

2 MÉTHODES
POUR SE LIBÉRER
DE SES CHÂÎNES

CHASSEZ

LES FANTÔMES FAMILIAUX

Si nos ancêtres nous transmettent leurs gènes, ils nous lèguent aussi un patrimoine psychique. Parfois, cet héritage plombe insidieusement nos choix. Le Génosociogramme et les constellations permettent de se réapproprier sa vie.

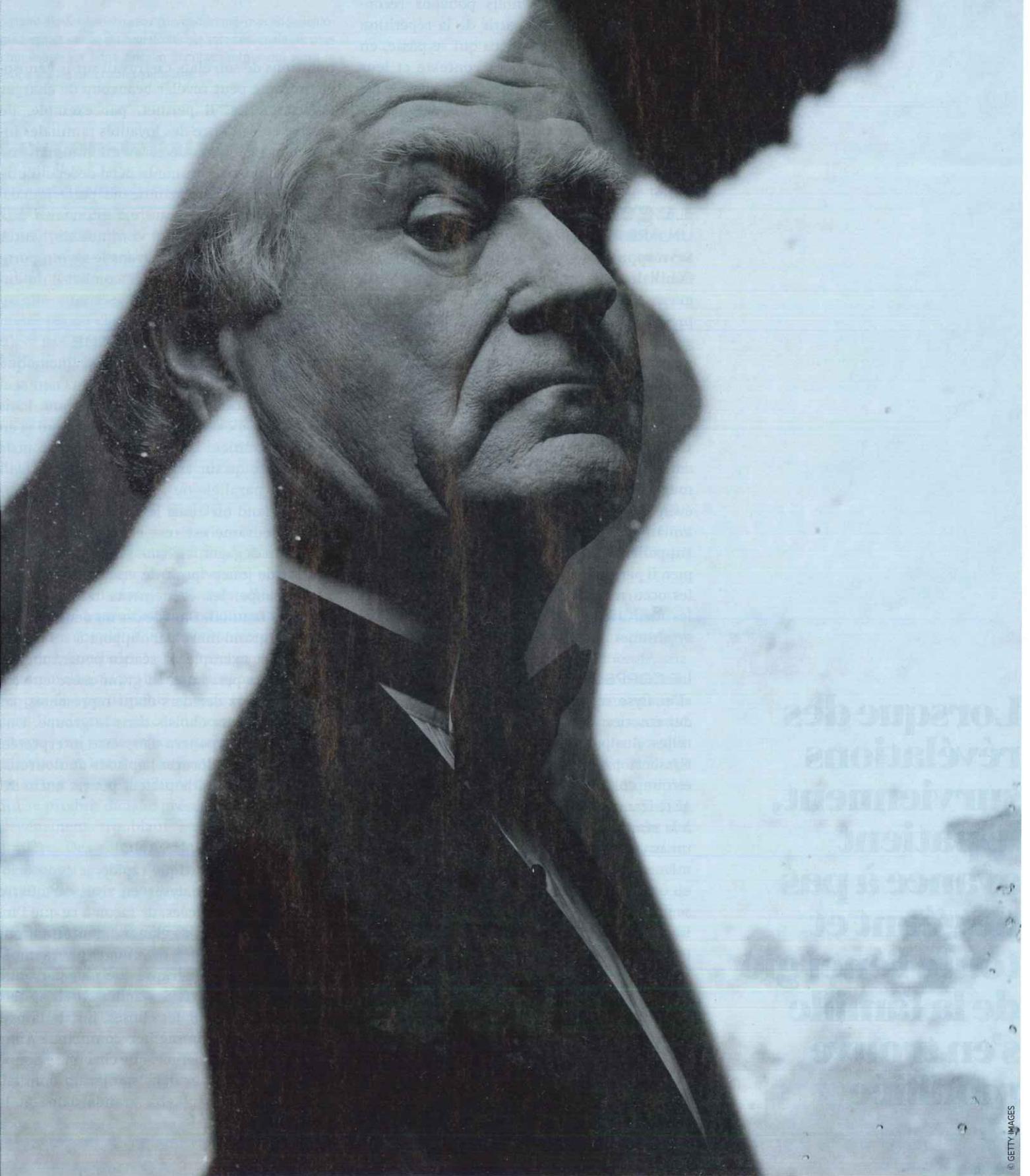
PAR VÉRONIQUE ISAAC CASTIAU.

