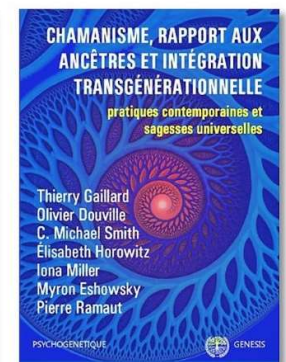
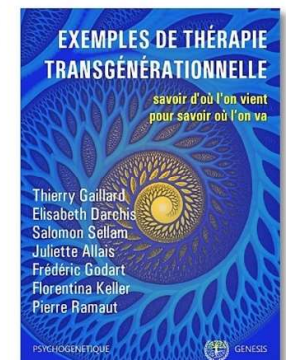
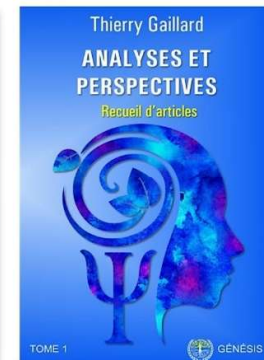
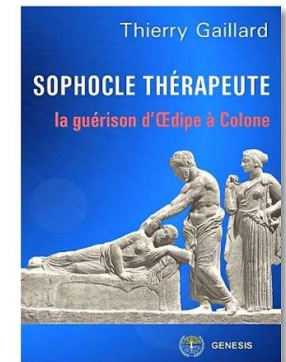
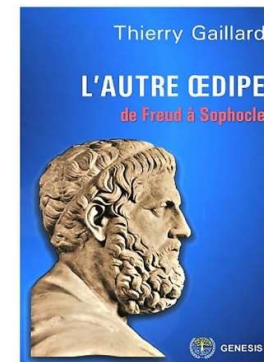
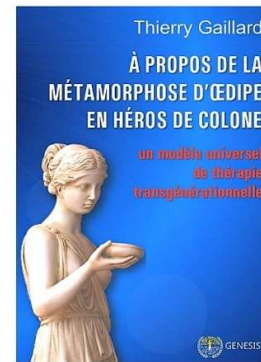


DU MÊME AUTEUR CHEZ GÉNÉSIS ÉDITIONS

Intégrer ses héritages transgénérationnels



WWW.GENESIS-EDITIONS.COM

Thierry Gaillard

Intégrer ses héritages transgénérationnels

Une synthèse des pratiques
anciennes et contemporaines

GENESIS EDITIONS

Du même auteur chez Génésis éditions

- *À propos de la métamorphose d'Œdipe en héros de Colone.*
- *Sophocle thérapeute.*
- *L'autre Œdipe.*
- *L'intégration transgénérationnelle.*

Traductions anglaises (Génésis éditions):

- *Transgenerational Healing of Oedipus at Colonus; Unveiling a Universal Therapeutic Model.*
- *Transgenerational Integration; Healing the Inherited Burden.*
- *Shamanism, Ancestors and Transgenerational Integration; Contemporary Practices and Universal Wisdoms.*

Site Internet de l'auteur : www.t-gaillard.com

(Formations et webinaires, consultations, supervisions)

Couverture : *Rebirth Cycle* avec l'aimable autorisation
d'Elizabeth Lyle (www.dreamingheart.com).

GENESIS éditions

18, rue De-Candolle, 1205 Genève, Suisse.

www.genesis-editions.com

Impression: Bod -Books on Demand, Norderstedt, Allemagne

Distribution francophone : SODIS

Distribution pour la Suisse : BUCHZENTRUM

2020, sixième édition

(Première édition 2012, ISBN 978-2-970077-38-1)

Tous droits de traduction, de reproduction et d'adaptation

réservés pour tous les pays

©2020, *Le visible et l'invisible* Sarl.

