



Isabelle de Roux • Karine Segard

LA PSYCHO- GÉNÉALOGIE

Comprendre son **HISTOIRE FAMILIALE**,
s'en affranchir et gagner en **LIBERTÉ**



Cahier
d'exercices
inclus

● Éditions
EYROLLES

LA PSYCHOGÉNÉALOGIE

Difficulté à s'épanouir, échecs répétés, accroc de santé... Et si les épreuves traversées dans nos vies n'étaient en fait que la répétition de celles de nos ancêtres ? La psychogénéalogie n'aborde pas l'individu isolément, mais à travers les liens qu'il a tissés avec sa famille : liens visibles ou intergénérationnels, liens invisibles ou transgénérationnels. Synthétique, clair et vivant, cet ouvrage aborde les auteurs majeurs, les concepts-clés et les principaux courants de cette approche thérapeutique. Il propose aussi des cas concrets et des pistes pratiques.

Cette nouvelle édition est enrichie d'un cahier d'exercices.

- Un angle didactique
- Des exemples concrets
- Des exercices pratiques

ISABELLE DE ROUX est thérapeute et consultante en psychogénéalogie.

KARINE SEGARD est thérapeute et consultante en psychogénéalogie.

LA PSYCHOGÉNÉALOGIE

Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Mise en pages : Istria

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2007, 2012

© Éditions Eyrolles, 2019

ISBN : 978-2-212-57186-8

Isabelle de Roux
Karine Segard

LA PSYCHOGÉNÉALOGIE

Comprendre son histoire familiale,
s'en affranchir et gagner en liberté

Troisième édition

● Éditions
EYROLLES

« En chacun de nous,
suivant des proportions variables,
il y a de l'homme d'hier... »

Émile Durkheim

SOMMAIRE

Avant-propos	13
Introduction	15

Partie 1 De la théorie.....19

Chapitre 1 Anne Ancelin Schützenberger : le géosociogramme et le syndrome d'anniversaire 23

Le géosociogramme	23
<i>Les conventions graphiques du géosociogramme</i>	24
<i>Le rôle du géosociogramme</i>	25
Le syndrome d'anniversaire	27
<i>La « réaction d'anniversaire »</i>	27
<i>L'appréhension de la période d'anniversaire</i>	28
<i>La répétition du syndrome d'anniversaire</i>	29
La transmission	30
<i>La vie utérine</i>	31
<i>Les projections parentales</i>	31
<i>Le langage non verbal</i>	31
<i>Les deuils familiaux</i>	32
<i>Les non-dits</i>	32
L'approche thérapeutique	32

Chapitre 2 Serge Tisseron : le secret de la honte 35

Le secret	36
<i>La fonction du secret</i>	36
<i>Les différents types de secret</i>	36
<i>L'existence et le contenu du secret</i>	37
<i>Les effets et la transmission du secret</i>	37
La honte	38
<i>Le concept de honte</i>	38
<i>Les effets et la transmission de la honte</i>	39

L'approche thérapeutique	41
<i>Une écoute transgénérationnelle</i>	41
<i>Des indices de la transmission</i>	41
<i>Contagiosité de la honte</i>	42
Chapitre 3 Nicolas Abraham et Maria Torok : la crypte et le Fantôme	45
La crypte et le Fantôme	46
L'approche thérapeutique	47
<i>Les indices de l'existence d'un Fantôme</i>	47
<i>Dire le Fantôme</i>	47
<i>La « déconstruction du Fantôme »</i>	48
<i>Approche analytique et systémique</i>	49
Chapitre 4 Ivan Boszormenyi-Nagy : la loyauté et la parentification	53
L'éthique relationnelle	54
La loyauté	55
La parentification	56
L'approche thérapeutique	57
<i>La « thérapie contextuelle »</i>	57
<i>Des concepts corrélatifs</i>	58
Chapitre 5 Vincent de Gaulejac : la névrose de classe	61
La transmission	62
<i>La mémoire familiale</i>	62
La névrose de classe	63
Le projet parental	64
L'approche thérapeutique	65
Chapitre 6 Robert Neuburger : le mythe familial	69
Le mythe familial	69
<i>Les différents types de mythes</i>	69
<i>La transmission du mythe</i>	70
L'approche thérapeutique	71
<i>Le mythe de la famille nucléaire</i>	72
<i>Le mythe du père idéal</i>	72
<i>Le mythe de la fratrie harmonieuse</i>	72

<i>Le mythe de la prédestination</i>	73
--	----

Partie 2 ... à la pratique

Chapitre 7 Alliance et désalliance

La définition du couple	80
<i>Le choix du partenaire</i>	80
<i>L'engagement mutuel</i>	81
<i>Les règles au sein du couple</i>	83
<i>La collusion du couple</i>	84
L'imprégnation du modèle familial	86
<i>La forme du couple</i>	87
<i>L'interaction ou la co-construction du couple</i>	88
<i>Le couple et les familles d'origine</i>	90
<i>Le contexte culturel du couple</i>	92
<i>L'évolution du couple</i>	93

