

Collection dirigée par ANNE GHESQUIÈRE

J'ARRÊTE DE

CÉLINE TADIOTTO

SUBIR MON PASSÉ



21 étapes
—★—
POUR CHANGER

EYROLLES

Nos ancêtres nous parlent de bien des manières : à travers les dates et les événements importants de notre quotidien, à travers nos blocages et les répétitions qui jalonnent nos vies, mais aussi à travers nos forces et nos qualités. Il n'est pas toujours facile d'aller débusquer les fantômes et les zones d'ombre de notre histoire, et c'est pourquoi Céline Tadiotto, spécialiste des problèmes transgénérationnels, a conçu une **méthode en 21 étapes pour vous coacher dans l'exploration des non-dits familiaux**.

21 étapes pour
se libérer (enfin)
des répétitions
transgénérationnelles

Avec des outils astucieux et ludiques, elle vous aide à mener l'enquête pour :

- **identifier** les blocages ;
- vous **libérer** des fardeaux et comportements inconscients ;
- vous **forger** des racines saines ;
- et **transmettre** à vos descendants du positif et de l'Amour.

Il est temps de vous reconnecter à vos ancêtres et de reprendre votre vie en main !

★ Un arbre généalogique en poster
OFFERT (pdf à télécharger) ★



Céline Tadiotto est infirmière et conférencière, diplômée du Collège de médecines douces du Québec. Elle s'est formée à la psychanalyse transgénérationnelle et au chamanisme urbain auprès de Didier Dumas. Elle exerce par ailleurs l'art du Jin Shin Jyutsu®, une pratique énergétique de soin japonais.
www.art-et-energie-de-vie.com

www.editions-eyrolles.com

J'ARRÊTE DE SUBIR MON PASSÉ

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

La collection « J'arrête de... » est dirigée par Anne Ghesquière,
fondatrice du magazine FemininBio.com, pour mieux vivre sa vie !

Dans la même collection :

J'arrête de stresser !, Patrick Amar et Silvia André
J'arrête d'avoir peur !, Marie-France et Emmanuel Ballet de Coquereaumont
J'arrête d'être mal dans mon couple !,
Marie-France et Emmanuel Ballet de Coquereaumont
J'arrête de procrastiner !, Diane Ballonad Rolland
J'arrête les relations toxiques !, Marion Blique
J'arrête de (me) juger !, Olivier Clerc
J'arrête d'être jaloux(se) !, Bernard Geberowicz
J'arrête d'être parfaite, Cindy Ghys
J'arrête la malbouffe !, Marion Kaplan
J'arrête de surconsommer !, Marie Lefèvre et Herveline Verbeken
J'arrête d'être hyperconnectée !, Catherine Lejealle
J'arrête de râler ! L'intégrale, Christine Lewicki
J'arrête de râler sur mes enfants (et mon conjoint) !, Christine Lewicki et Florence Leroy
J'arrête de râler au boulot !, Christine Lewicki et Emmanuelle Nave
J'arrête d'être addict !, Olivier Lockert et Gérard Cervi
J'arrête de ramollir !, Barbara Meyer
J'arrête d'être débordée !, Barbara Meyer et Isabelle Neveux
J'arrête de m'épuiser !, Marlène Schiappa et Cédric Bruguière
J'arrête le superflu !, Joanne Tatham

Illustrations originales : Jérémie Claeys sauf p. 62 : © Olivier C. / Just Color,
site de coloriages anti-stress pour adultes (www.justcolor.net/fr)

Mise en page : STDI

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.