ISBN : 978-2-940540-27-3

Sommaire

Avant-propos	5
Introduction	7
I. D'où venons-nous ?	19
II. Une ancienne science	37
III. L'inconscient transgénérationnel	49
IV. Transferts entre générations	65
V. Face aux nécessités transférentielles	73
VI. L'intégration transgénérationnelle	95
VII. Un modèle holistique	105
VIII. Deviens qui tu es, si tu le découvres	133
Conclusion	143
Annexes	149
Résumés d' <i>Œdipe-roi</i> et d' <i>Œdipe à Colone</i>	
Glossaire	155
Aliénation - Le <i>Ça</i> , le <i>Moi</i> et le <i>Surmoi</i> – Le positivisme – La phénoménologie - Connaissance de soi.	
Bibliographie	159

Avant-propos

Ce livre est destiné autant aux professionnels qu'à toutes personnes désireuses d'en savoir plus. Il présente l'essentiel de vingt années de recherches et résume des analyses plus approfondies dans d'autres ouvrages, en particulier dans *L'intégration transgénérationnelle*.

Le but de ce livre est double : sensibiliser les lecteurs à l'importance d'une discipline en plein essor et en présenter une synthèse novatrice, *l'intégration transgénérationnelle*.

Dès lors qu'elle tient compte de l'inconscient, *l'intégration transgénérationnelle* s'inscrit dans le domaine plus général de la psychologie des profondeurs, elle-même redevable à d'anciennes écoles et autres initiations traditionnelles. Ainsi, contrairement à d'autres approches transgénérationnelles qui proposent de se couper des origines, ou de les refouler, *l'intégration transgénérationnelle* vise à l'intégration de nos racines familiales et culturelles.

Cet ouvrage n'aurait pas été aussi complet sans le concours de mes client(e)s que je remercie ici très sincèrement pour avoir accepté de partager leurs expériences et d'en faire ainsi profiter les lecteurs.

Thierry Gaillard, janvier 2020.

*Bien des choses s'éclaireraient si nous
connaissions notre généalogie !*
Gustave Flaubert

Introduction

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 leurs véritables significations, il devient possible de les intégrer et de nous en affranchir. Nous pouvons alors tourner une page de notre histoire et, fort de cet apprentissage, aborder l'écriture d'un nouveau chapitre de notre vie. Un tel 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 ».

Ce principe de répétition nous force à prendre conscience des histoires non réglées qui nous habitent. Il peut nous confronter aux mêmes impasses, ou à des situations inextricables et récurrentes, dont le sens nous échappe malgré tous nos efforts. Aujourd'hui cependant, les analyses transgénérationnelles nous permettent d'élargir notre horizon : certaines de nos difficultés répètent des histoires non terminées de nos aïeux !

Introduction

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 écologique en polluant des terres sans savoir, ni vouloir, faire autrement.

Voici un premier exemple tiré de mon expérience thérapeutique. 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 ! »

Je n'ose pas imaginer le nombre de personnes qui, comme Caroline, pourraient bénéficier de ce genre de transmission de l'histoire de leurs parents et grands-parents. Car autrement, forcément, les nouvelles générations se débattent avec des problèmes dont elles ne peuvent même pas soupçonner l'éventuelle origine transgénérationnelle. Ce n'est qu'après coup que les choses paraissent évidentes.

Certes, Caroline avait déjà travaillé sur ce problème d'angoisse des portes fermées en recourant à diverses thérapies et sans doute était-elle « mûre » pour guérir. Mais seul le travail transgénérationnel et l'attention portée à l'histoire de sa famille lui aura permis de découvrir l'origine de son problème. Cet exemple confirme ce que la psychologie des profondeurs a compris depuis plus d'un siècle : donner du sens à ses symptômes reste la condition *sine qua non* d'une guérison durable.

Conséquences d'un deuil non fait

Dans un article paru dans *Exemples d'intégration transgénérationnelle*, Salomon Sellam¹ 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.

¹ Salomon Sellam, « Le transgénérationnel dans les maladies pulmonaires », dans *Exemple de thérapie transgénérationnelle*, ouvrage collectif, Génésis édition (2^{ème} édition 2020), Genève.

