

Gene Ricaud-François

Psychologue clinicienne

Préface de Michel Odoul

LIBÉREZ-VOUS DE VOTRE PASSÉ POUR VIVRE **VOTRE** VIE



LA PSYCHO-
GÉNÉALOGIE
EN CLAIR

« C'EST EN FAISANT LA PAIX AVEC "NOTRE FAMILLE"
QUE NOUS POUVONS NOUS CONSTRUIRE. »

MICHEL ODOUL

POCHE

L E D U C . S

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Notre famille est riche de conflits et de secrets dont nous héritons ! Sans le savoir, nous reproduisons le comportement de l'un de nos ancêtres – ou, au contraire, nous nous efforçons de nous en distinguer.

Apprenez à repérer les schémas familiaux "bloquants" pour vous en libérer !

Grâce à ce livre, découvrez :

- **Quel est votre contexte familial** : votre position dans la famille, les phénomènes de reproduction et de répétition, les dépendances et loyautés inconscientes...
- **Quels sont les phénomènes transgénérationnels** : à chaque famille son histoire, son lieu et sa culture d'origine qui peuvent être marqués par des secrets, des personnages importants, etc.
- **Comment créer votre propre génogramme** : un outil simple, véritable relevé topographique de l'histoire familiale, pour remonter aux sources de soi-même.

Gene Ricaud-François est psychologue clinicienne et auteure. Elle organise des stages de développement personnel.

Préface de **Michel Odoul**, fondateur de l'Institut Français de Shiatsu et auteur de *Dis moi où tu as mal, je te dirai pourquoi* (Albin Michel).

POCHE

L E D U C . S

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

8,90 euros
PRIX TTC FRANCE

Couverture Guylaine Moi
Photo : Getty / jf

ISBN 979-10-285-1052-7



9 791028 510527

**LIBÉREZ-VOUS
DE VOTRE PASSÉ
POUR VIVRE VOTRE VIE**

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

<https://tinyurl.com/newsletterleduc>

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur
notre site : **www.editionsleduc.com**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur
les réseaux sociaux.



Nouvelle édition de l'ouvrage du même titre
paru aux Presses du Châtelet en 2003.

Correction, composition et mise en pages
Nord Compo à Villeneuve-d'Ascq

© 2018 Leduc.s Éditions
29 boulevard Raspail
75007 Paris – France
ISBN : 979-10-285-1052-7
ISSN : 2427-7150

Gene Ricaud-François
avec la collaboration de Ronald Mary

LIBÉREZ-VOUS DE VOTRE PASSÉ POUR VIVRE VOTRE VIE

Préface de Michel Odoul

POCHE
L E D U C . S

À Billie et Alex, et à ceux qui les ont précédés.

*« L'homme n'est pas entièrement coupable,
il n'a pas commencé l'histoire.
Ni tout à fait innocent puisqu'il la continue. »*
(Albert Camus)

Sommaire

Préface de Michel Odoul	13
Avertissement	17
Introduction	19
Le sens de la vie	33

PREMIÈRE PARTIE LE CONTEXTE FAMILIAL

Notre position dans la famille	39
Bébé arrive	45
Le phénomène de répétition et de reproduction	49
Famille, société et culture familiale	55
Passé du futur	57
La famille	61
Nous venons du passé	69
Nous sommes dépendants	73
Bébé	75
Regard	81
La place de la pensée	85
La pensée créatrice	93

DEUXIÈME PARTIE SUR UN AIR DE FAMILLE : LE TRANSGÉNÉRATIONNEL

À chaque famille son histoire	101
Le lieu et la culture d'origine	113

Le milieu social et les loyautés invisibles	121
Dette et loyauté	129
L'époque	147
Les personnages de l'histoire familiale	151
La place des différents personnages	159
Le choix du prénom	175
La légende personnelle	181
Le contenu de l'histoire familiale	185
Les secrets de famille	191
L'œuvre du secret	213
Le secret contemporain	221
Les secrets de famille à l'origine de mythes ou légendes	223
Le mythe du sacrifice	227
Le mythe de la « famille d'artistes »	231
Entre mythe et réalité	237
Les trous de mémoire	245
Un passé dans le présent	257
Les injonctions familiales	295
La notion de choix	301

