

Isabelle **SARNE**

SE LIBÉRER
DE SON **HISTOIRE**
FAMILIALE

UNE APPROCHE CRÉATIVE
DU TRANSGÉNÉRATIONNEL

JouVence

Dans la même collection aux Éditions Jouvence :

Comment trouver son chemin spirituel, Pierre Pradervand

Cette fois, c'est la bonne !, Yves-Alexandre Thalmann

Voyager en van, Tifenn Butel et Kevin Laurent

Résilience : guide d'exploration de Conscience, Amandine Issaverdens

Les 12 lois du karma, Sandy Hinzelin et Anaka

Chic, j'ai 40 ans !, Merette Fard

Soignez par l'énergie, Vincent Cueff

Shuchuryoku : techniques mentales pour rester concentré sur ses objectifs,

Nicolas Chauvat

Une vie digne de votre potentiel, Emmanuel De Mûelenaere

Cette lumière en moi, Vorger Elina

Éditions Jouvence

France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Site Internet : www.editions-jouvence.com

E-mail : info@editions-jouvence.com

Catalogue gratuit sur simple demande

© Éditions Jouvence, 2021

ISBN : 978-2-88953-551-4

Maquette de couverture et réalisation : Anne-Sophie Peyer

Maquette intérieure et mise en pages : SIR

Illustrations : AdobeStock : © girafchik (illustration de couverture),

© yan4ik (picto Petite routine), © jpopeck (picto Vos observations),

© Dr. Watson (pièce puzzle), © koltukov (crayon)

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

SOMMAIRE

Avant-propos	7
Introduction.....	9
 PARTIE I	
COMPRENDRE L'ESPRIT DE LA DÉMARCHE.....	13
 Chapitre 1 – Notre place dans l'Histoire.....	15
Transmission et roman familial	16
Sortir de l'amalgame et faire son propre récit	19
 Chapitre 2 – Fondements de l'approche transgénérationnelle ...	21
La richesse de l'inconscient.....	21
De l'inconscient au conscient.....	22
La symbolique	24
 Chapitre 3 – L'accompagnement.....	31
Une séance type de psychanalyse transgénérationnelle	31
La démarche proposée par ce livre	33
Les supports d'expression	37
 PARTIE II	
L'EXPÉRIENCE DE L'ARBRE FAMILIAL.....	43
 Chapitre 1 – Votre demande	45
Exprimer votre désir	46
Première séance	50
Laisser parler votre besoin	51
Écrire votre demande sur la feuille	53

Se libérer de son histoire familiale

L'atome de cœur	55
Deuxième séance	62
Comment lire votre atome ?	64
Outils pour clarifier vos pensées	66
Vous habituer à faire des liens	69
Chapitre 2 – Les bases de l'arbre	75
Les pièces du puzzle transgénérationnel	75
Construire votre historicité	77
Troisième séance	91
Votre expérience de l'arbre	91
Quatrième séance	99
Les frères et les sœurs	101
Votre projet-sens	105
Cinquième séance	108
Vos parents	109
Le contexte de votre conception	111
Votre naissance et les neuf premiers mois de votre vie	116
Observation de votre arbre	119
Sixième séance	121
Septième séance	129
Chapitre 3 – Étoffer votre arbre	137
Les blocages de transmission	137
Huitième séance	147
Les jeux d'emprise et de perversion	151
Neuvième séance	161
L'immobilisme	163
Dixième séance	169
Les répétitions	169

Chapitre 4 – Poursuivre l’exploration : créer votre récit.....	173
Le point de départ : relire votre demande.....	174
Le cadre de votre récit.....	174
 Conclusion.....	 187
Bibliographie.....	189
Notes.....	191

Les différents pictos



Début de séance



Petite routine



Fin de séance



Vos observations

Les dessins présentés au fil de l’ouvrage sont originellement en couleurs. Aussi, sentez-vous libre d’utiliser des couleurs dans l’expression spontanée et le graphisme de votre arbre.

