THIERRY GAILLARD

« Ce n'est pas parce que certaines racines sont malades qu'il faut couper tout l'arbre »

INTERVIEW

Propos recueillis par Carine Anselme

Alors que les approches transgénérationnelles proposent de se « libérer » des héritages de nos ancêtres, le psychologue et psychothérapeute Thierry Gaillard, spécialiste de la psychologie des profondeurs, nous invite à choisir la voie de L'intégration transgénérationnelle – titre de son ouvrage, dont la quatrième édition augmentée vient d'être publiée (1). Clarifier son arbre de famille et intégrer ses héritages transgénérationnels permet d'advenir comme sujet. De donner du sens, au propre comme au figuré, à l'existence.

Vous citez Churchill: « Un peuple qui oublie son passé se condamne à le revivre. » Au regard du chaos actuel, c'est interpellant! Mais ce qui se passe à l'échelle collective trouve son écho dans l'inconscient familial, dites-vous...

Absolument. Outre certains aspects physiques, traits de caractère et aptitudes, nous découvrons aujourd'hui qu'il y a bien d'autres choses, plus invisibles de prime abord, qui peuvent se transmettre sur plusieurs générations. L'expérience thérapeutique, par exemple, a montré que des problématiques existentielles, des difficultés et des symptômes de tout ordre se transmettent dans une même lignée familiale. Certaines histoires non terminées perdurent même si les générations défilent. Sans même en avoir conscience, les nouvelles générations sont répétitivement confrontées aux conséquences des vécus non intégrés par leurs

Les héritages transgénérationnels proviennent d'un manque d'intégration de vécus conflictuels, des traumatismes, des ravages des guerres, des secrets (de filiation notamment) ou encore des deuils non faits.

aïeux, oubliés ou refoulés. Depuis les années 1980, les analyses transgénérationnelles ont dévoilé ce rapport entre des événements non intégrés par des aïeux et toutes sortes de symptômes chez les descendants. D'inexpli-

cables difficultés se répètent, des situations incompréhensibles se reproduisent, jusqu'au jour où nous parvenons à les associer avec ce qu'il convient d'appeler des héritages transgénérationnels inconscients.

Vous faites la différence entre héritages transgénérationnels et héritages intergénérationnels. Quelle est-elle ?

Les héritages transgénérationnels sont inconscients, involontaires et potentiellement pathologiques, tandis que les héritages intergénérationnels, eux, sont volontaires, conscients, verbalisés et verbalisables, parce qu'ils sont intégrés par ceux qui les transmettent. Si certains héritages sont parfaitement explicites, il y en a donc d'autres, plus puissants, qui se cachent derrière les apparences. Ces héritages transgénérationnels proviennent en particulier d'un manque d'intégration de vécus conflictuels, des traumatismes, des ravages des guerres, des secrets (de filiation notamment) ou encore des deuils non faits qui affectent les familles, les collectivités, voire toute une culture. Ces manques d'intégration engendrent des mécanismes de défense, notamment des refoulements et des dénis. Ceux-ci se rejouent sur l'entourage, et en particulier avec les descendants.

Quatre ans se sont écoulés depuis la dernière édition de votre livre. Qu'est-ce qui a évolué entre-temps dans votre propos ?

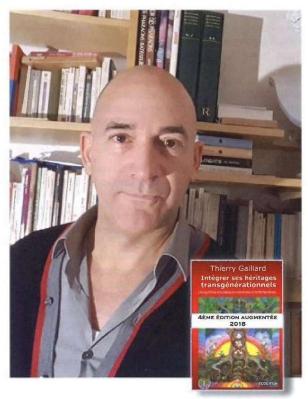
Au fur et à mesure des formations que je donne et que j'élabore la théorie, je trouve des façons d'en parler qui s'améliorent. Je donne nettement plus d'exemples de cas cliniques. En fait, ce sont les personnes que j'ai suivies qui ont insisté pour que je transmette leur histoire. Formé à la psychanalyse, je ressentais jusqu'alors une pudeur, un immense respect du travail clinique et du travail d'écriture – je tenais donc à séparer les deux choses... On assiste à un changement de logique—sur la façon de présenter les choses: on ne peut plus attendre du lecteur qu'il approfondisse le sujet par lui-même – il a besoin d'exemples concrets, plus faciles à appréhender. Tout ça mis ensemble, j'ai été convaincu qu'il fallait parler davantage de ce qui se passe dans ma pratique. Surtout dans le livre rouge.