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 antiasthmatiques 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 Tisseron², à la suite de Nicolas Abraham et de Maria Torok, parle d'une « clinique du fantôme ». Dans *Les fantômes familiaux*³ Bruno Clavier analyse aussi ce qui affecte les héritiers des deuils non intégrés par leurs parents. Les tentatives de suicide, ainsi que pour Maria Torok⁴, les crises de panique, peuvent manifester la présence d'un fantôme inconsciemment hérité. Voilà pourquoi, au

² Serge Tisseron (1995), *Le psychisme à l'épreuve des générations : clinique du fantôme*, Dunod, Paris.

³ Bruno Clavier (2013), *Les fantômes familiaux*, Payot, Paris.

⁴ Maria Torok, « Histoire de peur, le symptôme phobique : retour du refoulé ou retour du fantôme ? », dans *L'écorce et le Noyau*, Flammarion, Paris.

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 une 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. Comme je le développerai plus loin, les analyses transgénérationnelles n'ont en effet pas la seule vocation de guérir des symptômes, elles permettent également de renouer une relation aux origines, c'est-à-dire avec les forces du vivant, ici et maintenant.

Une transmission inconsciente

Aussi étonnant que cela puisse paraître, il faut reconnaître que les histoires non résolues ne disparaissent pas comme cela. Même si elles furent refoulées et oubliées, cela ne signifie pas qu'elles soient terminées ou réglées. Au contraire, elles se transmettent d'autant plus sûrement aux prochaines générations lorsqu'elles sont activement refoulées, déniées ou oubliées. Ces histoires non terminées constituent une sorte de « passé qui n'est pas passé ». En devenant inconscientes, elles deviennent aussi intemporelles. Elles restent comme suspendues au temps, telle une dette qu'il faut

dra bien éponger un jour où l'autre. Nous les retrouvons cachées derrière toutes sortes de symptômes et de difficultés qui poursuivent les nouvelles générations. Et puisqu'ils ne sont généralement pas conscients de l'origine transgénérationnelle de leurs difficultés, ceux qui en héritent les transmettent à leurs tours à leurs enfants.

À travers de nombreux exemples d'analyses transgénérationnelles nous verrons de quelles manières des problématiques similaires, ou symboliquement apparentées, se retrouvent sur plusieurs générations. Un peu comme si les ancêtres nous laissaient le soin de résoudre pour nous-même, ainsi que pour les prochaines générations, les histoires qu'ils n'auront pas pu régler du temps de leur vivant.

Bien sûr, les esprits strictement rationnels pourraient douter d'une telle transmission des histoires non terminées entre les générations. Pourtant l'idée n'est pas nouvelle, au contraire, puisqu'elle remonte très loin dans l'histoire de l'humanité. Les anciens Grecs par exemple étaient parfaitement conscients de ce qui se transmettait entre les générations. Pour eux, il était tout à fait clair que les familles, liées par les liens du sang, forment une seule et même entité et que leurs derniers représentants héritaient autant des biens accumulés que des histoires non terminées de leurs aïeux. Comme nous le verrons dans un prochain chapitre, il s'agit là d'une de ces connaissances traditionnelles que notre civilisation moderne aura perdues et que nous redécouvrons avec les thérapies transgénérationnelles et l'épigénétique.

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'holocauste⁵.

Preuves épigénétiques du transgénérationnel

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 recherches⁶ 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 peurs⁷, pouvaient également laisser des traces sur plusieurs générations. Il serait intéressant d'approfondir ces analyses pour différencier l'importance des manifestations somatiques en fonction de la connaissance, ou de l'ignorance, des histoires de ses aïeux. Les personnes n'ayant pas la mémoire psychologique des événements traumatisants pourraient avoir des somatisations plus importantes. Au contraire, les personnes qui auraient fait un travail d'intégration transgénérationnelle développeraient probablement une meilleure immunité face à des héritages génétiques potentiellement pathogènes. Ces découvertes en épigénétique libèrent d'im-

⁵ Yehuda, R, Schmeidler, & al. T. Vulnerability to posttraumatic stress disorder in adult offspring of Holocaust survivors. *Am J Psychiatry*. 1998 ; 155 : 1163–1171.

⁶ Marine Courniou, « Nos états d'âmes modifient notre ADN », *Sciences et Vie*, 1110 (03/2010), Paris, Veenendaal M, & al. *Transgenerational effects of prenatal exposure to the 1944–45 Dutch famine*. *BJOG* 2013; 120 :548–554.

