



LES HÉRITAGES TRANSGÉNÉRATIONNELS

**Comprendre son histoire familiale pour se libérer
des schémas invisibles**



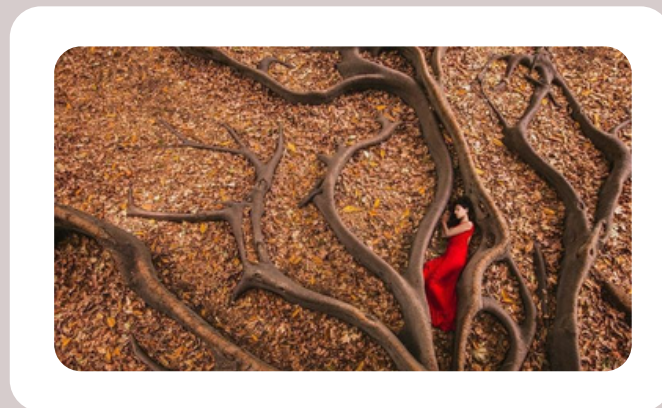
ENRESONANCE971.COM

Il nous arrive parfois de ressentir des peurs, des blocages, des tristesses ou des comportements que nous avons du mal à expliquer.

Pourquoi ai-je toujours cette peur de l'abandon ?
Pourquoi est-ce si difficile pour moi de faire confiance ?

Pourquoi certains schémas se répètent-ils dans ma vie, malgré tous mes efforts pour en sortir ?

Et si une partie de la réponse se trouvait dans votre histoire familiale ?



La psycho-généalogie propose justement d'explorer cette piste. Elle permet de mettre en lumière les héritages émotionnels, les loyautés invisibles, les répétitions familiales et les blessures anciennes qui peuvent encore influencer notre vie aujourd'hui.

Il ne s'agit pas de vivre tourné vers le passé, mais au contraire de mieux le comprendre pour pouvoir enfin avancer plus librement.

SOMMAIRE

1
CE QUE NOUS TRANSMET L'ADN

2
CE QUE NOUS PORTONS PAR LOYAUTÉ

3
FAIRE SES RECHERCHES GÉNÉALOGIQUES



CHAPITRE

1

CE QUE NOUS TRANSMET L'ADN

NOUS NE VENONS JAMAIS DE NULLE PART

Chacun de nous est le fruit d'une lignée, d'une histoire et d'expériences vécues bien avant notre naissance.

Dans une famille, il y a bien sûr les prénoms, les dates, les filiations. Mais il y a aussi les non-dits, les deuils, les secrets, les violences, les exils, les manques, les séparations, les peurs... et parfois les silences qui traversent les générations.

Même lorsque nous ne connaissons pas précisément l'histoire de nos ancêtres, celle-ci peut continuer à agir en profondeur: certaines personnes sentent qu'elles portent une tristesse ancienne, d'autres vivent une insécurité permanente, comme si un danger invisible les accompagnait, d'autres encore répètent des schémas affectifs douloureux sans comprendre pourquoi.

La psycho-généalogie permet de se poser une question essentielle :

Ce que je vis aujourd'hui m'appartient-il totalement, ou suis-je aussi en train de rejouer quelque chose d'ancien ?

LE FONCTIONNEMENT DE L'ADN

L'ADN contient tout notre code génétique. Il se transmet de génération en génération, il est la brique de base de la vie.

Les dernières recherches en génétique montrent que l'ADN transmet bien plus que les seules caractéristiques physiques (taille, corpulence, couleur de peau, de cheveux ou des yeux...), qui sont produites par ce qu'on appelle l'ADN codant.

98% de notre ADN est « non codant » : on l'appelait ADN poubelle, jusqu'à ce qu'on se rende compte qu'il transmettait lui aussi des informations, d'une façon complètement différente et bien plus complexe.



LE PRINCIPE DE L'ÉPIGÉNÉTIQUE

Les chercheurs ont récemment découvert que cet ADN non codant peut être affecté par des facteurs de stress environnementaux: toxines, alimentation, mais aussi émotions éprouvantes.

C'est ce qu'on appelle l'épigénétique: l'environnement dans lequel on évolue nous affecte et nous transforme.

•L'ADN modifié lors de la vie d'un individu est alors transmis à sa descendance, offrant aux enfants des informations leur permettant de faire face à la vie hors du ventre. Ces informations sont basées sur l'expérience du parent, et donc biaisées par son environnement.

