



INTÉGRER SES HÉRITAGES TRANSGÉNÉRATIONNELS

Corinne RENARD, journaliste.

Il fallait s'y attendre, face à la mondialisation d'une médicalisation systématique des êtres humains, à l'augmentation massive des prescriptions de psychotropes pour les déficits d'attention chez les enfants, toujours plus précocement, voire les dépressions, ce ne sont pas les quelques regroupements de médecins alarmés qui vont pouvoir offrir les réponses attendues, mais plutôt un renouveau de la psychologie des profondeurs. Au cœur du nouvel essor de cette discipline : l'analyse des héritages transgénérationnels inconscients. Le séquençage complet du génome et les nombreuses découvertes en biologie et en génétique ont fondamentalement modifié notre vision de la transmission transgénérationnelle. Les découvertes récentes ont pu montrer que le matériel génétique humain contient beaucoup plus d'information qu'escompté. L'analyse transgénérationnelle s'appuie sur l'étude de l'arbre généalogique de l'individu pour mieux comprendre son comportement, ses difficultés et son destin. Elle montre que les traumatismes et les non-dits, vécus par les ancêtres d'un individu, se répercutent sur ce dernier jusqu'à induire inconsciemment divers troubles, qu'ils soient de nature psychologique, psychosomatique ou existentielle. En réalité, nous sommes liés à nos ancêtres comme un arbre peut l'être à ses racines. Leurs caractéristiques et leur ADN nous habitent tout comme leurs histoires non terminées. En effet, les traumatismes, les deuils non faits, les vécus conflictuels, les secrets, se répercutent de génération en génération et influencent la vie des descendants. Pour autant, et malgré l'influence de ces héritages transgénérationnels, Thierry Gaillard nous rappelle que nous ne sommes pas juste le produit du passé, ni le simple fruit de notre arbre de famille. Nous avons la possibilité de réécrire l'histoire faussée, incomplète ou manquante. À l'aide de nombreux exemples, l'auteur montre de quelle manière l'analyse de l'histoire de nos aïeux permet de comprendre et de guérir toutes sortes de diffi-

cultés et de symptômes. Comme Goethe l'expliquait : Il nous faut assimiler l'héritage de nos ancêtres jusqu'à ce qu'il devienne une partie de nous-même si nous voulons que ce soit un enrichissement plutôt qu'un fardeau. « L'héritage qui t'est venu de tes ancêtres, il te faut l'acquérir pour mieux le posséder ». Pour la première fois, un auteur nous propose une synthèse des approches ancestrales et contemporaines du transgénérationnel. Il fait référence aux dettes transgénérationnelles (l'ate grec) dans les mythes et s'inspire de la devise des Anciens, connais-toi toi-même, pour revenir à l'essentiel et y prendre racine.

Rencontre avec Thierry GAILLARD, auteur du livre : Intégrer ses héritages transgénérationnels

Qu'est-ce qui vous a amené à vous intéresser au transgénérationnel ?

Thierry Gaillard : J'ai rencontré le transgénérationnel parce qu'il se trouve être au carrefour de nombreuses approches. Un carrefour où se rencontrent des thérapies contemporaines et des savoirs traditionnels, l'épigénétique et la généalogie, la phénoménologie (et donc la philosophie) et la psychanalyse. Bref, il suffit d'approfondir une seule de ces disciplines pour, tôt ou tard, tomber sur la thématique transgénérationnelle. Alors qu'il associait psychanalyse et phénoménologie, c'est Nicolas Abraham qui a développé cette nouvelle forme d'analyse, transgénérationnelle. Ce sont ses écrits qui m'ont introduit dans ce domaine. En développant cette veine d'analyse, j'ai ensuite compris que le mythe d'Œdipe était lui-même une extraordinaire illustration des principes d'aliénation et de guérisons transgénérationnelles. Comme d'autres initiés de son époque, Sophocle avait parfaitement conscience des transmissions transgénérationnelles, et même de leurs processus de guérison. A ce titre il était sans doute plus avancé que nous ne le sommes aujourd'hui et nous pouvons beaucoup

► **Thierry GAILLARD.**

Présentation de Thierry Gaillard

Thierry Gaillard (MA) formé dans plusieurs écoles de psychanalyse et diplômé de l'université de Genève et New-York est spécialisé en phénoménologie, psychologie des profondeurs, herméneutique et intégration transgénérationnelle. En particulier, il cherche à rétablir une continuité entre les savoirs anciens et modernes. De cette manière, ses travaux répondent à un manque de rigueur théorique et intellectuelle qui caractérise trop souvent les analyses transgénérationnelles et les pratiques de psychogénéalogiques. Au cours de 20 années de pratique, il a développé une nouvelle méthode d'analyse transgénérationnelle, plus intégrative. Il dirige également une collection d'ouvrages dédiée à cette thématique aux éditions Ecodition. Il propose également un programme de formation qui s'adresse à un public international sous forme de webinaires.

Retrouvez ses œuvres littéraires sur : <https://www.fr.ecodition.shop/>
Ou sur : www.thierry-gaillard.com

Attention : Thierry GAILLARD sera présent à Avignon, en off du Festival, le 21 juillet 2019 afin de participer à la journée des auteurs en dédicaces.



© shutterstock_752504182

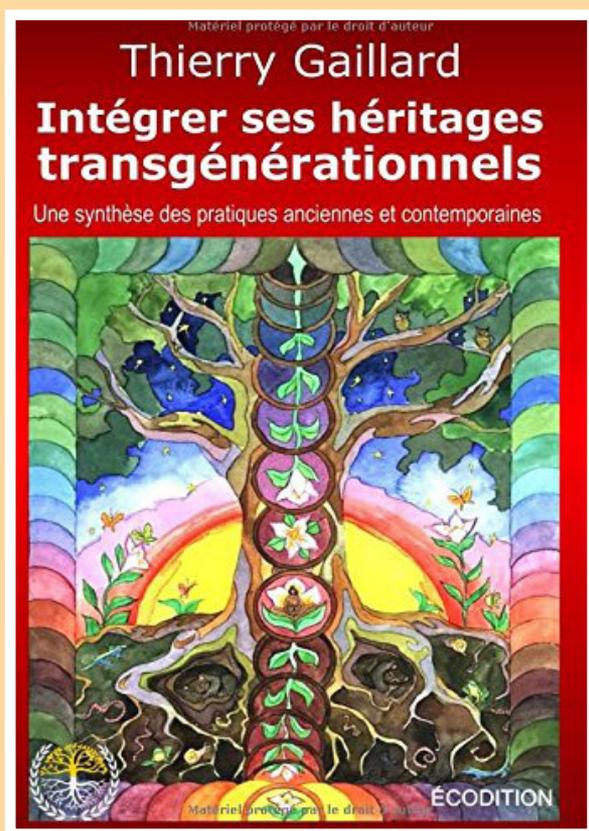
apprendre de l'enseignement qu'il a glissé entre les lignes de son œuvre. Ce constat m'a amené à l'étude des savoirs traditionnels et de la mythologie, ou le transgénérationnel est omniprésent, comme allant de soi. Seule notre civilisation, dite moderne, a perdu la conscience de l'importance de ce qui se transmet entre les générations. C'est vraiment une des caractéristiques de notre époque que de vouloir se couper de ses racines, de notre histoire, comme si nous étions devenus incapables de les intégrer et qu'à la place nous soyons dans une course (fuite) en avant permanente. Ce faisant nous ne faisons que refouler ou dénier nos origines, ce qui nous empêche d'intégrer les histoires non terminées de nos aïeux, que nous répétons alors inconsciemment. Comme l'expliquait Churchill : « ceux qui n'apprennent pas de l'histoire sont condamnés à la répéter ! » Ces refoulements et dénis augmentent une sorte de dette envers les lois de la vie, une dette qui se transmet aux prochaines générations. Pour renverser cette tendance, il nous faut réapprendre à mieux nous connaître, à intégrer nos héritages transgénérationnels et nos zones d'ombres. Dans cette perspective, il s'agit d'apprendre à faire un travail introspectif pour donner plus de sens à vos vies, de mieux se connaître, mieux connaître les autres et le monde en général.

