Psychogénéalogie

A. Présentation de la psychogénéalogie

La psychogénéalogie ou le transgénérationnel est une technique basée sur l'investigation de l'histoire familiale.
A partir du génosociogramme (forme d'arbre généalogique), cette méthode d'investigation permet de repérer les loyautés visibles et invisibles, les non-dits, les secrets de la famille et de donner quelques moyens de s'en dégager.
Chaque individu fait partie d'un clan familial qui a sa propre histoire et qui a ses modes de fonctionnement. Ceux-ci sont transmis consciemment ou inconsciemment de génération en génération.
Sachant que notre appartenance au clan familial est essentielle dans notre construction identitaire, accepter cette appartenance, démêler les nœuds pour mieux comprendre les fonctionnements, briser les chaînes, tels sont quelques objectifs de la psychogénéalogie.
La psychogénéalogie offre un éclairage original dans la compréhension, l'analyse et la résolution des nœuds familiaux. Elle permet de se dégager de « tout ce qui n' appartient pas à la personne et de le rendre à ceux à qui cela leur appartient » afin de se nettoyer des fantômes familiaux.

B. Présentation de la formation sur « la psychogénéalogie »

I. La vie d'Arthur Rimbaud en guise d'introduction

En reprenant certains points de la vie de la famille d'Arthur Rimbaud et de ses ancêtres, nous prendrons conscience que des évènements se sont répétés au cours des générations et qu'ils ont influencé la vie d'Arthur Rimbaud.

II. La construction du génogramme, comme point de départ pour comprendre la généalogie

Le génogramme représente graphiquement l'histoire familiale sur plusieurs générations. Il permet de repérer des dynamiques familiales et offre entre autres une lecture sur les transmissions visibles et invisibles, les loyautés familiales, les répétitions…
Par conséquent, il est fondamental de pouvoir le construire d'une part sous un angle intuitif (le génogramme intuitif) et sous un angle objectif (le génogramme découverte). Tout au long du séminaire, à la lueur de ses recherches et des thèmes abordés, chacun pourra le compléter sur base des informations qu'il aura recueillies.

III. Ma famille, mes parents et ma fratrie ou « qui suis-je dans ma famille ? »

Au cours des siècles, la place de chacun a évolué dans la société et dans la famille. L'évolution du droit, du mode de société en sont des exemples(…). Par conséquent l'être humain est confronté à son positionnement et à la façon dont il se place par rapport aux autres, aux évènements, aux réponses à des choix de vie.
Il en est de même pour chaque enfant au sein de sa famille d'origine. D'une part, la manière dont il se positionne, qu'il est accueilli par ses parents et sa fratrie et d'autre part la manière dont il va s'imposer (ou pas) va le conditionner dans ses rapports humains.
Prendre conscience de la place que chacun prend au sein de sa famille et en comprendre le pourquoi en sont les objectifs.

IV. Le nom et le prénom ou comment m'a-t-on identifié dans ma famille ?

Quel est l'origine de notre nom ? Pourquoi avons-nous un nom de famille (patronymique) et qui nous l'a transmis ? Qui a choisi notre prénom ? Quel est le message transmis à travers le prénom et les prénoms secondaires ? Pourquoi donne-t-on des diminutifs ou des surnoms ? Tels sont les objectifs de ce thème.

V. Les répétitions dans ma famille, dont je suis l'acteur ou le spectateur.

L'inconscient transgénérationnel n'a pas de dimension temporelle. Ainsi il se souvient de tout et met en place certains clignotants pour venir libérer une mémoire. Ces derniers ne sont pas visibles « à l'œil nu ». Ainsi certains évènements traumatisants peuvent venir se répéter telle une horloge bien réglée sur plusieurs générations.
C'est ainsi que nous verrons qu'il y des répétitions de dates, d'évènements, de situations, de symboles… Nous les analyserons, nous les décoderons et les replacerons dans le contexte familial.

VI. L'alliance et la désalliance dans le couple, est ce que je suis seul maître à avoir choisi mon conjoint ou ai-je été influencé par des choix inconscients ?

Qu'est-ce qu'un couple ? une alliance entre deux personnes qui se sont choisis pour des raisons bien déterminées et qui instaurent des règles qui peuvent évoluer.

Le choix du conjoint est déterminé en fonction de l'histoire de la famille (dans un esprit de fidélité), de son histoire personnelle (ou celle de ses aïeux) vécue à travers les traumatismes et les carences de sa prime enfance, que l'on retrouve à travers le type d'attachement, les schémas familiaux (…), donc, par les différentes formes d'imprégnation du modèle familial. Les modes de communication hérités des familles d'origine influencent également « le fonctionnement du couple ».

L'alliance insoupçonnée ou les raisons inconscientes de chacun des partenaires dans le choix du conjoint est un élément fondamental dans la compréhension du fonctionnement du couple. Seront également vus les différentes phases de la vie dans un couple.

Ces différents thèmes et d'autres sont abordés en fonction de la demande des participants à travers cette partie en mettant en évidence l'histoire des couples de sa famille et celle de son (es) conjoint(s).