© Éditions Eyrolles, 2018
ISBN : 978-2-212- 57032-8

Céline Tadiotto
Préface d'Anne Ghesquière

J'ARRÊTE DE SUBIR MON PASSÉ

21 étapes pour se libérer
(enfin) des répétitions
transgénérationnelles

EYROLLES



Sommaire

Remerciements	VII
Préface	VIII

Introduction

Objectif : être libre et heureux !	1
--	---

Dans les starting-blocks

Pourquoi ça bloque ?	7
----------------------------	---

Niveau 1

Je dresse un état des lieux

19

Étape 1 Quelles sont mes connaissances sur ma famille ?	20
Étape 2 Qu'est-ce qui me vient de ma mère ?	33
Étape 3 Qu'est-ce qui me vient de mon père ?	54
Étape 4 Qu'est-ce qui me vient de mes grands-mères ?	67
Étape 5 Qu'est-ce qui me vient de mes grands-pères ?	75
Étape 6 Je cherche les répétitions dans mon arbre	83
Étape 7 Les relations affectives et la sexualité	93

Niveau 2

J'approfondis mes recherches

113

Étape 8 Croyances familiales et culturelles	114
Étape 9 Crimes et châtements	121
Étape 10 La mémoire évincée	125
Étape 11 L'organisation familiale	133
Étape 12 Les naissances	144
Étape 13 Je me regarde en face	149
Étape 14 La mort	156

Niveau 3

Je m'affranchis.	163
Étape 15 Je sors de mon schéma parental.	164
Étape 16 Je me libère des addictions de mes aïeux	168
Étape 17 Je reconnais les traumatismes de la guerre	172
Étape 18 J'admire ce que j'ai reçu de ma famille : la chance et les dons	176
Étape 19 Je découvre mes aspirations profondes.	181
Étape 20 Je choisis l'amour	184
Étape 21 Je soigne l'arbre : la clinique des ancêtres.	188
Les outils pour aller bien	197
Conclusion	199
Bibliographie	200
Table des matières	203

Remerciements

Je remercie Bébert, mes guides visibles et invisibles, les porteurs de vérités et ceux qui n'ont pas la langue dans leur poche. Je remercie les éclairs d'inspiration et de génie qui chatouillent parfois nos esprits. Je remercie chacun et chacune de vous qui franchissez la porte de mon cabinet pour votre courage et votre ténacité à redresser les torts. Je remercie l'Amour et la Confiance inconditionnelle qui guident mes pas et bien sûr mes ancêtres.

Préface

Entreprendre une thérapie transgénérationnelle est un sacré voyage ou plutôt un voyage sacré, devrais-je dire ! Une plongée en soi et dans l'histoire de son arbre généalogique, qui ne laissera personne indifférent... C'est un peu : *wake-up* les ancêtres ! Alors pourquoi ne pas laisser nos aïeux où ils sont ? Bien tranquilles. C'est une question qui revient souvent. De mon expérience, faire un travail personnel ou systémique en psychogénéalogie permet d'aller débusquer les fantômes et les zones d'ombre de son histoire afin de les mettre en lumière et de se débarrasser de fardeaux et comportements inconscients. Car oui, nous portons en nous, à notre insu, l'histoire familiale. L'objectif, dans ce travail, n'est pas de juger les actes de nos ancêtres mais au contraire de se guérir et de nettoyer les mémoires collectives engrammées dans nos arbres, notre généalogie. Pour soi, son entourage et les générations futures. Évidemment, cela demande aussi du courage que d'aller explorer ces histoires, ces non-dits, ces tabous familiaux, avec leurs lots de mythes bien ancrés. Bref, tout ce qui est caché et bel et bien enfoui sous le tapis !

Grâce au remarquable travail de l'auteure, Céline Tadiotto, être accompagné pas-à-pas pour démarrer ce travail est enfin accessible. À travers ce livre unique, elle offre ici la première méthodologie pratique pour partir enquêter et comprendre enfin ce qui agit à travers nos actes inconscients de tous les jours. Nous pensions être libres ? Alors découvrez sans attendre ce passionnant et exaltant voyage en thérapie transgénérationnelle. Partez à la découverte de tous nos travers, névroses, conditionnements, croyances limitantes et héritages. Ce livre ne manquera pas de vous impressionner par sa pertinence. Un livre plus qu'utile : indispensable à toute personne sur un chemin d'éveil personnel.

