

D<sup>r</sup> MARIEL BUQUÉ

# ROMPRE LE CYCLE

Guérir des traumatismes  
intergénérationnels



Les souffrances héritées  
s'inscrivent dans notre ADN :  
**La méthode best-seller  
pour s'en libérer  
définitivement !**

LE DUC 

# La méthode best-seller pour libérer sa lignée des traumatismes transgénérationnels !

Dépendance affective, sensation d'éloignement, besoin de plaire aux autres... Quand on ne soigne pas une blessure physique, elle risque d'infecter l'ensemble du corps ; les blessures émotionnelles peuvent avoir les mêmes conséquences et se transmettre de génération en génération, créant des cycles traumatiques. S'appuyant sur les dernières recherches scientifiques ainsi que sur sa pratique professionnelle, le D<sup>r</sup> Mariel Buqué partage dans cet ouvrage la méthode naturelle qui lui a permis de rompre le cycle qui la faisait souffrir.

## Dans ce guide :

- les clés pour **identifier nos blessures** et comprendre d'où elles viennent ;
- les leviers sur lesquels intervenir pour **devenir un « briseur de cycle »** : système nerveux, enfant intérieur, cycles de violences... ;
- **une méthode novatrice** qui allie techniques traditionnelles et pratiques spirituelles ;
- les protocoles du D<sup>r</sup> Mariel Buqué pour transformer notre héritage et choisir ce que nous transmettons.

Issue d'un milieu très pauvre en République Dominicaine, **Mariel Buqué** est devenue psychologue et enseignante aux États-Unis. Elle est également formatrice dans de grands groupes. Son histoire personnelle l'a conduite à s'intéresser plus particulièrement aux blessures transgénérationnelles et créer cette méthode révolutionnaire.

21,90 €  
Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-3305-2



[www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)

**LEDUC** 



Rayons : Développement  
personnel, psychologie

**ROMPRE  
LE CYCLE**

## Avis des lectrices

« Une belle lecture pour prendre conscience du poids du passé et des protocoles simples et efficaces pour s'en libérer. »

@zen\_la\_lecture

« Cet ouvrage est une vraie prise de conscience, qui tend vers une libération du mental et du corps en toute bienveillance. »

@cosy\_rozy

« Un livre ressource pour rompre les chaînes d'un héritage quelque fois trop lourd à porter et pour nous permettre de devenir maître de notre destin. »

@leslecturesdemissm

« Nous sommes beaucoup à ne pas savoir que nous avons hérité de traumatismes intergénérationnels. Nous avons cette sensation, ce poids au quotidien sans pouvoir mettre de mot dessus, et ce livre m'a permis d'en mettre un. »

@culture\_kd

« L'approche holistique de l'auteure et sa capacité à rendre accessibles des concepts complexes permettent au lecteur de se sentir accompagné et soutenu. »

@by.happiness.therapie

« Un livre nécessaire pour ceux qui ont connu des traumatismes intergénérationnels et qui cherchent des réponses à leurs questions. »

@Leslecturesdejuliette

D<sup>R</sup> MARIEL BUQUÉ

# ROMPRE LE CYCLE

**Guérir des traumatismes  
intergénérationnels**

*Traduit de l'anglais (États-Unis) par Laurent Bury*

LEDUC 

## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux!

Rendez-vous ici : [bit.ly/newsletterleduc](https://bit.ly/newsletterleduc).

Retrouvez-nous sur notre site [www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)  
et sur les réseaux sociaux.



### Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable!

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90% de nos livres sont imprimés en Europe, et 40% en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Titre original : *Break the Cycle*

Éditeur original : Dutton,

une marque de Penguin Random House

Copyright © 2024 par Mariel Buqué.

Publié en accord avec Folio Literary Management, LLC.

Traduction de l'anglais (États-Unis) par Laurent Bury.

Maquette : Laurent Grolleau – Ma petite FaB

Édition : Camille Le Dain

Relecture : Audrey Peuportier

Maquette de couverture : Emmanuelle Audebrand

Photographie de couverture : Ambar Jimenez

© 2024 Leduc Éditions

76, boulevard Pasteur

75015 Paris

ISBN : 979-10-285-3305-2

Pour ma sœur, Lady. Merci de m'avoir  
montré comment briser les cycles  
en plaçant l'amour au cœur de tout.  
Pussions-nous continuer  
à vivre notre héritage intergénérationnel.  
Je t'aime *más*.

