

# Thierry Gaillard

## Intégrer ses héritages transgénérationnels et mieux se connaître



Du même auteur aux éditions Écodition

- ***Sophocle thérapeute***, *La guérison d'Œdipe à Colone*, 2013.

- ***L'autre Œdipe***, *De Freud à Sophocle*, 2013.

- ***L'intégration transgénérationnelle***, *Aliénation et connaissance de soi*, 2014.

- ***La renaissance d'Œdipe***, *Perspectives traditionnelles et transgénérationnelles*, 2014.

Ouvrages collectifs

- ***Exemples d'intégration transgénérationnelle***, 2014.

- ***Le transgénérationnel dans la vie des célébrités***, 2015.

- ***Chamanisme, rapport aux ancêtres et intégration transgénérationnelle***, 2016.

En anglais :

- ***Œdipus Reborn***, 2012.

Actualités sur [www.thierry-gaillard.com](http://www.thierry-gaillard.com)

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

**Écodition éditions**

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

[ecodition@gmail.com](mailto:ecodition@gmail.com) – [www.ecodition.net](http://www.ecodition.net)

2017, troisième édition modifiée

Première édition 2012, ISBN 978-2-970077-38-1.

©2017, *Le visible et l'invisible* Sarl. Tous droits réservés

ISBN : 978-2-940540-20-4

Thierry Gaillard

**Intégrer ses héritages  
transgénérationnels**  
  
et mieux se connaître

**Sommaire**

<b>Avant-propos et remerciements</b>	<b>5</b>
<b>1. Introduction</b>	<b>7</b>
<b>2. Une ancienne science</b>	<b>33</b>
<b>3. L'inconscient transgénérationnel</b>	<b>47</b>
<b>4. Transferts entre générations</b>	<b>67</b>
<b>5. Face aux nécessités transférentielles</b>	<b>75</b>
<b>6. L'intégration transgénérationnelle</b>	<b>101</b>
<b>7. Un modèle holistique</b>	<b>121</b>
<b>8. Conclusion</b>	<b>151</b>
<b>Glossaire</b>	<b>158</b>
Aliénation - Le <i>Ça</i> , le <i>Moi</i> et le <i>Surmoi</i> - La phénoménologie - Le fétichisme - Le positivisme.	
<b>Bibliographie</b>	<b>165</b>



ÉCODITION

## ***Avant-propos et remerciements***

Cet ouvrage présente l'essentiel de mes recherches et résume certaines idées développées dans un livre plus théorique : *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*. Il est destiné autant aux professionnels qu'à toutes personnes désireuses d'en savoir plus.

Dès lors qu'elle porte sur l'inconscient, *l'intégration transgénérationnelle* fait automatiquement partie du domaine plus général de la psychologie des profondeurs. Mais l'étude de l'inconscient transgénérationnel complète la psychologie des profondeurs et permet de renouer avec d'anciennes sagesses.

*L'intégration transgénérationnelle* se caractérise donc par cette filiation avec la psychologie des profondeurs et avec certaines connaissances ancestrales. Elle se distingue ainsi de nombreuses autres approches « transgénérationnelles » qui, paradoxalement, ignorent ces deux héritages modernes et traditionnels.

Je remercie Karine Schaub-Seror et Tamara Boyer pour leur précieuse collaboration à cette nouvelle édition. Celle-ci n'aurait pas été aussi complète sans le concours de mes client(e)s que je remercie aussi très sincèrement pour avoir accepté de partager leurs expériences et d'en faire ainsi profiter les lecteurs.

Thierry Gaillard, juin 2017.

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

# 1

## Introduction

Les histoires non terminées ont cette étonnante tendance à se répéter, comme si le destin insistait et qu'il nous fallait mieux les comprendre. Mais lorsque nous trouvons leurs sens véritables, ces situations semblent ne plus revenir, comme si nous en étions libérés. Nous pouvons alors tourner la page et, fort de cet apprentissage, aborder l'écriture d'un nouveau chapitre de notre vie. Et cela ne s'observe pas seulement au niveau individuel, mais aussi à l'échelle familiale et collective. Winston Churchill l'exprimait en ces termes : « un peuple qui oublie son passé se condamne à le revivre ».

