dans sa patientèle. Posant l'hypothèse qu'il existe des rendez-vous transgénérationnels inconscients, elle a mis en lumière la loyauté familiale qui incite certains individus à reproduire des schémas familiaux ancestraux, hypothéquant leur santé en déclenchant à un âge précis, qu'une maladie, qu'un accident, en fidélité absolue à une problématique ancestrale du même type. À la suite d'Anne Ancelin Schützenberger, le psychiatre et psychanalyste Serge Tisseron a lui aussi ajouté sa pierre à l'édifice de la psychogénéalogie en s'intéressant à la notion de secret de famille que nous aborderons à notre tour au fil de cet ouvrage.

La psychogénéalogie n'est pas une science exacte car elle se construit sur les principes fondateurs de la psyché humaine, en constante évolution. Elle ne doit donc pas être abordée de façon statique. Si cette discipline est aujourd'hui à la mode, il convient de la pratiquer avec discernement et tact, en restant focalisé à tout moment sur le respect de la personne humaine qui la choisit comme axe de développement personnel. Les feux des médias, s'ils ont le mérite de faire connaître cet outil riche et porteur, encouragent malheureusement aussi les essais de nombreux charlatans et

Extraits

manipulateurs en tout genre, qui saisissent le prétexte fallacieux de la souffrance d'autrui pour en tirer un profit personnel. Pratiquer la psychogénéalogie ne doit jamais signifier se couper de sa famille comme certaines mouvances sectaires, qui utilisent cet outil à mauvais escient, le préconisent. Un arbre sans racines ne peut survivre. Il en est de même pour tout être humain, toujours issu d'un homme et d'une femme, et porteur d'une histoire familiale tant consciente qu'inconsciente. Le fait de réaliser un travail de connaissance de soi en psychogénéalogie ne doit donc pas être envisagé comme une rupture des liens du passé mais plutôt comme un véritable processus alchimique de transformation du plomb en or. Il s'agit d'identifier, de comprendre puis de réparer des liens qui ont été abîmés pour des raisons diverses, et ce dans le respect de tous les acteurs en jeu. Pour ce faire, il est impératif de s'isoler des préjugés de tout ordre et des jugements, le bien et le mal étant des notions par définition volatiles. L'individu doit être au centre des préoccupations et c'est sur base de son ressenti, ses pensées, ses attentes et son identité, qu'une vraie réconciliation avec lui-même pourra se dessiner.