## **Avertissement**

Dans les pages qui suivent, j'ai fait de mon mieux pour inclure autant d'expériences diverses que je peux en connaître. Je voulais être aussi réactive et pragmatique que possible, dans mon langage et mon approche. Tout texte a ses limites, mais j'espère que vous vous sentirez considéré et validé à la lecture de cet ouvrage. Si une partie de votre expérience ne correspond pas à ce que j'ai exposé ici, j'espère que vous pourrez néanmoins retirer quelque chose de ce livre, et notamment des éléments menant à la guérison.

## **Remarque sur l'assistance thérapeutique émotionnelle**

Il est parfois nécessaire de faire appel à un professionnel, comme un psychothérapeute, pour vous aider à explorer vos émotions lorsque vous travaillez sur un trauma intergénérationnel. C'est particulièrement le cas si vous pensez que vous avez besoin d'assistance pour traiter un trauma. Si le travail avec un thérapeute vous intéresse ou vous est accessible, il est préférable de recourir à un professionnel agréé qui a reçu une formation sur les traumas. Si vous ou l'un de vos proches subissez un cycle de maltraitance et cherchez de l'aide, certaines ressources peuvent vous être utiles :

- les équipes de crise locales si la vie d'une personne est en danger ;
- la liste internationale des agences de lutte contre la violence sexuelle et domestique consultable sur [hotpeachpages.net](http://hotpeachpages.net).



# Sommaire

Introduction.....	9
<b>Partie 1 : Ce dont vous héritez</b>	
Chapitre 1 : Vous êtes un briseur de cycle.....	25
Chapitre 2 : Votre moi supérieur intergénérationnel .....	43
Chapitre 3 : Votre corps se souvient de votre trauma.....	55
Chapitre 4 : Le trauma non guéri et vous .....	79
Chapitre 5 : Un héritage génétique .....	99
<b>Partie 2 : Les couches superposées</b>	
Chapitre 6 : Votre système nerveux intergénérationnel .....	139
Chapitre 7 : Votre enfant intérieur intergénérationnel .....	159
Chapitre 8 : Les cycles intergénérationnels de la maltraitance .....	193
Chapitre 9 : Quand le trauma collectif s'invite chez vous.....	209

<b>Partie 3 :</b>	<b>La transformation alchimique de l'héritage</b>	
Chapitre 10 :	Faire le deuil de votre lignée traumatique .....	239
Chapitre 11 :	Incarner la résilience générationnelle .....	267
Chapitre 12 :	Laisser un héritage générationnel .....	289
Épilogue .....		313
Remerciements .....		321
Appendices .....		327
Bibliographie .....		333
Index .....		357

# Introduction

**M**a grand-mère, ma mère et moi-même avons toutes trois grandi dans la pauvreté. Ma grand-mère a vécu presque toute sa vie dans la petite ville de Barahona, en République dominicaine. À l'âge de dix ans, je me souviens d'avoir parcouru avec elle plus d'un kilomètre et demi pour aller chercher vingt litres d'eau à une petite source, car ni sa maison ni son village n'avaient l'eau courante, service que tant d'entre nous considèrent comme acquis. Avec son petit gabarit d'un mètre cinquante, ma grand-mère a porté ces vingt litres jusqu'à sa minuscule maison, me tenant par la main tout en maintenant le seau en équilibre sur sa tête, préservant chaque goutte de l'eau qu'elle avait recueillie pour sa famille. C'est une image que je ne pourrai jamais effacer de mon esprit, car il était à la fois choquant et humiliant de voir qu'elle possédait si peu et qu'elle était néanmoins pleine de ressources. Elle récupérait non seulement chaque goutte d'eau, mais aussi chaque morceau de nourriture ; elle utilisait au maximum le moindre vêtement et les rares produits de beauté qu'elle pouvait s'offrir. Elle savait que ce niveau d'économie était nécessaire à notre survie. Elle a dû passer toute son existence en mode

survie, et malgré tout, elle a fait preuve d'une grande résilience. Grâce à ma grand-mère, j'ai appris qu'il était important de préserver non seulement l'eau, mais aussi toutes les petites choses que nous possédions. Rien ne devait être gaspillé. Grâce à elle, j'ai également appris combien j'étais moi aussi capable de force mentale et de joie.