Ces transformations nous préparent alors à affronter des traumatismes comme ceux que nos ascendants ont vécus: c'est une forme de boîte à outils, censée nous rendre plus résilients, comme des leçons tirées d'expérience pour nous préparer à survivre.

Cependant, si nous possédons cette boîte à outils et sommes prêts à faire face aux traumatismes qui peuvent survenir, nous sommes alors en hypervigilance. Comme ces traumatismes ne surviennent pas forcément, nous sommes perpétuellement en attente qu'ils nous tombent dessus, ce qui est source de stress.

DES COMPORTEMENTS QUI DEVIENNENT INADAPTÉS

Nos capacités de réaction épigénétiques se révèlent alors inadaptées à notre environnement véritable, ce qui crée une dissonance.

L'hypervigilance sur le long terme dérègle notre corps et nos hormones, menant à des troubles anxieux, des dépressions ou des addictions, des maladies post traumatiques alors que nous n'avons pas nous-mêmes vécu le traumatisme.

Parfois, cela nous mène même à tout faire pour que ce qu'on redoute arrive... Afin que la boîte à outil puisse devenir utile et que le système nerveux puisse enfin se décharger de cette interminable attente... Ce qui crée des répétitions d'une génération à l'autre.

Il est donc crucial de comprendre ce qui s'est passé dans notre famille afin de pouvoir apaiser ces traumatismes et adopter des comportements mieux adaptés à une vie plus alignée.

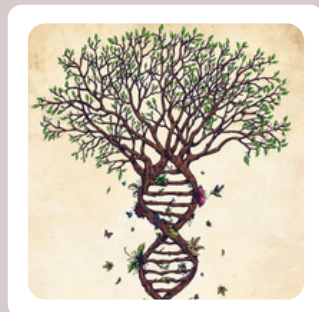




CHAPITRE 2

IDENTIFIER CE QUE
NOUS PORTONS PAR
LOYAUTÉ

QUAND L'HISTOIRE FAMILIALE CONTINUE À VIVRE EN NOUS



Nous savons donc maintenant que l'être humain est profondément marqué par son environnement.

Le vécu familial, les événements marquants laissent des traces, non seulement dans les récits, mais aussi dans les façons d'être, de réagir, d'aimer, de se protéger ou de se couper de soi.

Dans certaines lignées, il existe comme une mémoire de la survie, de la peur, du manque, du sacrifice ou du silence.

Ces mémoires peuvent s'exprimer de manière très concrète dans la vie quotidienne :

- une anxiété persistante sans cause évidente,
- une difficulté à se sentir en sécurité,
- une tendance à l'hypervigilance,
- un sentiment de culpabilité diffus,
- une peur de réussir ou de prendre sa place,
- des schémas amoureux répétitifs,
- des difficultés avec l'argent,
- une impossibilité à s'engager,
- une sensation d'être "enfermé" dans une histoire qui se répète.

LA GÉNÉALOGIE : UNE PORTE D'ENTRÉE VERS LA COMPRÉHENSION

Le travail transgénérationnel commence souvent par une exploration de l'arbre généalogique, afin de comprendre d'où viennent ces sensations envahissantes.

Mais il ne s'agit pas seulement de retrouver des noms et des dates: l'arbre devient ici un outil de lecture symbolique et émotionnelle. Il permet de regarder :

- qui était là,
- qui manquait,
- qui est mort trop tôt,
- qui a été oublié,
- quels drames ont traversé la lignée,
- quelles répétitions apparaissent,
- quels liens se dessinent entre les générations.

En retraçant les parents, les grands-parents, les fratries, les unions, les séparations, les décès, les événements marquants, on commence à voir émerger une structure. Et souvent, ce que l'on vit aujourd'hui prend soudain un autre relief, et n'est plus un simple hasard. Car notre histoire s'inscrit dans une histoire plus vaste, plus ancienne, plus profonde.



QUELS TYPES D'HÉRITAGES PEUT-ON PORTER ?



Chaque histoire familiale est unique, mais certains grands thèmes reviennent souvent dans le travail transgénérationnel.

