



# Rencontre avec la dimension transgénérationnelle en psychothérapie

par Delphine BETHEGNIES

*Développée dans les années 70 par Anne Ancelin-Schützenberger, la psychogénéalogie part de l'idée selon laquelle « les événements, les traumatismes, les secrets et les conflits vécus par les ascendants d'un individu conditionnent ses faiblesses constitutionnelles, ses troubles psychologiques, ses maladies, voire ses comportements étranges ou inexplicables »<sup>1</sup>. C'est à l'occasion d'un stage de trois jours que je découvre la dimension transgénérationnelle en lien avec la thérapie, et je souhaite vous partager mon expérience, tant elle fut intense, enrichissante, et a éveillé ma curiosité.*

Tout commence par un rêve... un rêve éveillé où nous remontons le temps jusqu'à notre année de naissance, puis déroulons dans l'ordre chronologique, année après année, le fil de notre vie pour nous en remémorer les traumas, les événements, les ressources. Nous plaçons ces éléments sur un chemin de vie. Je suis tout de suite surprise par le nombre de souvenirs qui reviennent, qui s'ajoutent au fur et à mesure sur la page.

A partir de cette ligne de vie, il s'agit ensuite de découvrir notre « cycle mémorisé » : à partir de la naissance et jusqu'à l'âge d'autonomie, nous repérons les événements et traumas les plus marquants. Nous sommes alors confrontés à un choix : qu'est-ce qui nous a le plus impactés ? qu'est-ce qui a le plus imprimé sa marque dans notre psyché ? Je réalise alors que mon cycle mémorisé d'une durée de 22 ans, avec ses événements majeurs, peut faire écho tous les 22 ans aux ruptures, maladies, choix de vie. Je suis alors interloquée par ce que je pourrais traverser dans le prochain cycle de 22 ans, sauf qu'au lieu d'être « prise » dans de nouveaux événements de vie, je pourrai les accueillir avec le recul nécessaire, comme pour ainsi dire préparée à les recevoir. Cela a l'effet pour moi d'une vigilance accrue d'un autre ordre, comme si le cycle mémorisé avait éveillé un autre sens.

Nous avons apporté notre arbre généalogique en essayant tant bien que mal de remonter jusqu'à nos arrière-grands-parents. Difficile de retrouver les dates, les métiers, les événements de vie, surtout quand à cet âge de la vie nos grands-parents ont tous disparus, que d'autres dans la famille, les aînés, avec qui la famille proche a perdu le lien, sont dépositaires des livrets d'état civil, des photos, d'une mémoire familiale plus ancienne. Echanger avec ses parents sur ses ancêtres est un moment précieux, mais les souvenirs se heurtent à la limite de leurs connaissances, de leurs souvenirs,

d'autant plus lorsque pour certains stagiaires, la transmission s'étiole parce qu'ils appartiennent à une famille de « taiseux » (Guy Ausloos parle de famille à transaction « rigide » vs « chaotique »<sup>2</sup>). Lorsque les grands-parents sont les derniers nés de leurs fratries, ils ont aussi plus jeunes qu'elles perdu leurs parents, leurs grands-parents. La quête des origines semble parfois mission quasi impossible.

Heureusement, l'Histoire et l'état-civil, avec ses lieux, dates et métiers sont là pour contextualiser et nous aider à saisir l'ambiance et la sociologie de ces vies familiales. Nous découvrons quels traumas peuvent impacter la descendance : traumas de nature sexuelle (inceste, secret de filiation, grossesse cachée, adultère...), de nature existentielle (mort précoce, suicide, abandon...), de nature sociale (handicap, exil, faillite...), de nature historique (guerre, génocide, résistance, collaboration avec l'ennemi...), autant d'événements qui impactent, surtout par les non-dits, silences et secrets, les générations futures.

Face à cet arbre nourri dont nous repérons les éléments majeurs de la petite et de la grande histoire, à quelle question avons-nous alors envie de répondre pour éclairer nos impasses actuelles ? Pour l'un, ce sera la question de la légitimité, de la sécurité de base, pour d'autres, leur rapport aux hommes, à l'argent, ou encore le lien toxique à la mère. Un premier temps avec un stagiaire qui joue le rôle de thérapeute nous fait connecter avec une lignée, paternelle ou maternelle : à tel stagiaire, il fait remarquer qu'il s'est placé sur l'arbre en alignement parfait avec son père, son grand-père et son arrière-grand-mère dont le prénom sonne comme le sien, comme en écho. Et alors qu'il s'interrogeait sur sa légitimité, c'est justement dans cette branche de son arbre que se trouvent des enfants illégitimes... A tel autre, on fait remarquer l'inversion de la place des

hommes et des femmes par rapport à l'ordre conventionnel attendu. L'arbre commence à produire des fruits à la saveur nouvelle et surprenante.