**TROISIÈME PARTIE
À VOUS DE JOUER !**

Créez votre propre génogramme	315
Conclusion	325
Annexes	329
Bibliographie	349

Préface de Michel Odoul

« Il ne faut pas croire que nous voyons loin parce que nous sommes grands. Nous ne sommes que des nains montés sur des épaules de géants », a résumé, dans notre tradition, Bernard de Clairvaux, évoquant ce que nous devons à nos ancêtres. La tradition orientale, elle aussi, a su intégrer les anciens dans nos schémas constitutifs, à travers la notion d'« énergies ancestrales ». L'Occident moderne a quant à lui permis l'avènement d'une recherche et d'une connaissance toute nouvelle : celle de l'« intérieur » de nous-mêmes. Le xx^e siècle fut celui de l'émergence des grands concepts psychologiques, apparus grâce à ces formidables défricheurs de la nature humaine que furent Freud, puis Jung. Les « écoles » nord-américaines firent ensuite, dans les années 1960, le constat qu'un mal-être n'est pas toujours dû à des traumas de la petite enfance ou à des manques, mais qu'il pouvait être la conséquence d'une difficulté à donner un sens à certains pans de sa vie. Nos structures inconscientes interprètent le « réel » et constituent une histoire propre à chacun, à tel point que des « nantis » (des personnes ayant réussi sur le plan tant professionnel que personnel) peuvent ressentir un mal-être inexplicable, mais pourtant bien présent.

Un début de réponse gît sans doute dans cette dimension que Carl Gustav Jung a baptisée l'« inconscient collectif ». Selon Jung, chaque individu est porteur de structures psychiques appartenant à la mémoire collective de l'humanité, sans pour autant les avoir acquises par un processus éducatif. Ce concept ne suffit pourtant pas à expliquer pourquoi, par exemple, un certain nombre de personnes se mettent, de façon quasi systématique, en situation d'échec professionnel ou relationnel, ni pourquoi d'autres reproduisent, parfois de façon surprenante, des attitudes ou des comportements qui « suivent » une même famille sur plusieurs générations. Autant d'indices qui laissent soupçonner l'existence de ce que je qualifie trivialement d'« inconscient familial ».

Aucun d'entre nous, lorsqu'il « arrive » dans une famille, n'est vierge d'influences. Nous naissons dans une sorte de moule familial qui nous imprègne et nous propose des « formes » avec une force incroyable. Ces modèles nous aident à nous construire, mais également nous déterminent. Or, comme en toute chose, il est essentiel de connaître les règles qui nous régissent. L'ignorance ou l'inconscience de ces forces agissantes les rendent toutes-puissantes. Savoir les identifier et les connaître permet au contraire de s'en servir et d'en jouer pour « avancer mieux », comme le font les marins qui savent remonter au vent ou à contre-courant.

Une bonne compréhension du « transgénérationnel » est essentielle. Elle peut nous aider, si nécessaire, à

identifier des schémas familiaux « bloquants », cause de certains vécus difficiles, et nous permettre de nous en libérer au lieu d'en demeurer les victimes. Gene Ricaud-François l'explique très clairement : ce n'est pas en luttant contre « ses origines » ou en les niant que l'on peut se connaître, et donc se construire. Bien au contraire, il faut accepter de regarder « d'où l'on vient » et ce que nos ascendants ont fait de nous, pour à notre tour saisir une chance de « faire quelque chose » de nous-mêmes et pour nous-mêmes. C'est en faisant la paix avec « notre famille » que nous pourrions nous libérer de nos liens familiaux, non en les rejetant.