Ces histoires qui se répètent

La répétition de difficultés de toutes sortes nous incite à mieux comprendre la vie, les autres et nous-même. Certaines questions trouvent leurs réponses, alors que d'autres restent des énigmes. Aujourd'hui, les analyses transgénérationnelles montrent que ces problèmes non résolus peuvent se répercuter sur plusieurs

génération. Comme si nos ancêtres, qui furent eux aussi confrontés à des questions pas toujours réglées, nous laissaient le soin de les résoudre pour eux.

En réalité il faut comprendre que les histoires non terminées restent présentes, cachées derrière les apparences, même si les générations défilent et que le temps passe. Et même si nous les refoulons, ou les oublions, cela ne signifie pas qu'elles soient terminées ou réglées. Au contraire, elles peuvent se transmettre d'autant plus systématiquement aux prochaines générations dès lors qu'elles sont activement refoulées, éludées ou déniées. Ces histoires non terminées constituent une sorte de passé qui n'est pas passé, elles s'ajoutent au matériel inconscient et se manifestent dans toutes sortes de difficultés et de symptômes chez ceux qui en héritent. Si cela peut nous surprendre, pour les anciens Grecs 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.

En plus des transmissions bénéfiques (patrimoine, talents et connaissances) viennent donc aussi tous ces héritages à priori invisibles, associés à des vécus et à des conflits non intégrés par nos aïeux. Et aujourd'hui, avec les analyses transgénérationnelles, nous redécouvrons 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.

Pour introduire le lecteur au travail d'intégration transgénérationnelle, 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 l'aider, nous avons entamé un travail sur 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 personne 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 soupçonnent même pas 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. Et comme la psychologie des profondeurs l'a compris depuis plus d'un siècle, donner du sens à ses symptômes reste la condition *sine qua non* d'une guérison durable.

### ***Transmissions versus omissions***

Comme j'ai pu le constater de nombreuses fois, dès lors que l'on cesse de se braquer contre le passé (ce qui du reste indique la présence d'histoires non terminées qu'il faudrait intégrer), de vouloir s'en couper, de se défendre des histoires « anciennes », mais qu'au contraire l'on commence à y prêter attention, alors, petit à petit, la parole se libère, les choses commencent à s'énoncer, à s'humaniser. L'âme en est soulagée, comme pour répondre à un besoin naturel de transmettre, de clarifier, et de se libérer. Des parents se mettent enfin à parler de leurs vies, des souvenirs de l'enfance refont surface, comme si l'on osait 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'important 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.

### ***Conséquences d'un secret de famille***

Voici un autre exemple qui montre 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

son divorce et au retour d'un périple à l'étranger, une de ses tantes lui révèle que son père n'est pas le géniteur de sa sœur aînée. Plus tard, son père 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. 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'écrivait : « 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" ».

Bien entendu, ce n'est pas en quelques mois que l'on réécrit quarante années de sa vie. Mais Delphine peut compter sur le soutien de son compagnon, sur le dégel des esprits dans sa famille, et même sur l'intérêt des enfants et petit-enfants de sa sœur aînée qui apprécient son effort de clarification. Comme elle s'y est attelée dans son travail d'analyse transgénérationnelle, mettre des mots sur les non-dits, les secrets et les malentendus est une première étape cruciale pour intégrer les conséquences pour elle du secret de sa mère, viser un apaisement et préserver les nouvelles générations.

### **Porter l'histoire de sa mère**

L'exemple qui suit illustre la transmission d'une histoire non terminée entre trois générations de femmes. Une mère de famille<sup>1</sup> 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.

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.

---

<sup>1</sup> L'analyse complète est présentée dans mon article « Je suis la mère de ma mère », paru dans *Exemples d'intégration transgénérationnelle*, ouvrage collectif, (2014) Ecodition éditions, Genève.

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 » ... 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, mais sa grand-mère. En effet, si son mari représentait son père, sa fille pour sa part venait représenter sa mère. Cette prise de conscience fut libératrice, lui fournissant la clef pour comprendre comment elle s'était retrouvée dans la « peau » de sa grand-mère aux yeux de sa 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 se différencier de sa grand-mère et mieux comprendre le sens de nombreux épisodes troublants qui avaient marqués sa vie. En effet, devenir soi-même permet d'éclairer certaines zones d'ombre de son histoire et de les « réécrire ». Elles peuvent alors rejoindre le grand livre de l'Histoire et ne plus s'imposer dans le quotidien.

