

Qu'est-ce que le transgénérationnel ?

Savoir d'où l'on vient pour mieux savoir où l'on va.

L'expérience montre que les histoires non terminées, les traumatismes ou les deuils non faits peuvent avoir des conséquences psychologiques et psychosomatiques. Prendre conscience de ces héritages aide à s'en affranchir.

THIERRY GAILLARD

Micheline, l'une de mes clientes, vient me voir préoccupée. Elle souhaite comprendre ce qui lui arrive, alors que son médecin vient de lui prescrire une série de tests pour un possible cancer du pancréas. Elle m'explique que sa grand-mère est morte de cette maladie à 52 ans. Et que, depuis son enfance, sa propre vie ressemble étroitement à celle de cette grand-mère. Un parallèle presque amusant, même si – sur le point d'arriver à cet âge fatidique – elle préférerait maintenant s'en distancier.

Beaucoup d'écrivains, de réalisateurs, de psychologues et de thérapeutes relatent et travaillent sur la répétition des histoires non terminées, héritées des aïeux. Le but étant de prendre conscience de ces héritages inconscients pour les intégrer plutôt que d'en être aliéné, de les répéter ou d'y opposer un scénario inversé. Le dramaturge anglais William Shakespeare, par exemple, illustre dans *Roméo et Juliette* les conséquences fatales d'une haine qui oppose depuis des générations les Capulet aux Montaigu. «L'héritage que tu as reçu de tes ancêtres, tu dois te l'approprier si tu ne veux pas que

ce soit une charge, mais un bienfait», dit quant à lui en substance l'écrivain allemand Johann Wolfgang von Goethe. Dans son dernier livre, *Moïse et le monothéisme*, le psychanalyste autrichien Sigmund Freud écrit aussi: «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.»

Le médecin psychiatre suisse Carl Gustav Jung souligne également l'importance du transgénérationnel, dans son ouvrage *Ma vie, souvenirs, rêves et pensées*: «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.» Dans une même veine d'analyse, le médecin hongrois Léopold Szondi repère aussi des répétitions sur plusieurs générations. Avec sa «psychologie du destin», il s'attache à «dévoiler les moules et figures familiaux transmis dans le lot héréditaire de la personne comme exigences ancestrales régressives qui guident le choix en amour et en amitié, le choix de la profession, de la forme de la maladie et le genre de mort, bref le destin de l'individu».

Au carrefour de la phénoménologie et de la psychanalyse, Nicolas Abraham et Maria Torok développent le principe des analyses dites transgénérationnelles dans un livre devenu un grand classique, publié en 1978 et



intitulé *L'écorce et le noyau*. Dans l'ombre des conflits d'écoles analytiques, ces pionniers du «transgénérationnel» présentent les premiers cas cliniques et posent les jalons pour conceptualiser et reconnaître l'importance de ces héritages inconscients derrière les manifestations symptomatiques les plus diverses.

À partir des années 1980, le transgénérationnel se développe alors dans de multiples disciplines plus ou moins indépendantes, notamment avec la «psychogénéalogie» de la psychologue française Anne Ancelin Schützenberger, les «constellations familiales» du psy-

Elle a pu se différencier de sa grand-mère et s'individualiser.

chothérapeute allemand Bert Hellinger, ainsi que de nombreuses adaptations dans les traditions psychanalytiques et systémiques. Les résultats obtenus dans la pratique sont impressionnants. Cette démarche satisfait notamment de nombreux patients qui ont besoin de donner un sens à leurs difficultés pour avancer.

Un savoir issu de la pratique

Comme souvent pour les grandes découvertes, c'est l'expérience thérapeutique qui a mis ces pionniers sur la voie du transgénérationnel. Dans des domaines variés, les thérapeutes apprennent de leurs patientes et de leurs patients l'importance des héritages transgénérationnels inconscients, familiaux et culturels. L'expérience montre que les histoires non terminées, les deuils non faits, les secrets de famille ou les traumatismes peuvent avoir des conséquences psychologiques, psychosomatiques et existentielles qui se répercutent sur plusieurs générations, surtout lorsque ces histoires n'ont pas été transmises en conscience. D'une certaine manière, le constat est trivial. Comment les descendants des esclaves africains pourraient-ils ne pas être marqués par l'histoire de leurs ancêtres? Et qu'en est-il des descendants des victimes de l'Holocauste? Si ces références historiques sont faciles à identifier, la chose réclame une analyse personnalisée pour chaque cas. Il faut s'intéresser à l'histoire de chaque famille, et remonter sur plusieurs générations, pour identifier l'origine d'un événement ou d'un traumatisme qui pourrait affecter les nouvelles générations et qui demanderait d'être psychologiquement enfin intégré. Ce peut être un déracinement, comme pour ces immigrants italiens, espagnols ou portugais qui laissent derrière eux des familles dans le besoin et qui s'adaptent plus ou moins bien