⁷ Katharina Gapp & al. Implication of sperm RNAs in transgenerational inheritance of the effects of early trauma in mice, *Nature Neuroscience* 17, 667–669 (2014).

portants moyens financiers. Mais si les facteurs psychologiques sont négligés, leurs applications thérapeutiques seront forcément limitées. En effet, s'il n'est pas convoqué en tant que sujet actif dans son processus de guérison, l'homme risque de perdre l'usage de son propre potentiel de résilience pour dépendre, toujours plus, de « solutions » palliatives. Gardons à l'esprit que les traces que laissent sur l'ADN certaines expériences dépendent des manières dont ces situations furent vécues, et tout le monde ne réagit pas de la même manière aux mêmes événements. Dans ce domaine aussi, un travail d'intégration transgénérationnel pourrait faire la différence en termes de guérison durable.

Du désir de renouer avec ses racines

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, juridisme, 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 a 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'aliénation⁸. 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'Epanouissement 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

⁸ Voir la définition complète de l'aliénation dans le glossaire.

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 sujet⁹, 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.

⁹ Une thématique que je développe dans mes autres livres, pour un public averti.

I

D'où venons-nous ?

Chaque naissance est une histoire qui débute bien avant le jour de l'accouchement. Nous ne venons pas au monde comme si nous étions issus de nulle part, comme si rien ne s'était passé avant, comme si notre préhistoire était insignifiante. Le contexte personnel, matériel et culturel de nos parents et de nos familles ont influencé notre conception et les conditions de notre naissance. Que savons-nous vraiment d'où nous venons et dans quelle mesure cela nous relie-t-il ou nous coupe-t-il de notre préhistoire ?

Comme j'ai pu le constater de nombreuses fois en thérapie, dès lors que les personnes prêtent plus d'attention à l'histoire de leurs aïeux, au-delà des liens directs aux parents, les résistances à l'égard de leur propre passé s'ameuisent. Élargir la réflexion sur plusieurs générations fait apparaître de nouvelles perspectives qui permettent aux patients de mieux comprendre leurs propres histoires. Ils trouvent une nouvelle manière d'analyser des épisodes personnels laissés pour compte, permettant de mettre des mots sur certains maux presque oubliés. D'une certaine manière, l'analyse transgénérationnelle répond à un besoin naturel de clarifier nos propres expériences de vie, de nous émanciper des héritages aliénants, et de transmettre un héritage intergénérationnel positif.

D'où venons-nous ?

Grâce au recul qu'offrent les analyses transgénérationnelles, des parents se mettent à parler de leurs vies, laissent revenir des souvenirs de l'enfance, comme s'ils osaient finalement mettre des mots sur des choses longtemps restées en travers de la gorge, jamais intégrées. Même en fin de vie, sentant la nécessité de trouver la paix, des personnes révèlent leurs secrets, ou cherchent à clarifier des situations anciennes (grâce à des tests ADN pour par exemple écarter un doute de paternité). Réalisent-elles seulement l'immense cadeau qu'elles font à leurs descendants ?

Malheureusement, notre conditionnement culturel nous incite à préserver les apparences au lieu de valoriser un rapport de transparence à la vérité. Et plutôt que de transmettre à leurs enfants ce qu'il en est véritablement de leurs histoires, par exemple de partager des secrets, les parents se contentent trop souvent de léguer des biens matériels. Mais s'ils servent à taire des secrets, à se déculpabiliser d'histoires non intégrées, ces héritages ont tôt fait de se transformer en cadeaux empoisonnés. En écoutant certains de mes clients j'ai pu comprendre à quel point d'importants héritages matériels pouvaient être aliénants pour ces descendants de familles fortunées, pris dans des conflits inconscients de loyauté et victimes de lourds secrets qui, derrière le glamour, laissent transparaître le revers de la médaille, parfois inimaginable. Assurément, en termes de transmission, rien n'a plus de valeur que l'histoire transmise en conscience et en parole.