AVANT-PROPOS

La base empirique de mon accompagnement thérapeutique est ma propre expérience transgénérationnelle, teintée par le drame. Folie, celle d'une mère schizophrène et d'une grand-mère addict à de puissants psychotropes, non-dits, empreintes d'enfants morts dans de lugubres circonstances, mensonges, secrets sur des relations maritales incestuelles, la gamme théâtrale des anecdotes de mon enfance et de mon adolescence est vaste.

Jeune adulte, par la danse et le sport, j'ai réussi à laisser mon corps exprimer les mots qui ne pouvaient être prononcés et entendus dans le cercle familial. Et j'ai écouté mon instinct. À la fin de mes études de droit, il m'a urgemment montré le chemin de l'émigration, vers le Canada. Tout simplement pour vivre et laisser loin de moi ce terreau mortifère. J'y suis restée deux décennies. Vingt années durant lesquelles j'ai effectué un long travail de psychothérapie et de psychanalyse, une incontournable mise à distance, cathartique, de ma trame transgénérationnelle et de mon histoire personnelle dans son limon. Au Canada, puis au Népal, j'ai découvert la voie du yoga et de la spiritualité, une ouverture vers un horizon holistique de guérison. De là, le corps et l'esprit se sont assurément réunis.

Revenue en France il y a onze ans parce que mon corps, malade, m'a rappelé que j'avais laissé sur le Vieux Continent quelques dossiers en suspens qui me hantaient, je me suis formée à la sophrologie, à la danse improvisée et à la psychanalyse transgénérationnelle.

Relier le corps et l'esprit, une intention qui modèle le cœur de ma pratique thérapeutique située en Occitanie. Pour la transmettre, j'ai fondé Tandam mouvements (www.tandam.fr), traduction du lien nécessaire à l'autre et du rapport à la vie, transportée par la valse du corps dans ses différentes expressions et trajectoires. J'exerce la psychanalyse transgénérationnelle, une pratique complétée, selon le besoin, par des séances individuelles de sophrologie, afin d'adjoindre la psyché au corporel. J'anime des groupes de yoga en sessions hebdomadaires, des ateliers mensuels à thèmes, des groupes de sophrologie, ainsi que des ateliers de danse improvisée.

Isabelle Sarne
www.tandam.fr

INTRODUCTION

Ce livre s'adresse à toutes les personnes qui souhaitent aborder leur histoire familiale en termes d'exploration personnelle, intérieure et créative. Il ouvre un espace de conscience, un regard intime sur la mise en lumière de l'arbre familial tracé hors des codes de la recherche généalogique. Le transgénérationnel est ici abordé sous l'angle psychanalytique.

On interroge la relation à l'histoire de la famille, à ce qui est raconté de génération en génération, mis de côté, surenchéri, enjolivé. On relit le roman familial afin de remettre en cause les rouages, les assemblages, conscients et inconscients, qui se tissent au fil des lignées. Par la mise en mots, le puzzle de l'histoire interrogée se reconstitue. Cela permet à la personne qui entame la démarche de laisser émerger d'elle-même un récit, vivant, qui fasse sens dans sa vie actuelle.

Le point de départ de la démarche est la personne elle-même, non l'inventaire du collectif familial qu'elle interroge. De cette place, elle consulte son terreau transgénérationnel, elle observe ce qu'elle y vit, ce qui lui a été transmis, la façon dont elle vit cette transmission, ou absence de transmission, et ce qui la bloque aujourd'hui. Sa propre personne est le repère, constant, de toute la démarche. Il cadence le rythme des découvertes et des prises de conscience, il façonne son récit personnel. Un remaillage qui permet de s'approprier l'histoire qui l'a vue naître et de s'en distancier, afin de la transformer. D'une place d'actant, elle se positionne en acteur. En termes psychanalytiques, elle devient sujet de son histoire.