Deux versions cohabitent, une bleue et une rouge (1). Vontelles de pair ?

L'édition rouge, Intégrer ses héritages transgénérationnels, est simplifiée pour être accessible à tout public. Je conseille donc le livre rouge aux lecteurs qui n'aiment pas se prendre la tête (Rire)!

Le livre bleu, qui permet d'approfondir considérablement nos connaissances du transgénérationnel, est écrit à la manière herméneutique et symbolique, en jouant sur le voilé/dévoilé. Pourquoi avoir « voilé » une partie des propos ?

J'ai appris ça en travaillant sur le mythe d'Œdipe. Comme vous le savez, ce mythe est au cœur de mes recherches et de mon approche transgénérationnelle (voir encadré + Néosanté n°52/décembre 2015). Tout y est présenté de manière éclatante et évidente mais, si on a trop de préjugés, on ne le voit pas... En particulier l'inceste et le parricide ; ces deux préjugés nous font passer à côté de tout le reste. Ce sont là les pièges de l'esprit! Le livre bleu, écrit donc à la manière herméneutique, en « voilant » certains aspects, fonctionne comme une initiation ; il faut « mériter » l'enseignement. Il ne faut pas suer pour autant, ni obéir à des injonctions, mais ce livre exige un exercice intellectuel pour prendre en compte des aspects autres que ceux qui transparaissent au premier abord. Il faut faire un effort de conscience, dans lequel on est renvoyé à soi-même ; à ses préjugés, à ses propres grilles de lecture et façons de comprendre les choses. Ce faisant, j'essaie de mobiliser l'intelligence du lecteur; la partie du sujet en lui qui s'interroge, qui ne comprend pas ou peu. Il est important de ne pas transmettre les choses toutes « cuites » ;



elles ne seraient pas intégrées par le lecteur. Il pourrait les reprendre à son compte, tel un copier-coller, mais il n'aurait pas fait l'effort qui participe de l'intégration ou de l'assimilation des idées qui vont de pair.

J'ai eu l'impression, à la lecture de votre ouvrage, que comme dans toute initiation, il y a des étapes progressives...

En effet, j'essaie de donner des clés pour passer les étapes au fur et à mesure. D'autre part, il est essentiel de rester dans le registre symbolique, de ne pas « historiciser » l'événement ou le trauma familial, car c'est la première tentation.

Dans ce processus, où la personne est convoquée à la compréhension de ce qui est en jeu, n'y a-t-il pas de risque que la personne passe à côté de ce qui devrait être dévoilé et fasse des projections qu'elle interprète à son bénéfice ou même à son tort dans ce chemin d'intégration transgénérationnelle...

Mais c'est aussi bien! Cela permet de projeter ses propres interprétations et, ensuite, de les confronter dans un miroir tendu à soi-même. C'est donc normal de réagir avec ses préjugés et ses idées préconçues – en raison justement de notre histoire, de notre bagage transgénérationnel. À partir de là, les choses peuvent se rejouer et on peut alors en prendre conscience. On se rend compte que ce qu'on avait pensé au premier abord, dans le fond, ne tient pas... Et on se pose la question : « Pourquoi ? » À ce moment-là, on apprend quelque chose sur soi.

Vous prônez l'intégration transgénérationnelle plutôt que la « libération », souvent défendue par les autres approches. Pourquoi cette « intégration » ?

