

*Marie-Geneviève*  
**THOMAS**

**PRATIQUE**

*Approfondissez*

**DE LA**

*votre histoire familiale*

**PSYCHO-**

*et révélez*

**GÉNÉALOGIE**

*vos ressources*

JouVence

**De la même autrice aux Éditions Jouvence :**

*Psychogénéalogie : l'héritage invisible*

**Dans la même collection aux Éditions Jouvence :**

*La Communication NonViolente*, Marshall B. Rosenberg

*Lâcher prise*, Rosette Poletti

*La Résilience*, Rosette Poletti

*Mieux se comprendre grâce au Cercle de famille*,  
Jacques Lalanne, Christian Bokiau et Joëlle Roberfroid

*Anxiété, stress ? Je gère !*,

Xavier Cornette de Saint Cyr et Mona Poisson

*Trouvez votre mission de vie*, Jean-Christophe Dulot

**ÉDITIONS JOUVENCE**

Route de Florissant, 97 – 1206 Genève – Suisse

Site Internet : **[www.editions-jouvence.com](http://www.editions-jouvence.com)**

E-mail : [info@editions-jouvence.com](mailto:info@editions-jouvence.com)

**Catalogue gratuit sur simple demande**

© Éditions Jouvence, 2015

© Éditions Jouvence, 2024, pour la présente édition revue  
et actualisée

ISBN : 978-2-88953-859-1

*Maquette de couverture* : François Lamidon

*Couverture* : Éditions Jouvence

*Mise en pages* : SIR

Introduction . . . . .	5
<b>Chapitre 1</b>	
<b>L'intérêt du géosociogramme . . . .</b>	<b>8</b>
Les conventions graphiques. . . . .	12
<b>Chapitre 2</b>	
<b>Construire son géosociogramme .</b>	<b>18</b>
<b>A. Le géosociogramme</b>	
<b>en pratique . . . . .</b>	<b>19</b>
1 <sup>re</sup> étape: Vous et votre fratrie . . .	20
2 <sup>e</sup> étape: Vos parents	
et leurs relations . . . . .	21
3 <sup>e</sup> étape: Vos grands-parents	
et leur fratrie. . . . .	22
Synthèse première:	
Vous dans votre famille. . . . .	22
<b>B. Se connaître à travers</b>	
<b>la psychogénéalogie . . . . .</b>	<b>26</b>
1. Les fondements de l'identité . . . . .	26
2. La construction du scénario de vie .	37
3. Le parcours ou trajectoire de vie. . .	62
<b>C. S'approprier son géosociogramme. . .</b>	<b>77</b>
1. Lecture du scénario de vie:	
Qui suis-je au sein de ma famille?. . . .	77

2. Les stratégies mises en œuvre et les choix de vie . . . . .	83
3. Qu'est-ce qui m'a construit? . . . . .	84
4. Comment me libérer et me réaliser pleinement? . . . . .	89

### **Chapitre 3**

#### **Composer son géosociogramme**

<b>imaginaire . . . . .</b>	<b>93</b>
1. Vos rêves et vos aspirations profondes . . . . .	94
2. Les héros de votre univers . . . . .	95
3. Votre nouvelle famille . . . . .	96
4. Vous dans cette ascendance . . . . .	98

### **Chapitre 4**

#### **L'impact thérapeutique**

<b>du géosociogramme. . . . .</b>	<b>100</b>
1. L'usage du géosociogramme dans le travail social. . . . .	102
2. L'accompagnement thérapeutique . . . . .	104

### **Chapitre 5**

#### **Une approche thérapeutique**

<b>complémentaire . . . . .</b>	<b>108</b>
Les constellations familiales. . . . .	109

<b>Conclusion. . . . .</b>	<b>117</b>
----------------------------	------------

<b>Bibliographie. . . . .</b>	<b>119</b>
-------------------------------	------------

*Je remercie tout particulièrement mon amie Valérie Bacquet-Cibert qui a pris le soin de réaliser les géosociogrammes illustrant ce livre.*

Le **génosociogramme** est un graphique construit à partir de l'arbre généalogique; il permet la visualisation des places de chacun des membres de la famille vivant ou mort ainsi que les liens existants ou manquants entre eux.

C'est l'outil privilégié de la psychogénéalogie, approche fondée par Anne Ancelin-Schützenberger pour dépister les loyautés invisibles; il offre une vision synthétique de toutes les informations recueillies ou disponibles dans la mémoire familiale et procure instantanément l'historique des événements ayant marqué les générations.

Réaliser cette construction offre la possibilité de mettre en conscience les qualités relationnelles, de repérer les attachements ou les éloignements, ainsi que les modes de communication. Ce travail d'élaboration réalisé pas à pas remet en contact avec le parcours de ceux qui nous ont précédés et dévoile l'évolution de la famille.

Sa lecture fait apparaître les répétitions et donc les attentes susceptibles de régner au sein de

la famille. En effet, le génosociogramme met à jour les relations de pouvoir et la hiérarchie instaurée. Il permet d'identifier les points de vulnérabilité dus aux souffrances familiales, aux épreuves et aux traumatismes, ainsi que les ressources ou capacités d'adaptation et de gestion des problèmes.