#### Autres exemples

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



Pour Salomon Sellam<sup>2</sup> : « 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, Aurélie 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 antiasthmiques et, au bout de six mois environ, arrêt progressif des médicaments. » Cet exemple montre comment l'histoire non terminée entre le père d'Aurélie et son propre père se poursuivait avec les symptômes pulmonaires de la fillette, évoquant l'asphyxie au gaz de l'aïeul.

### ***Hériter 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

---

<sup>2</sup> Salomon Sellam (2014), « Le transgénérationnel dans les maladies pulmonaires », dans *Exemple d'intégration transgénérationnelle*, ouvrage collectif, Editions Ecodition, Genève.

m'a dit qu'elle ne voulait plus vivre. Aussi longtemps qu'elle se souvienne, 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, disait-elle, l'avaient empêchée de se marier et d'avoir des enfants. Et finalement, elle m'annonce avoir l'intention de se suicider. »<sup>3</sup>

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

---

<sup>3</sup> Marc Wolynn (2016), *It didn't start with you*, Viking, New York.

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

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 Nachin<sup>4</sup> 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, hydrocuté<sup>5</sup> 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 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

---

<sup>4</sup> Claude Nachin (2001), Unité duelle, crypte et fantômes, dans *La psychanalyse avec Nicolas Abraham et Maria Torok*, Éres, Paris.

<sup>5</sup> Syncope provoquée par immersion dans une eau glacée.

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.

Tous ces exemples montrent à quel point une association entre des symptômes et des histoires non terminées de nos ancêtres est déterminante pour guérir. Ils révèlent l'existence d'un lien entre d'anciens conflits non intégrés par des ancêtres et les symptômes chez des héritiers. Ces associations sont significatives, et c'est en cela qu'elles permettent une intégration des héritages transgénérationnels inconscients. Ces associations caractérisent toutes les approches dites « transgénérationnelles ».

Mais 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. 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. »<sup>6</sup>

<sup>6</sup> Pierre Ramaut (2016), « La psychanalyse transgénérationnelle et le chamanisme pour guérir des fantômes », dans *Chamanisme*,

La psychologie des profondeurs et l'inconscient transgénérationnel

Contre cette fausse idée qu'il s'agirait de toujours retourner vers le passé, il faut comprendre que ce n'est pas le passé lui-même qui affecte les descendants, mais ses conséquences 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, 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 profondeurs. Ils avaient déjà expliqué pourquoi et comment les difficultés non intégrées perdurent dans le temps. Freud en particulier avait observé la tendance à répéter les mêmes problèmes, nommée « compulsions de répétition », comme s'il s'agissait 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 des prédispositions, mais aussi des contenus idéatifs, des traces mnésiques, qu'ont laissées les expériences faites par les générations antérieures. »<sup>7</sup> S'agissant de

---

*rapport aux ancêtres et intégration transgénérationnelle*, ouvrage collectif, Ecodition, Genève.

<sup>7</sup> Sigmund Freud (1939), *Moïse et le monothéisme*, Gallimard, Paris

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. »<sup>8</sup> 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.

---

<sup>8</sup> Carl Jung (1966), *Ma vie, souvenirs, rêves et pensées*, Gallimard, Paris. (p.283).

Chacun à sa manière, Freud, Jung et d'autres pionniers<sup>9</sup> de la psychologie des profondeurs<sup>10</sup> ont mis en évidence les lois naturelles du fonctionnement de la psyché et les voies d'accès à ses secrets. Pour analyser l'inconscient transgénérationnel, ces pionniers nous ont laissé les meilleurs des outils : l'analyse des transferts et l'écoute de la symbolique inconsciente.

Si la psychologie des profondeurs avait établi ce rapport entre les vécus refoulés, ou déniés, et les contenus inconscients, elle n'était pas allée au-delà de l'analyse de l'inconscient lié à la petite enfance. Depuis, la prise en compte du vécu intra-utérin permet de mieux comprendre ce qui se noue dans les liens de filiation. Et aujourd'hui nous savons que notre inconscient est également constitué des héritages transgénérationnels laissés par nos ancêtres. Le fameux « retour du refoulé », tant étudié en psychanalyse, c'est-à-dire le réveil de ce qui est inconscient sous forme de symptômes, concerne donc aussi ces héritages transgénérationnels.