(Il rit) « Je me libère...» Voilà le grand titre! Ça fait vendre. Fantasme moderne typique de notre culture! Personnellement, je n'y crois pas. Ce qui fait la différence avec ce qui est inconscient, c'est que vous ne le décidez pas... parce que, justement, c'est inconscient! Il s'agit là d'un discours de l'ego censé être plus fort que son inconscient, mais c'est un

leurre, une méconnaissance de la force des choses inconscientes. On a ainsi des destins, tel celui d'Œdipe, totalement pris dans les aliénations inconscientes. Alors même qu'on croit être actif, acteur, dans ce qui se joue, ces aliénations décident de notre vie, de notre carrière, des relations amoureuses... C'est extrêmement puissant! D'où l'importance d'intégrer notre part inconsciente. Jung parle de la « zone d'ombre ».

Cette intégration, que vous appelez de vos vœux, permet aussi d'intégrer l'histoire familiale. Vous citez un proverbe chinois : « Un homme sans ancêtres est un arbre sans racines. » La vie, la sève ne peut pas circuler...

Surtout ne pas se couper de ses racines! C'est vrai au niveau de notre histoire, mais c'est vrai aussi au niveau de l'Histoire - raison pour laquelle mes recherches et mon approche jettent un pont entre le savoir des Anciens et les approches thérapeutiques contemporaines, pour mieux comprendre les lois transgénérationnelles. Pour les traditions, avant tout, il s'agit de prendre soin de ce rapport intemporel aux sources et à la vie elle-même. Et ceci, non pas en retournant dans le passé, mais en l'intégrant de telle sorte que les ancêtres et les origines soient toujours vivants en soi, dans l'instant présent. Jung abonde dans ce sens : « Le centre psychologique de la personne, est le lieu où ses ancêtres se sont réincarnés. » Ce dialoque avec ses aïeux et ses origines est le gage d'un épanouissement personnel authentique. Les traditions ancestrales nous enseignent une chose essentielle : contrairement à la tendance dans notre culture moderne, il ne s'agit pas de se couper des parents (on déménage à 1000 km... et on pense se libérer), de se couper de nos racines, mais donc bien de les intégrer. Car que resterait-il d'un arbre privé de ses racines ?! Cela implique de « faire avec » les parties malades des racines, de les guérir le cas échéant, de prendre soin de nos ancêtres dans le but de restaurer nos liens aux origines. C'est pour respecter ce lien aux origines que je parle d'intégration transgénérationnelle et non de « libération », qui sous-entendrait une coupure des liens les plus profonds, c'est-à-dire de son rapport aux origines de la vie.

Ce processus d'intégration, qui permet la clarification, implique-t-il de tout mettre en lumière dans le transgénérationnel ?

L'intégration ne signifie pas que tout devient clair, mais la partie inconsciente collabore alors avec l'autre partie, consciente. Elle rentre dans un dialogue avec la vie dans son intégralité - pas juste avec ce qu'on percoit d'elle, mais avec la vie en tant que telle. Ce lien restauré amène parfois des synchronicités, un rapport à la vie plus inspiré, poétique même. J'ai des clients qui me disent : « À 100 mètres d'ici, j'ai rencontré tel proche, qui justement m'a posé problème. » Idem parfois en repartant. Coïncidence ?! Une chose est sûre : l'intégration permet d'articuler un dialogue avec ce qui se passe autour de nous et en nous. Cette interaction est complexe - pas seulement rationnelle, ni un discours de l'ego. Le fait d'avoir trouvé des explications ne suffit pas pour se libérer. Si vous faites un arbre et que vous découvrez qu'il y a un secret, vous comprenez pourquoi votre père a été comme ça et vous avez de bonne raisons de comprendre ce qui ne va pas avec votre enfant... mais ça ne veut pas dire que cela soit intégré, ni guéri. C'est une manière de rationnaliser les choses, mais à la limite ça va les empirer, car ça peut stigmatiser un type de relation à cause de l'explication trouvée. Puis, on en reste là, parce que c'est la faute de l'autre.