Ma mère, qui a émigré aux États-Unis à l'âge de quarante ans avec ses deux filles, a conservé toute sa vie ce sens de l'épargne. Ma mère a toujours été économe. Elle conserve tout, parfois pendant des décennies, même des objets qui ne fonctionnent plus. Nous avons vécu pendant la majeure partie de ma vie dans un quartier défavorisé de Newark, dans le New Jersey, mais ma mère a toujours considéré que nous avions beaucoup, car son enfance à Barahona lui avait appris ce que c'était que de n'avoir presque rien. Ainsi, quand nos vêtements devenaient trop petits, qu'un appareil électroménager tombait en panne ou que nous n'utilisions plus tel ou tel objet, elle ne jetait rien. Tout était soigneusement rangé dans une boîte et, des années plus tard, lorsque nous avions assez d'argent pour envoyer ces objets à notre famille, ils étaient expédiés en République dominicaine. Au fil des ans, les cartons s'amassaient chez nous. Mais peu à peu, j'ai compris que ce qu'ils contenaient vraiment, ce n'était pas des vêtements usés ou un grille-pain cassé – c'était la peur qu'avait ma mère de se retrouver sans rien. Cette peur de manquer vient de la véritable pénurie qu'elle a connue dans son enfance, et s'est inscrite en elle comme une peur de ne pas pouvoir survivre et un sentiment de culpabilité à l'idée de ne pas être en mesure d'aider sa famille à survivre. J'ai désormais une existence confortable, tout comme ma mère, mais je me surprends souvent à vouloir garder des choses dont je n'ai pas besoin, comme elle autrefois. J'ai vécu avec la même

peur et la même culpabilité. Quand je jetais des objets au lieu de les donner ou de les envoyer en République dominicaine, j'étais rongée par la culpabilité. Quand je n'utilisais pas un produit jusqu'à la dernière goutte, une voix intérieure me reprochait de gaspiller ce dont je pourrais avoir besoin, si un jour il ne me restait plus rien. Même si j'ai toujours eu l'eau courante chez moi, je partageais encore avec ma grand-mère la peur qu'un jour l'eau vienne à manquer. Je m'accrochais à cette même crainte. L'angoisse familiale s'était transférée en moi et, curieusement, j'éprouvais un profond sentiment de loyauté envers les générations antérieures lorsque je conservais soigneusement les choses. J'avais l'impression de les honorer ainsi. Il m'a fallu longtemps pour réaliser que cette loyauté avait un coût psychologique.

Heureusement, car j'ai pu rompre le cycle de ce que j'ai fini par comprendre comme un trauma intergénérationnel, j'ai pu me débarrasser presque entièrement de la culpabilité et de la peur. Et je souhaite que d'autres personnes qui souffrent puissent faire de même, puissent se débarrasser de leur fidélité à la douleur et accéder à un espace de liberté émotionnelle. Pourtant, afin d'y parvenir, il faut d'abord identifier ses propres liens intergénérationnels avec une histoire familiale de souffrance et en guérir. Ce n'est pas facile, mais c'est possible, et l'abondance qui peut découler de cette guérison vaut bien que l'on fasse cet effort.

Mais comment en suis-je venue à reconnaître cette douleur comme un trauma intergénérationnel ? Et qu'est-ce que le trauma intergénérationnel, exactement ?

Tout a commencé pendant mes années d'études à la clinique psychiatrique ambulatoire pour adultes du centre

médical Irving de l'université de Columbia. J'étais avec un client, et la séance était... plutôt dure. Très peu de choses dans ce monde sont aussi frustrantes pour un spécialiste de la santé mentale que d'atteindre une impasse – et c'est précisément là où nous en étions arrivés, mon client et moi. Un pénible sentiment d'impuissance remplissait la pièce. J'estimais n'avoir rien d'autre à lui proposer, parce que ma formation, pourtant solide, ne m'avait pas préparée à ce qui se passait alors.