Même si on a coupé les ponts avec sa famille, on la porte en nous. Pour le meilleur, quand elle nous a donné des ailes, et pour le pire, quand elle nous paralyse. Impossible de nous dissocier totalement de nos proches, ni même de nos ancêtres quelle que soit la distance (au propre et au figuré) qu'on prend. Notre histoire familiale, avec ses bonheurs et ses douleurs, vit en nous, au même titre que les gènes dont on hérite. Et ce legs psychique peut remonter jusqu'à trois ou quatre générations, parfois plus. Celui-là fait dire d'un bambin pétri d'anxiété: «C'est tout le portrait de son grand-oncle, artiste torturé.»

AÏE MES AÏEUX!

Cette évidence, le Pr Anne Ancelin Schützenberger l'a faite sienne. Fascinée par les valeurs, les croyances, les non-dits, les drames non résolus... qui se transmettent d'une génération à l'autre souvent tacitement, la grande psychologue française a développé la notion de psychogénéalogie, terme qu'elle a ▶

**L'histoire de
nos aïeux vit
en nous. Et ce
legs psychique
peut remonter
jusqu'à quatre
générations**



créé. Paru en 1988, son livre *Aïe, mes aïeux!* est un best-seller mondial. Il traite des liens transgénérationnels, des secrets de famille, de la transmission des traumatismes... «Nous sommes finalement moins libres que nous le croyons. Pourtant, nous pouvons reconquérir notre liberté et sortir de la répétition familiale, en comprenant ce qui se passe, en saisissant ces fils dans leur contexte et leur complexité. Nous pouvons enfin vivre ainsi "notre" vie, et non celle de nos parents ou grands-parents, ou d'un frère décédé que nous remplaçons à notre insu.»

Le géosociogramme

UN ARBRE DE VIE

Se réapproprier son histoire personnelle et familiale pour mieux s'inscrire dans une lignée sans en éponger les dettes et faire ses propres choix, voilà tout le sens de la psychogénéalogie. Elle propose des outils puissants pour y parvenir, tels le géosociogramme et les constellations. Le premier outil est plus qu'un simple arbre généalogique. C'est un vrai travail d'enquête car en plus d'indiquer sur un schéma en arborescence les noms, dates et lieux de naissance/de décès de chaque membre de sa lignée, le patient y ajoute les événements marquants et les liens affectifs. Voilà pourquoi Anne Ancelin Schützenberger l'appelle «arbre de vie». Crayonné sur le papier, il permet d'appréhender d'un seul regard les occurrences d'un «fantôme» mal enterré, les identifications favorables ou nocives, les syndromes d'anniversaire...

LE CORPS A SES MÉMOIRES

«L'analyse se fait à chaud, elle tient compte des émotions et surtout des réactions corporelles du patient, précise Marie-Madeleine Nyssens, psychodramatiste, qui travaille en étroite collaboration avec la psychogénéalogiste française*. En général, la personne arrive à la séance avec un problème précis, comme un mal-être qui survient chaque année à la même époque, ou un cauchemar récurrent, ou encore un échec qu'elle vient de subir. On se penche alors ensemble sur son arbre de vie. La notion d'"ici et maintenant" est très importante: souvent, c'est le langage du corps qui va nous mettre sur la piste. Les mémoires du corps nous guident à travers les différentes gé-

nération de son clan. Ce travail sur le géosociogramme peut révéler beaucoup de charges émotionnelles. Il permet, par exemple, de mettre en évidence des loyautés familiales inconscientes, ou de déterrer un traumatisme qui reste tabou, comme le bébé décédé d'une grand-mère dont personne ne parle jamais. Cette émotion contenue est transmise aux générations suivantes et continue de hanter tel ou tel descendant qui, sans le savoir, porte le deuil de cet enfant, ou le combat d'un ancêtre.»