Anne Ghesquière

INTRODUCTION

Objectif : être libre et heureux !

J'arrête de me déconnecter de mes ancêtres, j'arrête de fuir mon héritage biologique, j'arrête de faire comme si mes anciens n'existaient pas. J'arrête de croire que tout est de ma faute, j'arrête de m'épuiser. J'arrête de reporter au lendemain le fait de monter mon arbre généalogique. J'arrête de faire comme si le passé familial n'avait pas d'influence sur moi.

L'outil que nous allons utiliser pour arrêter toutes ces attitudes est *l'analyse transgénérationnelle*. Le transgénérationnel, la psychogénéalogie ou toutes ces disciplines qui visent à guérir en nous la répétition des événements du passé, tout cela représente le challenge que nous allons relever en 21 étapes.

Qu'est-ce que le transgénérationnel ?

On peut en effet se poser la question, mais si vous avez choisi ce livre, c'est que la réponse vous intéresse. Soit vous en avez déjà une petite idée, soit vous sentez que dans votre vie, il est grand temps que quelque chose bouge.

Littéralement, on pourrait dire qu'il s'agit de passer « au travers » des générations ou d'observer ce qui vient des générations précédentes et qui transperce jusqu'à nous, qui s'écoule. L'analyse transgénérationnelle permet d'examiner en quoi les disparitions, les peines, les douleurs passées des membres de notre famille, impactent sur nos existences.

À mes yeux, cette discipline est intéressante puisqu'elle déculpabilise celui qui va mal. Il y a souvent dans les familles : celui qui fait des histoires, celui qui fait son intéressant ou encore celui qui fait n'importe quoi. Il y a aussi celui qui fait des séjours en psychiatrie, celui qui est toujours malade, celui qui est dépressif, celui qui claque tout son argent aux jeux et, plus simplement, il y a tout un chacun qui n'est pas pleinement

heureux de sa vie sans toutefois savoir pourquoi. Plus rarement encore, il y a celui qui a conscience que tout va bien dans sa vie, mais que cela pourrait aller encore mieux.

L'analyse transgénérationnelle offre d'étudier, d'observer comment vont l'histoire et la dynamique familiale pour comprendre pourquoi soi-même on agit de telle ou telle façon. Si on compare la famille à une équipe sportive, c'est en observant comment chacun joue que l'on peut obtenir les meilleurs résultats. Pour prendre une autre image, si chaque personne de nos lignées depuis trois, cinq ou sept générations, représente un organe, nous et nos ancêtres faisons partie d'un même corps. Pour que ce corps soit en bonne santé, il est impératif que les systèmes soient sains et qu'ils échangent des informations correctes. Nous faisons partie d'un tout.

Wikipédia en donne cette définition assez complète à mon sens :

« La psychogénéalogie est une pratique clinique développée dans les années 1970 par le Pr Anne Ancelin Schutzenberger selon laquelle les événements, les traumatismes, les secrets et les conflits vécus par les ascendants d'un individu conditionnent ses faiblesses constitutionnelles, ses troubles psychologiques, ses maladies, voire ses comportements étranges ou inexplicables.

Depuis, cette pratique clinique a été théorisée par de nombreux psychanalystes, tels Françoise Dolto, Didier Dumas ou Nicolas Abraham et Maria Torok. Ils donneront naissance à la psychanalyse transgénérationnelle¹. »

Qui n'a pas entendu dire qu'il ressemblait à telle grand-mère, qu'il avait le caractère de tel grand-père, etc. La psychogénéalogie s'intéresse à ces questions. Cependant, je vous propose d'aller un peu plus loin que les histoires de ressemblances physiques.

Il est maintenant reconnu que dans nos vies, nous trouvons régulièrement des « répétitions » de dates, de prénoms, d'événements, etc., ça n'est ni mal, ni bien, c'est comme ça. Mais il arrive aussi que ces ressemblances, ces répétitions soient si lourdes et encombrantes que nous en souffrons toute notre vie durant. Surtout celles que nous ignorons ! Nous allons donc nous en occuper.