J'ai soudain compris la raison de ce brouillard. Mon client était porteur de tourments intergénérationnels : culpabilité, tristesse, chagrin, dépression, anxiété – et la liste est encore longue. Le travail ne portait pas seulement sur la souffrance de mon client, mais aussi sur les fardeaux émotionnels de sa famille et de ses ancêtres, de personnes qui n'étaient pas présentes pendant la séance, et qui n'étaient peut-être plus en vie. Il s'agissait d'un défi thérapeutique majeur. Aucune formation traditionnelle en psychologie occidentale ne nous prépare adéquatement à traiter des patients souffrant de traumatismes intergénérationnels. Il n'existe pas de manuel à consulter quand un client vient nous soumettre les blessures émotionnelles de tout son arbre généalogique.

J'ai ressenti le poids des générations qui s'introduisait dans cette séance de thérapie avec mon client. À ce stade de notre parcours thérapeutique, le seul moyen de sortir de ce brouillard épais était d'affronter les générations de douleur auxquelles nous étions confrontés. Aussi difficile que cela puisse paraître, je savais que nous devions approfondir le travail.

La prise de conscience qui a résulté de cette séance m'a transformée à jamais. À partir de ce moment, j'ai pensé

tous les jours à la guérison générationnelle. J'ai réfléchi à la façon dont une personne pouvait porter des traumas qui n'avaient pas été vécus au cours de sa vie. Je me suis demandé comment les traumas pouvaient se transmettre d'une personne à l'autre. J'ai commencé à m'interroger sur les différentes façons dont on pouvait hériter d'un trauma intergénérationnel. Cela ressemblait-il toujours à l'histoire de ce client, ou existait-il d'autres variantes qui pouvaient se manifester dans nos vies ? Les idées se bouscuaient dans mon esprit alors que j'essayais de trouver des réponses. Je me sentais tenue d'aider mon client à aller mieux, mais aussi, en tant que clinicienne, de trouver un protocole de guérison qui pourrait aider d'innombrables autres personnes souffrant de la même manière. Cette séance a marqué un tournant dans mon approche de mon travail clinique. Ma mission était née : je devais mieux comprendre ce qu'il faut faire lorsqu'un client m'apporte la souffrance émotionnelle de toute une famille et se déclare au désespoir de la guérir.

En bonne scientifique, j'ai décidé d'étudier les pratiques à mettre en place pour aider les gens – c'est-à-dire des gens comme vous et moi – à guérir de générations de blessures, à se débarrasser des traumas que subissent nos familles et nos communautés et à les remplacer par des stratégies d'adaptation saines et adéquates.

Le trauma intergénérationnel est la seule catégorie de trauma émotionnel qui transcende les générations et peut être vécu par plusieurs membres de votre famille. Mais comment ce trauma a-t-il traversé les générations de votre famille pour vous atteindre ? Nous savons aujourd'hui qu'il existe deux modes de transmission. Le premier est d'ordre *biologique* ; plus précisément, il passe par l'expression de vos gènes, que

vous héritez de vos deux parents. Cela signifie que si l'un de vos parents a subi un trauma, ce trauma a pu le transformer si fondamentalement qu'il figure dans son code génétique. Vous pouvez avoir hérité de ces gènes, ce qui vous rend plus vulnérable au stress et aux traumas.

Le deuxième mode de transmission est d'ordre *psychologique* ; il s'agit de l'impact d'expériences survenues au cours de votre vie, telles que discordance affective avec les parents, invalidation émotionnelle, relations nuisibles, hostilité extrême, oppression et souffrance. C'est ainsi que le trauma se transmet d'un parent à un enfant, ou de la société à une personne, à travers leurs *comportements et pratiques*.

Il est possible de mettre fin à un trauma intergénérationnel, pour que ce patrimoine génétique cesse de se transmettre : c'est pourquoi nous sommes ici, pour guérir avec ce livre. Mais envisageons le cas d'une personne qui porte en elle ces vulnérabilités émotionnelles biologiques *sans avoir reçu* la base émotionnelle saine et sûre dont elle avait besoin. C'est là que le cycle du trauma peut devenir évident. C'est là qu'on peut parler de trauma intergénérationnel. Et bien que ce type de trauma puisse trouver son origine quelque part dans votre lignée familiale à travers un événement vécu par un individu, ses répercussions psychologiques, comportementales et émotionnelles peuvent avoir un impact sur plusieurs membres de la famille et même sur des communautés entières, d'une génération à l'autre.