VII. La dimension sociale de la famille

La famille vit dans un environnement géographique, économique et social. Ces différents facteurs influencent la position sociale des ancêtres et le projet de vie de leurs descendants. C'est ainsi que les métiers peuvent contenir des indications sur les conditions de vie des ancêtres, leur progression sociale, leur réalisation et leur rôle dans la société de leur époque.

Après avoir compris la symbolique de certains métiers, et aborder certains aspects des classes sociales, nous nous attacherons à observer les rapports entre les clans dans un village viticole alsacien que je visite depuis 15 ans. Cette étude illustrera les propos de la dimension sociale.

VIII. Le mythe familial

Nous sommes issus d'une civilisation, d'une famille et héritons avant même notre conception de programmes, de mémoires émotionnelles provenant de notre arbre généalogique, de notre trajet en « tant qu'âme ». Le principal programme que chaque être humain reçoit est celui de sa survie. Pour survivre, des solutions conscientes et inconscientes se mettent en place avec pour objectifs d'assurer la survie de l'espèce et en corollaire de « chaque clan familial ».

Dans cet esprit d'analyse de notre système, le mythe familial offre des pistes de réflexion et de compréhension.

C'est ainsi qu'à travers ce thème sont abordés différents types de mythes dont ceux de la famille, leurs impacts sur le mode de fonctionnement, leur mode de transmission…

IX. La mort inachevée de certains ancêtres et leurs impacts sur leurs descendants

La psychogénéalogie nous pousse à s' interroger sur le regard que nous portons sur la mort et à travers elle sur la vie. Dans cette partie, nous abordons un des points clés de l'analyse de l'arbre généalogique : le deuil non fait et ce qu'il peut générer comme blocages dans la descendance et ce dans différents domaines de la vie.

Les deuils non faits sont des deuils qui suivent des évènements dont le choc émotionnel est tel qu'il n'a pas pu être « digéré » par ceux qui l'ont vécu, laissant ainsi une trace invisible dans l'inconscient familial. C'est ainsi que certains défunts prennent plus de place dans l'inconscient familial. Ils deviennent ainsi des fantômes.

En prendre conscience et rendre au fantôme ce qui lui appartient est un des objectifs de cette septième partie.

X. Les secrets

Chacun quel qu'il soit est « propriétaire » de secrets, que cela soit son jardin secret, des secrets de polichinelles, des secrets avouables ou inavouables, des secrets de famille, des secrets qui lui appartiennent ou qui ne lui appartiennent pas. Des secrets qu'il a conçus ou des secrets qui lui ont été transmis et d'autres qu'il ne connaît pas

Dans le cadre de cette étude, nous étudions, les différents acteurs du secret, les types de secrets, leurs modes de transmission, les raisons pour lesquels ces faits non avoués sont devenus « secrets ». Sera aussi abordé la difficile question de leur révélation et sur leur impact, sur « ma » vie d'aujourd'hui ?

XI. Les Grands évènements

Quand je parle aux personnes de ma génération, presque chacun a a oublié qu'il n'y avait pas de limitation de vitesse sur les routes avant 1973 par exemple ou que la grippe espagnole avait fait entre 50 et 100 millions de victimes dans le monde, que le sida a influencé la manière de vivre la sexualité en se protégeant, que nos grands parents ont vécu deux guerres mondiales et au moins une crise économique…

Prendre conscience que toute une série d'évènements ont eu et ont un impact conscient ou inconscient sur la vie d'aujourd'hui.

XII. Autres thèmes

Certains aspects historiques, juridiques, économiques, sociologiques (…) en relation avec la psychogénéalogie sont abordés afin que le séminaire permette de prendre conscience de la multidisciplinarité de la psychogénéalogie.

D'autres thèmes pourront être abordés comme ceux de l'argent,la loyauté, le féminin et le masculin… si nous en avons le temps…

C. Objectifs de la formation « la psychogénéalogie»

- Réaliser son propre génogramme (arbre généalogique complété par des évènements familiaux,
- Analyser certains mécanismes familiaux ancestraux et en comprendre quelques impacts aujourd'hui sur les membres d'une famille,
- Découvrir quelques zones d'ombre de la vie des ancêtres de la famille,
- Explication de certains mécanismes du système familial permettant de « rendre aux ancêtres ce qui leur appartiennent » afin que les descendants « soient nettoyés des fantômes familiaux »

D. Méthode de la formation « la psychogénéalogie et moi »

- Elle consiste à construire son propre génogramme à la lueur des différents thèmes développés dans le workshop
- La méthode se veut
  - Introspective : mieux connaître ses ancêtres pour mieux se connaître,
  - Pragmatique : par l'illustration de la théorie par des cas pratiques,
  - Interactive : par un échange d'idées sur certains thèmes
  - Ouverte et respectueuse de chacun : par le dialogue entre les participants et le formateur.

E. Avertissement important

Cette formation n'est pas une psychothérapie et n'a pas pour objectif de résoudre les problèmes personnels. Elle permettra de mieux comprendre certains aspects de son histoire familiale.

Yves Willemart

yveswillemart@skynet.be
GSM +32 497 87 71 69