

Comment accepter cette famille qui vit en nous ?

Pour nous permettre d'être heureux et d'accéder à nos pleines potentialités, nous devons nous libérer des blocages hérités de nos parents et de nos aïeux.

Comment nous épanouir sans répéter les mêmes erreurs et les mêmes comportements ? Certaines réponses se trouvent dans la psychogénéalogie.



© Tree of life

Nous ne sommes pas seulement l'enfant d'un père et d'une mère. Nos comportements, nos réactions, nos blocages sont aussi déterminés par nos ancêtres. Nous avons tous une histoire. Une histoire de famille dont nous sommes l'un des maillons d'une chaîne de générations. Des personnes que nous connaissons bien - père, mère, grands-parents, frères ou sœurs - et d'autres dont nous ne savons pas grand-chose - voire rien, surtout quand ils sont morts il y a longtemps et que nous ne les avons pas connus - mais dont la trace subsiste en nous, à travers des références, des comparaisons, des identifications, des secrets, des non-dits ou des allusions, transmis par notre famille. Cet héritage psychologique exerce sur nous une influence qui nous pousse à répéter, souvent de manière inconsciente, que nous le voulions ou non, des situations agréables ou des événements douloureux. Pourquoi en effet choisir un homme qui nous fait souffrir, comme notre mère a choisi un homme qui l'a fait souffrir, comme sa propre mère ? Pourquoi succomber à la même maladie que notre père au même âge que lui ? Pourquoi s'être obligé à collectionner les diplômes et à exercer un métier prestigieux alors que nous avons toujours aimé les activités manuelles ?

La psychogénéalogie, lien entre la psychologie et la généalogie, aide à comprendre ce qui nous détermine et nous influence, dans un passé parfois lointain, à nous libérer de notre destin répétitif, de nos blocages, et à découvrir qui nous sommes vraiment.

« Dès notre conception, nous sommes l'objet de projections familiales, de désirs et de fantasmes de la part de nos parents et de nos grands-parents, explique Chantal Rialland, psychogénéalogiste, psychothérapeute diplômée en sciences humaines. Nous sommes désirés ou non, attendus en tant que garçon ou fille, fantasmés, rêvés, espérés, quant à notre physique, notre caractère et nos aptitudes. A notre naissance nous recevons des prénoms. Ceux-ci vont refléter des désirs plus ou moins inconscients. Il est recommandé

d'éviter par exemple de donner le prénom d'un héros de la famille, surtout s'il est mort jeune car de manière inconsciente, on demande à cet enfant de ressembler à ce héros. Il vaut mieux éviter aussi de l'appeler comme un enfant décédé. C'est un héritage très lourd à porter. Dès notre venue au monde, nous sommes définis, étiquetés selon certaines caractéristiques corporelles, sexuelles, affectives, intellectuelles, artistiques, en fonction des membres de notre famille et de notre place au sein de la fratrie. « Tu ne trouves pas qu'il a les yeux de son père, qu'elle a les cheveux de sa grand-mère, le sourire de sa grande sœur... » On morcèle le corps de l'enfant pour toujours chercher des ressemblances familiales avec les personnes qui nous ont donné de l'amour, ou à l'inverse, on espère qu'il ne ressemblera en rien à un membre de la famille qui en a été banni. L'enfant va donc, de manière inconsciente, se calquer sur la demande de ses parents. Ou faire tout l'inverse. Durant toute son enfance et son adolescence, il va ensuite apprendre ce qu'est l'être humain, l'homme, la femme, le couple, la famille, le rapport à l'argent... à travers la propre vision de ses parents qui elle-même a été forgée par leurs propres parents. Il va emmagasiner une énorme base de données qu'il va considérer comme la vérité et qui va influencer ses relations amoureuses, amicales ou professionnelles. Si on a, par exemple, eu des problèmes avec l'autorité, on va être très sensible aux instances hiérarchiques en entreprise. Si un collègue nous énerve, il y a de fortes chances que cela nous renvoie à ce qu'on a vécu avec son père, sa mère ou ses frères et sœurs... »

La psychogénéalogie permet alors de libérer le conscient pour être soi, de mettre le doigt sur des choses inconscientes pour éviter de les reproduire inéluctablement sans comprendre pourquoi. « Attention, précise Chantal Riolland, la psychogénéalogie ne doit pas être vue comme la découverte d'une chaîne de malheurs ! Certaines névroses familiales font aussi émerger de belles choses. Prenons le célèbre exemple de Françoise Dolto qui a perdu sa sœur aînée très jeune. Sa mère lui reprochait son décès parce qu'elle disait qu'elle n'avait pas assez prié pour la sauver de la maladie, et déclara même qu'elle aurait préféré que ce soit elle qui meure à sa place. Ce décès a été un événement fondateur de la carrière de psychanalyste de Dolto. Je pense qu'il faut faire de son héritage psychologique, quel qu'il soit, une chance et pas le considérer comme une fatalité. Il est nécessaire de le transformer en pensée positive, d'en faire une force pour soi-même et pour les autres. Il faut prendre de la hauteur sur cet arbre généalogique. Comprendre que nos parents nous ont élevés en fonction de ce qu'ils ont eux-mêmes vécu, de ce qu'ils ont emmagasiné, voire subi, permet de comprendre aussi qu'ils ont agi ainsi pour des raisons qui n'ont rien à voir avec nous. Que ce n'est pas notre faute. Que nous ne sommes pas coupables. Et cela permet de pardonner à ses parents et de faire la paix avec soi-même. Certains patients ayant vécu de très graves traumatismes disent avoir trop souffert pour pardonner et pensent que ce serait comme cautionner ce qu'on leur a fait subir. Mais on pardonne pour soi, pas pour les autres. C'est le seul moyen rompre l'aspect répétitif de cette chaîne de programmation. »

La différence entre une psychothérapie classique et la psychogénéalogie ? « Habituellement, on ne prend en compte que la ou les personnes de la famille avec qui on a une relation difficile, avec qui cela s'est mal passé. En psychogénéalogie, on va

également se pencher sur les personnes avec qui on pense que tout s'est toujours bien passé pour comprendre comment on s'est construit. Bien connaître l'histoire de ses propres parents est toujours très libérateur. »

[Découvrir le Blog de Chantal Rialland »](#)

Cette famille qui vit en nous, Chantal Rialland
Marabout (Mars 2007 ; 250 pages)