Qu'est-ce que la psychologie des profondeurs ?

Thierry Gaillard : Avant que Freud n'utilise le terme de psychanalyse pour définir sa propre démarche, Bleuler parlait d'une « psychologie des profondeurs » en référence à toutes les approches qui tenaient compte de l'inconscient, notamment celles développées par Pierre Janet, William James, Sigmund Freud, Carl Gustave Jung, Alfred Adler et Viktor Frankl. La psychologie des profondeurs est donc antérieure à toutes ces différentes écoles, dont le point commun reste l'analyse de l'inconscient. Elle fait référence aux commencements des études sur l'inconscient, avant que des écoles spécifiques ne se développent, avec leurs dogmes et leurs querelles, avant leurs politisations, je devrais presque dire, avant leurs névrosations. La plupart de ces écoles ont tourné le dos aux anciennes traditions pour se moderniser, pour se faire accepter dans un monde moderne rationaliste, institutionnalisé. A l'instar de la psychanalyse, cette tendance a perdu de vue l'essentiel, la connaissance de soi, la connaissance du sujet en soi, inconscient. En pénétrant les institutions, universitaires et psychiatriques, la psychanalyse a vite perdu son potentiel spirituel. On a instrumentalisé cette nouvelle compétence d'analyse de l'inconscient, non pas pour libérer le sujet, mais pour le normaliser. C'est aussi là que je reconnais les conséquences d'un manque d'enracinement. Freud aimait penser qu'il avait fait une découverte, mais c'est plutôt là l'expression d'un fantasme typiquement moderne, ignorant de ce dont il était redevable à l'histoire. Aujourd'hui, il est admis que les anciennes écoles et initiations œuvraient sur l'inconscient

et même bien plus. D'une certaine manière, la psychanalyse et la majorité des nombreuses thérapies « innovantes » d'aujourd'hui sont des enfants prétentieux qui ignorent leurs racines et ne font que de réinventer la roue. Or précisément, le transgénérationnel permet de rétablir la continuité des savoirs, leurs mises à jour, leurs renouvellements aussi. En particulier, l'analyse transgénérationnelle du mythe d'Œdipe est un bon exemple de comment il est possible de nous réapproprier ces anciennes connaissances. C'est là un tournant. Au lieu d'aller vers plus de modernité, nous pouvons élargir la conscience pour embrasser à la fois le passé, le présent et le futur. Voilà ce qui caractérise ma définition de la psychologie des profondeurs, au lieu de réduire notre approche de la psyché et de l'inconscient aux seules lumières de la modernité, l'élargir de telle sorte qu'elle intègre aussi les savoirs plus anciens. La première étape en psychologie des profondeurs consiste à prendre conscience de ses activités psychologiques, d'être capable de jouer sur plusieurs niveaux de conscience. La psychanalyse a différencié le langage de l'inconscient de celui de la conscience commune et collective. Elle a ré-ouvert une voie au-delà des apparences, pour pénétrer les espaces symboliques plus significatifs, comme les rêves, l'imaginaire, les fantasmes, les états sentimentaux et amoureux. Elle nous a invité à développer des dialogues intérieurs entre le logos de la raison et le mythos de la mythologie, entre nos activités oniriques nocturnes et celles plus conscientes et rationnelles. Mais elle reste tributaire des biais qui caractérisent notre civilisation moderne, et c'est pour cela que le transgénérationnel lui échappe.

La psychologie des profondeurs reprend certains acquis de la psychanalyse, mais sous un angle phénoménologique, ce qui permet de l'approfondir et de renouer avec les sagesse anciennes, d'être en lien direct avec les principes du vivant - non écrits. En ce sens elle se différencie de toute une catégorie de pratiques qui reposent sur des croyances, des dogmes, sur une métaphysique, lesquelles sont le résultat d'un manque d'introspection pour lui substituer projections, jugements, croyances. C'est une perte de temps typiquement névrotique. D'un point de vue thérapeutique en effet, cela ne sert à rien et ne permet pas d'agir sur ce qui relève de l'inconscient. On reste dans des méthodes assez barbares d'auto-conditionnement, individuelles et collectives, et leurs critères de normalisation. Ce faisant, on passe à côté de l'essentiel, la vie de l'esprit, sa richesse, sa singularité, sa symbolique et tout son potentiel créatif. Pour qu'un échange puisse se développer entre différents degrés de conscience, il faut commencer par l'introspection, c'est-à-dire par apprendre à tourner l'œil à l'intérieur de soi, vers son monde intérieur inconscient, ses zones d'ombres. Une fois ce dialogue entre l'extérieur et l'intérieur établi, on peut ensuite le développer sur différents registres, ou états de consciences.



► *Ce livre de 188 pages, dans sa 5^e édition augmentée, est une synthèse des pratiques anciennes et contemporaines. Édité chez ÉCODITION en 2019. Pour autant, et malgré l'influence de ces héritages transgénérationnels, l'auteur nous rappelle que nous ne sommes pas juste le produit du passé, ni le simple fruit de notre arbre de famille. Au lieu de subir ces héritages, nous pouvons les intégrer et réécrire les histoires faussées, incomplètes ou manquantes. À l'aide de nombreux exemples, l'auteur montre comment l'analyse de la vie de nos aïeux permet de comprendre des situations problématiques et de guérir toutes sortes de symptômes. C'est la première fois qu'un auteur associe les pratiques transgénérationnelles contemporaines aux sagesses ancestrales. Ce livre montre de quelle manière les thérapies actuelles peuvent bénéficier des sagesses de la mythologie avec, en toile de fond, l'antique maxime : connais-toi toi-même.*

Comme Freud le disait, le rêve est la voie royale vers l'inconscient. Mais par la respiration, par le yoga, la méditation, le sport, on expérimente aussi différents états de conscience. C'est en travaillant sur des différents états, toujours en reliant l'intérieur à l'extérieur, que l'on apprend sur soi-même, les autres et le monde. Tout cela est très vivant, ce n'est pas de la métaphysique, mais un échange holistique entre soi-même et la vie, existentiel, émotionnel, énergétique, sexuel et transcendant. Cette psychologie des profondeurs n'est pas utilitaire dans le sens de chercher à normaliser les « symptômes » comme la psychiatrie s'y emploie. Elle est autant une psychologie du bien-être, qu'une thérapeutique de l'âme. Dans la mesure où il s'agit de donner du sens à sa vie et de toujours mieux se connaître, la psychologie des profondeurs est une psychologie développementale. Elle propose une définition de l'homme en tant que sujet en devenir, c'est-à-dire en lien avec son potentiel. Nous sommes là aux antipodes de la psychologie et de la psychiatrie qui n'ont pas une véritable définition de l'homme, et qui, par défaut, s'appuient sur l'idée d'une normalisation statisticienne et impersonnelle, voire désincarnée et robotisée.

Comment associez-vous les connaissances anciennes et contemporaines ?

Thierry Gaillard : Lorsque l'on tente d'aller au-delà des apparences, par exemple en cherchant à tenir compte de l'inconscient, alors nous

nous situons dans une quête de vérité qui n'a rien de nouveau. Cette quête de vérité a pour fonction de transformer les symptômes et de faire advenir le sujet là où précisément il faisait défaut. Or c'est exactement ce que l'on retrouve dans les initiations traditionnelles, ou dans les rites de passages, par exemple lorsque l'enfant doit mourir à sa vie d'enfant pour devenir un adulte. Les analyses transgénérationnelles sont idéales pour rétablir ce lien entre pratiques traditionnelles et contemporaines. Comme déjà dit elles sont au carrefour de nombreuses disciplines, et permettent un éclairage réciproque. L'interprétation transgénérationnelle du mythe d'Œdipe opère comme une clef de voûte pour rétablir ce dialogue entre traditions et modernité.