Au niveau psychologique, le génosociogramme replace les comportements dans une logique qui dépasse la conception actuelle de la famille. Son observation amène aussi à déduire les identifications inconscientes. Car le lien entre nos ancêtres et nous-mêmes se révèle d'autant plus ténu qu'il est invisible.

Cet ouvrage vous invite à établir votre génosociogramme afin de situer les fondements de votre identité et de clarifier quel héritage vit en vous.

Enfin, sa lecture permettra d'identifier vos stratégies et orientations tout en faisant apparaître plus clairement votre scénario de vie. Vous serez également à même d'intégrer les forces et ressources tant personnelles que familiales.

Vous pourrez ainsi :

- retracer la chronologie de l'histoire familiale ;
- redonner sa place à chaque membre de la famille ;
- clarifier le poids appartenant au passé ;
- identifier l'impact de cet héritage sur votre trajectoire personnelle ;
- découvrir quelques techniques de libération.

« *Composer un génosociogramme, c'est comme utiliser une machine à remonter le temps pour tenter de percevoir et de comprendre ce qui existait avant la venue au monde*<sup>1</sup>. »

N.B. : Cet ouvrage complète de façon indépendante *Psychogénéalogie : l'héritage invisible* de Marie-Geneviève Thomas, paru aux Éditions Jouvence. Les exemples qui illustrent ces ouvrages, sont tirés d'histoires vécues. Les prénoms et les contextes ont été modifiés par respect de la confidentialité.

---

1. G. Ricaud François, *Libérez-vous de votre passé*, Presses du Châtelet, 2003.



# Chapitre 1

## L'intérêt du génosociogramme



## Un arbre généalogique symbolique

**L**e géosociogramme est une construction graphique représentant l'arbre généalogique. Du grec *genos*, signifiant « naissance, origine » et *gramma*, « écriture », le géogramme signifie, étymologiquement, « l'écriture de l'origine ».

On y inclut les événements de vie importants (naissances, unions, métiers, maladies, accidents, décès prématurés, adoptions ou placements, faits de guerre...) sur lesquels on ajoute des « flèches sociométriques » pour symboliser les relations ou les liens entretenus avec les membres de la famille. On peut ainsi mettre en exergue les relations amoureuses, les liens affectifs, mais aussi les conflits, les séparations, les difficultés d'héritage...

⇒ **Ce graphique montre les événements et les interrelations sur trois ou quatre générations.**

**Le géosociogramme organise et examine les données familiales dans une perspective transgénérationnelle** pour identifier ce qui a été vécu à chaque génération ; de ce fait, la complexité et la richesse des liens deviennent accessibles.

**L'élaboration du génosociogramme offre la possibilité de se positionner dans une approche systémique**, c'est-à-dire découvrir que tout ne vient pas des parents. La trajectoire personnelle qui en découle est explorée dans plusieurs domaines : les places, les relations, la réalisation professionnelle, la santé, les épreuves ou expériences surmontées.

En construisant votre génosociogramme, vous pourrez :

1. ***Repérer les phénomènes de répétition*** (loyautés, mythes, syndromes, anniversaire, secrets...) en visualisant clairement la composition de la famille actuelle et de celle d'origine.
2. ***Identifier les différents rôles familiaux et les règles sous-jacentes*** pour connaître les modalités de fonctionnement en jeu dans la famille.
3. ***Comprendre les difficultés qui ont marqué les différentes générations*** et les traces mémorisées au cœur de l'héritage transgénérationnel.
4. ***Découvrir les points forts du système familial*** à travers les ressources mises en œuvre.

## **L'étude de la transmission amène vers la logique des successions :**

- succession des générations, des lignées qui se sont constituées ;
- succession de l'histoire vécue au fil du temps et l'histoire familiale qui en découle ;
- succession des biens matériels et immatériels, des obstacles et des épreuves, des réussites et des avancées...

⇒ **Ce graphique retrace la chronologie des événements ayant impacté le vécu familial.**

**L'observation du géosociogramme fait apparaître le dit et le non-dit**, les rapports entre passé et présent ; il amène à constater des oublis, des ruptures, des coïncidences, pour progressivement :

⇒ **Construire sa réalité psychologique en structurant l'histoire des siens.**

⇒ **Mieux comprendre sa trajectoire de vie et lui donner du sens et un nouvel élan.**

N.B. : Examiner cet héritage en grande partie invisible peut sembler pesant, mais progressivement, la clarté de l'outil amène la compréhension. Contrairement à une idée reçue, la psychogénéalogie n'enchaîne pas dans le passé, mais dynamise pour reprendre la direction de sa propre vie.

## Les conventions graphiques

La construction du géosociogramme est codifiée par une convention graphique, c'est-à-dire un ensemble de symboles utilisés pour représenter les personnes et les liens.