On ne peut alors pas advenir comme sujet...

C'est ça toute la différence! Le sujet, on le confond alors avec le moi, qui est la partie de l'ego. Je ne suis pas contre, mais en thérapie, on travaille sur l'inconscient.

J'ai apprécié que vous souligniez que cette intégration permet aussi d'intégrer des aptitudes d'ancêtres que l'on va

peut-être stigmatiser dans la chaîne transgénérationnelle, mais tout en se réappropriant certaines de leurs qualités vous donnez l'exemple d'un homme violent qui avait par ailleurs des vertus d'autorité naturelle finalement inspirantes pour son fils...

Le travail d'intégration permet de renouer avec la partie saine de son arbre de famille, au-delà des seules manifestations symptomatiques. Si on en reste à une « libération » (des liens transgénérationnels), on génère une croyance envers certaines personnes de l'histoire familiale. Du

Les traditions ancestrales nous enseignent une chose essentielle : cêtres. Si je reprends la mécontrairement à la tendance dans notre culture moderne, il ne s'agit pas de se couper des parents, de se couper de nos racines, mais bien de les intégrer.

coup, on ne découvre pas l'autre versant de ses antaphore de l'arbre, ce n'est pas parce que vous avez des branches ou des racines malades ou pourries qu'il faut tout couper! Mieux vaut essayer de recontacter ce qu'il y a « derrière », pour quérir

l'ensemble. À ce moment-là, vous contactez le tout. Vous entrez dans quelque chose d'holistique, qui restaure les liens aux origines. Ce rapport aux origines sort du temps. L'ensemble de l'arbre, de votre histoire, est à l'œuvre, et vous vous retrouvez dans le présent. La connexion avec les origines, c'est la connexion avec le vivant. Ici et maintenant.

Du coup, ce travail sur le microcosme personnel aurait-il un retentissement beaucoup plus large sur un macrocosme sociétal?

Absolument. On le voit avec Œdipe: il fait un travail sur lui et il découvre qui il est – ensuite, il a quelque chose à transmettre de positif à ceux qui l'accueillent à Colone. C'est un bon exemple : l'apprentissage personnel qu'il fait devient un enseignement qu'il peut ensuite transmettre, avec un bénéfice pour les autres.

Vous pointez le mécanisme de « dette » qui campe au cœur des aliénations transgénérationnelles...

Si on se réfère aux anciens Grecs, ils invoquaient une loi non écrite, l'ate, pour expliquer de quelle manière des dettes morales, contractées par la faute d'aïeux, pouvaient se transmettre sur plusieurs générations. Cela fait clairement le pont avec notre civilisation moderne de la dette, polluante, prise dans une fuite en avant. C'est devenu un mode de vie et on se dit qu'on verra bien après... Sur le plan familial aussi, nous avons tous des dettes, mais à travers le symptôme d'un des descendants, elle devient insupportable. Le cumul (de dettes) ne peut plus se poursuivre. La personne qui s'engage dans ce travail de clarification devient une personne ressource pour le reste de la famille. Au fil du travail de nettoyage et d'intégration, on voit qu'il y a une inversion de la relation ; plutôt que de faire porter le poids symbolique de la dette à cette personne, souvent perçue comme le « mouton noir », les proches vont s'adresser à elle quand ils auront des questions. Ça se passe de manière systémique, presque magique. S'amender permet d'amender toute la lignée. En se guérissant, en clarifiant les histoires, en reconnaissant les deuils non faits, les demandes de personnes mortes non prises en compte, on quérit toute la famille, tout en s'ancrant dans ses origines.

Cette intégration transgénérationnelle va au-delà de la réalité, dites-vous... Connecterait-on un « hors-temps », une réalité plus grande que soi?

C'est là que je renvoie les lecteurs à cette phrase : « Connais-toi toimême et tu connaîtras les dieux et l'univers... »

Votre méthode d'accompagnement est à inventer chaque fois, écrivez-vous. Comment faites-vous?