Quelle est cette nouvelle interprétation du mythe d'Œdipe ?

Thierry Gaillard : Même si l'interprétation freudienne du mythe d'Œdipe se vérifie assez facilement dans la pratique thérapeutique (rêve d'inceste, pulsion de rivalité, etc.) elle fait l'impasse sur de nombreux éléments essentiels restés sans réponses. Et surtout, elle en reste à une description de certains phénomènes, sans mesurer des enjeux plus profonds, qui relèvent précisément des liens transgénérationnels qui peuvent impliquer plusieurs générations – pas seulement les parents directs. L'incapacité de la psychanalyse à comprendre cette trame transgénérationnelle dans le mythe d'Œdipe m'a permis de mieux

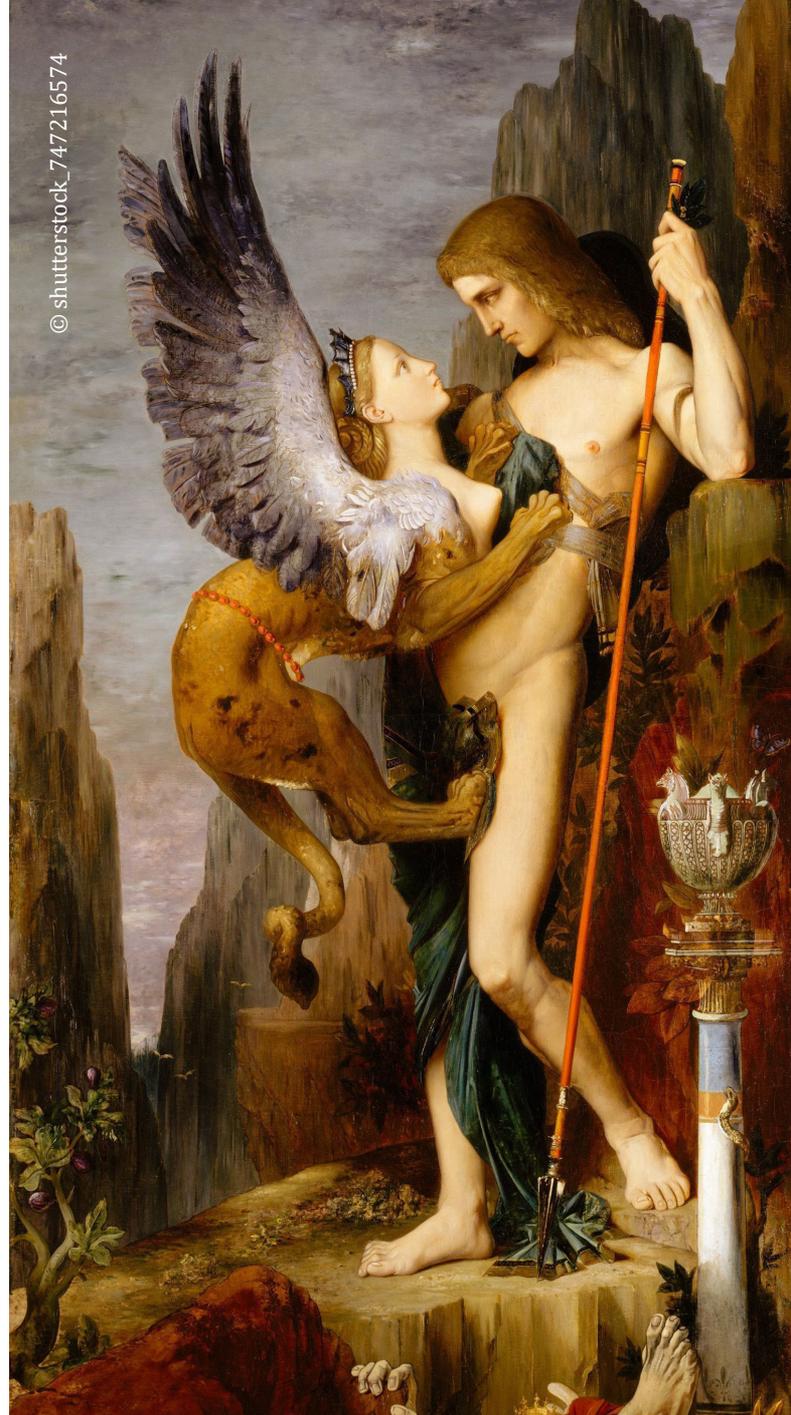
comprendre ses limites. D'une certaine manière la psychanalyse est trop moderne, elle ne va pas assez loin dans la connaissance de la psyché et de l'inconscient. Le transgénérationnel permet d'aller plus loin, et l'analyse transgénérationnelle du mythe d'Œdipe offre des éléments de réponses à beaucoup de questions jusqu'ici restées en suspens.

Cela peut-il nous aider aujourd'hui ?

Thierry Gaillard : Restaurer une certaine continuité entre les sagesses ancestrales et les connaissances contemporaines est bénéfique à plusieurs niveaux. Mon approche est complémentaire à d'autres prises de conscience du potentiel des connaissances traditionnelles. Regardez ce qui se passe dans l'agriculture, après avoir pollué de manière parfaitement inconsciente on commence à se rappeler des anciennes connaissances pour développer des méthodes plus durables et plus saines (la permaculture par exemple). Après avoir pollué les sols et les aliments, on se met à la détox... heureusement que ces méthodes ancestrales (yoga) existent. C'est pareil pour l'homme qui a ingurgité toutes sortes de produits pour gérer des problématiques existentielle et psychologique, en fait il faudrait dire pour ne pas gérer ces difficultés parce que trop prisonnier des solutions modernes et superficielles. Quand on y pense, il est tout de même incroyable qu'aujourd'hui, lorsqu'une personne traverse une crise, un deuil, un chagrin amoureux, on lui réponde avec la prescription d'une pilule, sans lui permettre de parler de sa situation, de ses antécédents, de tout ce qu'elle n'a pas pu dire à son père décédé, etc. Tout est appréhendé et traité en surface. Comment sommes-nous arrivés à un tel degré d'inhumanité ? Mais peut-être bien faut-il passer par là pour nous forcer à changer quelque chose, et les perspectives transgénérationnelles viennent ici à point nommé pour offrir des alternatives bien plus intéressantes. Renouer avec des sagesses anciennes c'est aussi une manière de comprendre les lois non écrites du vivant. Les religions s'en étaient fait le porte-parole, mais avec les défauts que l'on sait, moralisatrice et dogmatique. Mais cela correspondait aussi à une époque et à sa conscience collective. Il ne faut pas pour autant jeter le bébé avec l'eau du bain. Les messages spirituels qui précédaient les trois grandes religions monothéistes restent à entendre, surtout qu'ils contiennent des éléments de réponses pour les problématiques contemporaines.

Quels buts poursuiviez-vous en écrivant « Intégrer ses héritages transgénérationnels » ?