à leur nouvelle vie. Mais cela peut aussi concerner des tragédies sentimentales, des secrets de famille ou des tromperies sur l'identité d'un père qui empêchent d'intégrer l'histoire, de faire des deuils, laissant des traces intemporelles parce que devenues inconscientes.

Pour en revenir à Micheline, en clarifiant le passé de sa grand-mère et la relation conflictuelle qu'elle avait eue avec sa fille, ma cliente a pu progressivement s'extirper d'une fonction dite de «parentalisation». Depuis très jeune, elle avait en effet endossé le rôle de la mère de sa mère, comme pour compenser une relation douloureuse, marquée par des abandons. Ces prises de conscience lui ont permis de prendre son indépendance par rapport à ce qui n'a pas joué entre sa mère et sa grand-mère, dont l'histoire était marquée par les événements de la Deuxième Guerre mondiale. En même temps qu'elle intégrait certaines zones d'ombre de l'histoire familiale, elle a pu se différencier de sa grand-mère et s'individualiser.

Une découverte très ancienne

Lorsque l'on approfondit la thématique, on s'aperçoit que le transgénérationnel n'est pas une découverte moderne, loin de là. En effet, dès les premières sociétés de type chamanique, le rapport aux ancêtres faisait déjà l'objet d'une attention particulière. Dans toutes les sociétés traditionnelles, et aujourd'hui encore, il s'agit notamment de bien séparer le monde des vivants de celui des morts pour éviter que des «fantômes», issus des deuils non faits, ou que les histoires non terminées n'affectent les vivants sur plusieurs générations.

Le culte des ancêtres avait aussi pour fonction de préserver la mémoire des précédentes générations, l'histoire de leurs vies et de leurs origines. C'est une sorte d'antidote à la «maladie des ancêtres», qui survient lorsque les histoires n'ont pas été intégrées et qu'une dette est ainsi laissée aux descendants. La Bible contient de nombreuses métaphores en référence aux liens transgénérationnels. Par exemple dans Jérémie (31: 29): «Les pères ont mangé des raisins verts et les dents des fils en ont été agacées.» L'on y trouve aussi des condamnations frappant les sept générations issues d'un homme ayant commis un crime. Pour les Grecs anciens, il était clair que si un homme coupable d'un méfait, ou d'avoir offensé les dieux, n'était pas lui-même condamné, la punition se reportait sur sa descendance. Cela pouvait paraître injuste, mais cela leur semblait être une loi de la nature qu'il fallait accepter: la famille était une unité morale, la vie du fils était une prolongation de celle du père et il héritait des dettes morales de son père comme il héritait de ses dettes commerciales. Tôt ou tard la dette exigeait son propre acquittement: comme la Pythie le fit savoir à Crésus, le lien causal entre le crime et la punition était *moira*, quelque chose que même un dieu ne pouvait rompre;

Crésus devait achever ou remplir ce qui avait été provoqué par le crime d'un ancêtre, cinq générations avant lui.

