

Le transgénérationnel :

Il est indéniable que l'histoire de la famille agit sur l'individu, dès la naissance et le début de la communication verbale et non-verbale, dans la façon même d'apprendre la langue, les manières de communiquer, la gestuelle, le rapport au corps, etc...

Le petit humain est modelé par ses éducateurs et, en priorité par sa mère, les parents ayant été eux-mêmes façonnés par leurs propres parents, toute une façon de percevoir le monde et d'y réagir est, de cette manière, véhiculé par le système familial de génération en génération.

Qu'est-ce qui se véhicule ainsi et franchit le temps ? Des histoires, encore nommées « *mythes familiaux* ».

- Quoi de plus simple en apparence qu'une famille et quoi de plus mystérieux ?
- Quoi de plus constructeur par essence ?
- Quoi de plus destructeur par essence ?

Les histoires de vie accumulées par les générations successives pèsent sur nos existences de façon subtile ou brutale

Que nous en ayons toujours conscience.

Les histoires encore nommées « mythes familiaux », ce qui se dit du passé, des aïeux, de l'origine, des racines, du nom, du pays...mythes et récits racontés par les parents, grands-parents, arrières grands-parents, transmis aux enfants et qui expriment quelque chose de plus fondamental qu'une simple histoire : une souffrance, une honte, une gloire, une nostalgie, une fierté, une revendication, un regret, un mal être un sentiment de ne pas être à sa place, au bon endroit, avec la bonne personne, une insatisfaction permanente (*qui génère une compétition meurtrière...au détriment de ...*) lesquels, dans la manière dont ils sont retransmis, donnent une certaine note : optimiste, pessimiste, revancharde, accablée, triste, inquiète..

Dans cette grande catégorie des histoires familiales, nous trouvons également les Secrets :

Ce qui se dit a mots couverts, ou pas du tout.

Secrets généralement liés à une honte :

Crime, adultère, inceste, détournement d'héritage, prison, maladie, folie, internement abusif, suicide...

Comment se transmettent-ils ? Par le récit donc, par une transmission à chaque génération : par le « *bruit* » que ces secrets génèrent, à la manière des non-dits dont chacun pressent la présence, par les sujets soigneusement évités, les mots jamais prononcés dont l'absence finit par raisonner très fort.

Le langage populaire le dit explicitement « *on ne parle pas de corde dans la maison d'un pendu !* ».

Des traits de caractères qui se retrouvent adoptés par la génération suivante par identification (faire de même) ou par rébellion (faire systématiquement le contraire) ceci nous positionne dans une dualité et nous enlève le droit de s'autodéterminer par nous même. et nous n'avons pas accès à être sans référent dans ce contexte ...

Des scénarios de vie englobant la profession, le rapport à l'argent, la position sociale, mais aussi tout le terrain affectif, la façon de se marier et d'avoir ou non des enfants.

Les scénarios portent les souhaits plus ou moins conscients des parents eux-mêmes en ayant reçus de leurs propres parents.

Ces souhaits ne sont souvent verbalisés que de façon partielle, implicite et confuse mais ont suffisamment d'impact sur le jeune enfant pour que celui-ci, adulte, en tienne inconsciemment compte dans toutes les grandes décisions de sa vie.

La famille est donc bien un système relationnel, une organisation, une structure faite de règles, de relations croisées et entrelacées, de buts et de finalités, avec des échanges continuels, mais qui sont loin d'être incohérents, même sous des apparences de désorganisation complète.

Une logique est à l'œuvre dans le système familial même si celle-ci peut paraître étrange.

On peut ainsi voir que tout changement, transformation, évolution... (important) d'un des membres entraînent soit son exclusion (c'est le cas dans les familles psychologiquement rigides) soit la transformation du système avec un glissement des places de chacun.

Il en est de même lors de la levée d'un secret ou de la reconnaissance d'une personne autrefois exclue ou niée.