L'APPORT DU PSYCHODRAME

Marie-Madeleine Nyssens est convaincue que lorsque ces révélations surviennent, non seulement le patient avance à pas de géant, mais c'est toute l'énergie de la famille qui s'en trouve modifiée. C'est pourquoi il est utile à ses yeux qu'un travail thérapeutique soit mené en parallèle ou ait déjà préparé le terrain. «Quand on a mis le doigt sur un nœud, le psychodrame est une excellente méthode pour s'en dégager, affirme-t-elle. Il permet au patient de jouer "pour de vrai", au sein d'un petit groupe, les événements traumatisants du passé familial. Dans le cas du deuil inachevé de la grand-mère par rapport à son nourrisson, par exemple, la séance pourra mettre en scène la personne, sa grand-mère et l'enfant, ces deux derniers étant représentés par des participants choisis dans le groupe. Une scène d'adieux pourra alors être interprétée. Elle amènera à clôturer l'épisode douloureux. Libéré de ce poids, le patient pourra enfin décider de sa route.»

QUI VA PIANO VA SANO

Processus thérapeutique rapide, le géosociogramme peut s'analyser en trois ou quatre séances, mais espacées, de façon à ce que l'intéressé ait le temps de glaner des informations auprès de ses proches, de renouer par exemple avec un oncle d'Amérique que plus personne n'a fréquenté depuis des années... «Il ne sert à rien de précipiter les choses, insiste la psychodramatiste. Comme le recommande Anne Ancelin Schützenberger: que chacun se donne le temps de butiner dans son jardin familial! Ma rencontre avec cette grande dame et la

**orsque des
révélations
surviennent,
le patient
avance à pas
de géant et
toute l'énergie
de la famille
en trouve
modifiée**

'Cette méthode faisant peu appel au verbal, le constellé y prend ce qu'il est prêt à y prendre, pas plus'

psychogénéalogie ont révolutionné ma vie. Grâce à elles, je me suis dé faite, moi aussi, de boulets familiaux qui m'empêchaient d'avancer et brimaient ma créativité. Je ne la remercie jamais assez.»

* Marie-Madeleine Nyssens (psychodrame-psychogénéalogie.be) fait partie du projet d'École internationale de psychogénéalogie Anne Ancelin Schützenberger qui verra le jour dans les prochaines semaines.

Les constellations

UN JEU DE RÔLES TRANSGÉNÉRATIONNEL

Quelles sont les limites du génosociogramme? Aussi pertinente soit-elle, la méthode, qui implique des recherches sur l'historique familial, peut se révéler laborieuse. D'autant qu'elle suppose des rencontres avec divers membres du clan et leurs confidences, ce qui n'est pas gagné d'avance. Mise au point par l'allemand Bert Hellinger dans les années 90, la constellation entend faire progresser le patient sur-le-champ, sans autre préalable que sa participation à un jeu de rôles en groupe. Le but est de mettre à jour l'inconscient familial pour réintégrer sa place dans le système.

L'INTUITION POUR GUIDE

Cette thérapie brève par excellence se déroule au sein de petits groupes animés par un thérapeute-facilitateur (voir ci-après «Au cœur d'une constellation»). Le «constellé» expose son thème, à savoir une question sur son mal-être, son couple, son travail ou encore des tensions familiales... Les proches qui interviennent dans la problématique sont représentés par des participants choisis intuitivement dans l'assistance. Placés debout au centre du groupe, ces représentants suivent alors leurs émotions et leurs sensations pour réinterpréter ce qui a pu se produire dans le passé ou ce qui se produit dans le présent entre ces êtres. L'événement troublant serait ainsi mis en lumière. Des solutions apparaissent qui permettent au système de retrouver une configuration plus juste pour tous ses membres.