1. Voir l'entrée « Psychogénéalogie » sur le site www.wikipedia.fr.

Ces ressemblances et ces répétitions sont parfois néfastes et inconnues de nous, alors même que nous les portons. Pour cette situation particulière il va nous falloir mener l'enquête, chercher, interroger les membres de notre famille ou les archives. Je vais vous accompagner à faire tout cela, à parcourir ces terres parfois hostiles tout en s'amusant ! De nombreuses personnes me demandent comment faire lorsqu'elles ont été adoptées. Nous aborderons aussi cette question et les outils pour le faire.

À quoi sert le transgénérationnel ?

On peut en effet s'interroger sur la pertinence d'avoir à travailler sur le passé alors que le présent est là, à chaque instant et que notre futur n'existe pas encore. Faire ce travail de « clinique », de soin, d'enquête sur les mémoires du passé, nous permet de réorganiser notre présent et de gagner en clarté et en liberté à venir.

Quelque part, il n'existe pas de différence entre le passé, le présent et le futur. Quelque part, il n'y a pas de temps... Ce qui a été vécu de difficile continue à avoir lieu dans notre vie présente et nos mauvais rêves nous pourchassent encore quelque fois. Mais si nous nous occupons à soigner notre passé et celui de nos anciens, nous augmentons considérablement les chances d'avoir une vie heureuse, dégagée des nuages lourds venus d'une époque révolue. Et puis il y a nos enfants, ou ceux des membres de notre famille. C'est là un magnifique cadeau à leur faire que d'entamer ce processus de libération du poids des mémoires transgénérationnelles.

Sachez une chose, je ne propose jamais d'utiliser un outil, une technique, une attitude ou un comportement que je n'ai d'abord testé sur moi-même. Croyez-moi, j'avais grand besoin de faire ce travail ici présent moi aussi. Entre vingt et trente ans, je me détestais, je ne trouvais pas d'issue aux catastrophes qui jalonnaient mon existence et je voyais le bonheur de certains comme un pays inatteignable pour moi. Bref, ma vie allait mal et il devenait urgent que je trouve une issue.

Je me suis donc posée la question suivante. D'où est-ce que je viens ? Qui suis-je ? Et à quoi je sers ?

J'avais besoin de comprendre pourquoi ma vie allait si mal. Oui, de comprendre. Il devait bien y avoir une raison. Pour résumer, alors même que

depuis toute petite je n'aspirais qu'à la joie et à la liberté, j'étais à l'âge de 28 ans, couverte d'eczéma, mon mari venait de se suicider me laissant veuve avec deux très jeunes enfants et mes proches ne sachant comment réagir, faisaient comme si tout allait pour le mieux dans le meilleur des mondes. C'était une catastrophe. Je ne comprenais plus, ni la vie, ni cette famille et ses codes de conduite. J'ai décidé de plonger à l'intérieur, d'aller à la rencontre de cette boîte familiale dont j'étais issue et qui ne semblait pas aller mieux que moi. J'ai souhaité comprendre quelle était ma place et comment faire de ma vie un voyage agréable et intéressant.

Entendez-vous ? Je me suis interrogée sur moi-même. Le livre pourrait s'arrêter ici car il s'agit là de la clé et de la réponse à toutes vos souffrances.

Vous êtes votre principal allié !

Pour parcourir les frasques familiales, *il faut être bien ancré* dans ses bottes. Pour bénéficier des fruits magnifiques de ce travail, *il vous faut un allié* précieux : vous-même ! Et pour ne pas perdre de vue que le bonheur est à savourer aujourd'hui, *il vous faut être présent*. Voici l'outil le plus puissant que je puisse vous proposer : se tourner entièrement vers *soi-même*.