Chapitre 8 La relation parents-enfant

La dimension biologique	98
<i>Le fantasme de l'enfant désiré</i>	99
<i>Les cas d'enfants « non désirés »</i>	99
<i>Le cas des enfants « hyper désirés »</i>	101
La dimension éducative	102
<i>La nature des liens familiaux</i>	102
<i>Le rôle de l'enfant au sein du couple</i>	103
<i>La surloyauté</i>	104
La dimension symbolique	107
<i>L'ancrage générationnel</i>	107
<i>La compensation</i>	108
<i>La projection</i>	109

Chapitre 9 Les prénoms et la filiation

Projet et projections	116
Le choix du prénom	116
<i>Les parents face au prénom</i>	116
<i>La personne qui nomme</i>	119
La forme du prénom	119

<i>Le mythe et la religion</i>	120
<i>L'étymologie</i>	120
<i>Les prénoms composés</i>	120
<i>Les prénoms masculin-féminin</i>	121
<i>Autour des syllabes</i>	122
<i>Les sons ou phonèmes</i>	122
Le prénom avec référence familiale	123
<i>Le prénom d'un parent ou d'un grand-parent</i>	123
<i>Le prénom d'un frère ou d'une sœur</i>	124
<i>Le prénom d'un autre membre de la famille</i>	124
Le prénom sans référence familiale	125
Les prénoms secondaires	125
Le surnom et le changement de prénom	128

Chapitre 10 Le milieu social et la culture familiale 131

Le projet social des parents	132
La trajectoire sociale	133
<i>L'ascension sociale</i>	133
<i>La descension sociale</i>	136
<i>L'ancrage social</i>	138
Le changement de classe et les conflits psychiques	138
<i>Les névroses sociales</i>	138
<i>La culpabilité</i>	139
<i>La dévalorisation</i>	139
<i>Le clivage</i>	140
Le cas des enfants issus de l'émigration	141
<i>La double culture</i>	141
<i>Des projets parentaux contrastés</i>	142
La symbolique des métiers	145

Chapitre 11 Les traumatismes 149

Les traumatismes individuels	150
<i>Les agressions extra-familiales</i>	151
<i>Les violences familiales</i>	151
Les traumatismes familiaux	154
<i>La place du consultant</i>	156

La transmission des traumatismes.	157
<i>La gestion de l'oubli.</i>	157
<i>L'histoire dans l'Histoire</i>	158
Chapitre 12 Les inscriptions dans le temps	161
Les dates	162
Les âges	163
<i>Le sentiment de prédestination</i>	163
<i>La malédiction inconsciente</i>	164
Les périodes anniversaires.	165
Conclusion	169
Glossaire	171
Bibliographie	175
Cahier d'exercices	179

AVANT-PROPOS

Ces derniers temps, la psychogénéalogie est à la mode. Tout est dit, rien n'est dit, de plus en plus d'ouvrages y sont consacrés mais quelques-uns, malheureusement, dénaturent et utilisent cette approche pour asseoir un discours résolument déterministe. Pourtant, les domaines reconnus de la médecine, de la psychologie et de la sociologie qui consacrent de nombreux travaux de recherche au domaine du transgénérationnel, toujours étayés par l'observation clinique, démontrent la liberté dont chaque individu dispose, et ce, quel que soit le poids de son histoire familiale. S'il est vrai que nous naissons tous avec un certain bagage, et que ce bagage pèse plus ou moins lourd selon les individus, il dépend de chacun d'entre nous de l'alourdir encore davantage ou de nous en délester. Si, pour certains, l'héritage familial représente une véritable entrave, d'autres le revendiquent avec fierté, et d'autres encore préfèrent s'en affranchir et gagnent ainsi leur liberté.

Ce livre a pour but d'exposer les différents courants qui abordent le champ générationnel* et d'en faire une synthèse originale à la portée de tous ceux qui s'intéressent à ce domaine, qu'ils soient simples lecteurs, étudiants ou professionnels. La première partie présente les concepts-clés de la psychogénéalogie – approche psychologique de l'histoire familiale sur plusieurs générations –, à travers différents auteurs, tous pionniers dans leur spécialité. La seconde partie illustre la mise en pratique de ces concepts avec des exemples concrets et propose de nouveaux axes de travail pour aborder les diverses problématiques rencontrées en thérapie.

Les termes suivis d'un astérisque sont définis dans le glossaire en fin d'ouvrage.

INTRODUCTION

Chacun d'entre nous a tendance à considérer que son histoire a commencé à l'instant où il a pris conscience de son existence. Ce serait oublier que la succession des générations qui nous ont précédés a laissé sur nous une empreinte non négligeable dont nous ne pouvons faire l'impasse, car celle-ci est toujours porteuse d'enjeux affectifs, culturels, idéologiques, sociaux et économiques.

