

Marie-Geneviève
THOMAS

SE LIBÉRER

Devenez acteur

DE

de votre vie

L'HÉRITAGE

grâce à

INVISIBLE

la psychogénéalogie

JouVence

De la même autrice aux Éditions Jouvence :

Pratique de la psychogénéalogie

Dans la même collection aux Éditions Jouvence :

Grandir et guérir grâce au couple, Carla Nessi Trippi

& Carlo Trippi

Estime de soi, confiance en soi, amour de soi, Patrice Ras

Les ressources insoupçonnées de la colère, Marshall B. Rosenberg

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

E-mail : info@editions-jouvence.com

Catalogue gratuit sur simple demande.

© Éditions Jouvence, 2014, sous le titre *Psychogénéalogie*

© Éditions Jouvence, 2025, pour la présente édition
revue et actualisée

ISBN : 978-2-88953-959-8

Maquette de couverture : François Lamidon

Couverture : Éditions Jouvence

Mise en pages : SIR

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

Introduction	7
1. La psychogénéalogie	11
<i>Les origines de cette approche. . .</i>	12
<i>Les concepts</i>	
<i>de la psychogénéalogie</i>	13
<i>La démarche</i>	15
<i>Les apports</i>	
<i>de la psychogénéalogie</i>	16
2. La transmission	18
<i>L'inconscient.</i>	20
<i>L'intergénérationnel</i>	21
<i>Place de l'inconscient collectif.</i>	28
<i>Le transgénérationnel...</i>	30
3. L'appartenance.	33
<i>Les répétitions.</i>	34
<i>Les loyautés inconscientes.</i>	38
<i>Les mandats invisibles.</i>	49

4. L'héritage invisible.	54
<i>Comprendre les raisons des secrets</i>	
<i>de famille.</i>	55
<i>Les types de secrets.</i>	57
<i>Gérer les conséquences des secrets</i>	62
<i>La révélation d'un secret</i>	73
<i>Se libérer des traumatismes</i>	76
5. L'approche systémique	101
<i>Les bienfaits de la psychogénéalogie. . .</i>	103
<i>L'exploration de l'arbre généalogique. . .</i>	109
Conclusion	112
Bibliographie.	115
Notes	117

Je remercie avec gratitude mes parents qui m'ont donné la vie et transmis leurs valeurs, mes grands-parents qui m'ont accueillie inconditionnellement et mes arrière-grands-parents connus ou évoqués qui m'ont laissé des souvenirs.

La famille est le lieu au sein duquel se créent les premiers attachements ; elle est le berceau de notre personnalité et la base de notre identité. Les liens familiaux nous influencent tout au long de notre vie. La plupart du temps, lorsque nous évoquons notre famille, nous pensons à la cellule formée par nos parents et nos frères et sœurs, auxquels nous pouvons ajouter nos grands-parents, si nous les avons connus. Notre système familial est en fait bien plus vaste que nous le concevons. Mais, nous ne remontons que rarement plus loin. Pourtant nos ancêtres ont un passé qui nous concerne encore.

En effet, si nous considérons la famille que nous avons fondée et au cœur de laquelle nous tentons de mettre en œuvre notre idéal, nous constatons bien souvent des difficultés, des blocages ou des obstacles interférant dans nos projets, qu'ils soient d'ordre affectif, personnel ou socioprofessionnel. Deux systèmes relationnels, éducatifs et surtout inconscients se télescopent.

Nous pouvons aussi observer que nous répétons des situations vécues par nos parents, ou nos grands-parents ! Et ceci est quelque peu

préoccupant, voire inquiétant, dès lors qu'il s'agit d'événements douloureux.

Que se passe-t-il entre nous et nos ancêtres? Quels liens sont encore actifs, en deçà des liens du sang? Quels enjeux nous poussent à rester fidèles à la mémoire de ceux qui nous ont précédés et dont, parfois, nous ignorons l'existence même? Et finalement quelle liberté nous accorde le destin familial?

Aujourd'hui, **la psychogénéalogie nous invite à examiner notre trajectoire au regard de celle des générations précédentes.** Il est effectivement utile d'analyser l'histoire familiale afin de mieux comprendre le déroulement de notre existence. Cette étude amène à explorer le passé dans ses moindres recoins y compris à travers les traumatismes anciens, pour traquer les secrets et débusquer les oubliés ou les exclus de notre système familial.