Thierry Gaillard : Ce livre comble un manque en présentant un historique de la conscience des liens entre les générations. Cela commence avec le culte des ancêtres et le souci de préserver la mémoire de l'histoire, familiale et collective. Aucune des approches transgénérationnelles ou en psychogénéalogie ne s'est vraiment penché sur



► *L'analyse transgénérationnelle du mythe d'Œdipe offre des éléments de réponses à beaucoup de questions jusqu'ici restées en suspens.*

la question des origines de sa propre discipline... un comble pour qui veut inviter autrui à faire des recherches sur son histoire ! Il fallait donc enraciner cette nouvelle discipline dans ses fondations les plus anciennes. A partir de là nous pouvons aussi profiter des sagesses anciennes, au lieu d'attendre d'accumuler laborieusement des années d'expériences pour finalement arriver aux mêmes constats. En particulier, il s'agit de comprendre que l'on ne se coupe pas de ses racines. C'est là un fantasme typiquement moderne, je me coupe, je me « libère » etc. C'est très vendeur, mais cela ne marche pas vraiment sur la durée. Ce n'est pas comme cela que l'on travaille avec ce qui est inconscient. Il s'agit plutôt de l'intégrer, de l'humaniser, de le symboliser. En même temps il s'agit aussi d'advenir comme sujet, et c'est ce qui arrive

lorsque l'on gagne en conscience, lorsque l'on devient conscient d'où l'on vient, de ce que fut la vie de ses aïeux. On s'individualise non pas en érigeant des murs autour de soi (une démarche égocentrique et narcissique), mais en devenant plus soi-même. C'est un changement qualitatif, non pas quantitatif. Tout cela se retrouve dans les connaissances traditionnelles, et lorsque l'on y regarde à deux fois, on peut aussi constater que c'est ce qui opère en thérapie. Entre ces deux mondes, traditionnel et contemporain, la guérison d'Œdipe à Colone est le parfait exemple de ce genre de transformation. Œdipe qui était victime d'un secret sur ses origines, a vécu une première vie « à côté de ses pompes », il s'est même retrouvé à la place de son père dans le lit de sa mère ! Ce n'est que lorsqu'il découvre la véritable identité de ses parents qu'il pourra devenir lui-même. Il fait le deuil de son ancienne vie (la couronne de Thèbes) et après avoir traversé le désert il devient le héros de Colone, garant de la prospérité. Le modèle d'aliénation et de guérison transgénérationnelle que Sophocle nous a laissé

avec son œuvre sur Œdipe est un formidable exemple pour inspirer les pratiques thérapeutiques actuelles et futures. Mon livre montre de quelle manière il est possible d'intégrer ces connaissances anciennes et les résultats les plus récents en thérapie transgénérationnelle.

Avez-vous des suggestions de mise en pratique ?

Thierry Gaillard : Alors oui, tout d'abord je pense que c'est important de faire son arbre généalogique. Même indépendamment d'une question thérapeutique, il est enrichissant de mieux savoir d'où l'on vient, de connaître l'histoire de nos aïeux et d'avoir conscience de ce qu'ils ont vécu. C'est même là une fonction fondamentale des parents que de transmettre l'histoire, la vraie, pas les mensonges et autres manières de cacher les choses. Mais même si nos parents ne nous ont rien transmis, il est possible de développer son analyse à partir de ce qui est déjà connu, car tout ce qui réclame d'être intégré, c'est-à-dire les histoires non terminées qui se transmettent inconsciemment d'une génération



► *C'est important de faire son arbre généalogique. Il est enrichissant de mieux savoir d'où l'on vient, de connaître l'histoire de nos aïeux et d'avoir conscience de ce qu'ils ont vécu.*

à l'autre, sont présentes ici et maintenant, il faut juste apprendre à regarder derrière les apparences. Ensuite, il peut être intéressant de développer des outils d'auto-analyse transgénérationnelle. Par exemple en se posant la question de qui est en train de parler, ou de ressentir une émotion, dans telle ou telle situation. Nous avons tendance à nous identifier à ce que nous pensons, disons, ressentons. Mais lorsque l'on se pose la question, il apparaît que nous répétons des histoires non terminées de nos aïeux. Il est parfois possible de comprendre que nous ne sommes pas seuls à pouvoir dire telle ou telle chose, à être en colère contre la justice, surtout si, par exemple, un grand père avait été condamné alors qu'il clamait son innocence. A l'inverse, un sentiment de culpabilité peut habiter certaines personnes en lien avec des actions coupables de ses aïeux. Si la culpabilité n'a pas été intégrée (mais qu'elle fut refoulée ou déniée), l'histoire n'est pas terminée et c'est le descendant qui en hérite. C'est un peu trop résumé, mais dans le livre je présente des exemples plus explicites.

Justement, pouvez-vous nous « raconter » quelques exemples et cas que vous avez pu étudier, et les bienfaits ou solutions apportés aux personnes qui se présentent à vous.

Thierry Gaillard : Ces quelques exemples sont assez parlants :

Caroline

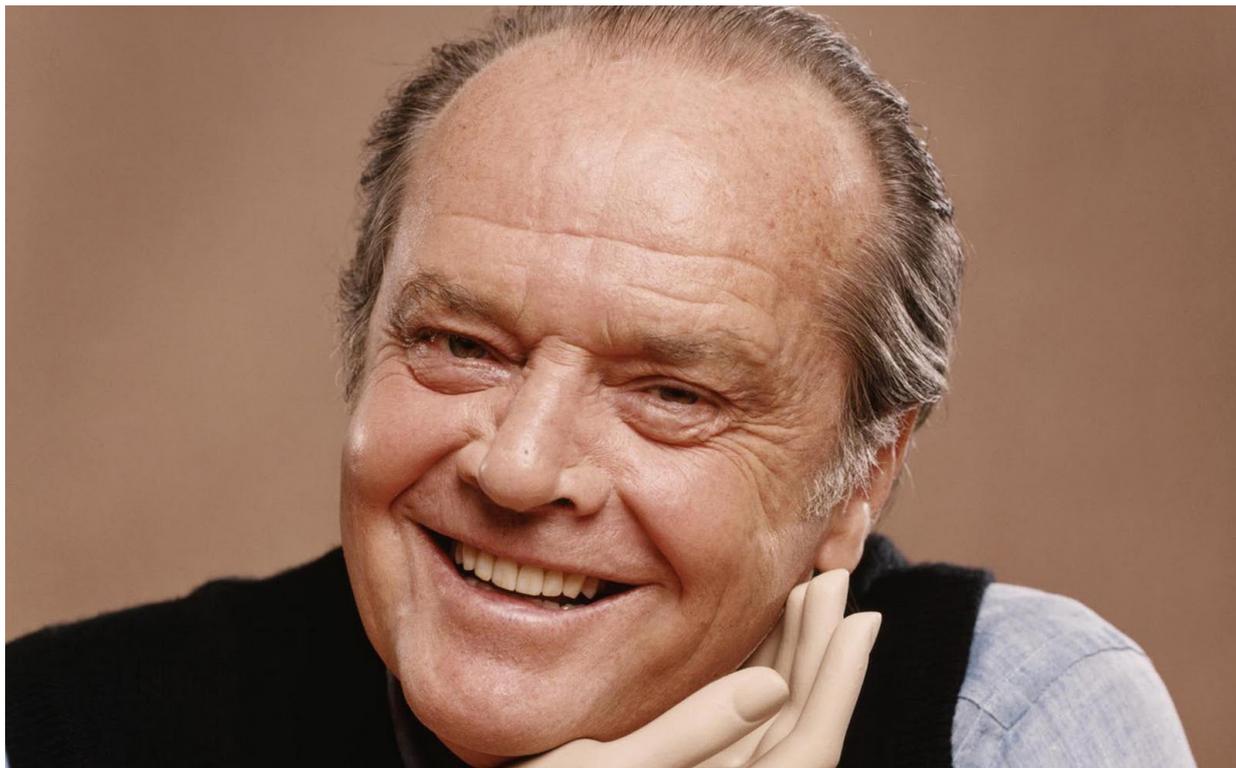
Soulagée et très excitée, Caroline m'explique que son problème avec les portes fermées est réglé ! Depuis toute petite elle ne supportait pas d'être dans une pièce si la porte était fermée. Chez elle, au travail et même dans des lieux publics (aux toilettes par exemple), elle devait toujours garder les portes ouvertes pour gérer ses angoisses ! Nous avons entamé un travail de clarification de son arbre de famille et les histoires de ses parents et grands-parents commençaient à sortir de l'ombre. Et lors d'une visite chez ses parents, sa mère lui a expliqué que lorsqu'elle était petite, sa propre mère (la grand-mère de ma cliente) l'enfermait systématiquement à clef dans des pièces de leur appartement pour la punir. Or ces punitions lui étaient insupportables, vécues comme de véritables traumatismes émotionnels où se mêlaient sentiments de désespoir et d'abandon. Et Caroline m'explique que « pendant que ma mère me racontait ce qu'elle avait vécu pendant son enfance, non seulement j'avais enfin une compréhension d'où me venaient mes problèmes de portes fermées, mais surtout j'ai ressenti physiquement un changement, comme si quelque chose s'évaporait. Car en effet, sans y prêter attention, le soir même et les autres jours depuis, j'ai refermé les portes de ma chambre et des pièces où je me trouvais comme si de rien n'était ! Je n'ai plus de problèmes avec les portes fermées ! »