Les deuils non résolus

Les décès précoces, les enfants morts en bas âge, les fausses couches, les interruptions de grossesse, les parents disparus trop tôt, les absences non nommées... tout cela peut laisser une empreinte importante dans une lignée. Quand un deuil n'a pas été vécu, reconnu ou accompagné, il peut continuer à circuler sous d'autres formes: tristesse inexplicables, dépressions chroniques...

Les violences

Violences conjugales, agressions, abus, esclavage, domination, guerres, génocides, dictatures, humiliations profondes... Ces événements marquent durablement les familles, même lorsqu'ils ne sont plus racontés, et peuvent entraîner des angoisses très fortes chez les descendants.

Les exils et les déracinements

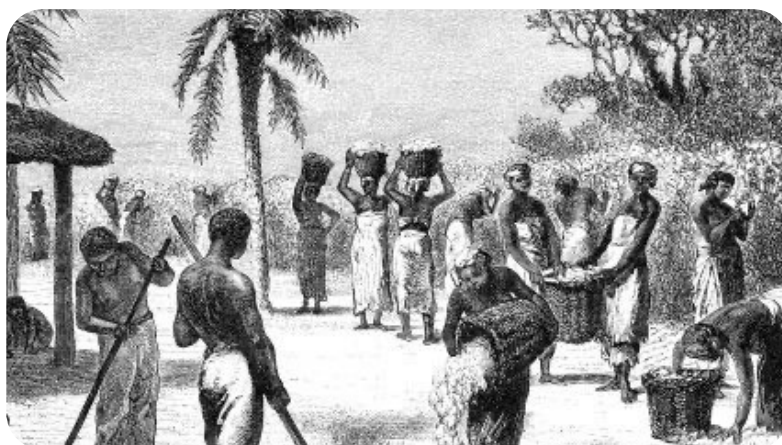
Le fait d'avoir dû quitter un lieu, une terre, une maison, une culture, parfois dans la douleur ou la violence, peut laisser une mémoire d'instabilité, de perte ou de non-appartenance. Il devient alors parfois impossible pour les descendants de trouver leur place.

La pauvreté, le manque, l'insécurité

Quand des générations ont connu la faim, l'extrême précarité, l'absence de sécurité matérielle, cela peut se transformer plus tard en angoisse du manque, en difficulté à recevoir, à garder, à dépenser ou à faire confiance à la vie

Les histoires affectives souffrantes

Mariages forcés, unions sans amour, trahisons, abandons, domination dans les couples... Tout cela peut influencer profondément la manière dont les descendants vivent l'amour, la fidélité, l'engagement ou la séparation.



LES TRANSMISSIONS INVISIBLES DU QUOTIDIEN



Tous les héritages transgénérationnels ne viennent pas forcément d'un drame spectaculaire. Parfois, ce sont des influences plus discrètes, mais très puissantes.

Par exemple :

- une famille où l'on ne parle jamais de ses émotions,
- une lignée de femmes qui se sacrifient,
- une histoire où les hommes sont absents ou défailants,
- une culture familiale du silence,
- une peur ancienne du rejet,
- une habitude transmise de "tenir bon" sans jamais demander d'aide,
- une croyance profondément ancrée selon laquelle il faut souffrir pour mériter,
- un secret de famille...

Sans en avoir conscience, nous pouvons rester fidèles à ces héritages. Non par choix délibéré, mais parce qu'une part de nous cherche encore à appartenir à son système familial.

Pourquoi ces schémas se répètent-ils ?

Ce qui n'a pas pu être vécu, pleuré, reconnu ou réparé dans une génération peut réapparaître dans une autre, sous des formes différentes, afin d'être solutionné. Le traumatisme reste vivant tant qu'il n'est pas reconnu et apaisé.

C'est ainsi que naissent les répétitions : mêmes types de relations, mêmes peurs, mêmes échecs, mêmes sensations de vide, de dette ou de poids intérieur...

Tant que le schéma reste inconscient, il agit.

Quand il devient conscient, quelque chose peut enfin se relâcher.

Prendre conscience, c'est déjà commencer à se libérer

L'un des grands apports de la psycho-généalogie, c'est de permettre ce passage fondamental : faire passer un contenu de l'inconscient à la conscience.

Quand vous comprenez d'où vient un schéma, il perd déjà une partie de son pouvoir.

Quand vous reliez une souffrance actuelle à une mémoire familiale, vous cessez peu à peu de vous croire "anormal", "trop sensible" ou "cassé".