Aujourd'hui, l'analyse transgénérationnelle facilite l'accès à ces parts inconscientes et symboliques qui nous habitent. L'arbre de famille est en effet une riche source d'informations en liens avec ce que des descendants éprouvent dans leurs vies. De ce point de vue, la clarifi-

---

<sup>9</sup> Ferenczi, Adler, Abraham, Groddeck, Frankl, Perls, Reich, Binswanger, Bleuler, etc.

<sup>10</sup> Au début du 20<sup>ème</sup> siècle, la psychologie des profondeurs portait sur l'ensemble de la psyché (dont l'inconscient) avant d'être politisée et réduite en de nombreuses écoles cloisonnées, les freudiens se réservant le terme de psychanalyste.

cation de l'arbre de famille est un outil qui vient s'ajouter à celui de l'interprétation des rêves, fantasmes et symptômes.

Les analyses transgénérationnelles offrent aussi une façon relativement simple et efficace d'amorcer un travail d'introspection. Des solutions sont alors trouvées en soi-même, se substituant progressivement au besoin de projeter ses conflits inconscients sur le monde extérieur. Car en effet, nous le verrons dans un prochain chapitre, les manques d'intégration sont à l'origine de nos projections. En retournant à la source de ce qui nous habite inconsciemment, le « transgénérationnel » vient à point nommé pour approfondir les significations de nos difficultés. Il offre une alternative aux approches thérapeutiques « explicatives », et pour pallier aux dérives d'une médecine se référant au DSM<sup>11</sup>.

#### Premières analyses transgénérationnelles

Bénéficiant d'une double formation, phénoménologique<sup>12</sup> et psychanalytique, Nicholas Abraham et Maria Torok furent les premiers à marcher sur cette terre oubliée, pourtant fertile, du « transgénérationnel ». Depuis leurs travaux<sup>13</sup> pionniers en 1978, les témoignages

<sup>11</sup> DSM, ouvrage de référence pour les médecins, déterminant les critères de ce qui devrait être médicalisé ou pas.

<sup>12</sup> Branche de la philosophie qui donne à la question de l'être et de la présence (Dasein), la place centrale (sorte de « pleine conscience » avec au centre un sujet qui pense véritablement).

<sup>13</sup> Abraham et Torok (1978), *L'écorce et le noyau*, Flammarion, Paris.

thérapeutiques n'ont cessé de s'accumuler<sup>14</sup>. Pourtant, aussi étonnant que cela puisse aujourd'hui paraître, le « transgénérationnel » est longtemps resté incompris d'une majorité de psychanalystes. D'autres thérapeutes et psychothérapeutes n'ont pas attendu que les psychanalystes se réveillent pour s'engager dans cette mine d'or. Par exemple, après avoir fréquenté le séminaire de Nicolas Abraham, Anne Ancelin Schützenberger a développé une version plus pragmatique d'analyse de l'arbre généalogique avec le *génosociogramme* (arbre généalogique augmenté d'informations psycho-affectives).

Simultanément et indépendamment les uns des autres, d'autres thérapeutes ont aussi décrypté les liens aux ancêtres : Bert Hellinger avec les *constellations familiales*, Ivan Boszormenyi-Nagy avec le concept de *loyauté familiale*, et Serge Lebovici avec les *mandats transgénérationnels*, René Kaes sur les *héritages traumatiques*, André Eiguer avec *La part des ancêtres*, pour mentionner les plus connus.

Malgré ces importants développements dans les pratiques thérapeutiques privées, l'analyse de l'inconscient suscite toujours beaucoup de résistances dans les milieux académiques, rationalistes par essence. Ces résistances se sont même renforcées sous la pression du modèle positiviste<sup>15</sup> médical creusant un fossé toujours

<sup>14</sup> Serge Tisseron (sous la direction de) (1995), *Le psychisme à l'épreuve des générations : clinique du fantôme*, Dunod, Paris ; Rand N, (2001). *Quelle psychanalyse pour demain ?* Erès ; Rouchy JC. (Dir.) (2001), *La psychanalyse avec Nicolas Abraham et Maria Torok*, Erès.