Lorsque la transmission fait défaut, c'est en nous-même que nous pouvons trouver les ressources pour intégrer nos héritages transgénérationnels et nous réapproprier notre propre préhistoire. Chacun peut compter sur le sujet en soi pour intégrer ses héritages transgénérationnels. C'est

là le sens de la fameuse formule du poète grec Ésope, « aide-toi et le ciel t'aidera ! » En d'autres termes, « réveille le sujet en toi et les forces du vivant seront de ton côté. » En effet, si l'intégration transgénérationnelle remédie au manque de transmission, elle peut aussi, nous le verrons, nous remettre en lien avec les forces du vivant, avec nos origines, traditionnellement symbolisées par le Père-Ciel et la Mère-Terre.

Conséquences d'un secret de famille

Voici une illustration de l'influence qu'un secret de famille peut avoir sur le destin d'un enfant. 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 ... »

En remontant sur plusieurs générations, notre travail d'analyse transgénérationnelle lui permet de reconstituer la nature des liens entre les membres de sa famille, le contexte de l'époque aussi. Delphine fait encore d'autres découvertes qui élargissent ses perspectives. Cette vision plus globale lui permet de prendre du recul, de donner du sens à différents épisodes de sa vie qu'elle n'avait jamais compris. Pour restaurer la parole, la transparence, j'explique à Delphine qu'elle-même n'a pas à rester dans le non-dit, qu'elle peut essayer d'en parler, c'est-à-dire de faire entendre son point de vue. En visite chez sa mère, Delphine, courageuse, tente une « parole vraie ». Voici ce qu'elle m'écrira : « ça a vraiment été très difficile pour moi : elle est âgée, elle ne va pas bien, elle perd la mémoire ; mais elle m'a écoutée, elle m'a dit : "je ne savais pas ton histoire, je ne savais pas tout ça" ; je crois qu'elle était sincère. Dix jours plus tard, elle m'a rappelée et m'a demandé pardon pour les souffrances que leur silence avait généré. Cette journée-là a été remplie de soleil. Je lui ai dit que son geste allait me guérir moi et sans doute aussi les autres membres de la famille. Elle m'a dit : "oui moi aussi je veux guérir." »

Cette nouvelle possibilité de parler plus ouvertement avec sa mère permettra d'élargir encore son travail d'intégration. Delphine peut aussi compter sur le soutien de son compagnon, sur le dégel des esprits dans sa famille, et même sur l'intérêt des enfants et petits-enfants de sa sœur aînée qui apprécient son effort de clarification. Son travail d'analyse transgénérationnelle lui a permis de mettre des

mots sur les non-dits, les secrets et les malentendus, une première étape cruciale pour intégrer les conséquences du secret de sa mère, viser un apaisement et préserver les nouvelles générations. Une année plus tard, elle m'écrira avoir « trouvé un apaisement total par rapport à ma mère, dans la mise en mots devenue possible, la mise en mots écrite dans une lettre, lue par toute ma famille. »

Porter l'histoire de sa mère

L'exemple qui suit témoigne de la transmission d'une histoire non terminée entre trois générations de femmes. Une mère de famille¹⁰ 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.

¹⁰ L'analyse complète est présentée dans mon article « Je suis la mère de ma mère », paru dans *Exemples de thérapie transgénérationnelle*, Génésis éditions (2^{ème} édition 2020), Genève.

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

Puis un jour, Micheline me raconte un lapsus de sa mère qui l'avait frappée. Elle me répète les termes employés par sa mère lorsque récemment, en présence de son père, ils furent présentés à des connaissances : « et voici ma fille et son mari » au lieu de dire « et voici ma fille et mon mari ». Pour comprendre ce lapsus, il faut savoir que pour sa mère, son mari assumait le rôle de son propre père jadis déporté en Sibérie - un important épisode traumatisant que nous avons précédemment clarifié. Le lapsus de sa mère confirmait que la personne à laquelle sa mère s'adressait, ce n'était pas vraiment elle, Micheline, mais sa grand-mère - « voici ma mère et son mari. » En effet, si son mari représentait son père, sa fille pour sa part venait représenter sa mère. Le lapsus était révélateur du transfert de la figure de la mère sur sa fille. Cette prise de conscience fut libératrice. Elle fournissait la clef, significative pour Micheline, du fait que sa mère la mettait dans la « peau » de sa grand-mère.