Pour savoir où l'on est et, par conséquent, où l'on veut décider d'aller, il est indispensable, en premier lieu, d'accepter d'où l'on vient. *Libérez-vous de votre passé* est un formidable outil pour faire du chemin dans cette direction. Gene Ricaud-François ne se contente pas de poser de façon concrète et imagée les bases de cette connaissance : elle propose un outil simple pour entreprendre soi-même ce travail. Ainsi, la libération a déjà commencé. Comme l'indique le sage : « Si je ne suis pas responsable de ce que les autres ont fait de moi, au moins suis-je responsable de ce que j'en fais aujourd'hui. »

Michel Odoul

Avertissement

Ce livre se compose de trois parties distinctes et complémentaires.

Dans la première partie (p. 37), j'expose ma vision de l'humain, l'éthique qui m'anime, les références (scientifiques, universitaires, morales, voire philosophiques) sur lesquelles je m'appuie.

Ensuite (p. 97), j'aborde plus précisément mon travail à l'aide de l'outil « génogramme » – que j'ai adapté à ma propre approche – sur ce que nous nommons aujourd'hui de manière générique la « psychogénéalogie », l'aspect transgénérationnel dans notre vie et nos comportements, l'influence de notre famille et de nos aïeux sur notre présent. Cet outil peut tout aussi bien s'appeler « diagramme familial », « arbre généalogique », « dessin familial ».

Enfin (p. 313), j'offre à chacun, le plus clairement possible, la possibilité technique de créer son propre arbre généalogique, selon le principe du génogramme que j'utilise lors de mes consultations.

Cet ouvrage livre des indications, des informations, des pistes de réflexion ; il ne remplace pas le travail en profondeur réalisé avec un professionnel de la santé, psychothérapeute en général, notamment lors de moments ou de périodes difficiles à traverser.

Les cas cités dans ce livre sont inspirés de cas réels modifiés de façon à respecter l'anonymat des personnes.

Les génogrammes présentés ici sont très simplifiés pour en faciliter la lecture. Les termes utilisés sont ceux que leurs auteurs ont employés.

Gene Ricaud-François

Introduction

« Le commencement de toutes les sciences, c'est l'étonnement de ce que les choses sont ce qu'elles sont. »

(Aristote)

Aussi loin qu'il m'en souviene, je me suis posé des questions sur le sens de la vie. Très jeune, ce qui ressemblait fort à une obsession m'empêchait déjà de dormir. Cette nécessité impérieuse de trouver un sens à la vie en général, à la mienne en particulier, était source d'angoisse, parfois même de désespoir. Cependant, tout au fond de moi, parallèlement à ces angoisses, je sentais la certitude qu'un jour, je vivrais une vie qui aurait une cohérence à mes yeux. Par chance, je n'ai jamais renoncé à ce questionnement, et le « hasard » a placé sur ma trajectoire des éléments de réponse qui m'ont permis de continuer à chercher. Avec, toujours, l'espoir de trouver.

Tous les enfants vivent ce désir de donner à leur vie un sens qui leur est propre. Tous, nous avons rêvé d'expériences plus ou moins extraordinaires : voler, sauver le monde, participer à de grandes découvertes, devenir célèbre, fonder une belle et grande famille, faire le tour du monde en ballon...

Pourtant, combien d'entre nous abdiquent en cours de route, parfois très tôt. Pour moins souffrir de ce renoncement, nous attribuons cet échec à des causes extérieures à nous-mêmes : les autres, la famille, l'école, la société... Nous nous réfugions dans une recherche de satisfactions immédiates, dans le meilleur des cas par les loisirs et l'accumulation de biens et, dans le pire des cas, par la consommation compulsive de diverses substances, palliatifs à nos sentiments de vide et d'impuissance : cigarette, alcool, médicaments, drogues...

Je ne songe pas à suggérer le renoncement aux plaisirs et au confort matériel dont nous devrions tous profiter, mais simplement à souligner que, s'ils embellissent la vie, ces agréments ne la constituent pas. Tout réside dans la recherche d'harmonie et d'équilibre entre l'être, l'avoir et le faire.