DÉBLOQUER LE SYSTÈME

Comme dans le cas du génosociogramme, le but des constellations est en effet de rétablir un ordre «naturel», ainsi que le spécifiait son

fondateur Bert Hellinger dès le début. Certains détracteurs de la méthode dénoncent le fait qu'elle perpétue alors un modèle patriarcal et rétrograde au sein des familles. Pourtant, remettre chacun à sa juste place permet souvent de débloquent les choses. «Ça a été particulièrement évident lorsque j'ai travaillé avec des belles-mères, mal à l'aise avec leur statut et se sentant en rivalité avec les enfants de leur nouveau partenaire, témoigne la psychologue Natasha Gritten (www.natashagritten.be). En plaçant chacun sur l'échiquier de la constellation, il est apparu clairement que les beaux-enfants étant présents dans l'espace et dans le temps avant l'arrivée de leur belle-mère, ils avaient en quelque sorte une "préséance" sur elle dans le lien avec le père. Ça a amené une prise de conscience de la part des belles-mères déroutées et un lâcher-prise plus facile.»

DOUCE ET PUISSANTE À LA FOIS

«L'expérience nous prouve à chaque fois que cette méthode thérapeutique fonctionne, analyse Natasha Gritten au regard des constellations qu'elle coanime régulièrement avec le coach Raphaël Rozenberg. À l'heure actuelle, la science ne parvient pas encore à expliquer précisément ce qui se passe lors d'une constellation, mais il est indéniable que des phénomènes énergétiques entrent en jeu. Le bénéfice immédiat? Donner au patient un autre regard sur sa situation. La visualisation des éléments "en live" favorise la prise de conscience. Il semble qu'elle permette de résoudre des conflits intérieurs de manière quasi inconsciente. Ce processus peut s'appliquer aux tensions familiales, mais aussi en entreprise afin de détecter là où le bât blesse, ou même dans la vie quotidienne. Faisant peu appel au verbal, cette méthode me paraît convenir à tous: le constellé y prend ce qu'il est prêt à y prendre, pas plus. Par conséquent, elle fait bouger les choses de façon douce et puissante en même temps.»

LAISSER DANSER LES ÉMOTIONS

Lors d'une constellation, comment s'assurer que les représentants ne projettent pas leur propre vécu dans le rôle qu'ils interprètent, ou ajoutent à la théâtralité? C'est pour contourner ces difficultés que le thérapeute et coach Pierre Lucas, du BAO Group (www.baogroup.be), n'indique jamais aux participants quelles personnes ils représentent. «Notre cerveau a une capacité étonnante à nous mentir, seuls le corps et les émotions parlent vrai, insiste-t-il. En constellation, moins il y a de mental, plus précis est le travail. Le corps agit comme une antenne, apte à capter des informations subtiles. C'est pourquoi quelques exercices de mise en condition, comme des respirations conscientes, sont effectués en début de séance. Ils aident chacun à se connecter à ses ressentis corporels et émotionnels. Il s'agit pour les participants de laisser s'exprimer le côté énergétique voire animal de l'entrée en relation avec les autres. Des sensations nouvelles surgissent alors. La constellation est un bel outil pour compenser l'absence cruelle de rituels dans la société contemporaine, comme celui des adieux ou de la gratitude! Mais elle peut se révéler aussi d'une aide précieuse en cas de maladie comme la boulimie, l'anorexie ou même le cancer, par exemple. Elle amène à détecter avec quel membre de sa lignée on est en résonance et à se libérer de la transmission. Comme dans le cas de cette jeune femme stérile, sans raison médicale apparente. En pratiquant une constellation, elle a pu se rendre compte qu'une proche ancêtre avait eu une peur abyssale de mettre au monde un garçon, ayant déjà perdu un bébé de sexe masculin. Dans les semaines suivantes, la jeune femme a vu son ventre s'arrondir: elle était enceinte. Tout cela paraît magique et pourtant... Phénomène encore inexplicable, il le sera probablement un jour par la science elle-même. Plus on avance dans la découverte de l'infiniment petit, plus le champ des possibles s'ouvre.»