Le second temps avec le thérapeute est une expérience dialoguée et corporelle avec les figures saillantes de cet arbre, matérialisées par des post-it sur lesquels sont écrits leurs prénoms. Déjà, englober de notre regard la lignée choisie pour explorer sa question est émouvant, les gorges se nouent, les yeux brillent, les rythmes cardiaques s'accroissent, les mains sont moites, les corps se figent ; chaque participant a pu éprouver des émotions fortes, voire intenses, rien qu'à l'appréhender d'un coup d'œil global. Ces petits bouts de papier posés au sol ont une force symbolique insoupçonnée ! Guidés chacun par notre thérapeute, nous entrons dans l'espace transgénérationnel délimité au sol. Certains décident de s'y assoir, pour être au plus près de leurs ancêtres. Le thérapeute invite à prendre la place de chacun de ses ascendants, à sentir ce qui se passe lorsque son corps se prête à la psyché de l'autre, à dire l'expérience et les émotions de chacun, à s'adresser à eux. Les formateurs interviennent parfois pour compléter cette parole longtemps tue, à élargir le champ de la perception. Nous prenons tour à tour la place de l'un de nos parents, puis celle d'un grand-parent, d'un arrière-grand-parent. Nous éprouvons en leur place la colère, la honte, la tristesse... Nous ressentons alors être tout à notre place et vivons cela comme une promesse de libération, un combat à venir. L'un pourra comprendre que c'est la transgression de ses arrière-grands-parents qui fait qu'il existe, l'autre, qu'il porte la colère des hommes humiliés. La thérapeute à nos côtés soutient cette prise de conscience et accueille. L'émotion dégagée par cette légitimité reconnue est puissante.

La formatrice propose ensuite de changer certaines places dans l'arbre et de positionner d'autres personnages sous forme de post-it ou de playmobils : redonner aux uns la place qu'ils n'ont pas eu, marquer symboliquement d'une croix les défunts pour en faire le deuil, faire surgir des membres de la famille oubliés, non considérés. Ces changements font bouger les ressentis de chaque membre de la lignée, et en redescendant la chaîne généalogique, les regards des uns sur les autres se modifient, nous reprenons notre place, puis regardons à nouveau l'ensemble de la lignée. Certaines parts d'ombre demeurent, qu'il faudra aller éclaircir plus tard, mais la

plupart des « clients » s'apaisent après ces éclaircissements et réparations : nous avons appris à mettre en lumière autant que possible les zones confuses de notre arbre.

## Quels liens avec la PGRO ?

L'exploration de la dimension transgénérationnelle fonctionne comme si nous découvriions un 5<sup>e</sup> champ (ou un 4<sup>ème</sup> champ augmenté ?) de la psychothérapie du lien : celui du passé de notre famille, d'avant notre naissance, croisé avec la grande Histoire et la sociologie. Comme pour les champs 1 à 4, nous pouvons repérer les impasses, les dilemmes de contact, les reproductions, nous pouvons reconnaître celles-ci par les échos bouleversants qu'ils suscitent en nous, les *insights* mis au jour, et ensuite nous pouvons initialiser la réparation des dégâts des non-dits, dettes, secrets... causés en nous.

Le corps a aussi toute sa place dans ce travail psychogénéalogique : par ces phénomènes d'intercorporalité, le corps du client ressent puis mentalise les émotions ; autrefois figé, il se met en mouvement, se libère et s'ancre au fil du travail ; celui du thérapeute s'appuie sur ses propres ressentis pour guider le travail.

Enfin, comme en PGRO, les phénomènes de communication des cerveaux limbiques du thérapeute et du client œuvrent, pouvant figer le thérapeute qui peine parfois à se dégager des identifications projectives concordantes ou complémentaires.

Je retiens que les stagiaires ont gardé un souvenir ému de l'intensité avec laquelle le processus de transformation avait opéré en chacun d'eux. A vrai dire, tous ont été bluffés par la force des émotions dégagées face à leurs ascendants. Parler aux fantômes de leur lignée s'est révélé une expérience puissante. En sortant du stage, beaucoup n'ont qu'une envie, poursuivre leur quête généalogique pour mieux savoir de qui ils sont faits.

1.wikipédia 2. Guy Ausloos, *La compétence des familles, Temps, chaos, processus*, Eres, 1995