Delphine

Delphine vient me voir pour l'aider à intégrer un secret de famille lourd de conséquences pour elle. Après un mariage malheureux, finalement ponctué par un divorce, une de ses tantes lui révèle que son père n'est pas le géniteur de sa sœur aînée. Quand Delphine interrogea son père, il lui expliquera, « quand ta mère a su qu'elle était enceinte, elle est allée se confesser au curé et puis on s'est marié quand même (!) mais la honte et la culpabilité l'ont envahie toute sa vie, quand Arlette [la sœur aînée] est décédée elle s'est écriée immédiatement, « c'est le bon dieu qui m'a punie ! » La découverte du secret de sa mère fut un choc pour Delphine. En effet, avec cette information, elle s'explique enfin pourquoi sa mère l'avait obligée à se marier avec l'homme qui venait de la mettre enceinte alors qu'elle n'en avait aucune envie, qu'elle était trop jeune. Ce que la mère n'avait pas fait (se marier avec l'homme qui l'avait mise enceinte), sa fille a dû le faire ! La culpabilité de sa mère avait forcé la décision. « En me mariant j'ai rejoué le secret non mis à jour de mes parents : je n'ai pas pu dire : « je ne veux pas me marier, c'est injuste, c'est monstrueux » ; en me mariant je rendais visible l'histoire non terminée de ma mère, je vivais le secret à mes dépens. Je me suis toujours dit que je vivais ma vie à l'envers, que les cartes avaient été brouillées ; le jour de mon mariage j'avais l'impression que tout le monde était présent sauf moi... Il me reste à faire la paix avec ça ... »

Micheline

Une mère de famille était venue en consultation pour comprendre pourquoi elle se retrouvait toujours à vivre des expériences similaires à celles de sa grand-mère. Depuis son enfance, combien de fois Micheline n'avait-elle pas été comparée à sa grand-mère. Les parallèles entre sa propre vie et celle de sa grand-mère étaient nombreux et cela ne lui avait pas échappé, ni à son entourage. En particulier, après avoir toutes deux soudainement perdu leurs maris, elles s'étaient retrouvées dans la position d'être les « secondes femmes » d'hommes fortunés qui n'arrivaient pas à quitter leurs épouses, elles-mêmes dépressives et sous médicaments. Mais lorsqu'elle dut subir des examens pour dépister un possible cancer du pancréas, elle eut si peur de subir le même sort que sa grand-mère, morte d'un cancer du pancréas à cinquante-quatre ans, qu'elle se décida à consulter pour changer le cours d'un destin qu'elle ne maîtrisait plus. Ce qui jusqu'ici l'étonnait, voire l'amusait, devenait soudainement une source d'inquiétude. Son analyse transgénérationnelle lui permit de mieux comprendre de quelles manières les histoires non terminées, d'abandon notamment, entre sa mère et sa grand-mère s'étaient rejouées entre elle et sa mère. En y réfléchissant, Micheline avait senti déjà très jeune qu'elle devait aider sa mère, que c'était là son rôle. Elle avait endossé cette mission de réparer la relation de sa mère avec sa propre



► **La vie de Jack Nicholson fut marquée par un secret sur l'identité de sa mère, laquelle s'était fait passer pour sa sœur.**

mère sans réaliser à quel point elle s'était alors elle-même mise de côté.

Gretchen

Marc Wolynn présente le cas de Gretchen, une femme qui souffre de dépression et d'anxiété malgré des années de médicalisation avec des antidépresseurs et de multiples thérapies de groupe. « Elle m'a dit qu'elle ne voulait plus vivre. Aussi longtemps qu'elle se souviendra, elle avait lutté avec des émotions si intenses qu'elle pouvait à peine en contenir les poussées de son corps. Gretchen avait été admise à plusieurs reprises dans un hôpital psychiatrique où elle avait été diagnostiquée bipolaire avec un trouble d'anxiété sévère. Les médicaments ne l'ont pas guérie des pulsions suicidaires qui l'habitaient. Adolescente déjà elle se mutilait avec des cigarettes et maintenant, à trente-neuf ans, Gretchen en avait assez. Sa dépression et l'anxiété, disait-elle, l'avaient empêchée de se marier et d'avoir des enfants. Et finalement, elle m'annonce avoir l'intention de se suicider. » Marc Wolynn veut en savoir plus et lui demande de quelle manière elle a prévu de se tuer. Gretchen dit qu'elle va s'évaporer. Son plan était de sauter dans une cuve d'acier en fusion à l'usine où son frère travaille : « Mon corps sera incinéré en quelques secondes, avant même qu'il n'atteigne le fond. » Certains mots déjà entendus chez des descendants de victimes de l'Holocauste amènent le thérapeute à lui demander si quelqu'un dans sa famille était juif ou avait été impliqué dans l'Holocauste. Après

une hésitation, Gretchen se rappelle alors l'histoire de sa grand-mère. Cette dernière était née dans une famille juive en Pologne, mais elle s'était convertie au catholicisme en venant aux États-Unis et en épousant le grand-père de Gretchen en 1946. Deux ans plus tôt, toute sa famille avait péri dans les fours d'Auschwitz ! Ils avaient littéralement été gazés, engloutis, dans des vapeurs toxiques, puis incinérés. Mais dans la famille cette histoire n'avait été qu'une trace anecdotique, banalisée, et personne n'avait jamais parlé, ni de la guerre, ni du sort des frères, sœurs et parents de cette grand-mère. Pour Marc Wolynn il devenait clair que les symptômes de Gretchen trouvaient leur signification avec l'histoire de sa grand-mère qui n'avait de toute évidence pas pu intégrer le sort tragique de sa famille ni faire tous les deuils que cela supposait. « Comme je lui explique ce rapport, Gretchen écarquille les yeux et une couleur rose apparut sur ses joues. Je vis que mes paroles entraient en résonance. Pour la première fois, Gretchen trouvait une explication qui donnait du sens à sa souffrance. »

Deuil non fait

Claude Nachin présente une autre situation qui montre de quelle manière des vécus non intégrés par des aïeux peuvent affecter des descendants. Une femme est venue le consulter à cause d'une phobie du froid doublée d'une certaine frigidité. Un jour, contrairement à son discours habituel, la voilà qui fait part d'idées suicidaires et mentionne que sa tante est à nouveau déprimée.