Mon approche va à contre-courant de vendre une méthode. Ce n'est pas contre les méthodes, c'est ne pas réduire les choses à une méthode... Prenons la métaphore de la voile (j'en ai fait pas mal!) : si vous savez naviguer, vous ne faites pas la même chose selon que vous êtes en mer ou sur un lac, que vous êtes sur un dériveur ou un lesté, un trimaran ou une goélette, qu'il y a un avis de tempête ou pas, que les vents sont portants ou contraires. De la même manière que vous devez tenir compte des circonstances de navigation, vous devez composer avec les situations spécifiques à chaque personne. Cette dernière participe aussi. Il y a quelque chose d'elle qui interfère dans le travail, et il faut lui donner le plus de place possible.

En définitive, plutôt que de dénouer les problématiques extérieures, vous (nous) appelez davantage à faire un travail intérieur...

Cela me tient de plus en plus à cœur! Je suis en effet frappé de voir à quel point les gens s'investissent, faisant de leur mieux pour essayer de résoudre leurs problèmes. Mais ils se lancent dans des recherches d'explications, des quêtes qui sont toujours extérieures. Alors qu'un travail sur soi, introspectif, donne du sens. Or, c'est donner du sens, qui est primordial; à ce qui survient dans notre quotidien, à ce qui nous arrive répétitivement. La quête de sens n'est pas abstraite, elle est liée à notre mode de vie. C'est en comprenant mieux comment on rejoue quelque chose de son héritage transgénérationnel qu'on devient plus conscient. Donner du sens à des événements qu'on pensait ne pas avoir de sens est libérateur, en même temps qu'un facteur de croissance. En ce sens, les symptômes sont des sujets de réflexion - telle une équation mathématique à résoudre. J'ai cette démarche de résolution de problème. Je m'intéresse aux choses pour trouver le fin mot de l'histoire, leur sens.

POUR ALLER PLUS LOIN

Thierry Gaillard, www.thierry-gaillard.com - Formations certifiées sur l'intégration transgénérationnelle (avril à juin 2019, avec possibilité de suivre la formation à distance)

À LIRE : (1) L'intégration transgénérationnelle. Ces histoires qui hantent le présent (version bleue). Cet ouvrage approfondi répond à un besoin de synthèse dans la multitude des approches thérapeutiques qui, aujourd'hui, font référence au transgénérationnel. Il existe également une édition simplifiée de cet ouvrage, pour tout public : Intégrer ses héritages transgénérationnels (version rouge). Ouvrages édités chez Écodition.

ŒDIPE, UN MODÈLE DE GUÉRISON TRANSGÉNÉRATIONNELLE

Thierry Gaillard offre une relecture révolutionnaire du mythe d'Œdipe - mythe qui met en scène, de manière métaphorique, des réalités de l'âme. Avec son ultime pièce, Œdipe à Colone, Sophocle livre un formidable modèle d'intégration transgénérationnelle. « Lorsqu'Œdipe découvre qui sont ses véritables parents, il se découvre lui-même. La crise qu'il traverse est surtout une catharsis thérapeutique. Cette initiation, jalonnée d'étapes vers la guérison, lui permet de mourir à sa première identité. D'advenir. Ce passage symbolique par la Terre-Mère (incarnée par Jocaste) illustre sa renaissance ; le passage de l'enfant à l'adulte. Jusque-là, Œdipe n'était que l'ombre de lui-même, un roi qui s'ignorait et avait conduit son royaume à sa perte (peste à Thèbes). Œdipe, à nouveau en grâce avec les dieux, deviendra le héros garant de la prospérité de Colone. On est à mille lieues des interprétations patriarcales qui ont traumatisé des générations de psychanalystes (et leurs analysants)! » Sur son site, vous trouverez divers ouvrages sur son décryptage du mythe d'Œdipe.