Pour expliquer ce genre de situation, la littérature spécialisée parle d'un processus de « parentalisation ». À force d'être pris dans les transferts de ses parents, l'enfant s'y conforme et se retrouve à vivre les histoires non terminées de ses ancêtres, subissant inconsciemment une programmation de son destin.

En clarifiant le passé de sa grand-mère et la relation conflictuelle qu'elle avait eu avec sa fille, ma cliente pu progressivement s'extirper de la position qui fut la sienne pendant toutes ces années. Ces prises de consciences lui permirent de se retrouver elle-même, c'est-à-dire comme une personne plus indépendante de ce qui n'a pas joué entre sa mère et sa grand-mère, dont elle avait hérité la charge. Elle put ainsi s'individualiser, c'est-à-dire se différencier de sa grand-mère. Ce recul lui permit de donner un sens à de nombreux épisodes troublants qui avaient marqués sa vie. En même temps qu'elle intégrait certaines zones d'ombre de son histoire, elle pouvait les « réécrire » à la lumière de ses découvertes. Les anciens vécus entrent de cette manière dans le grand livre de l'Histoire, sans plus se perpétuer dans le quotidien.

Conséquences des deuils non faits

Un autre exemple d'analyse transgénérationnelle nous emmènera un peu plus loin dans l'analyse des héritages inconscients. 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 souviendrait, 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, di-

sait-elle, l'avaient empêchée de se marier et d'avoir des enfants. Et finalement, elle dit qu'elle a l'intention de se suicider. »¹¹

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 apparaît sur ses joues. Je vis que mes paroles entraînent en résonance. Pour la première fois, Gretchen trouvait une explication qui donnait du sens à sa souffrance. »

¹¹ Marc Wolynn (2016), *It didn't start with you*, Viking, New York.

Pour amorcer un travail d'intégration, le thérapeute invite ensuite Gretchen à imaginer les sentiments qui pouvaient habiter sa grand-mère. Un exercice qui la renvoie à des sensations écrasantes de perte, de douleur, de solitude et d'isolement, ainsi qu'à une profonde culpabilité, que beaucoup de survivants ressentent du fait d'être restés en vie alors que leurs proches furent exterminés. « Lorsque Gretchen a pu accéder à ces sensations, elle se rendit compte que sa volonté de s'anéantir était profondément liée à l'histoire des membres disparus de sa famille. Elle s'est également rendu compte qu'elle avait hérité des pulsions suicidaires de sa grand-mère. Absorbée dans cette nouvelle compréhension de l'histoire de sa famille, son corps a commencé à s'adoucir, comme si quelque chose en elle qui avait longtemps été noué pouvait maintenant se défaire. » Un processus d'intégration peut alors commencer, qui permettra de donner du sens aux symptômes et de les intégrer.

Claude Nachin¹² 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, hydrocuté¹³ 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

¹² Claude Nachin (2001), « Unité duelle, crypte et fantômes », dans *La psychanalyse avec Nicolas Abraham et Maria Torok*, Éres, Paris.

¹³ Syncope provoquée par immersion dans une eau glacée.

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.

Ces exemples témoignent d'un lien entre des conflits inconscients hérités des ancêtres et les symptômes chez leurs héritiers. Ils montrent à quel point l'association entre des symptômes et des histoires non terminées de nos ancêtres peut faire sens et permettre une guérison en profondeur, durable. De telles associations caractérisent toutes les approches dites « transgénérationnelles ».