Sauf rare exception, aucun rêve n'est d'emblée facile à réaliser, dans le sens de « rendre réel ». D'une part, il y a nos rêves et, de l'autre, notre réalité. Souvent, il semble impossible que ces deux parts se rejoignent : nous renonçons alors à nos rêves, à nos aspirations, et nous les appelons « chimères ». Le jour où nous renonçons définitivement à la réalisation de nos rêves, nous sommes en grand danger de mort. La maladie, la dépression sont des signaux d'alarme que le corps nous adresse pour nous avertir d'un écueil : la vie veut reprendre le dessus.

La psychanalyse et la psychologie assimilent la réalisation à l'expression de la pulsion de vie, le

renoncement et le repli à la pulsion de mort, toutes deux présentes en chacun de nous. Nous sommes porteurs de la vie et de la mort, du tout et de son contraire : l'amour et la haine, le courage et la peur, le désir et le non-désir... C'est le propre de l'homme que d'être complexe et ambivalent : lorsque cette spécificité humaine est bien comprise, elle devient source de richesse et de créativité.

Le désir de réaliser ses rêves et de trouver un sens à sa vie est une quête universelle. Pour autant, la réponse ne peut être qu'individuelle. Comme tout ce qui existe sur notre terre – végétaux, animaux, minéraux –, nous sommes tous semblables et nous sommes tous uniques. L'expression de la vie, riche et diversifiée, offre une myriade de choix. La réalisation de notre propre destin dépend de notre capacité à trouver une articulation personnelle, une harmonie entre rêve et réalité.

La réalité n'est ni bonne ni mauvaise, elle est ce qu'elle est, et il est important de l'appréhender dans toutes ses dimensions et ses expressions. La réalité est physique – la nature impose ses lois –, mais aussi sociale : elle varie selon les époques. Mais la réalité est surtout individuelle, aspect qui nous intéresse plus particulièrement ici.

Enfant, j'aimais écouter les histoires de famille que ma mère me racontait. Les grands-parents, arrière-grands-parents et autres aïeux me semblaient étrangement lointains, et pourtant si proches. Ils étaient

personnages de roman, héros et acteurs d'une histoire vraie, celle de mes ancêtres, donc de ma propre histoire.

Un jour, ma mère me raconta que mes arrière-grands-parents maternels – ses propres grands-parents – avaient perdu dix de leurs onze enfants. La seule survivante, la plus jeune, était ma grand-mère. Celle-ci, à son tour, donna naissance à... onze enfants et disparut à 42 ans. Elle souffrait de dépressions épisodiques, tout comme son père, mon arrière-grand-père maternel.

Des coïncidences curieuses m'apparurent très tôt entre ce qu'une génération de ma parentèle avait vécu et la précédente. Des messages mystérieux passaient entre les générations, recelant un sens caché que je voulais absolument découvrir : par exemple, comment expliquer la disparition rapprochée de mes grands-oncles et de mes grands-tantes ? Quel singulier personnage que leur père, à la personnalité bien mystérieuse et compliquée...

Notre histoire familiale influence notre vie, par ce que nous en savons, ce que nous en ignorons, ce que nous tentons d'en reconstituer. Elle est partie intégrante de notre réalité individuelle, au même titre que la couleur de nos yeux, notre vécu ou nos expériences de vie.

Peut-être ne me serais-je jamais intéressée à l'impact de l'histoire familiale sur notre histoire individuelle si ces morts inexplicables ne m'avaient paru étranges. En

ce sens, ces ancêtres à la vie écourtée me concernent au plus profond de moi, leur petite-nièce.