S'il est important de clarifier l'histoire de sa famille, ou son « arbre », et ainsi « savoir d'où l'on vient pour mieux savoir où l'on va », cet adage pourrait aujourd'hui se reformuler comme suit : « Pour conserver son équilibre et vivre sainement dans un monde de plus en plus virtuel, mieux vaut être enraciné, c'est-à-dire d'avoir intégré ses origines. »

Épistémologie du transgénérationnel

Ces anciennes lettres de noblesses du transgénérationnel nous aident à définir son épistémologie. Le transgénérationnel n'est pas le propre de notre civilisation moderne, bien au contraire, puisque celle-ci s'est plutôt constituée sur le refoulement des savoirs traditionnels, dont cette conscience ancestrale du transgénérationnel. Il faut donc revenir aux lois non écrites de la psyché pour comprendre les principes transgénérationnels et non pas les aborder en fonction de notre acculturation. Dans cette perspective, il serait intéressant de développer des ponts entre le transgénérationnel et la psychologie génétique du psychologue suisse Jean Piaget. Dans ces deux disciplines, c'est le potentiel d'une personne aussi saine que possible, non aliénée par la culture et par la famille, qui nous sert de référence. Nous avons là une heureuse alternative au modèle de normalisation statistique (médical) qui a subrepticement envahi le champ des sciences humaines.

Pour asseoir cette nouvelle épistémologie du transgénérationnel, le modèle de guérison transgénérationnel que nous a laissé le dramaturge grec Sophocle est une source inestimable, un peu à l'image de la pierre de Rosette pour les historiens. Il faut reconnaître l'importance des héritages transgénérationnels pour comprendre la nature de la malédiction familiale (*l'ate*, en grec) dont Œdipe hérite à la naissance. Il est aussi la victime d'un secret de famille, puisqu'on lui cache la véritable identité de ses parents. En découvrant sa véritable identité, Œdipe peut enfin répondre à la fameuse question : qui suis-je ? Dans *Œdipe à Colone*, Sophocle raconte les étapes de sa guérison, ou métamorphose, jusqu'à devenir le héros de ses hôtes, garant de leur prospérité. L'histoire du héros grec illustre à merveille le précepte de Pindare : « Deviens qui tu es, si tu le découvres. » Il y a beaucoup à apprendre de ces anciens enseignements, plus holistiques, qui compensent les limites des approches modernes « explicatives », et parfois trop superficielles.

En consultation, il est possible de différencier deux phases. Lors des séances préliminaires, je peux proposer aux patientes et aux patients de commencer par dessiner leur arbre de famille. Avec de l'expérience, il est généra-

lement aisé d'associer des problématiques actuelles avec certains vécus des aïeux. Cette première phase « explicative » permet déjà aux patients de donner plus de sens à ce qu'ils vivent, mais cela peut aussi stigmatiser certaines relations conflictuelles et devenir un piège stérile. Il faut alors approfondir le travail en développant les prises de conscience des origines et des transmissions des problèmes jusqu'à les intégrer. C'est la partie saine de la personne, le sujet en soi, qui prend alors progressivement le contrôle de la situation. Au cours de cette deuxième phase, les épreuves se transforment en sources d'enseignements dorénavant transmissibles positivement. C'est exactement ce que le mythe grec illustre, lorsque après avoir traversé les pires des épreuves, Œdipe finalement transmet à Thésée un secret qui garantira la prospérité de son royaume.

Alors que les sciences biologiques et médicales investissent massivement dans la recherche épigénétique, presque tout reste à faire pour y adjoindre la dimension psychologique. Celle-ci pourrait pourtant s'avérer déterminante en termes d'efficacité thérapeutique puisque nos gènes ont une histoire, et mieux la connaître pourrait faire la différence. Pour mieux présenter le transgénérationnel, sans doute faudrait-il aujourd'hui développer des échanges entre professionnels, créer un pôle de compétences, un réseau ou une association. ♦

L'AUTEUR

Psychologue spécialiste en psychothérapie FSP, Thierry Gaillard découvre l'analyse transgénérationnelle en 1998. Ses recherches le mènent à décrypter la structure transgénérationnelle sous-jacente au fameux mythe d'Œdipe. En 2004, il donne une première formation sur les liens transgénérationnels dans le cadre de la Farp. Il propose désormais des formations continues au Centre Hermès à Genève, ainsi que par webinaire, et dirige chez Écodition une collection consacrée au transgénérationnel.

www.thierry-gaillard.com

CONTACT

gaillard.th@gmail.com

LITTÉRATURE

Gaillard, T. (2019). *Intégrer ses héritages transgénérationnels*. Genève : Écodition éditions.*

Gaillard, T. (2019). *À propos de la métamorphose d'Œdipe en héros de Colone*. Genève : Écodition éditions.*

* En cours de réédition chez Genesis éditions.