L'intérêt de l'intégration transgénérationnelle ne se limite pas aux seules questions thérapeutiques. En effet, ce travail peut aussi se comprendre sous un autre angle, par exemple à des fins de développement personnel, pour mieux se connaître. Dans les anciennes traditions, l'héritier n'est pas seulement « victime », il est aussi celui par qui une famille, une collectivité, peut se guérir des histoires non terminées de leurs ancêtres. À ce propos, Pierre Ramaut explique que « les Anciens chinois considéraient en effet qu'un "mandat transgénérationnel", découlant de la filiation aux ancêtres, pouvait être donné par le "Ciel", à l'un des ultimes descendants de la lignée. Ce dernier est "mandaté" pour reprendre à son compte l'inachevé (ou les inachevés) de l'arbre généalogique et pour intégrer, à

travers son parcours de vie, l'impensé généalogique familial. »¹⁴

La psychologie des profondeurs et l'inconscient transgénérationnel

Contre cette fausse idée qu'il s'agirait de revenir dans le passé, il faut comprendre que ce n'est pas le passé lui-même qui affecte les descendants, mais ses conséquences inconscientes. Celles-ci sont d'autant plus présentes – ici et maintenant - qu'elles sont devenues inconscientes. Ce sont elles qui opèrent dans l'instant présent, réclamant la mise à jour de leurs significations. En thérapie il s'agit donc de décrypter, derrière les symptômes, la présence de ces héritages transgénérationnels inconscients. Un travail qui nous renvoie seulement indirectement et de manière symbolique aux histoires non terminées des ancêtres.

Cette dimension intemporelle de l'inconscient n'avait pas échappé aux pionniers de la psychologie des profondeurs¹⁵. Ils avaient déjà expliqué pourquoi et comment les difficultés non intégrées perdurent dans le temps, comme s'il s'agissait d'une dette en attente d'être soldée. Freud en particulier avait observé la tendance à répéter les mêmes problèmes, nommée « compulsions de répétition », comme d'une tentative de se remémorer un souvenir devenu inconscient. Et à la fin de sa vie, il avait mis le doigt sur ce que nous appelons aujourd'hui l'inconscient transgénérationnel : « l'hérédité archaïque de l'homme ne comporte pas que

¹⁴ Pierre Ramaut, « La psychanalyse transgénérationnelle et le chamanisme pour guérir des fantômes », dans *Chamanisme, rapport aux ancêtres et intégration transgénérationnelle*, ouvrage collectif, Génésis éditions (2^{ème} édition 2020), Genève.

¹⁵ Au début du 20^{ème} siècle, la psychologie des profondeurs portait sur l'ensemble de l'étude de l'inconscient avant d'être politisées, les freudiens se réservant le terme de psychanalyste.

des prédispositions, mais aussi des contenus idéatifs, des traces mnésiques, qu'ont laissées les expériences faites par les générations antérieures. »¹⁶ S'agissant de son dernier ouvrage, testamentaire, Freud indiquait par là une piste fertile à l'attention de ses lecteurs. Ironie du sort, sans doute trop occupés à combattre la notion d'inconscient collectif de Jung, par trop de fidélité aux dogmes freudiens, la grande majorité de ses disciples sont passés à côté de l'importance et de l'intérêt des dernières indications de leur maître.

De son côté, Jung avait analysé sa généalogie et mesuré l'importance du transgénérationnel. « Tandis que je travaillais à mon arbre généalogique, j'ai compris l'étrange communauté de destin qui me rattache à mes ancêtres. J'ai très fortement le sentiment d'être sous l'influence de choses et de problèmes qui furent laissés incomplets et sans réponse par mes parents, mes grands-parents et mes autres ancêtres. J'ai toujours pensé que, moi aussi, j'avais à répondre à des questions que le destin avait déjà posées à mes ancêtres, mais auxquelles on n'avait encore trouvé aucune réponse, ou bien que je devais terminer ou simplement poursuivre des problèmes que les époques antérieures laissèrent en suspens. »¹⁷ Bien qu'il ait lui-même effectué un important travail d'intégration transgénérationnelle, Jung n'a pas théorisé cet aspect autant qu'il aurait pu le faire. Quoiqu'il en soit, son œuvre aura néanmoins préparé aux analyses transgénérationnelles, en expliquant par exemple que ce qui n'émerge pas à la conscience revient sous la forme du destin.

¹⁶ Sigmund Freud (1939), *Moïse et le monothéisme*, Gallimard, Paris

¹⁷ Carl Jung (1966), *Ma vie, souvenirs, rêves et pensées*, Gallimard, Paris, p.283.