La « fabrique » de l'être humain, c'est la famille, riche d'un passé, d'une histoire, avec ses personnages, ses événements, ses mythes, ses secrets, ses légendes... En son sein – ou au sein de ce qui a tenu lieu de famille –, nous avons appris les règles de la vie en société : le bien, le mal, la communication avec les autres... Elle nous a transmis le système de valeurs qui guide nos comportements, nos actes, et également une image du monde ou du sens de la vie. Elle nous a aussi appris le sentiment de notre propre valeur, l'estime de soi. Les paroles, gestes, expressions du visage de nos parents ou éducateurs nous ont transmis des messages sur notre propre valeur.

Chacun d'entre nous est unique. Nous sommes issus d'une famille que son histoire rend singulière entre toutes. On le constate de façon remarquable lorsqu'on travaille sur les histoires familiales. Les particularités de chacune permettraient à tout romancier d'écrire une saga avec rebondissements multiples ! Tous, nous cultivons la conviction de faire partie d'une famille « spéciale », en comparaison avec d'autres. Or, toutes les familles sont « spéciales ».

Il y a autant de versions de l'histoire familiale que de membres qui la composent, et chaque version contient sa part de vérité. Ce qui importe, c'est la mémoire et le vécu que chacun retient de sa propre histoire. Il m'arrive souvent, en entendant parler deux

enfants de leur famille proche, de penser qu'ils ne vivent pas avec les mêmes parents.

La psychanalyse et la psychologie moderne – qui nous ont permis de progresser davantage en un siècle que durant les siècles précédents – nous ont ouvert un ensemble de possibles qui permet aujourd'hui d'explicitier les influences inconscientes qui motivent ou génèrent nos comportements.

Nous devons au neurologue autrichien Sigmund Freud d'avoir « inventé », au début du xx^e siècle, la psychanalyse, et mis à jour la notion d'« inconscient », en révélant son influence sur nos actes, nos choix, nos comportements. L'objectif de la psychanalyse est d'aller à la découverte de cet inconscient, afin de mieux comprendre le pourquoi et le comment de notre façon d'être et d'agir. Par la suite, la psychanalyse a développé de nouveaux concepts. Elle s'est élargie, dirions-nous pour nous résumer. Carl Gustav Jung, notamment, a dégagé le concept d'« inconscient collectif », qui se transmet de génération en génération.

Il est important de mentionner également les médecins, psychiatres, psychologues et psychanalystes qui, en s'attachant à l'étude du développement de l'enfant, ont permis de mesurer l'impact de l'entourage familial sur sa psychologie. Je renvoie les lecteurs intéressés par ces progrès aux auteurs suivants :

– René A. Spitz, qui a décrit le rôle vital de la relation mère/bébé ;

- Margaret Mahler, qui s'est intéressée aux vicissitudes des modes de relation précoce mère/enfant ;
- Donald W. Winnicott, qui a mis l'accent sur les concepts de « handling » et de « holding » sur le rôle de la mère dans l'organisation psychique de l'enfant, et qui a souligné le lien existant entre la façon dont une mère soutient et supporte son enfant et sa manière de le porter dans ses bras, de le regarder, de lui parler et de le mettre en relation avec les objets extérieurs ;
- T. B. Brazelton, R. N. Emde ou D. N. Stern, médecins qui ont mis en évidence l'existence d'une communication permanente entre les deux partenaires, la mère et l'enfant, ainsi que la façon dont elle s'organise ;
- les médecins L. Kreisler et B. Cramer, ainsi que S. Lebovici, qui ont développé les thérapies précoces par la mise à jour de la possibilité d'intervenir très tôt sur la relation mère/enfant pour en éviter les éventuels effets « pathologisants » ;
- le psychosociologue Jacob Levy Moreno, qui s'est intéressé, au cours des années 1920, au mode de fonctionnement des groupes, et plus particulièrement aux relations interindividuelles en leur sein, approche qui a donné naissance à ce qu'il a baptisé « psychodrame » ;
- les membres du Mental Research Institute (MRI), ou « groupe de Palo Alto » (du nom de la ville des

États-Unis où siège cet organisme), qui dans les années 1950 ont fait progresser la connaissance du rôle de la famille dans le développement de l'individu et des structures de la famille ;

– la psychothérapeute Virginia Satir, qui s'est particulièrement attachée à la famille comme lieu de développement de l'individu, mettant ainsi l'accent sur la nécessité de favoriser l'harmonie familiale ;

– l'anthropologue anglais Gregory Bateson et le neurologue Dan D. Jackson, qui ont étudié les processus de communication à l'intérieur des familles dont l'un des membres était schizophrène, et qui ont mis à jour l'influence de certaines structures de communication sur la configuration de la famille, et donc de la position des différents membres la composant.