En approfondissant cette piste, il apparaît que ni la mère de la jeune femme, ni ses tantes, n'ont fait le deuil de leur père, hydrocuté lors d'un voyage avec sa maîtresse, bien avant la naissance de la patiente. Ses symptômes prenaient alors une nouvelle signification : celle des manifestations inconscientes d'un deuil non fait par sa mère et ses tantes et dont elle aura hérité la charge. En effet, à travers certains de ses symptômes (précautions contre le froid et inhibition sexuelle) elle exprimait le contexte du décès de son grand-père. Au vu des circonstances, un non-dit s'était installé, qui empêchait le travail du deuil de se faire pleinement. Or les symptômes de cette femme « parlaient de ça », de ce qui n'avait pas été intégré. Une fois la signification transgénérationnelle de ses symptômes mise à jour, cette femme a enfin pu commencer à intégrer ce qui l'aliénait.

Jack Nicholson

La vie de Jack Nicholson fut marquée par un secret sur l'identité de sa mère, laquelle s'était fait passer pour sa sœur. Élisabeth Horowitz analyse les conséquences de ce manque de transparence ainsi que les surprenantes coïncidences avec les rôles qu'il jouait dans certains films. « Le film, dont le cœur est un secret incestueux comporte une scène dans laquelle Faye Dunaway dit à Nicholson en parlant de son enfant : « Je suis sa mère, je suis sa sœur. Je suis sa mère et je suis sa sœur. » Cette scène était si proche de la révélation de « mère sœur » de la propre histoire de Jack que beaucoup de personnes se demandèrent si Robert Towne, scénariste et ami de Nicholson, avait une boule de cristal et le pouvoir de deviner ces vérités non dites. » Toute la communication dans sa famille sera pervertie par le secret : « Le sentiment de culpabilité est l'inévitable corollaire de la stratégie familiale : comment ne pas se sentir coupable vis-à-vis d'autres membres de la famille, que l'on trompe des années durant ? La position est parfaitement intenable. Protéger le parent en gardant jalousement le secret alors que sa révélation est indispensable à l'épanouissement du principal intéressé, s'avère être angoissant. Toute rencontre avec la ou les personnes concernées sera obligatoirement tendue et dénuée de spontanéité. »

Romain

Salomon Sellam raconte encore l'histoire de cette jeune femme qui se plaint du comportement taciturne et triste de son fils, Roman, pourtant en parfaite santé. Il apparaît que cette femme a vécu deux fausses couches, pour deux enfants dont les prénoms devaient être Romain et Anne. Or le prénom qu'elle a attribué à son fils associe ceux des deux fœtus, comme pour lui demander d'être le médicament de ses propres deuils non faits. « Après un petit temps d'arrêt, une grimace puis quelques pleurs, elle a compris simplement que le petit Roman portait les valises de Romain et de Anne. Le deuil de ces deux enfants n'avait

jamais été fait, la mémoire de ces fausses couches restait inscrite sur Roman. Ce dernier ne pouvait pas profiter de sa vie normalement, car il était chargé de faire revivre deux morts aux yeux de ses parents. » Voilà typiquement comment des parents peuvent inconsciemment reporter leurs propres manques sur les nouvelles générations.

Hergé

Serge Tisseron a reconnu la présence d'un secret de famille dans l'œuvre d'Hergé. L'analyse des célèbres bandes dessinées Tintin, le double patronyme des Dupont et Dupond, la présence d'une Castafiore qui oublie systématiquement le nom du capitaine Haddock, sont quelques-unes des particularités qui ont permis de mettre le doigt sur un secret dans la filiation paternelle de l'auteur, Hergé. « Il y a en effet dans Tintin beaucoup de choses étranges : la ressemblance de Dupond et Dupont, qui ne sont pourtant pas frères ; la transformation de Haddock au fil des albums ; le dénouement pratiquement incompréhensible de certaines histoires, comme le Trésor de Rackham le Rouge... En étudiant toutes ces bizarreries, j'ai finalement acquis la conviction qu'une seconde histoire secrète courait derrière le déroulé « officiel » des personnages de Hergé, et que ce mystère masquait les souffrances d'un garçon né de père inconnu, mais illustre. »

Gustave Courbet

Le destin du peintre Gustave Courbet montre aussi ce qui peut arriver à un enfant de remplacement lorsque les conflits inconscients s'exacerbent jusqu'à l'excès. Dans un article que je lui ai consacré, j'analyse son héritage familial tout à fait exceptionnel. Non seulement il fut l'enfant de remplacement d'un frère aîné, mais il fût aussi celui de ses deux oncles (maternel et paternel) tous deux fils héritiers en puissance et très tôt décédés. Grâce à son génie artistique et à la passion qu'il mettait dans son œuvre, Courbet a longtemps sublimé cette problématique. Cependant, même s'il connut un grand succès international, il souffrira toujours d'un manque de reconnaissance – précisément à cause du fait qu'il fût un enfant de remplacement, une problématique non intégrée et restée inconsciente. Il se devait d'être unique, distingué des autres, quel qu'en soit le prix. Pour cela il multiplie les scandales en rompant avec les règles, en peignant des nus très peu académiques (*L'origine du monde*, notamment), etc. Alors bien sûr, un jour ou l'autre, la chance tourne. Une fois le soulèvement des parisiens réprimé, (lors de la Commune), Courbet sera jugé seul coupable de la destruction de la colonne Vendôme à Paris. Il doit alors fuir sa patrie, et ce ne sera qu'après sa mort qu'il sera réhabilité par sa mère-patrie...

L'Adolescente

Le travail thérapeutique inverse cette tendance. Salomon Sellam par exemple explique les consé-

quences pour une adolescente lorsque sa mère accepte de tomber le masque. Cette adolescente était fascinée par le mouvement gothique. Elle s'habillait toujours en noir, se sentait incomprise de tout le monde, avait de la peine à l'école et avec ses camarades. En évoquant l'histoire familiale, la mère parle alors d'une interruption volontaire de grossesse (IVG) survenue avant la naissance de sa fille. « J'ai été marquée à vie : aucune humanité dans la clinique. J'avais l'impression d'avoir commis un meurtre au regard des pensées et des remarques du médecin. Je m'en suis mordu les doigts pendant longtemps. » Salomon Sellam explique que pendant qu'elle parlait, une vive émotion est apparue sous forme de trémulations du menton et de pleurs. Voyant cela, il lui a demandé de décrire ses pensées à

cette période. « Dans ma tête, j'avais commis un meurtre et je voulais absolument le réparer. Ma fille est venue deux ans après l'IVG. J'avais ainsi l'impression d'avoir réparé cette faute et je n'en ai parlé à personne ». La prise de conscience du rapport entre cet événement jamais intégré et les difficultés de sa fille permet une ouverture. « J'ai toujours eu l'impression que mon premier enfant était toujours là à mes côtés. De ce fait, je n'ai jamais pu proposer une véritable place à ma fille. Pour moi, le premier était l'aîné et il était toujours vivant dans mes pensées. Je l'imaginais grandir et le voyais aller à l'école, faire du sport, faire des études, etc. Il était virtuel. Quelque mois plus tard, la mère raconte que sa fille « s'est faite plein de copines et a retrouvé sa joie de vivre. Mon mari et moi nous n'en revenons pas ! » ■

► *Cette adolescente était fascinée par le mouvement gothique. Elle s'habillait toujours en noir, se sentait incomprise de tout le monde, avait de la peine à l'école et avec ses camarades.*



Extrait de l'ouvrage

« Les histoires non terminées ont cette étonnante tendance à se répéter, comme si le destin insistait et qu'il nous demandait de mieux les comprendre. Car en effet, lorsque nous trouvons la signification de ces situations qui se répètent, nous pouvons les intégrer et nous en affranchir. Nous sommes alors en mesure de tourner une page de notre histoire et, fort de cet apprentissage, d'aborder l'écriture d'un nouveau chapitre de notre vie. Ce principe ne s'observe pas seulement au niveau individuel, mais aussi à l'échelle familiale et collective. Winston Churchill l'exprimait en ces termes : « ceux qui ne parviennent pas à apprendre de l'histoire sont condamnés à la revivre ». En reproduisant une même situation, ce principe de répétition nous rend attentif aux histoires non réglées. Si nous parvenons à résoudre certaines questions que ces situations soulèvent, d'autres restent des énigmes dont la solution semble nous échapper. Mais aujourd'hui, les analyses transgénérationnelles nous permettent d'élargir notre horizon : certaines de nos difficultés répètent des histoires non terminées de nos aïeux ! Par exemple, un père peut laisser à ses enfants les conséquences psychologiques d'un trauma qu'il aurait subi pendant son enfance. Une famille peut laisser en héritage les conséquences d'un secret de filiation. Une collectivité peut transmettre et faire peser sur les prochaines générations une dette envers la nature, par exemple, en polluant des terres sans savoir, ni vouloir, faire autrement.