PIERRE LUCAS,
THÉRAPEUTE ET COACH

Notre
cerveau a
une capacité
étonnante à
nous mentir,
seuls le
corps et
les émotions
parlent vrai'

POUR EN SAVOIR PLUS

Les Fantômes familiaux: psychanalyse transgénérationnelle, de Bruno Clavier, éd. Payot.

Les Constellations familiales: les intégrer dans sa vie quotidienne, de Joy Manné, préface de Bert Hellinger, éd. Jouvence.

Psychogénéalogie: guérir les blessures familiales et se retrouver soi, d'Anne Ancelin Schützenberger, éd. Petite Bibliothèque Payot.

J'ai mal à mes ancêtres: la psychogénéalogie aujourd'hui, de Patrice van Eersel et Catherine Maillard, éd. Albin Michel.

AU CŒUR D'UNE CONSTELLATION

«Nous sommes une dizaine, assis en rond. La constellée évoque brièvement son problème. Katina, Grecque, est en Belgique depuis deux ans. Elle cherche en vain un travail en rapport avec ses capacités, mais échoue toujours au dernier entretien, où elle perd systématiquement confiance en elle et accumule les gaffes. Elle est fille unique, a été élevée par une mère hyper protectrice qui, elle, a perdu sa mère lorsqu'elle était enfant. Katina n'a par conséquent pas connu sa grand-mère.

Les thérapeutes-animateurs, Natasha Gritten et Raphaël Rozenberg, suggèrent à Katina de choisir dans l'assistance une représentante d'elle-même, une pour sa maman et une pour sa grand-mère. La patiente est alors invitée à les placer dans l'espace central, en relation les unes avec les autres, sur un mode purement intuitif. Les "joueuses" se concentrent désormais sur leur ressenti, leurs émotions, en faisant intervenir le moins possible le cérébral. Elles se laissent guider par leur inconscient: quelles sensations j'éprouve à cette place, aux côtés de ma "mère"; quelles émotions me submergent quand je me trouve ici, dos à ma grand-mère... Elles expriment par des attitudes, des mimiques ou des mots ce qui les traversent, telles des antennes reliées à la personne qu'elles représentent. Les visages se tendent. On sent monter la douleur de la mère de ne pas avoir pu montrer son enfant à sa propre mère; la tristesse de Katina de ne pas connaître sa grand-mère; la frustration de la grand-mère d'être partie trop tôt et sa bienveillance pour les siens. Les animateurs proposent alors de replacer les trois protagonistes dans l'espace pour permettre enfin à la maman de Katina, par-delà le temps et symboliquement, de faire se rencontrer la petite-fille et sa grand-mère. À ce stade, Katina intègre l'échiquier et joue son propre rôle. Le lien est rétabli, l'ordre des relations aussi. Les traits se détendent, des sourires sont esquissés. Chacun peut se rasseoir. "Il n'est pas nécessaire de verbaliser ou de débriefer sur ce qui s'est passé durant ces trois quarts d'heure, indique Natasha Gritten. Cette séance agira sur Katina comme il se doit, dans les jours ou les semaines à venir. L'important est l'image qu'elle garde de cette 'réparation'. Le pari ici est que, libérée de la tension qui rongait sa propre mère et de la peine de ne pas avoir rencontré sa grand-mère, Katina, enfin mieux ancrée dans sa lignée et dans la réalité, va retrouver confiance en elle et pouvoir se mettre en valeur aux moments clés. On marque un temps de pause, les protagonistes s'époussettent pour se débarrasser des charges énergétiques mises en jeu. La constellation suivante peut commencer.»