Le trauma intergénérationnel est une blessure de l'âme. Il s'agit d'une blessure émotionnelle à plusieurs niveaux qui a un impact sur l'esprit d'une personne (ses pensées et émotions), sur son corps (la façon dont elle porte physiquement



la souffrance) et sur son âme (une perturbation de sa connaissance interne et de sa connexion avec les autres). J'ai donc compris que la guérison devait également être multi-dimensionnelle. Elle doit guérir toutes les couches d'une personne, l'esprit, le corps et l'âme – elle doit guérir tout l'être.

Voilà pourquoi j'adopte des méthodes de guérison holistiques. Par cette expression, je fais référence à un large éventail de pratiques qui aident à guérir la personne dans son ensemble. La thérapie holistique, qui est le type d'approche que j'emploie pour guérir les traumatismes, aligne toutes les parties de la personne. Elle sait que chacun de nous est la somme de toutes ses parties et que notre guérison doit chercher à faire de nous un tout cohérent et entier. Lorsqu'un aspect de notre santé est défaillant, les autres en souffrent également. Lorsque nous ciblons l'ensemble de la personne dans le processus de guérison, nous contribuons à guérir l'ensemble de la personne.

La psychologie n'a pas encore adopté les méthodes holistiques de guérison des blessures émotionnelles, mais j'ai bénéficié d'une bourse d'études qui m'a permis de suivre une formation clinique de trois ans. J'ai pu travailler avec des psychologues chevronnés qui sortaient des sentiers battus. Ils soignaient leurs clients par des modalités de santé mentale moins conventionnelles, car holistiques, ancestrales et intégratives. Grâce à cette bourse et à mon propre travail au fil des ans, j'ai appris que si on laisse une partie de la personne porter la blessure – en s'occupant de l'esprit mais pas du corps, par exemple –, on risque de déplacer la douleur d'une dimension vers l'autre, mais sans offrir une guérison complète.

Lorsque je me suis donné pour mission d'apprendre tout ce que je pouvais sur la manière d'identifier et de traiter les traumatismes intergénérationnels, je savais que la guérison d'un problème aussi complexe nécessiterait les méthodes traditionnelles auxquelles j'avais été formée, mais aussi quelque chose de plus nuancé, de plus profond. Je veux parler de l'approche sur mesure que j'ai élaborée après des années d'études et que j'utilise avec mes clients. Et cette approche fonctionne.

Avec ce livre, je vais, pour la première fois, rassembler tous mes enseignements afin de vous offrir un guide complet pour guérir les traumatismes intergénérationnels.

Ce livre suit un cheminement similaire à la façon dont je travaille avec mes clients. Dans chacun des chapitres, je vous fournirai une explication approfondie des divers aspects de la guérison intergénérationnelle, puis je vous proposerai une pratique pour vous aider à vous concentrer sur le travail et à l'appliquer. Ainsi, en lisant, vous verrez que je vous offre des connaissances concrètes avec de nombreuses directives pour intégrer chaque leçon dans votre propre vie, suivies d'un ensemble de pratiques pour rompre le cycle, à la fin de chaque chapitre. Ces pratiques sont holistiques et thérapeutiques. Dans chaque exercice, je vous accompagnerai dans un travail sur le thème spécifique du chapitre. De cette façon, vous pourrez absorber le contenu plus en profondeur.

Pour chaque exercice, vous avez aussi la possibilité de travailler seul ou avec quelqu'un d'autre. La guérison peut acquies une valeur particulière lorsqu'elle a lieu au sein d'une communauté, donc si vous décidez de trouver un partenaire ou de rassembler un groupe de briseurs de cycle pour faire ce travail avec vous, tous les exercices de fin de chapitre

pourront être pratiqués en commun. Ainsi, que vous choisissiez de travailler seul ou à plusieurs, vous disposez d'options diverses dans la façon d'aborder votre guérison.

En outre, chaque section comporte sa propre méditation de bain sonore. Le bain sonore est une pratique ancienne qui peut aider à détendre le corps et l'esprit. Pour mieux vous orienter, j'aborderai les bains sonores plus en détail dans le chapitre 1.

Toutes ces méthodes pourront être ajoutées à votre boîte à outils. Elles sont là pour vous guider. Puisque ce voyage de guérison est le vôtre, appuyez-vous sur ce qui fonctionne pour vous.