<sup>15</sup> Voir « Le positivisme » dans le glossaire.

plus profond entre les besoins psychologiques de donner un sens à nos expériences et la politique unilatérale d'une médicalisation tout azimut du psychisme.

Mais les faits sont têtus. Toujours plus nombreux, les exemples thérapeutiques sont assurément les meilleurs des ambassadeurs pour faire prendre conscience de l'importance des héritages transgénérationnels inconscients. Des thérapeutes provenant de différentes écoles intègrent dorénavant la dimension transgénérationnelle dans leurs pratiques.

### ***Preuves épigénétiques du transgénérationnel***

Aujourd'hui, plus de 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 vulnérabilité au stress accrue pour les descendants des survivants de l'holocauste<sup>16</sup>. Des biologistes mesurent l'importance et la complexité de ce qui se perpétue à travers les liens du sang et par l'ADN. Leurs recherches<sup>17</sup> montrent les conséquences transgénérationnelles lorsque des ancêtres ont été victimes de traumatismes ou de conditions de vies extrêmes. Par exemple, les descendants des

---

<sup>16</sup> Yehuda, R, Schmeidler, & al. T. *Vulnerability to posttraumatic stress disorder in adult offspring of Holocaust survivors*. Am J Psychiatry. 1998 ; 155 : 1163–1171.

<sup>17</sup> 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.

hommes nés alors que leurs parents souffraient de la famine en Hollande, entre 1943 et 1944, sont significativement plus obèses. D'autres recherches biologiques et en épigénétique ont montré que des blessures psychiques, des peurs<sup>18</sup>, aussi pouvaient laisser des traces sur plusieurs générations.

Ces découvertes en épigénétique libèrent d'importants moyens financiers. Mais si les facteurs psychologiques sont négligés, leurs applications thérapeutiques seront forcément limitées. Car en effet, les traces que laissent sur l'ADN certaines expériences dépendent des manières dont ces situations furent vécues. Or tout le monde ne réagit pas de la même manière aux mêmes événements. En définitive, la guérison dépendra surtout du travail d'intégration psychologique de l'héritier. Et à défaut d'être convoqué en tant que sujet actif dans sa guérison, l'homme risque d'oublier son propre potentiel de résilience pour dépendre, toujours plus, « solutions » palliatives.

Face aux non-dits, impensés, passage à l'acte

De manière générale, le travail d'intégration est une symbolisation de l'impensé dans l'arbre familial. Des élaborations psychologiques, des recherches de vérités, rationnelles et irrationnelles, vont progressivement contrebalancer ces histoires non terminées, ou non in-

---

<sup>18</sup> Katharina Gapp & al. *Implication of sperm RNAs in transgenerational inheritance of the effects of early trauma in mice*, Nature Neuroscience 17, 667–669 (2014).

tégrées, de nos aïeux. À défaut, ces manques d'intégration, à l'instar d'une duplication d'ADN, vont perdurer et se répéter. L'expérience montre aussi qu'au fil des générations, des simples non-dits deviennent des choses impensables et, parfois, provoquent des passages à l'acte.

Pour analyser cette transmission, Serge Tisseron<sup>19</sup> a proposé une modélisation sur trois générations : ce qui n'est pas intégré à la première génération devient proprement impensable pour la suivante (privée d'une transmission verbale) et peut provoquer des passages à l'acte et d'autres conduites symptomatiques à la troisième génération. Une perspective qui s'accorde avec l'idée de Françoise Dolto selon laquelle il faut trois générations pour produire une psychose. Autrement dit, un non-dit ou un secret à la première génération peut entraîner des complexes névrotiques à la seconde et des complexes psychotiques ou des passages à l'acte, à la troisième.

