

# Lumière sur la psychogénéalogie !

Vanina L. – mars 2018

La **psychogénéalogie**, terme initié dans les années 1970 par Anne ANCELIN SCHUTZENBERGER (1919 – 2018), psychologue française, psychothérapeute et professeur émérite à l'Université de Nice-Sophia Antipolis, permet de comprendre son histoire familiale, les attentes et les projections du couple parental, les croyances et les valeurs transmises par l'arbre.

A l'aide du **génosociogramme**, arbre généalogique spécifique, le consultant pourra, outre les informations d'état civil, les métiers et lieux de vie, repérer les événements traumatiques, les liens entre les personnes.

Nous avons tous une histoire familiale qui se joue bien avant notre naissance. **Les secrets de famille** (filiation, deuils non faits, événements traumatiques pour l'époque à laquelle les faits se sont déroulés) ont un impact sur la vie des descendants. La **psychogénéalogie** permet de comprendre pourquoi un événement qui a eu lieu bien avant que nos parents ne forment un couple, peut avoir des conséquences sur notre vie actuelle (difficulté dans le couple, au niveau professionnel, social ou relationnel, problèmes d'argent ou de santé).



Décoder son arbre généalogique permet de **nous alléger d'un poids** qui peut nous empêcher d'avancer, d'être libres de nos choix, de trouver notre place. Nous pouvons également trouver des ressources dans l'arbre qui sont autant de forces dont nous pouvons disposer quotidiennement, pour avancer à notre guise.

Les histoires qu'ont vécu nos ancêtres résonnent en nous, provoquent des émotions qui nous mettent sur la voie de ce que s'est joué il y a des années. Par exemple, une réaction violente, incompréhensible face à une situation qui paraîtrait banale à quelqu'un d'autre est souvent signe d'un secret de famille.

Le fait de **mettre en conscience** les événements traumatiques que nous portons à notre insu permet d'apporter du sens à ce que nous vivons aujourd'hui. Un travail sur sa famille permet d'être soi en profondeur.