Conséquences d'un deuil non fait

Dans un article paru dans *Exemples d'intégration transgénérationnelle*, Salomon Sellam raconte une situation particulièrement saisissante ; celle d'une petite fille âgée de six ans, présentant des symptômes de bronchites asthmatiformes. Venu en consultation pour tenter de trouver une solution pour sa fille, le père se mit à parler des circonstances de la disparition prématurée de son père alors qu'il n'avait que sept ans. Tremblant d'émotions, suant, le père d'Aurélié explique au médecin, et en présence de sa fille, le suicide au gaz de son propre père. Au vu de l'émotion suscitée et de la difficulté d'en parler, il est clair qu'il n'avait pas encore fait le deuil de son père. Pour Salomon Sellam, « sans surprise, tout ce matériel non-dit et non intégré débouche sur une manifestation psychosomatique chez l'enfant : celui-ci n'est que l'héritier involontaire de toute une histoire familiale problématique et sa pathologie en est le reflet inconscient. De mettre à plat toute cette dynamique, sans tabou et avec le plus de vérité possible, représente le premier pas vers une réconciliation familiale dans le but de décharger les diverses émotions négatives à l'origine de leur transformation en signes cliniques pathologiques. En d'autres termes, Aurélié n'a plus besoin de signifier à ses parents qu'avec l'asthme, elle endosserait inconsciemment leurs problématiques. La suite fut assez simple : efficacité accrue des traitements anti-asthmatiques et, au bout de six mois environ, arrêt progressif des médicaments. » Cet exemple montre comment l'histoire non terminée entre le père d'Aurélié et son propre père se poursuivait avec les symptômes pulmonaires de la fillette, évoquant l'asphyxie au gaz de l'aïeul. À propos des héritages transgénérationnels de deuils non faits, Serge Tisseron, à la suite de Nicolas Abraham et de Maria Torok, parle d'une « clinique du fantôme ». Dans « Les fantômes familiaux » Bruno Clavier analyse aussi ce qui affecte les héritiers des deuils non intégrés par leurs parents. Les tentatives de suicide, ainsi que pour Maria Torok, les crises de panique, peuvent manifester la présence d'un fantôme inconsciemment hérité. Voilà pourquoi, au cours d'une analyse transgénérationnelle, il importe d'identifier tous les « cadavres dans le placard » pour clarifier leurs histoires ainsi que les circonstances de leurs disparitions.

Toujours à propos des conséquences des deuils non faits, Marc Wolynn raconte l'histoire de Jesse, un jeune homme qui souffre d'insomnie depuis plus d'une année. Avant, il était un athlète de premier plan et un étudiant modèle, mais son manque de sommeil avait initié une spirale de dépression et de désespoir. Il avait abandonné ses études et ses activités sportives. En une année il avait consulté trois médecins, deux psychologues, une clinique du sommeil, un médecin naturopathe, sans succès. Ses problèmes avaient commencé juste après son dix-neuvième anniversaire. Son corps s'était glacé. Frissonnant, il avait été incapable de se réchauffer et saisi par une peur étrange qu'il n'avait jamais connue auparavant. Il éprouvait la crainte que quelque chose de terrible pouvait se produire s'il s'endormait : « Si je m'endors, je ne pourrais jamais me réveiller ». Chaque fois qu'il se sentait dériver, la peur le maintenait en éveil. Ce scénario s'est depuis répété toutes les nuits. Jesse savait que sa crainte était irrationnelle, mais il se sentait impuissant à y mettre un terme. Un détail intéresse le thérapeute, celui de la sensation de froid et l'impression de geler. Il demande à Jesse si quelqu'un dans sa famille avait subi un traumatisme qui eut impliqué d'être « froid » ou d'être « endormi » ou être « dix-neuf ». Jesse s'est alors rappelé que sa mère avait récemment parlé de la mort tragique de son oncle qu'il n'a jamais connu. Cet oncle Colin avait dix-neuf ans lorsqu'il est mort gelé dans un tempête alors qu'il vérifiait des lignes électriques dans le nord-ouest du Canada. Il avait été trouvé mort d'hypothermie. Des traces dans la neige ont révélé qu'il s'était accroché à la vie et battu pour survivre. Pour Colin, lâcher signifiait la mort. Ce fut une perte tragique pour la famille qui n'a plus jamais prononcé son nom. Or trois décennies plus tard, lorsqu'il eut le même âge que son oncle, Jesse éprouve de manière inconsciente l'histoire non intégrée de ses ancêtres, avec cette terreur de se lâcher dans l'inconscience du sommeil. L'association de ses symptômes et de l'histoire de son oncle mort à dix-neuf ans fut un tournant pour Jesse. Il avait enfin une explication à sa peur de s'endormir et le processus de guérison a enfin pu commencer. Non seulement Jesse a pu se libérer de son insomnie, mais il a aussi retrouvé un sentiment de reconnexion à sa famille, présente et passée. Ce dernier point n'est pas sans intérêt. Les analyses transgénérationnelles n'ont en effet pas la seule vocation de guérir de certains symptômes, elles permettent également de renouer une relation aux origines, c'est-à-dire avec les forces du vivant, ici et maintenant.

► Trente ans après les premières analyses transgénérationnelles, ce sont des chercheurs en épigénétique qui montrent, chiffres à l'appui, comment ces héritages influencent notre ADN.

Preuves épigénétiques du transgénérationnel

Trente ans après les premières analyses transgénérationnelles, ce sont des chercheurs en épigénétique qui montrent, chiffres à l'appui, comment ces héritages influencent notre ADN. Par exemple, ils ont mis en évidence une plus grande vulnérabilité au stress chez les descendants des survivants de l'holocauste. Des biologistes aussi mesurent l'importance et la complexité de ce qui se perpétue à travers les liens du sang et par l'ADN. Leurs recherches montrent les conséquences transgénérationnelles lorsque des ancêtres ont été victimes de traumatismes ou de conditions de vies extrêmes. Par exemple, les descendants des hommes nés alors que leurs parents souffraient de la famine en Hollande, entre 1943 et 1944, sont significativement plus obèses. D'autres recherches ont montré que des blessures psychiques, des peurs, pouvaient également laisser des traces sur plusieurs générations.