Vous commencez à vous regarder avec plus de douceur. Vous comprenez que certaines réactions ont eu une logique, qu'elles ont parfois été des stratégies de survie héritées d'une autre époque, d'un autre contexte, d'une autre histoire.

Mais ce qui a pu être utile autrefois ne l'est plus forcément aujourd'hui.

Et c'est là qu'un vrai travail de transformation devient possible.



À QUOI SERT UNE SÉANCE DE PSYCHO GÉNÉALOGIE ?

Une séance de psycho généalogie permet d'aller plus loin que la simple compréhension intellectuelle.

Elle aide à :

- repérer les schémas répétitifs,
- mettre en lumière les loyautés invisibles,
- relier certains blocages à l'histoire familiale,
- identifier les blessures qui ne vous appartiennent pas entièrement,
- redonner une juste place à chacun dans l'arbre,
- commencer un processus de libération intérieure.

C'est un espace pour regarder votre histoire autrement, avec délicatesse, profondeur et sens.

Ce travail ne consiste pas à accuser sa famille.

Il ne s'agit pas non plus de rester figé dans le passé.

Il s'agit de reconnaître ce qui a été, pour ne plus en être prisonnier, de remettre de la conscience là où il y avait de la confusion.



3

CHAPITRE

MENER SES RECHERCHES GÉNÉALOGIQUES



COMMENT PRÉPARER SON ARBRE GÉNÉALOGIQUE AVANT D'INITIER LE TRAVAIL

Avant une séance de psycho-généalogie, il est très utile d'arriver avec un maximum d'éléments sur votre histoire familiale.

Vous n'avez pas besoin d'avoir un arbre parfait, complet ou "professionnel".

L'objectif est simplement de rassembler le plus d'informations possible pour commencer à faire apparaître les grandes lignes de votre histoire familiale, les répétitions, les absences, les ruptures et les événements marquants.

Le travail transgénérationnel ne se limite pas aux noms et aux dates, même s'ils comptent énormément : il est important de chercher aussi tous les détails que vous pouvez trouver sur vos ancêtres, car cela en dit souvent beaucoup sur ce que la famille a vécu.

1. Commencez par vous

Le plus simple est de partir de vous-même, puis de remonter vers vos parents, puis vos grands-parents.

Notez déjà ce que vous connaissez spontanément : noms, prénoms, dates de naissance, lieux de naissance, unions, séparations, décès. Pensez aussi à inscrire les frères et sœurs de chacun, y compris les demi-frères et demi-sœurs lorsqu'il y en a.

Notez également tout ce que vous savez de ces personnes proches: quel genre de femme ou d'homme? Y a-t-il eu des décès de frères et sœurs, des couples infidèles, de l'alcoolisme ou de la violence, des légendes familiales etc?

Cette étape est essentielle, car elle permet déjà de faire émerger une structure familiale.

2. Cherchez dans les documents de famille

Ensuite, fouillez les documents familiaux auxquels vous avez accès.

Les livrets de famille sont souvent une mine d'informations précieuses. On y retrouve fréquemment les noms et prénoms des ascendants du couple, ainsi que les dates et communes de naissance.

De vieux papiers, actes, faire-part, photos annotées, carnets ou documents conservés par les parents ou grands-parents peuvent aussi vous aider à remonter plus loin.

3. Utilisez les actes d'état civil et les archives

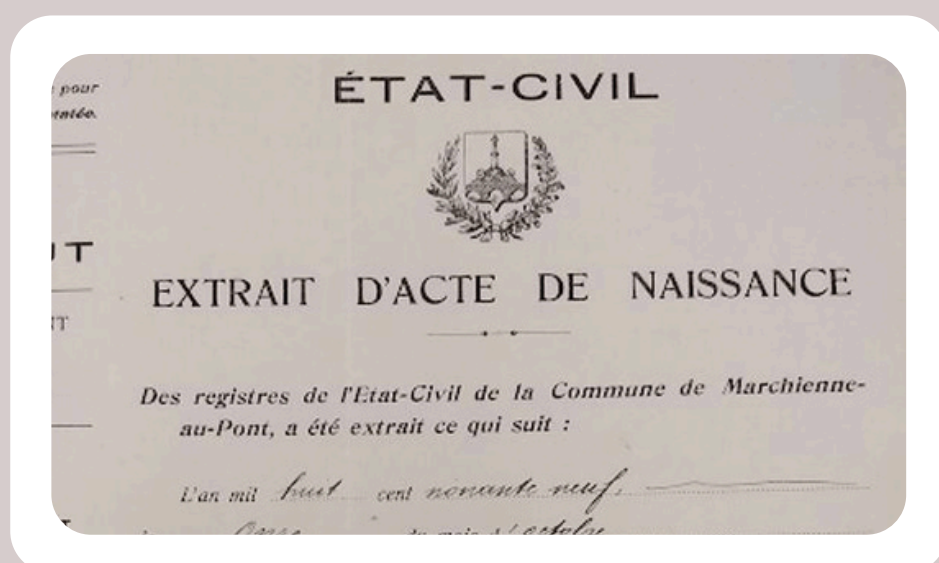
Quand vous avez déjà quelques dates ou lieux, vous pouvez commencer à chercher les actes correspondants : naissance, mariage, décès.