En fait, plus nous rejetons l'idée selon laquelle nous serions le produit d'une histoire familiale, plus nous nous condamnons à en rester prisonniers. Un travail sur soi s'avère d'ailleurs souvent nécessaire pour démêler ces nombreuses déterminations dues à notre passé familial, nous en affranchir, et devenir ainsi plus libres de nos choix et de nos actes. S'il est vrai que notre passé – notre histoire familiale – reste vivant et toujours présent en chacun de nous, nous avons néanmoins la possibilité de le revisiter et de nous le réapproprier autrement. Le présent peut transformer le passé et, si nous changeons notre rapport à ce dernier, nous avons la possibilité de vivre notre présent autrement : nous devenons alors le sujet d'une histoire dont nous sommes également le produit.

Notre livre s'inscrit dans le champ du transgénérationnel qui prend en compte l'histoire des générations. Cette tendance investit actuellement de nombreux domaines : la médecine, la psychiatrie*, la psychologie*, la psychanalyse*, la sociologie et même le monde de l'entreprise. En pratique, l'approche transgénérationnelle est de plus en plus intégrée au travail thérapeutique, qu'il concerne la famille, le couple, l'individu ou le groupe. Elle est également utilisée en développement personnel.

Les appellations multiples de ces pratiques brouillent les pistes : on parle de « démarche psychogénéalogique » ou d'« analyse transgénérationnelle », d'« histoires de vie » ou de « récits de vie », d'« histoires familiales » ou de « romans familiaux ». Nous avons retenu pour notre livre le terme de « psychogénéalogie » car il nous apparaît le plus évocateur dans le langage courant. Attention cependant aux raccourcis que ce choix linguistique pourrait induire : il ne s'agit nullement de généalogie mais d'une approche psychologique de notre histoire familiale sur plusieurs générations.

Historiquement, Freud avait déjà suggéré la possibilité de « traces mnésiques » laissées par les générations antérieures. Dans *Totem et Tabou*, il évoque l'existence d'une « âme collective » ainsi que la possibilité de la transmission d'un sentiment « se rattachant à une faute dont les hommes n'ont plus conscience ». Mais il n'approfondit pas davantage le champ du transgénérationnel* : selon Serge Tisseron, Freud était issu d'une famille à secrets qu'il ne s'est pas autorisé à explorer, limitant ainsi ses recherches à l'inconscient individuel et à ses mécanismes. Jung, quant à lui, parle d'un « inconscient collectif » en référence à des archétypes universels, inconscient inné qui existerait en dehors de toute expérience de refoulement et se transmettrait de génération en génération.

À partir des années 50, de nombreux travaux ont révélé l'influence de l'entourage familial sur le développement du jeune enfant. Psychiatres, psychologues et psychanalystes s'attachent alors à identifier les divers mécanismes conscients et inconscients de cette influence.

Aux États-Unis, l'école systémique* de Palo Alto a complété cette approche avec l'étude du rôle de la famille et de ses structures dans le développement de l'individu. Moreno parle même de « co-inconscient familial » pour évoquer une communication d'inconscient à inconscient au sein de la famille.

Dans les années 70, Ivan Boszormenyi-Nagy élabore différents concepts pour rendre compte des déséquilibres qui se transmettent au fil des générations ; il parle de « loyauté familiale invisible », de « conflits de loyautés », et ancre ainsi un véritable discours transgénérationnel.

En France, Françoise Dolto a suggéré que les enfants héritent des troubles non résolus de leurs parents ainsi que de leurs dettes inconscientes à l'égard des générations précédentes. Parallèlement, les thérapies familiales* se sont développées en s'appuyant sur les modèles systémiques américains ; elles mettent l'accent sur le milieu familial pour mieux appréhender la maladie d'un ou plusieurs de ses membres et s'appuient sur ce contexte familial pour amorcer la guérison. Actuellement, de nombreux auteurs comme Anne Ancelin Schützenberger, Nicolas Abraham, Maria Torok, Serge Tisseron ou Robert Neuberger ont élargi des approches thérapeutiques très diverses à une sensibilité nouvelle et commune : l'approche transgénérationnelle.

Dans la pratique psychogénéalogique, se remémorer et raconter son histoire familiale revient à évoquer sa propre histoire, un passé qui vit en nous et par nous. Il ne s'agit aucunement d'un héritage passif puisqu'il a nécessité de notre part une appropriation active qui perdure. L'histoire familiale n'a pas une explication rationnelle unique, chacun des membres d'une même famille peut l'interpréter d'une façon différente. D'où la coexistence, au sein d'une fratrie, d'histoires très diverses, parfois contradictoires. La nôtre est un des points de vue possibles, point de vue qui évolue avec nous tout au long de notre existence.

Dans cette perspective, l'analyse transgénérationnelle* consiste à dégager la dynamique relationnelle qui existe entre les différents membres de la famille. Pour ce faire, elle s'appuie sur une représentation graphique du groupe familial établie sur