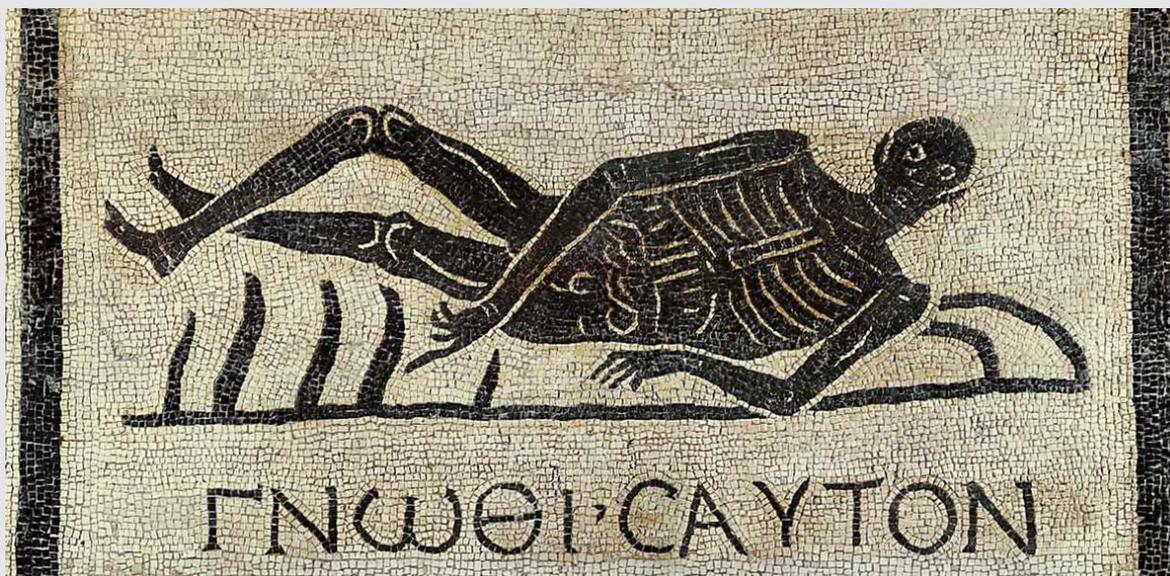
Du désir de renouer avec ses racines, du transgénérationnel à l'intergénérationnel

La démocratisation des tests ADN qui renseignent sur nos lointains ancêtres et sur nos filiations n'est pas anodine. En plus de permettre de retrouver des géniteurs, elle répond à une saine curiosité de mieux savoir d'où l'on vient. En effet, plus nous ignorons les histoires non intégrées de nos aïeux, plus grandes sont les chances que nous en soyons inconsciemment les héritiers. La perspective transgénérationnelle nous rappelle aussi à quel point notre rapport au monde et nos modes de vie sont conditionnés par des standards familiaux et culturels. Dans un monde en pleine mutation, le « transgénérationnel » répond à des besoins thérapeutiques d'aujourd'hui (troubles de l'attention, infertilité, dépendances, jurisme, etc.). Et face au risque d'une sur-adaptation au monde virtuel, l'intégration transgénérationnelle offre de rétablir un certain équilibre. Dans ce contexte, la redécouverte des lois transgénérationnelles arrive à point nommé pour nous inviter à revenir vers soi-même, à intégrer nos racines, pour mieux savoir d'où l'on vient, où l'on se trouve, et où l'on va. Aujourd'hui, nous commençons à reconnaître toute l'importance de ce qui se transmet d'une génération à l'autre. Grâce aux analyses transgénérationnelles, nous savons à quel point les expériences marquantes (traumas, secrets, drames affectifs, etc.), que nos aïeux n'ont pas pu ou pas su intégrer, laissent des héritages inconscients qui se transmettent aux descendants, d'où le terme de « transgénérationnel » pour les qualifier. Ainsi, en plus des héritages aisément reconnaissables (morphologie, patrimoine, talents et savoir-faire), l'expérience thérapeutique a révélé l'existence de ces héritages à priori invisibles, associés à des vécus et à des conflits non intégrés par nos aïeux. Conformément au vocabulaire employé dans la littérature spécialisée, il s'agit donc de bien différencier les transmissions intergénérationnelles qui sont volontaires, conscientes, verbalisées et verbalisables, des transmissions transgénérationnelles qui sont, elles, non verbales, inconscientes, involontaires et potentiellement pathologiques.

Nous ne sommes pas juste le fruit du passé

Face à ce déterminisme historique et biologique, la question de la connaissance de soi, c'est-à-dire du sujet en soi, est essentielle. Comme je le montrerai tout au long de mon analyse, c'est lui, le sujet en soi, qui se trouve être au cœur du processus d'intégration. Il est cette partie de soi rivée à l'instant présent, d'où nous pouvons intégrer le « passé non passé », le réécrire, nous le réapproprier. Une des conséquences des héritages transgénérationnels est de nous rendre étranger à nous-même, de nous éloigner du sujet en soi. Il s'agit toujours, au départ, d'une difficulté à être soi-même. En effet, à défaut d'être intégrées, les forces inconscientes opèrent malgré nous et nous font perdre notre authenticité. Étymologiquement parlant, le mot qui le mieux désigne ce genre d'influence est celui d'aliénation. Il dérive du latin *alienure*, « rendre autre » ou « rendre étranger » à soi-même. Il désigne un « état où l'être humain est comme détaché de lui-même » et, dans un sens plus général, la « perte par l'être humain de son authenticité ». « Je suis un autre » disait Rimbaud, pour signifier que l'on peut être aliéné par un autre que soi, par une histoire non terminée en lien avec notre famille, notre culture. Et c'est peu dire que nous ne sommes pas authentiquement nous-mêmes la plupart du temps, mais conditionné par notre « éducation » et adapté à notre entourage. Une idée partagée par Freud qui expliquait cette présence en chacun d'une part inconsciente : « Le Moi n'est pas le maître dans sa propre maison. » Le travail d'intégration porte précisément sur la mise en lumière de l'inconscient, ou de notre propre part d'ombre, afin que le sujet en soi puisse advenir. Certains courants en psychologie parlent aussi ici de « sous-personnalités » qu'il faudrait distinguer du moi véritable. Jung le formule en ces termes : « L'Épanouissement n'a d'autre but que de libérer le Soi des fausses enveloppes de la persona ».

Nous le verrons, parce qu'il est enraciné dans l'instant présent, le sujet est irréductible et indépendant du temps, ce qui lui confère cette qualité d'être historiquement inaliénable. Le sujet existe dans l'instant présent, dans le flux même de la vie, ce qui nous lie aux sources du vivant et à nos origines. Celles-ci ne se trouvent pas dans quelques anciens temps, mais au-delà du temps, dans une dimension symbolique intemporelle, comme c'est le cas de l'inconscient. En d'autres termes, c'est dans l'instant présent que le sujet en soi rencontre les forces du vivant, elles-mêmes inséparables de leurs origines. Mais ce sujet en soi est généralement inconscient, laissé à l'état de potentiel. Voilà pourquoi les anciens Grecs nous invitaient à découvrir cette partie de soi cachée en nous : connais-toi toi-même ! Au cours du travail d'intégration transgénérationnelle, le dévoilement de ce qui nous aliène révèle simultanément la présence d'un sujet en attente d'advenir. Autrement dit, devenir conscient de nos aliénations est une première étape vers le sujet en soi, vers cette partie de soi inaliénable, capable d'intégrer sa préhistoire. Pour y parvenir, les explications ne sont ici pas suffisantes, même si elles peuvent constituer une première étape de prise de conscience. C'est ici qu'un accompagnement adéquat, en principe avec un analyste transgénérationnel, peut faire la différence et permettre au sujet en soi d'intégrer ses héritages transgénérationnels. Et comme je le préciserai dans les derniers chapitres, la démarche par excellence d'analyse de l'inconscient reste celle d'une herméneutique du sujet, c'est-à-dire un art de faire voir ce qui ne se montre pas au premier abord, le sens caché derrière les choses. Lorsque nous prenons conscience de ces héritages qui nous habitent, c'est tout naturellement que nous modifions notre manière d'y réagir. En différenciant ce qui nous aliène de qui nous sommes authentiquement, un processus de devenir soi-même, ou d'advenir sujet, peut alors se mettre en place. Comme nous en verrons différents exemples dans les prochains chapitres, il devient alors possible de transformer symptômes et autres difficultés existentielles».



► Voilà pourquoi les anciens Grecs nous invitaient à découvrir cette partie de soi cachée en nous : connais-toi toi-même !