Ce livre présente cette démarche sous une forme de guidance, puisque le thérapeute qui d'habitude accompagne n'est pas présent. Il contient les éléments nécessaires à l'appropriation de l'outil concret qu'est l'arbre familial, posé sur une grande feuille, tel que le sujet se le représente en lui-même, hors des codes institutionnels. Une base, un espace tangible d'expression et de projection à partir desquels la part non conscientisée de la relation aux générations est interrogée, comme les sous-textes, les vides ou les trop-pleins. Ainsi, on peut distinguer la part romancée de l'histoire familiale d'un réel qui renforce la capacité d'historicité de l'acteur-sujet. Une histoire réelle servira de base à la compréhension des éléments constitutifs de l'arbre, dont les étapes seront également expliquées et illustrées par ces cas concrets qui pourront inspirer votre propre exploration familiale.

L'ouvrage donne accès à une lecture de l'histoire familiale à partir de ce qui est senti et perçu de cette histoire. Il démystifie l'inabordable entourant la remise en cause de la sphère familiale, et permet une ouverture vers la compréhension intérieure de ce qui vous empêche, vous qui interrogez, d'être pleinement vous-même.

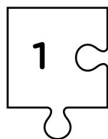
Ce livre est composé de deux parties, subdivisées en chapitres, dans lesquelles des exemples, autobiographiques et thérapeutiques, appuient la pertinence de la démarche. À ce titre, je remercie les patientes qui ont eu la gentillesse de m'autoriser à dévoiler leur travail effectué en séance. Je les remercie de leur confiance et de leur générosité à partager leur histoire. Je précise que ces exemples sont des illustrations du champ des possibles qu'offre l'approche transgénérationnelle abordée sous l'angle psychanalytique. Ce ne sont en aucun cas des modèles à suivre

pour vous, je veux dire, des calques à reproduire. Dès lors, une fois que vous aurez pris connaissance de ces cas mis en exemples, je vous inviterai à trouver en vous, avec l'inspiration propre à votre posture de sujet agissant, votre manière d'exprimer ce que vous avez à dire.

Toutes les étapes sont décrites dans un vocabulaire concret et imagé, avec une référence au senti et au ressenti, en lien à la place essentielle qu'occupe le sujet dans cette démarche.

PARTIE I

Comprendre l'esprit de la démarche



NOTRE PLACE DANS L'HISTOIRE

Une trame nous lie toutes et tous. Celle de l'histoire du pays où nous naissons, où nous vivons, où nous avons émigré. Ce point de référence commun, chronologique, factuel, mais aussi identitaire et affectif, nous en héritons en quelque sorte, même s'il se situe hors des relations générationnelles. C'est un liant. Il englobe le cadre familial, et en même temps, il ne saurait exister sans les liens de sang qui unissent tout un chacun. Clans, tribus, peuplades, classes sociales, autant de personnes comprises dans un ensemble d'où partent des jeux d'alliance, d'intrigues, eux-mêmes compris dans des mouvements sociaux, de luttes, de résistance et de paix.

La famille constitue notre premier modèle collectif, notre premier creuset relationnel. L'histoire qui s'y brode, nous ne l'avons en grande partie pas vécue. Je veux parler de l'escalier générationnel qui précède notre venue au monde. Tant de liens, d'actes, de drames et de joies dont nous n'avons pas été témoins et qui pourtant bâtissent le lit d'une rivière dont le sang coule jusque dans nos veines. Nous ne sommes à la fois qu'un maillon de cette chaîne généalogique et un anneau vital de pérennité.

L'histoire de la famille ne peut exister sans nous. Notre présence teint des relations, modifie des vies, à commencer par celles de nos parents, de nos frères et de nos sœurs. À travers notre existence, la vie de la famille se perpétue, ou non. Si nous avons une descendance, la rivière poursuit sa trajectoire, si nous sommes enfant unique et sans enfant, le flot s'arrête.