Pour finir, comprenez que vous seul vivez 24 heures sur 24 avec vous-même et ce, depuis la première seconde de votre vie actuelle. Vous dormez avec vous-même, vous vivez avec vous-même, vous assistez plus ou moins passif à l'écoulement de chacune de vos pensées.

Qui mieux que vous, peut savoir et comprendre ce dont vous avez besoin ?



Le Rappel

Je vous invite dès à présent à poser ce livre et à prendre votre téléphone portable ou votre réveil matin ou encore le minuteur de la cuisine. Vous allez le programmer pour qu'il sonne toutes les trois heures. Allez-y, faites-le !

Toutes les trois heures, ce petit appareil va vibrer, sonner, laisser jaillir une musique douce ou un Gong puissant. Toutes les trois heures, vous vous arrêterez une minute pour vous tourner vers vous-même et vous poser la question suivante :

En cet instant précis, de quoi ai-je besoin ?

Que vous soyez au bureau, occupé à faire les courses, à étudier ou à recevoir un client très important, tournez-vous vers vous-même une minute. Cesser de faire ce que vous étiez en train de faire et écoutez-vous : « De quoi ai-je besoin ? »
Avez-vous besoin d'un thé, d'un câlin, de silence, d'avoir des nouvelles de votre meilleur(e) ami(e) ?

Vous n'aurez peut-être pas la possibilité de faire ce dont vous avez besoin là, tout de suite, maintenant, mais vous en aurez *conscience*. Quelle que soit la réponse, ce Rappel puissant et très actif (vous verrez) vise à vous faire entendre vos besoins. Être attentif au passé et aux blessures familiales est très important mais cela nous décentre parfois, nous tire hors de nous-même et de l'instant présent.

Faire son arbre généalogique efficacement, c'est là notre objectif n'est-ce pas ? Guérir le passé familial n'a de sens que si vous êtes là, et bien là, pour en profiter. Laissez le Rappel être votre coach, votre ami et votre bienfaiteur.



Quand sonne le Rappel, que faire ?

Vous pouvez vous isoler, faire mine de chercher quelque chose dans votre sac à main ou fermer les yeux et respirer. Vous trouverez à chaque Rappel une attitude différente selon les circonstances. Certains ont la chance de pouvoir répondre à leur besoin dans l'instant, alors faites-le ! Pour les autres, vous pouvez écrire sur un post-it le besoin du moment ou bien vous envoyer un mail. Vous pouvez différer sans aucun problème. L'idée n'est pas tant de répondre à vos besoins que de vous poser la question.

Il est vivement conseillé que vous vous offriez ce temps de Rappel durant ce programme en 21 étapes. Soigner ses ancêtres et donc *soi-même*, nécessite absolument que vous repreniez les rênes de votre vie. Certains auront sans doute plus ou moins le sentiment de cette nécessité, mais je vous invite fortement à le faire.

Aller à la rencontre de son passé, de la mémoire de la famille qui est la vôtre ne peut se faire sans présence à Soi-même. *Vous êtes le héros de*

*vo*tre vie et je peux vous garantir que cet outil est efficace. Il sert à vous recentrer, à vous souvenir des raisons pour lesquelles vous suivez ce programme de libération. Le Rappel est là pour consolider votre rapport à vous-même et à la vie. Il peut puissamment transformer votre existence et je veux vous accompagner à le faire de façon claire et efficace.

Vous constaterez que votre relation au Rappel va évoluer au cours de notre cheminement et je vous confie que, même après avoir « bouclé » ce travail transgénérationnel, le Rappel continuera d'être votre meilleur allié.

Faire son arbre généalogique sur cinq générations pour être libre et heureux !

Il ne vous reste plus qu'à connaître votre famille, connaître les histoires de vos parents et de vos grands-parents, voir les répétitions et leurs impacts.

Certains le font pour eux-mêmes, d'autres pour s'affranchir d'un carcan insalubre et d'autres encore pour ne pas transmettre à leurs enfants le cafouillage qui a été le leur.

Par où commencer ? Je vous propose deux options de lecture.