D'une façon simple, claire et directe, la *constellation familiale* (méthode élaborée par le psychothérapeute allemand **Bert Hellinger**) est un outil puissant permettant de se libérer de ces liens invisibles qui se traduisent dans nos

vies par des conflits, des maladies, des échecs répétitifs, ou le sentiment de ne pas être à notre vraie place,

Deux facteurs sont à prendre en compte : la famille est un système avec ses lois et ses équilibres, chacun de ses membres portent à l'intérieur de lui-même une histoire beaucoup plus large et ancienne, celle des ascendants.

La constellation (*consteller*) étant en soi un acte de changement, puisqu'on vient poser une problématique avec le désir de le résoudre, elle peut entrer en opposition avec une règle interne familiale non-dite et souvent inconsciente.

Quels sont les traumatismes qui viennent peser sur les membres d'un système familial ?

Tout ce qui font le drame de la vie : les séparations, les injustices, les mensonges. les massacres de peuples, les deuils non accomplis.

Tout ce qui constitue l'histoire des peuples et entraine les destins particuliers dans une force plus grande.

Ce n'est sans doute pas par hasard si cette méthode a d'abord remporte un énorme succès en Allemagne, là ou le poids de la conscience collective historique est particulièrement lourd.

Bert Hellinger fut également très sollicité en Espagne et au Chili, là ou des guerres civiles ont muré des familles entières dans le silence.

Grace à cette technique de représentation symbolique, des personnes issues de familles anéanties, Juives, Arméniennes ou Amérindiennes, Africaines (*Bert- Hellinger, vécu 16 ans en Afrique du sud, chez les Zoulous*) peuvent aussi rendre hommage à leurs aïeux et réintégrer leur lignée.

Interviennent également les conséquences des changements de société :

Les décisions graves mais banalisées, comme les avortements, par exemple, courants dans les générations adultes actuelles et dont presque aucune femme ni homme n'a véritablement fait le deuil, ni même parfois mesuré les conséquences psychiques et émotionnelles, notamment sur la relation du couple.

L'objectif pour chacun est de trouver le plus consciemment possible son propre chemin de vie, son autonomie de destin, tout en reconnaissant profondément la filiation unique dont il est issu.

Chaque participant a un stage fera sa propre constellation, celle de sa famille d'origine ou de sa famille actuelle (conjoint et enfants) mais notre travail ne s'arrêtera pas là.

Nous nous interrogerons sur les secrets de famille, parfois simplement pressentis, sur la façon dont ils se sont créés et comment les faire disparaître.

- Qu'est-ce que l'intimité ?
- Ou commence la frontière avec le secret ?
- Que peut-on dire et que faut-il garder pour soi ?
- Comment se constituent nos cercles relationnels et quelle place y occupons-nous ?

Nous travaillerons également sur notre arbre généalogique et notre légende familiale.

Des exercices quotidiens de détente physique nous délesteront des trop plein d'émotions et nous mèneront à être au plus près de notre vérité,

Tout ce travail nous mènera sur le chemin de la guérison des blessures de notre histoire familiale.

Qui est **Bert Hellinger**

Il est né en 1925, il a vécu 16 ans en Afrique du sud avec les Zoulous, il se forme à de nombreuses disciplines psychologiques ; Il devient Psychanalyste, après avoir publié de nombreux ouvrages, il forme des Psychothérapeutes, donne des séminaires de constellations partout dans le monde, y compris en Asie.

Aujourd'hui, il se consacre de plus en plus aux personnes atteintes de graves maladies, des personnes enfermées dans des prisons de haute sécurité en Allemagne.

Beaucoup de professionnels de la relation d'aide estiment qu'il est aujourd'hui, un des psychothérapeutes les plus importants de ces dernières années.

Son influence dépasse de loin le seul domaine de la Psychologie.

Pour conclure, cette assertion d'**Albert Einstein** :

« Le monde que nous avons créé comme un résultat du niveau de pensée qui a été le notre jusqu'à présent, crée des problèmes que nous ne pouvons pas résoudre avec le même niveau de pensée que celui avec lequel nous l'avons créé ».