

Grimpez dans votre arbre!

Article paru dans Femina no 46, 2003.

Très en vogue, la psychogénéalogie est la manière occidentale de convoquer nos ancêtres pour mieux comprendre notre histoire familiale, pour la reconstruire et pour nous en libérer.

«Back to the trees!» (retour aux arbres!), tel est le leitmotiv d'un des héros préhistoriques de l'inénarrable Pourquoi j'ai mangé mon père, de Roy Lewis. Sa façon à lui de refuser l'évolution, à une époque où certains de ses congénères singes étaient en train de devenir des hommes... La psychogénéalogie aussi nous engage à remonter dans notre arbre, mais pour une tout autre raison, puisque son but vise, au contraire, à nous faire avancer dans la vie. Objectif de ce retour aux origines: vivre plus heureux, ne pas rester bloqués sur nos histoires familiales souvent lourdes de secrets et de non-dit, se libérer des «casseroles qui tintent à chaque pas que l'on fait», comme le dit de manière évocatrice le psychosociologue suisse Daniel Péclard. Celui-ci n'a pas attendu, pour s'intéresser à la psychogénéalogie, qu'elle soit à la mode, comme l'attestent une copieuse littérature et un nombre croissant de personnes soucieuses d'explorer la vie de leurs ancêtres, parfois par simple curiosité, le plus souvent pour tenter d'éclaircir les causes d'une souffrance.

Il y a une trentaine d'années, c'est avec Alexandro Jodorowsky, dramaturge et metteur en scène provocateur d'origine chilienne, pionnier de la thérapie transgénéalogique, qu'il entamait une formation dans ce domaine. Aujourd'hui, c'est une synthèse de trois courants qu'il met en pratique, tant en consultation individuelle que lors de séminaires de découverte proposés à Genève, Lausanne et Paris. La psychogénéalogie – certains lui préfèrent le terme de liens transgénérationnels – a en effet donné lieu à diverses approches, plus complémentaires que contradictoires, dont un récent ouvrage, J'ai mal à mes ancêtres*, offre un excellent résumé.

«Avec Aïe, mes Aïeux*, Anne Ancelin Schützenberger fut l'une des premières psychothérapeutes à mettre cette discipline à la portée de tous, rappelle Daniel Péclard. Son approche classique concerne essentiellement les scénarios de vie, les répétitions de dates, de situations, d'accidents, de maladies que l'on retrouve sur deux, voire trois générations.» Un deuxième courant de la psychogénéalogie, plus spiritualiste, interpelle particulièrement Daniel Péclard, qui pratique également la médecine chinoise, puisqu'il intègre la tradition philosophique chinoise «selon laquelle nos ancêtres, pendant neuf générations – soit une génération par mois de grossesse – préparaient notre arrivée». Le troisième courant marie deux formes de lecture de l'histoire familiale: psychanalytique et sociologique, dans la mesure où l'on s'efforce de tenir compte du contexte dans lequel vivaient nos ancêtres. Ce mouvement inspiré par Vincent de Gaulejac, auteur de L'Histoire en Héritage*, a donné lieu au concept de «roman familial», qui est au centre des séminaires animés par Daniel Péclard.

Retrouver sa place

Concrètement, comment s'y prend-on pour remonter dans son arbre? «Pour y retrouver sa propre place, il faut redonner la sienne à chacun de nos ancêtres, explique Daniel Péclard. Sur un grand tableau, il s'agit de reconstruire son arbre généalogique, sur deux, trois ou quatre générations. Au fur et à mesure de cette construction, le récit de vie se met en place, avec ses anecdotes, ses souvenirs, ses émotions. Il est très important symboliquement de sortir son arbre de soi et de le mettre sur le papier, de préférence sur un grand support, ce qui permet non seulement de prendre ses distances physiquement, mais aussi d'afficher l'histoire de sa famille.»

En tricotant entre eux les courants mentionnés plus hauts, Daniel Péclard permet à la personne qui entame un travail psychogénéalogique de ne pas se limiter au rapport psychologique avec un parent ou un grand-parent, de ne pas en rester «aux conflits œdipiens qui coïncent», mais de prendre en compte les aspects sociohistoriques, culturels, économiques qui ont influencé chaque génération. «Ce sont des dimensions essentielles, sans lesquelles on se sent un peu comme désincarné. L'histoire, le contexte ont forcément marqué les choix qu'ont pu faire ou non nos ancêtres. Une telle mise en perspective de certains événements permet de les explorer, de les comprendre et de les élucider sans s'en remettre à la fatalité.»

Petit à petit, un arbre peut s'élaborer, «le plus souvent à partir de morceaux de discours. Ce qui importe n'est pas l'exactitude de chaque détail, mais de reconstruire une histoire dans laquelle je vais trouver ma place.» Même avec des lacunes considérables, parfois impossibles à combler, ce travail peut se faire: «Dans ce cas, on s'efforcera de comprendre les scénarios de vie, en faisant seulement des hypothèses et jamais d'interprétation. Très souvent, lorsqu'il y a eu dans une famille un vécu lourd de souffrance, perçu comme honteux, les informations manquent, elles sont camouflées, ou arrangées. Le travail de reconstruction est fondamental, car il permet un changement de dynamique interne. Je ne subis plus mon histoire, mais je la reconstruis, j'essaie de la comprendre. Il se passe du reste souvent des choses étonnantes lors d'un travail psychogénéalogique. Parce qu'un membre de la famille a remis en route le processus de recherche, comme par hasard des informations resurgissent. Parce qu'on est en questionnement, des fenêtres s'ouvrent, et les synchronicités sont souvent impressionnantes.»