- Vous pouvez lire cet ouvrage dans son intégralité et monter ensuite votre arbre généalogique si vous en ressentez le besoin, en vous appuyant sur toutes les aides et astuces que je vais vous donner. Cela n'est pas idiot de procéder ainsi parce que vous gagnerez du temps sur les recherches en ayant tout en tête avant de mener votre enquête.
- Ou bien, vous prenez le chemin balisé par mes soins et vous vous promenez jour après jour, étape après étape, dans la mémoire familiale à la recherche du bât qui blesse et de la mémoire ensorceleuse de votre famille. Cela n'est pas sot de procéder ainsi car vous allez élaborer un plan stratégique en ma compagnie et nous allons avancer ensemble main dans la main.

C'est à vous !

DANS LES STARTING-BLOCKS

Pourquoi ça bloque ?

Les mémoires du passé

Les professionnels de la psychanalyse transgénérationnelle appellent l'une des conséquences des répétitions dans l'arbre généalogique, « la hantise ». Nous parlons également de « fantômes ». Pourquoi tous ces mots tout droit sortis de l'imaginaire effrayant que nous avons collectivement ? Parce qu'ils évoquent des faits irrationnels et angoissants, les termes précédents ont été choisis pour illustrer l'envahissement sourd (ce que l'on ressent sans comprendre) auquel on peut être confronté devant telle ou telle situation familiale. On les rencontre au travers des répétitions de scénarios : « *Nous ne sommes jamais heureux en ménage dans ma famille.* »

On les rencontre aussi au travers de comportements incompréhensibles et étranges (les phobies, les TOC, les incestes, etc.), ou encore au travers des relations familiales et de couple qui n'apportent pas le bonheur ni l'épanouissement. « La hantise » dans l'arbre généalogique représente « la présence curieuse et encombrante des traumatismes et des conflits affectifs de nos ancêtres, au sein de notre psychisme¹ ».

« Affectif » est aussi le mot important. C'est dans notre monde affectif ou émotionnel que l'on ressent des troubles, des encombrements. Et notre psychisme, c'est la façon dont nous arrivons à entendre parler, à penser ou non, aux événements passés ou présents. Il peut arriver que nous ne parvenions même pas à « penser » une situation : « *Comment a-t-il pu faire*

1. CLAVIER Bruno, *Les fantômes familiaux. Psychanalyse transgénérationnelle*, Éditions Payot, 2013, 225 p.

un enfant à sa propre fille ? ! », « *Mais c'était son frère, pourquoi lui a-t-il pris ses terres ?* » On appelle cela « l'impensable ».

Voici un autre exemple de hantise : si l'une de vos grands-mères a perdu un bébé pendant la guerre, il est possible que compte tenu des événements de l'époque, on ne lui ait pas permis de pleurer son enfant, de faire son deuil. On aurait pu lui dire : « *Soit forte, il y a pire en ce moment, il t'en fera un autre en rentrant !* ». Imaginons qu'en plus, sa meilleure amie ou sa sœur, vient de perdre son mari. Ce contexte aura empêché votre grand-mère, par « politesse morale » de s'autoriser à montrer sa tristesse, à en parler, à demander du soutien. C'est ce que nous faisons chaque fois que nous nous disons qu'il y a pire ailleurs et que nous tentons de minimiser ce qui nous touche.

Cet empêchement à vivre la douleur présente va provoquer *comme un kyste, une crypte* dans l'histoire de la personne et de sa famille. L'émotion, le traumatisme sera mis en capsule, mis sous cloche, comme dans une grotte secrète et douloureuse. C'est la crypte dont parlent certains psychanalystes. Et c'est ce sujet, « celui-dont-on-ne-doit-pas-prononcer-le-nom » qui hantera les pensées et les émotions de votre aïeule et de ceux qui l'entourent.