À la suite de ces différents travaux, des concepts tels que celui de « système familial » et de « règles familiales » ont vu le jour. Ils sont à l'origine des « thérapies familiales systémiques », également développées par le « groupe de Palo Alto » qui, autour de Gregory Bateson, a réuni les premiers chercheurs pour observer les interactions des familles au moyen d'outils tels que les films, l'image, la photo. Pour résumer, la famille peut être vue comme un système qui, comme tout système, cherche à maintenir un équilibre, même s'il lui faut pour cela « sacrifier » (inconsciemment, bien sûr) une partie du système, c'est-à-dire un membre de la famille. Il existerait

ainsi des systèmes familiaux « pathologisants » pour certains membres de la famille. Dans cette optique, lorsqu'un membre d'une famille ne va pas bien, c'est toute la famille qu'il convient de considérer.

D'autres modèles de thérapie familiale systémique se sont par la suite développés.

Vers la fin des années 1970, des médecins et psychanalystes dont Mara Selvini Palazzoli, Giuliana Prata, Gianfranco Cecchin et Luigi Boscolo ont élaboré un modèle « milanais » ; il intègre notamment la notion de « questionnement circulaire » : le thérapeute renvoie une question aux différents membres du groupe familial afin que chacun puisse faire part de son ressenti.

Toujours dans les années 1970, le psychanalyste Yvan Boszormenyi-Nagy a mis à jour les notions aujourd'hui très utilisées de « loyautés invisibles » et de « comptes familiaux ». Ces concepts posent que nous vivons un désir d'équilibre obligatoire entre donner et prendre, la nécessité de rendre ce qui a été donné, avec l'idée que les dettes non remboursées à une génération se transmettent à la génération suivante, mais de manière inconsciente et non adaptée. Chaque famille suit ses propres règles concernant les comptes familiaux et la façon d'être à jour avec ceux-ci.

La psychanalyste Françoise Dolto, en travaillant avec les enfants, s'est également posé la question de la transmission transgénérationnelle des conflits non résolus. Elle pensait que l'enfant dispose d'une

connaissance intuitive de son histoire familiale et qu'avant même d'avoir accès au langage, il ressent les émotions et le sens que véhicule le langage. Elle est à l'origine du développement de la psychanalyse adaptée aux bébés.

Les psychanalystes Nicolas Abraham et Maria Torök ont posé l'hypothèse que, lorsqu'il existe dans une famille un secret concernant un événement honteux, douloureux, qui touche à une chose essentielle, telle que l'honneur, la vie, la mort, etc., ce secret cherche à se faire connaître et, pour cela, agit à la manière d'un fantôme. Ainsi, écrivent-ils, « [...] le fantôme est une formation de l'inconscient qui a pour particularité de ne jamais avoir été consciente et de résulter du passage, dont le mode reste à déterminer, de l'inconscient du parent à l'inconscient d'un enfant¹ ». Ce fantôme se manifesterait à travers des symptômes, des actes bizarres.

Il semble que, tant que le secret inavouable (suicide, injustice, inceste...) reste enfoui, il persiste, de génération en génération, à produire des symptômes, des difficultés de communication et de comportement – un peu comme, dans le monde des légendes, les fantômes des « gentils », morts de manière injuste ou violente, hantent le monde des vivants durant des siècles, jusqu'à ce qu'un « héros » écoute ce qu'ils

1. N. Abraham et M. Torök, *L'Écorce et le Noyau*, Aubier/Flammarion, Paris, 1978.

ont à dire. Alors, ils peuvent s'en retourner dans le monde des morts et laisser les vivants en paix.