Voyons maintenant ce qui vous attend dans les chapitres à venir. Je commence par poser les bases de ce qu'est un trauma intergénérationnel et comment il arrive dans votre vie. La première partie, intitulée « Ce dont vous héritez », se compose de cinq chapitres. Dans chacun de ces chapitres, nous examinerons ce qu'est réellement le trauma intergénérationnel et comment une personne hérite de la souffrance émotionnelle de ses parents, de ses grands-parents, de ses ancêtres et de sa communauté. Vous apprendrez également comment l'esprit, le corps et l'âme sont affectés par cet héritage, et par la résilience intergénérationnelle que vous possédez malgré tout. Au chapitre 1, « Vous êtes un briseur de cycle », nous commencerons par reconnaître votre rôle pour briser ces cycles. Je vous proposerai un guide pour vous préparer au travail difficile et essentiel qui vous attend, afin que vous disposiez des outils nécessaires pour rester stable tout en guérissant. Au chapitre 2, « Votre moi supérieur intergénérationnel », nous plongerons

dans la sagesse générationnelle en nous concentrant sur vos capacités innées à rompre les cycles et sur votre perspicacité ancestrale, qui agissent comme des guides vers lesquels vous pouvez toujours vous tourner. Nous nous livrerons ensuite à une pratique qui peut vous aider à vous connecter à votre moi supérieur intergénérationnel. Au chapitre 3, « Votre corps se souvient de votre trauma », je vous aiderai à comprendre comment le trauma intergénérationnel est ressenti dans le corps et les multiples façons dont les maladies chroniques sont liées à des générations de stress. Nous terminerons en brisant le cycle par une pratique qui vous aidera à réduire votre réaction au stress et à équilibrer vos hormones. C'est aussi au chapitre 4, « Le trauma non guéri et vous », que nous commencerons à explorer la question suivante : « Comment savez-vous que vous êtes victime de trauma intergénérationnel ? » Dans ce chapitre, je vous fournirai un mode d'évaluation des traumas intergénérationnels, conçu pour vous aider à creuser plus profond dans l'histoire des traumas de votre famille. C'est en fait une première cartographie des traumas intergénérationnels de votre vie. Nous passerons ensuite au chapitre 5, « Un héritage génétique », où je vous aiderai à comprendre le rôle des gènes et des cellules dans la transmission du trauma. Je vous guiderai pour comprendre comment votre trauma est lié à celui de votre famille et, à cette fin, je vous aiderai à développer votre propre Arbre traumatique intergénérationnel, que vous pourrez construire seul ou à plusieurs.

Dans la deuxième partie de ce livre, « Les couches superposées », j'aborde précisément les différentes couches de souffrance et de guérison. Dans cette section, je présente de nouvelles manières intergénérationnelles de considérer votre système nerveux, votre enfant intérieur, les cycles d'abus et

comment les valeurs culturelles font perdurer les traumas de génération en génération. Le chapitre 6, « Votre système nerveux intergénérationnel », vous permettra d'approfondir vos connaissances sur le rôle des déclencheurs, des souvenirs et de votre système nerveux. Je vous proposerai ensuite une pratique qui vous aidera à détendre votre système nerveux et à atténuer votre réaction au stress. Au chapitre 7, « Votre enfant intérieur intergénérationnel », je vous aiderai à comprendre comment l'enfant intérieur non résolu chez vos parents devient l'enfant intérieur en vous. Il est recyclé. Je vous proposerai un Questionnaire sur les expériences négatives intergénérationnelles, pour vous aider à comprendre comment votre enfance et celle de vos parents sont entrelacées, suivi d'un exercice de réparation intergénérationnelle. Au chapitre 8, « Les cycles intergénérationnels de la maltraitance », je vous offrirai l'une des meilleures armes contre les cycles continus de la maltraitance : la connaissance. Mais nous ne nous arrêterons pas là ; je vous donnerai également un outil pour rompre les cycles, que vous pourrez utiliser pour vous aider à surmonter les dynamiques relationnelles difficiles. Et au chapitre 9, le dernier de la deuxième partie, « Quand le trauma collectif s'invite chez vous », nous couvrirons le trauma collectif et les multiples façons dont les catastrophes naturelles, les normes culturelles et les pratiques institutionnelles contribuent à maintenir le trauma en vie dans votre famille. Je vous exposerai une pratique qui vous aidera à voir en quoi les idées intériorisées alimentent notre trauma collectif, et qui vous invitera à transmettre votre guérison à d'autres membres de votre communauté.