Il est possible que cette grand-mère en garde une grande blessure morale, n'est-ce pas ? Peut-être ne lui sera-t-il plus possible d'évoquer cet événement sans qu'elle fonde en larmes. Pour éviter cela, les membres de la famille n'aborderont peut-être plus jamais le sujet, pensant bien faire. Ainsi, chacun participera à taire la douleur. La génération suivante gardera le silence parce que « *l'union fait la force* » et leurs enfants ne sauront même plus ce dont on ne doit pas parler mais perpétueront le non-dit à travers leur comportement, sans comprendre ce qui se passe réellement.

Parce qu'une famille, c'est comme un corps et ce qui a été porté au cœur de la grand-mère, affecte toute la circulation sanguine, jusqu'aux petits orteils. Et je me dois de vous dire que vous êtes un petit orteil. Charmant certes mais lié à ce corps familial comme un seul homme.

Dans une situation comme celle-ci, il arrive que l'on trouve, deux générations plus tard, une jeune femme souffrant de stérilité sans que rien ne dysfonctionne au niveau médical, ou bien que le prénom du bébé perdu soit redonné par les parents à l'enfant suivant, ou encore que la place

dans la fratrie, qu'aurait occupé ce bébé, soit une place inconfortable de génération en génération. On l'appelle le « *syndrome du gisant* » chez celui qui se trouve à cette place.

Les fantômes

On trouve ordinairement quatre fantômes, soit un fantôme par lignée. *Un principal, très encombrant* et trois secondaires, à prendre tout aussi au sérieux.

Certains prénoms sont parfois donnés comme René, Sylvie ou Vivant (pratiquement disparu en France de nos jours). Ils témoignent souvent du deuil non fait, d'un enfant ou d'un proche, chez nos ancêtres : notre esprit très créatif déguise les événements en mots, en lapsus, en interprétations symboliques, pour nous aider à raconter « sans le faire exprès », malgré nous, ce que l'on a tant de peine à évoquer.

L'enfant dont on aura souffert le départ, on le souhaitera Re-né (René) au travers de la grossesse ou de la génération suivante, comme pour conjurer le sort. Tout comme S'il-vit (Sylvie), s'il avait vécu, ou bien évidemment Vivant. Ce prénom reste curieux pour moi tant il indique que l'on a craint de perdre le nouveau-né que l'on prénomme ainsi.

La vie tente de s'écouler sans encombre de génération en génération. Si elle rencontre un obstacle, un encombrement au travers de nos traumatismes, de nos peines, de nos souffrances et de nos hontes, elle tente de dénouer la situation, encore et encore, afin que celle-ci soit guérie.

Cette notion-là est très importante. Comprenez bien que la Nature toute entière vise à s'adapter, à s'améliorer et retrouver sans cesse le meilleur potentiel possible pour aller de l'avant. Et nous faisons partie de la Nature, au même titre que tout ce qui vit, bouge, pousse, jaillit.

J'évoque ici la vie comme une dynamique, un mouvement qui s'écoule au fil des époques, sans jamais s'arrêter, comme le fait une rivière. Ce cours d'eau familial est perturbé lorsque quelque chose se met en travers de son écoulement. Il en va ainsi de notre monde affectif et psychique (ce qui se passe dans notre tête, dans nos pensées). Un événement douloureux, honteux, dérangeant est ressenti comme une perturbation dans l'écoulement paisible du flux de la vie. Tout le réseau de nos pensées, de nos

émotions et de notre monde affectif se trouvera perturbé jusqu'à ce que l'obstacle soit levé, jusqu'à ce que l'encombrement soit dissout.

Comment faire ? Comment aidons-nous notre vie et celle de nos enfants, à retrouver sa fluidité ? Et bien en prenant conscience de ce qui s'est passé, en comprenant ce qui a perturbé la rivière familiale au point que les remous nous secouent encore dans tous les sens aujourd'hui.

On a donc remarqué que la vie présente à nouveau les événements pour qu'ils soient résolus. Ils se rejouent, de plus en plus symboliquement au fur et à mesure que les générations apparaissent, tout comme la perturbation de l'écoulement d'une rivière se fait de moins en moins sentir lorsqu'on s'éloigne de la zone d'éboulis, bien que l'on constate toujours que l'eau est bourbeuse et que le niveau du fleuve est monté dans la vallée.