Si la trame de la grande Histoire perpétue son avancée après l'extinction de lignées, l'histoire familiale est, elle, bien dépendante de ce que chacun fait de sa vie. Sans nous, l'histoire familiale n'a plus du tout la même histoire. Un maillon manque.

Telle est la relation à l'histoire de notre famille. Nous connaissons ce que nous y vivons et, *de facto*, nous recevons une part transmise en héritage, en grande partie par les récits des uns et des autres.

TRANSMISSION ET ROMAN FAMILIAL

La transmission entre générations varie d'une lignée à l'autre, d'une famille à l'autre. Il peut y avoir des trous, dans lesquels sont enfouis des drames, d'ordre sentimental ou professionnel, et des parties planes, plus claires, plus visibles. Elle peut être fluide d'un côté, en pointillé de l'autre : vous glanez ça et là des bribes d'informations en tirant les vers du nez d'untel ou untel. Il peut y avoir un sentiment d'arrêt brut à partir d'une génération, car cela bloque à un endroit, on ne vous révèle rien. De multiples images illustrent ce qui coule, ou ne coule pas, jusqu'à vous.

Quel que soit le scénario qui caractérise la transmission familiale, un roman s'écrit. Car la trame des générations qui se relaient jusqu'à votre présent est, même avec beaucoup de données généalogiques, racontée à travers les yeux, les filtres et les projections d'une personne, puis d'une autre et encore une autre. Quelle que soit l'intention, la subjectivité participe à l'écriture de l'histoire familiale où le roman prend source.

Assis dans son fauteuil, votre grand-père vous raconte... «À l'époque», «dans ce temps-là» et c'est parti, les souvenirs jaillissent. Pendant la Seconde Guerre mondiale, il a dû s'enfuir de Paris avec son frère pour trouver, par hasard pensez-vous, refuge chez un paysan des Yvelines. Une partie du récit est hachée, puis elle reprend et se termine par une histoire de mariage entre la fille du paysan et ledit frère et là, les informations abondent. Vous ne connaissez pas précisément la cause exacte de leur départ, votre père la tait, alors vous imaginez que leur maison a été bombardée, la Gestapo les poursuivait. Ou bien, ou bien.

Côté maternel, votre tante vous parle de sa mère, votre grand-mère, qu'elle qualifie de «drôle de femme», devenue léthargique à la mort du fils, âgé de vingt-deux ans. Vous ignorez les circonstances exactes de la mort du fils, et vous ne vous représentez pas cette femme, aujourd'hui âgée de quatre-vingt-onze ans, avant le drame. Votre mère ne pipe mot sur son enfance, ce qui vous pousse à questionner sa sœur. Elle est certes plus loquace sur certains segments, mais elle fait irrémédiablement bifurquer ses récits sur son père, votre grand-père, mort lorsque vous aviez onze ans. Un homme jovial qu'elle adorait, même s'il était très colérique et volage, vous confie-t-elle.

On imagine, pour remplir les creux. On coud une histoire dans laquelle, parfois, le père de l'enfant naturel de l'arrière-grand-mère paternelle était châtelain. Cela explique tout, mais oui, c'est pour ça qu'il n'a pas été reconnu. Ou bien, on donne à l'arrière-grand-mère maternelle un rôle de sainte qui illumine la lignée de son auréole. Votre mère l'a toujours mise sur ce piédestal, sans que vous ne sachiez pourquoi. L'interdit de creuser la question barre la route. C'est sûrement parce qu'elle a fait un truc incroyable, forcément. Cette femme est une héroïne, génial. Et puis il y a ce que l'on ne veut pas entendre, parce que c'est trop dur. Alors on refoule. Pour tenter de vivre avec l'invivable, les fantasmes, les arrondis de narration et la fiction se mêlent à l'objectivité du réel.