La troisième partie, « La transformation alchimique de l'héritage », est le moment où nous commençons vraiment à cimenter votre identité de briseur de cycle. Cette dernière

partie du livre se compose de trois chapitres qui vous guideront à travers le deuil, l'incarnation de la croissance post-traumatique intergénérationnelle et la création de votre héritage intergénérationnel. Au chapitre 10, « Faire le deuil de votre lignée traumatique », je vous aiderai à comprendre les raisons pour lesquelles les secrets de famille perdurent, ainsi qu'à vous libérer de la honte, et je vous fournirai une technique pour avoir des conversations difficiles sur les traumatismes intergénérationnels avec ceux qui vous sont les plus proches. Au chapitre 11, « Incarner la résilience générationnelle », je vous aiderai à apprendre comment, en tant que briseur de cycle, vous pouvez vous engager dans une croissance post-traumatique intergénérationnelle. Grâce à notre pratique de rupture de cycle, vous apprendrez à accroître votre résilience générationnelle. Notre dernier chapitre, le chapitre 12, « Laisser un héritage générationnel », vous aidera à adopter, en tant que briseur de cycle, une approche de la vie qui peut avoir un impact positif sur les générations futures. Nous verrons comment les briseurs de cycle élèvent leurs enfants et comment vous pouvez adopter une approche parentale qui tienne compte de l'impact que vous souhaitez laisser sur ce monde. Nous terminerons ce chapitre par notre dernière pratique, qui vous aidera à créer une alchimie dans votre processus d'héritage.

Il s'agit d'une recette complète pour se débarrasser des traumatismes intergénérationnels et d'un guide immersif sur la manière d'effectuer ce travail. Tout cela est pour vous, pour vous aider à intervenir sur l'héritage intergénérationnel qui vit en vous.

J'ai écrit ce livre pour que vous puissiez apprendre et pratiquer grâce à lui. Il ne s'agit pas simplement de le lire, mais

## INTRODUCTION

aussi de l'appliquer dans votre quotidien. C'est pourquoi je vous encourage à garder à portée de main un carnet de notes et de quoi écrire. Je vous recommanderai un certain nombre d'exercices, de questions de réflexion et de pistes d'écriture pour vous aider à explorer et à exprimer vos sentiments alors que nous entreprenons ensemble le travail de rupture du cycle. Un journal intime est un outil essentiel pour ce travail.

Tout au long de ce livre, vous me verrez faire référence au briseur de cycle. Il s'agit de vous. Celui ou celle qui a décidé de rompre le cycle. Je vous suis reconnaissante d'être ici, de décider de guérir et d'intervenir sur votre héritage intergénérationnel. Mon souhait est que vous laissiez derrière vous le lourd poids que vous avez porté. Que vous compreniez que vous n'avez plus besoin de porter ce fardeau pour avoir la sensation d'exister, car la vie réside aussi dans les moments de bien-être et de paix. J'espère que vous deviendrez tous des briseurs du cycle des traumatismes intergénérationnels et que vous pourrez faire évoluer votre famille vers l'abondance intergénérationnelle.

Commençons à guérir.

Affectueusement,  
D<sup>e</sup> Mariel Buqué





PREMIÈRE PARTIE

CE DONT VOUS  
HÉRITtez



## CHAPITRE 1

# Vous êtes un briseur de cycle

*C'est à nous de briser les malédictions  
générationnelles.  
Quand on vous dit « C'est de famille »,  
vous répondez : « Ça s'arrête ici. »*

Inconnu

**S**i vous lisez ce livre, il y a de grandes chances que vous soyez un briseur de cycle. Vous êtes la personne qui a décidé de créer pour votre famille et votre communauté un héritage différent de celui qui vous a été légué, en modifiant la façon dont vous vous manifestez dans le monde. Votre quête de guérison ne concerne pas que vous. Elle a une motivation collective. En devenant un briseur de cycle, vous envoyez des ondes de guérison en aval et en amont. C'est une lourde tâche qui, lorsqu'elle est choisie, ou lorsqu'elle vous choisit, a le pouvoir de libérer votre famille.