On remarque que la répercussion la plus forte se fait ressentir dans les trois premières générations (vous êtes la première), de façon plus symbolique en quatrième et cinquième génération et de manière plus subtile jusqu'en septième génération. Arrivé à ce stade, c'est comme si l'ardoise était effacée, comme si la vie s'octroyait le droit de miser sur un nouvel élan pour accompagner l'évolution de l'espèce humaine. On repart à zéro. Vous pouvez donc attendre d'être en septième génération pour voir vos problèmes se résoudre mais vous ne serez plus là pour savourer l'existence.

Ou bien, vous pouvez chercher ce qui vous influence depuis le passé pour vivre heureux maintenant et éclaircir le cours d'eau qui abreuve vos enfants et petits-enfants.

Nous allons nous occuper ici spécifiquement des trois premières générations, là où vous pouvez ressentir le plus facilement dans les événements de votre vie, que le courant est perturbé. Je vous inviterais à explorer cependant cinq générations pour que vous puissiez comprendre ceux qui ont influencé vos parents et vos grands-parents.

On s'est aperçu que ce qui est contenu dans nos mémoires familiales et plus fortement encore, ce que nous contenons sans le savoir, cherche constamment à s'exprimer et à être guéri. On constate que, bien souvent, nous allons chercher un « partenaire de reproduction » (un mari, une épouse, un conjoint) *compatible avec nos mémoires familiales*. Je veux

dire par là que vous pensiez être tombé amoureux(se) par hasard, de tel ou tel individu, mais il semblerait en fait, qu'en plus du sentiment amoureux, la vie vous ait rassemblé pour doubler les chances que le sujet qui coince soit enfin abordé pour être soldé. Cela fait partie de l'attirance, inconsciemment. En somme la vie veut retrouver à toute force son cours tranquille et couler des jours heureux. Cela tombe bien, nous aussi !

Du coup, en termes d'analyse transgénérationnelle, nous dirons que vous vous êtes trouvé attiré par « un inconscient compatible », par quelqu'un dont les mémoires familiales résonnent avec les vôtres. Du deux-en-un, bourré de sujets ignorés, en vue d'optimiser les possibilités de solder les traumatismes passés.

Les sujets encombrants et le non-dit

Quels sont les sujets encombrants que l'on va retrouver le plus souvent ? Ils sont nombreux mais on remarque de grandes classes de répétitions.

- Les problématiques en lien avec *la sexualité* seront particulièrement actives : l'adultère, l'inceste, la pédophilie, le poids des mœurs lié aux interdits religieux ou moraux (« *ma grand-mère n'aimait pas ça* », « *il allait au bordel* », « *ils se sont mariés parce qu'elle était enceinte* »).
- Il y a le sujet de *la mort* au travers des deuils non faits comme nous l'avons vu et qui concernent les enfants perdus, les fausses-couches et les avortements, les parents partis trop tôt, les accidents de la vie, les conjoints disparus au champ d'honneur, les meurtres, etc.

Il s'agit là des deux sujets les plus importants : la sexualité et la mort. Autrement dit, ce qui parle des deux instances les plus importantes dans notre compréhension de la vie :

- **La sexualité : d'où est-ce que l'on vient ?** Comment on fait les bébés, la sexualité qui est la nôtre, ce que nous en on dit nos parents et ce que l'on connaît ou constate de celle de nos grands-parents, etc.

Au travers de la façon dont nos parents et nos grands-parents ont vécu leur sexualité, nous interprétons sans le vouloir que « *C'est donc ainsi qu'il est bon d'être au monde* » (coincé, débridé, obsédé, fasciné, abusé, etc.) et nous interpréterons, sans l'identifier vraiment que nous nous sentons, ou non, *les bienvenus sur la planète*.