J'ai eu très tôt l'intuition d'un rapport entre mes ancêtres et moi, entre l'histoire d'une famille et ses nouveaux personnages, les vivants. En revanche, c'est au cours d'un séminaire de formation en thérapie familiale conduit par Carole Gammer – psychologue clinicienne américaine à l'origine du concept de « thérapie familiale par phases » – que j'ai découvert l'utilisation du génogramme comme outil de compréhension de notre histoire familiale et de sa place, de son rôle dans nos choix passés, présents et à venir. J'ai, par la suite, suivi d'autres formations dans le domaine du « transgénérationnel ».

J'utilise cette approche dans le cadre de séminaires en groupes et aussi en thérapies individuelles. Évoquer ainsi l'histoire familiale permet souvent de libérer la parole. En effet, il est parfois moins angoissant, dans un premier temps, de parler de ses émotions en racontant les personnages de sa famille. En évoquant ceux qui nous sont proches, nous parlons aussi de nous-mêmes. J'ai en mémoire le cas de Nadia, venue consulter parce qu'elle ressentait depuis quelque temps d'inexplicables angoisses de mort. L'exposition de son génogramme lui a permis de reprendre contact avec un personnage de son histoire, très important pour elle, et dont la disparition avait été douloureuse pour elle. Nadia avait 9 ans quand une de ses tantes, qu'elle admirait beaucoup pour sa beauté,

sa gentillesse, ses talents d'artiste, et avec laquelle elle vivait un très proche rapport de tendresse, disparut d'un cancer foudroyant à l'âge de 33 ans. Cette tante aimée continua de servir de modèle à Nadia, même après sa mort. Or, Nadia devait bientôt fêter ses 33 ans !

Ce tour d'horizon des travaux auxquels je me réfère ne serait pas complet sans la présentation de l'outil que j'utilise, le génogramme, qui permet de rendre lisible l'histoire familiale de chacun.

On appelle génogramme la représentation graphique d'une famille, qui regroupe ses membres sur un même croquis et sur deux, trois ou quatre générations (voire davantage), en signalant pour chacun les traits de caractère, la profession, les dates importantes, les particularités physiques ou médicales, les goûts et les couleurs, les réussites et les échecs, les désirs et les frustrations, les événements marquants et tout autre renseignement susceptible d'éclairer l'histoire familiale. Plus simplement, c'est un arbre généalogique qui présente l'origine d'une personne sur plusieurs générations.

Avec cet outil, je m'attache à rendre lisibles les relations entre les différents personnages ainsi que leurs modes d'expression. J'utilise une technique, très largement éprouvée, inspirée de la méthode de thérapie familiale décrite par M. McGoldrick et R. Gerson. Le génogramme est un outil riche, simple et facile à utiliser. Il se réalise à l'aide de dessins : un rectangle

pour les hommes, un triangle pour les femmes, une croix droite pour les décès, un petit ovale pour les grossesses, un trait pour les relations proches et deux pour les très proches, des tirets pour les relations distantes, superposition des lignes brisées et des deux traits pour les relations conflictuelles et fusionnelles, superposition des lignes brisées et des tirets pour les relations distantes et fusionnelles. Il permet d'aborder la généalogie et l'histoire familiale dans son rapport avec ce que nous sommes aujourd'hui. Car, en nous parlant des autres, cet arbre généalogique parle surtout de nous.

Pour ceux qui seraient impatients de créer leur propre génogramme, rendez-vous au dernier chapitre de ce livre, intitulé « À vous de jouer ! », à la fin de ce livre (p. 313).

Pour les autres, amorçons ensemble le chemin...

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Libérez-vous de votre passé pour vivre
votre vie

Gene Ricaud-François



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

LE D U C . S
P R A T I Q U E