Si l'on prenait le temps d'éclairer les origines de certains conflits, comme ces vendettas à la sicilienne, ces interminables oppositions entre clans, une analyse transgénérationnelle révélerait bien souvent la présence d'histoires en mal d'intégration chez des ancêtres. Shakespeare l'illustre très bien dans sa fameuse pièce *Roméo et Juliette* qui voit les Capulet et les Montaigu

---

<sup>19</sup> Serge Tisseron (sous la direction de) (1995), *Le psychisme à l'épreuve des générations : clinique du fantôme*, Dunod, Paris.

programmer un destin tragique à leurs enfants en perpétuant un conflit qui les oppose depuis des générations.

### **Mieux connaître son soi véritable**

Nos connaissances actuelles montrent que ces héritages inconscients ont de multiples conséquences. La difficulté à être soi-même est ici la règle. Tant que nous sommes habités par ces forces inconscientes, ces dernières opèrent malgré nous et nous font perdre notre authenticité. Étymologiquement parlant, le mot qui le mieux désigne ce genre d'influence est celui d'aliénation<sup>20</sup>. 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 ». Certains courants en psychologie parlent aussi ici de « sous-personnalités » qu'il faudrait distinguer du moi véritable. Pour Jung : « L'Epanouissement n'a d'autre but que de libérer le Soi des fausses enveloppes de la persona ».

« 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

---

<sup>20</sup> Voir la définition complète de l'aliénation dans le glossaire.

cette présence en chacun d'une part inconsciente : « Le Moi n'est pas le maître dans sa propre maison ».

Face à l'inconscient, la psychologie des profondeurs tient compte du désir naturel d'advenir sujet, moteur au travail d'intégration de nos aliénations. Et lorsque nous n'avons pas conscience de ce profond désir, il se manifeste tout de même dans le désir de vouloir guérir de nos symptômes. La connaissance de soi prônée par certains anciens Grecs portait assurément sur la connaissance de cette part authentique en soi qui résiste aux aliénations. Et comme nous le verrons plus loin, ce désir d'advenir sujet, d'être soi-même, joue un grand rôle dans le travail d'intégration de nos aliénations.

Une des principales difficultés du travail d'intégration provient du fait que ces héritages transgénérationnels ont été transmis de manière inconsciente. Le but des analyses transgénérationnelles est précisément de nous permettre d'en prendre conscience. Et lorsque nous devenons conscients 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 des exemples, il devient alors possible de transformer symptômes et autres difficultés existentielles.

### ***Renouer avec ses racines***

La mode 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 révèle un intérêt naturel de mieux savoir d'où l'on vient.

La perspective transgénérationnelle nous rappelle en effet aussi à quel point notre rapport au monde et nos modes de vie sont conditionnés par des standards familiaux et culturels. Une sur-adaptation (virtuelle) à l'environnement peut nous faire perdre de vue qui nous sommes véritablement. Dans ce contexte, la redécouverte du transgénérationnel inconscient arrive à point nommé pour répondre aux demandes thérapeutiques d'aujourd'hui. Elle permet de revenir à soi-même, à ses racines, de mieux savoir d'où l'on vient pour savoir où l'on se trouve et où l'on va. Ce n'est sans doute pas un hasard si le « transgénérationnel » revient aujourd'hui sur le devant de la scène.

### ***Les prochains chapitres de cet ouvrage***

Ce chapitre d'introduction avait pour but de sensibiliser le lecteur à toute la portée thérapeutique et culturelle de ce qui se rapporte au « transgénérationnel ». Dans la suite du livre, nous verrons pourquoi et comment les membres d'une même lignée partagent et répètent des situations similaires, comme si l'histoire ne s'était pas écrite au passé, mais qu'elle continuait à se perpétuer dans le présent. Ces héritages entre les générations ne sont pas une fatalité, mais ils réclament un travail d'intégration qui s'appuie sur la connaissance des processus de transmission.

Dans le prochain chapitre, je reviendrais sur l'ancienneté d'un savoir sur le transgénérationnel, qui date



dès les premières collectivités et qui s'est développé pendant l'Antiquité. Dans le troisième chapitre nous approfondirons l'étude du transgénérationnel avec d'autres exemples thérapeutiques.

Ces références nous permettront d'aborder ensuite le travail d'intégration transgénérationnelle à proprement parler. Les lecteurs pourront alors découvrir les tenants et les aboutissants du travail de clarification de l'arbre de famille. Ils y trouveront, je l'espère, des éléments susceptibles de donner du sens à leurs propres vécus.