Pour combler et supporter les failles d'une histoire, avec son lot d'insatisfactions, de déceptions et de honte, le roman se tricote inévitablement en nous. Nous, la manifestation humaine d'une rencontre au carrefour des trajectoires de nos parents. Nous, le fruit et le réceptacle d'un mélange d'ADN et d'affects, ce qui nous rend uniques, où que nous soyons dans la fratrie. Inévitablement, nous arrimons ce que nous connaissons de notre histoire telle qu'elle est vécue aujourd'hui à ce qui nous a été transmis, d'une façon ou d'une autre. Nous relions les branches des lignées paternelle et maternelle en colmatant les fissures, parce qu'on a besoin de donner un sens, même illusoire, lorsque les récits sont romancés pour avancer dans sa propre vie.

À ce stade, je vous propose de relier ces réflexions sur le roman familial à votre propre histoire et de passer d'une position, celle de lecteur, à une autre, celle d'acteur. Soit, en termes psychanalytiques, une personne agissante. Un sujet.

Spontanément, qu'auriez-vous envie de dire sur votre relation à la transmission dans votre famille? Quels adjectifs utiliseriez-vous? Quelle couleur, quelle forme lui donneriez-vous? Pourquoi?

SORTIR DE L'AMALGAME ET FAIRE SON PROPRE RÉCIT

Fonder son histoire sur les dires du roman familial, c'est vivre à travers la parole et le regard de l'autre. Ce qui signifie se fondre dans l'ossature familiale au détriment de sa personne, de ses besoins personnels et intimes. Un retrait de soi entretenu, très souvent dans les familles, par la croyance implicite que faire bouger la structure pourrait être préjudiciable à ses membres : bouger est dangereux, stagner est sécurisant, car rien ne risque d'être dévoilé.

Dans le travail de transgénérationnel que je vous propose d'explorer, on s'extrait de cette illusion, et à ce titre, la place de votre parole, l'expression de ce que vous êtes en tant que personne à part entière, est primordiale. Une parole libre, sans interdit, qui donne à votre vérité intérieure toute la place qu'elle mérite.

Car, pour vous libérer de ce qui vous bloque, vous avilit, il est incontournable de laisser se déployer vos interrogations et vos réflexions dans un espace d'accueil inconditionnel. Ainsi, à travers vos propres mots, vous reconstituerez le puzzle de votre histoire familiale et façonnerez votre propre récit de sa trame, basé sur ce qui fait intimement sens pour vous.

Dans toutes les phases du livre, vous partirez toujours de votre place de sujet agissant, de ce que vous sentez, ressentez et

percevez. Étape par étape, vous remettrez en cause l'héritage qui vous a été transmis par votre famille et interrogerez les relations entre les individus. Vous validerez ce qui fait sens pour vous, et creuserez lorsqu'il y a un hic, une donnée éludée, dite à demi-mot. La baisse du ton est éloquente, autant que les cris. Qu'y a-t-il à cacher? Qu'y a-t-il de honteux? Il ne s'agit pas de tout savoir sur tout, mais de nommer ce qui trouble et d'en conscientiser la portée sur vous. De là, vous ferez un tri entre «l'indispensable à savoir» et les données que vous estimez plus secondaires à ce moment-ci de votre vie.

À l'inverse, vous sonderez de possibles surabondances de détails qui vous embrouillent et vous noient. Que cherche-t-on à recouvrir? Vous sortirez du rôle de simple héritier et investirez votre place d'acteur, de sujet agissant, celui qui interroge, qui veut comprendre. Vous le faites déjà en lisant ces lignes.

Vous fonctionnerez en dehors des codes graphiques appliqués dans les recherches généalogiques – la lignée de la mère à droite, celle du père à gauche, les femmes sont dans des triangles et les hommes dans des carrés, des couleurs telles que le rouge et le noir sont imposées. Symboliquement, au regard de la psychanalyse transgénérationnelle, un cadre codifié s'assimile à «l'ordre» familial. À la place, vous laisserez vos mains tracer à leur façon l'arbre familial tel que vous vous le représentez. Vous traduirez son image en vous. De cette transcription naîtra votre récit.