Car, nos actions s'inspirent, à notre insu, de la mémoire familiale et se situent dans un ensemble de liens dont nous ne percevons qu'une infime partie. Ainsi, la plupart de nos choix ne résultent pas seulement du contexte actuel, mais ils englobent inévitablement toute la partie invisible de **l'héritage transgénérationnel.**

Dépasser nos difficultés récurrentes implique la prise en compte du vécu des générations

précédentes et, cette exploration au cœur du système familial, nous libère d'une emprise inconsciente : nous reprenons plus facilement notre vie en main !

Vous allez le découvrir dans ce livre vous permettant de :

- comprendre la transmission psychique ;
- intégrer l'héritage transgénérationnel ;
- explorer les différentes répétitions ;
- identifier les loyautés invisibles ;
- rechercher les secrets de famille et les traumatismes.

Avertissement au lecteur

Ce livre comporte de nombreux exemples, tirés d'histoires réelles, afin d'illustrer les notions exposées : d'une part, ces exemples ont été remaniés et comportent des prénoms fictifs, de façon à respecter l'anonymat des personnes ; d'autre part, ils ne sont en aucun cas à considérer comme des situations risquant de se produire, de par une conjonction de circonstances a priori identiques. En effet, chaque histoire familiale est unique et ne peut que se vivre avec sa spécificité et son héritage propre.



Chapitre 1

La psychogénéalogie

*« La psychogénéalogie est un art et une science.
C'est une démarche qui permet de comprendre
et d'utiliser au mieux notre héritage psychique
et si besoin de le transformer. »*

A. Ancelin Schützenberger

L'engouement pour les recherches généalogiques existe depuis très longtemps. Aujourd'hui s'y ajoute une démarche de connaissance de soi. En effet, mieux comprendre qui nous sommes nécessite de s'interroger sur le vécu de ceux qui nous ont précédés. L'interrogation porte sur les événements qui ont touché nos parents, leurs parents et leurs grands-parents, intégrant à la fois le contexte psychologique, social, et historique.

Les origines de cette approche

Anne Ancelin Schützenberger, enseignante en psychologie dans les années 1980, crée le terme de psychogénéalogie pour étudier :

- **la famille à travers les événements vécus et les liens établis ;**
- **les répétitions de situations.**

Elle-même a été psychanalysée par Françoise Dolto qui l'interrogeait sur ses grands-mères en spécifiant que l'on sait toujours quelque chose à

propos de sa famille: « Les enfants et les chiens savent tout ce qui se passe dans une famille. »

Nous pouvons donc examiner cette transmission sous l'angle personnel, familial et inconscient.

⇒ Il s'agit de prendre davantage en compte un héritage souvent invisible, pour expliquer les comportements ou difficultés traversés par les descendants.

Les concepts de la psychogénéalogie

- **Une mémoire invisible relie les générations entre elles** et semble animer les actions des uns et des autres.

Elle apparaît dans le parcours de chacun lorsque l'on reconstitue l'histoire familiale sur plusieurs générations: « On renoue le fil avec quelque chose qui s'est mal passé dans son histoire personnelle ou dans son histoire familiale... comme si les uns prenaient le relais des autres. » Il en découle parfois une orientation de vie qui semble incompréhensible du point de vue personnel, mais qui s'éclaire sous l'angle de la transmission inconsciente des tâches à accomplir sous forme de contrat invisible.

- **Les deuils non terminés ont une action prépondérante dans la vie des descendants.**

Anne Ancelin Schützenberger souligne la fréquence d'adultes malades nés après le décès d'un aîné, occupant à leur insu la place d'enfant de remplacement.

Le deuil consécutif à la perte d'un être cher peut être inacceptable selon les circonstances ou l'âge de la personne décédée : ce deuil impossible reste bloqué et génère une mémoire transgénérationnelle, c'est-à-dire qui traverse les générations. La mort d'un enfant est particulièrement insoutenable et se répète sous différentes formes d'une génération à l'autre : fausse couche et avortements, enfants mort-nés ou décédés en bas âge, jeunes accidentés ou atteints d'une maladie incurable.

Les parents ne peuvent surmonter leur chagrin et sont blindés dans un non-accès à leurs émotions qui condamne toute la famille au deuil perpétuel. Inconsciemment, un enfant sera conçu pour redonner symboliquement vie au défunt, tandis qu'un des frères ou sœurs se chargera de porter la peine du parent affecté. Anne Ancelin Schützenberger précise néanmoins que l'enfant de remplacement peut aussi ramener la vie et la joie une fois le traumatisme dépassé.

- **Le « syndrome d'anniversaire » résulte de l'impact d'un événement ayant interrompu le bon déroulement de la vie familiale.** Cette manifestation souvent douloureuse intervient