Pour les périodes récentes, certaines informations peuvent être demandées en mairie.

Pour les générations plus anciennes, les archives sont souvent accessibles en ligne sur des sites départementaux.

Concernant les DOM, le site de l'ANOM regroupe toutes les informations sur les Outre-Mers surtout avant le début du XXe siècle. Et sur la question des ancêtres esclaves, le site Anchoukaj répertorie les nouveaux libres de 1848 par nom de famille.

Par exemple, un acte de naissance permet souvent de remonter d'une génération, car il mentionne les parents de la personne concernée, parfois leur âge, leur date de naissance ou leur profession, et donc donne de nouvelles pistes pour poursuivre la recherche.



4. Appuyez-vous sur les sites de généalogie

Si vous bloquez, les sites spécialisés peuvent faire gagner un temps précieux.

Généanet peut aider à retrouver des branches déjà travaillées par d'autres membres de la famille éloignée, et **Filae** permet aussi d'accéder à de nombreuses données et références d'archives.

Si vous avez des ancêtres issus d'autres pays, beaucoup ont des équivalents de ces sites (Espagne, Italie, Belgique...)

5. Interrogez les récits familiaux

Les archives donnent des faits, mais la famille transmet aussi des histoires.

Parlez avec vos parents, grands-parents, tantes, oncles, ou toute personne qui connaît un peu l'histoire familiale.

Demandez ce qu'ils savent des caractères, des drames, des conflits, des relations de couple, des pertes, des départs, des non-dits.

Même des phrases simples comme "il était violent", "elle a beaucoup souffert", "on ne parlait jamais de lui", "elle a été abandonnée", "ils se sont mariés sans amour" peuvent déjà être très éclairantes pour une séance.

6. Ne notez pas seulement les noms : cherchez les événements de vie

Une fois votre arbre commencé, essayez d'y inscrire tout ce que vous savez sur les événements importants : dates de naissance, de mariage, de divorce, de décès, veuvage, départ, abandon, migration, maladie, accident, violence, ruine, conflit, enfant mort trop tôt, secret supposé, exclusion d'un membre de la famille...

Il peut être intéressant de repérer les dates en commun avec certains ancêtres, car elles peuvent parfois signaler une forme de loyauté familiale.

7. Acceptez que votre arbre soit incomplet

Beaucoup de personnes n'ont pas accès à toute leur histoire familiale.

Il peut manquer des noms, des dates, des branches entières, ou exister des zones floues.

Ce n'est pas un échec. Au contraire, ces manques font parfois eux aussi partie de l'histoire. L'important n'est pas d'arriver avec un dossier parfait, mais avec une base de travail sincère, même partielle.

Tout est juste: ce dont vous disposez est exactement ce dont vous avez besoin.



INVITATION

ADELINE THÉRAPEUTE TRANSGÉNÉRATIONNELLE

Si ce texte résonne en vous, c'est peut-être qu'une part de votre histoire demande à être entendue. Je peux vous accompagner dans cette exploration, avec douceur, écoute et profondeur, lors d'une séance de psycho-généalogie et de constellation familiale.

Ensemble, nous irons regarder ce qui se rejoue, ce qui cherche à être compris, et ce qui peut enfin être remis à sa juste place.

Pour que vous puissiez vivre votre vie, pleinement. Pas seulement survivre à une histoire ancienne. Mais avancer, en étant davantage vous-même.