Les hommes sont symbolisés par des carrés et les femmes par des ronds, les époux sont reliés par une double ligne, les fiancés ou relations passagères par des pointillés, les concubins par une ligne simple. Le divorce se symbolise par une rupture sur le lien, les exclusions sont manifestées par un grand trait séparant la personne des autres, la cohabitation entre générations est marquée par un grand cercle entourant tous les membres vivant sous le même toit.



Homme



Femme

ou soi-même



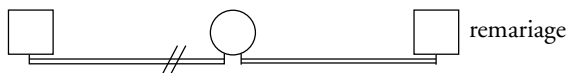
Homme étudié



Femme étudiée



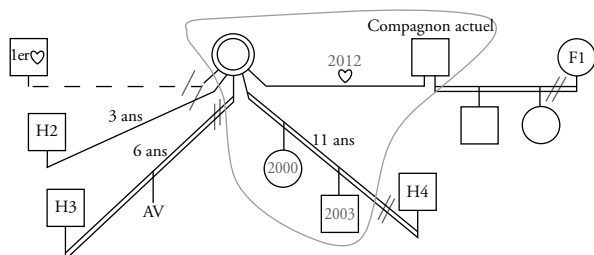
Le symbole de séparation sera placé en bout de ligne puisqu'il signifie l'arrêt de la relation. On peut ainsi indiquer la durée de la vie commune devant celui-ci.



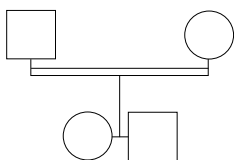
Le symbole du divorce se place après la naissance des enfants, à moins que le père ne soit parti avant la naissance. On pourra aussi indiquer s'il y a

eu différentes séparations dans ce même couple à l'aide du signe précédent.

Lorsqu'il y a un nombre important de partenaires, on procède de façon à visualiser le premier amour à gauche, puis les relations suivantes partant d'un trait différent à chaque fois et en terminant à l'horizontale par la relation en cours. Les partenaires seront numérotés: H1 ou F1 pour le premier homme ou la première femme et ainsi de suite.

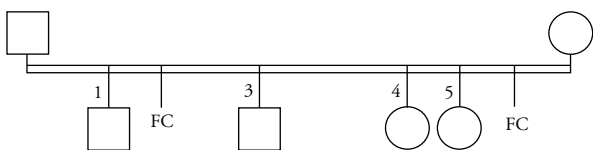


Les enfants sont rattachés sous la ligne d'union ; il convient d'espacer les parents de façon à faire apparaître la fratrie avec les écarts d'âge. Le père est placé à gauche et la mère à droite pour chaque génération. Le premier-né est à gauche et les suivants à sa droite. Les jumeaux sont reliés sur le même trait de naissance.



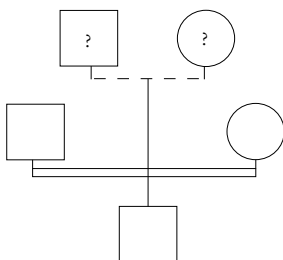
On peut numéroté les enfants pour plus de clarté en incluant également les fausses-couches et les avortements. Mais en règle générale, on ne notera que la place de la personne étudiée, de son père, de sa mère et des grands-parents pour ne pas surcharger le graphique. En effet, il est utile de pouvoir repérer s'il y a des places identiques.

**Exemple d'une famille de 6 enfants dont deux fausses-couches :**



Même si de nos jours, il y a de moins en moins de familles nombreuses, les familles recomposées amènent cependant des fratries de ce type (Cf exemples p. 24 et 59).

## Schéma pour un enfant adopté :



**Les couleurs** aident à différencier les différents domaines ou à graduer l'importance des événements : on notera en rouge les traumatismes, en vert les pays ou régions, en bleu les métiers, en rose les relations affectives soutenantes et en noir les dates et prénoms.

Un trait vert peut entourer les personnes ayant vécu sous le même toit, lorsque cela dépasse les liens du sang (par exemple : une autre génération, un autre membre de la famille, une nourrice...). L'enfant adopté sera relié non seulement à la ligne d'union de ses parents adoptifs, mais également à ses parents biologiques, la plupart du temps indiqués par des points d'interrogation.



On ajoutera des symboles pour permettre une visualisation rapide :

† Personne décédée

♿ Personne handicapée ou invalide

♥ Relation amoureuse ou de cœur

⚡ Relation conflictuelle, etc.

**Les abréviations** sont utilisées pour faciliter la lecture des événements :

1<sup>er</sup> ♥ : 1<sup>er</sup> amour

**H1** : 1<sup>er</sup> homme

**H2** : 2<sup>e</sup> homme

**F1** : 1<sup>re</sup> femme...

?: père inconnu

**FC** : fausse-couche

**AV** : avortement

**x** : mariage  
(date au-dessus)

**Dv** : divorce

† **né** : enfant mort-né

† **jn** : mort jeune

† **Δ** : mort par accident

† **Scd** : mort par suicide

† **G** : mort à la guerre...

**Al** : alcoolisme

**AC** : affection cardiaque

**Dep** : dépression

**K** : cancer

**Tb** : tuberculose