Daniel Péclard cite le cas d'une jeune femme inquiète pour ses deux petites filles. «Elle se demandait comment elle allait pouvoir être une maman, du fait de relations quasi impossibles avec sa propre mère. Elle a dû faire un travail long et difficile, mais elle a pu se libérer. Elle sait qu'il y a encore des traces de fantômes au fond des placards, mais elle a pu faire une partie du ménage, et elle livre à ses filles une histoire familiale en meilleur état.» Ce cas démontre que, même lorsqu'un lien est inexistant ou qu'un membre de la famille fait barrage, un travail est possible. «A partir de sa souffrance, on essaie de comprendre quel peut être le secret, et bien souvent cela s'éclaire assez vite. Dans ce travail, on est à la fois l'adulte en recherche et le petit enfant soumis au secret, ce petit enfant que l'on promène en permanence avec soi. On ne va pas modifier le passé, mais on peut changer son propre rapport à ce passé. Les casseroles que l'on traîne, cela fait du bruit, au point qu'on finit par ne plus oser marcher. Lorsqu'on a nommé les casseroles et dénoué la ficelle, cela

commence à aller mieux et l'on peut avancer. Pour cela, on n'a pas forcément besoin des parents, ni même de leur accord.»

Un arbre à aimer

La part la plus importante de ce travail transgénérationnel se fait sur trois générations, jusqu'à celle des grands-parents. «Savoir quels enfants ont été nos parents constitue l'articulation principale. La quatrième génération en amont permet de positionner les origines sociales, de mettre en place un contexte de vie général, précise Daniel Péclard. Lorsque ce cadre est construit, d'une certaine manière, le travail se fait tout seul... un travail personnel auquel nous convoquons nos ancêtres. Où sont-ils et comment nous accompagnent-ils?, cela demeure un mystère...»

L'essentiel, c'est bien de redonner du sens à son histoire familiale, en étant convaincu que rien ne nous condamne à en demeurer la victime. «Jodorowsky dit que l'on fait un travail de guérison de l'arbre, on lui redonne vie pour qu'il ne soit plus fait de branches sèches et tordues qui nous font souffrir. Tant que je suis victime, je ne peux rien faire. Mais si j'ai choisi de reconnaître l'héritage en moi et de le transformer, je peux alors redescendre de mon arbre pour le regarder... et peut-être pour l'aimer.»

* «J'ai mal à mes ancêtres», Patrice van Eersel et Catherine Maillard, Albin Michel, Entretiens Clés, 2002. «Aïe, mes Aïeux», Anne Ancelin Schützenberger, Desclée de Brouwer. «L'Histoire en Héritage», Vincent de Gaulejac, Desclée de Brouwer. «Comment paye-t-on les fautes de ses ancêtres», Nina Canault, Desclée de Brouwer. «Cette famille qui vit en nous», Chantal Riolland, Réponses/Laffont.

Pour les séminaires de sensibilisation au récit de vie et au roman familial, contacter le Cefoc à Genève, tél. 022 320 39 75, site internet: <http://www.roman-familial.ch>.

Chemins vers la liberté

La psychogénéalogie a ses spécialistes, interrogés dans J'ai mal à mes ancêtres*. En quelques citations, voici un aperçu des courants qu'ils défendent.

«Répéter les mêmes faits, les dates ou les âges qui ont fait le roman familial de notre lignée est une manière pour nous d'être fidèles à nos parents, grands-parents et ancêtres, et donc à leurs faits, gestes et tragédies, une façon de poursuivre la tradition familiale et de vivre en conformité avec elle.» Anne Ancelin Schützenberger

«Nous libérer, c'est courir le risque de nous engager sur une voie non conforme aux idéaux de nos parents, et ainsi porter atteinte à leur amour-propre. Cette libération s'accompagne donc souvent d'un sentiment de mauvaise conscience. Je dirais

même qu'à un certain niveau, aucune progression dans l'accomplissement de soi ne peut s'effectuer sans une certaine mauvaise conscience.» Bert Hellinger

«Pour qu'il y ait secret de famille, il faut qu'il y ait eu honte... Et la honte engendre la toxicité. Le secret de famille est vraiment un poison. L'inconscient l'a engrangé et il ressortira.» Chantal Rialland

«Il ne s'agit pas tant de se situer dans une filiation pour faire comme ses parents, que d'être autonome. En fait, l'idéologie ambiante repose sur la notion de réalisation de soi: il s'agit de se construire et d'être responsable. Il faut «être soi», et pour cela comprendre qui l'on est et d'où l'on vient.» Vincent de Gaulejac

Catherine Prélaz
Dessins: Albertine