Zeitschrift: Générations
Herausgeber: Générations, société coopérative, sans but lucratif
Band: - (2016)
Heft: 85

Artikel: Famille : ces fantômes qui nous rendent malades
Autor: Châtel, Véronique
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-830735

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 11.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

HUILES ESSENTIELLES 42
Comment bien les utiliser.

SOUPLESSE 45
Des exercices tout simples à faire à la maison.

SANTÉ 46
Les vertus d'une douche froide, même en plein hiver.

INFOGRAPHIE 48
Fabrication du vaccin de la grippe

FAMILLE

Ces fantômes qui nous rendent malades

Yoela

Les vieilles photos de famille révèlent parfois de lourds secrets. Il vaut donc la peine de bien les regarder.

Nos aïeux ne nous laissent pas que des gènes en héritage. Des non-dits ou des traumatismes secrets peuvent peser sur notre équilibre psychique.

Cela la prenait chaque début de novembre. Une tenaille d'angoisse qui s'emparait peu à peu de son entrain et la rendait triste et abattue. Pendant des années, Lucette, 68 ans, a mis cela sur le compte de son exil dans un pays froid. «Elevée au Maroc, je me disais que j'avais du mal à m'acclimater aux nappes de brouillard des plaines suisses», raconte-t-elle. Elle a donc subi sa déprime saisonnière avec fatalisme et avalé des antidépresseurs quand elle sentait qu'elle s'enlisait dans les idées noires. Et puis, en retrouvant dans les affaires de sa mère décédée, un journal intime, elle a appris que le mois de novembre revêtait une charge >>>

symbolique très forte dans sa famille. «C'est en novembre que le petit frère de ma mère, dont je n'avais jamais entendu parler, est décédé des suites d'une chute.» Cette découverte, et le travail de psychothérapie qui a suivi, lui ont permis de comprendre que son mal de vivre lié au mois de novembre ne lui appartenait pas. «Je portais le chagrin de mes grands-parents et de ma mère.» Et elle a pu s'en libérer.

INCONSCIENT FAMILIAL

La dépression qui provient de nos ascendants, la psychothérapeute Sylvie Tenenbaum en «soigne» tous les jours. «On ne devient pas dépressif par hasard, ce n'est pas une fatalité et les causes sont nombreuses, en premier lieu, l'histoire de vie et l'hérédité. Les gens se réjouissent d'être le maillon d'une chaîne, sans s'inquiéter de ce que leur ont légué leurs ascendants.» Pour se figurer cet inconscient transgénérationnel qui peut nous rendre malade, le psychanalyste Bruno Clavier aime à évoquer l'image de la grenade dégoupillée. «Elle peut se transmettre pendant des générations sans faire de dégâts visibles jusqu'au jour où elle éclate sous la forme d'un phénomène pathologique incompréhensible: des accès de dépression, une phobie inexpliquée, des obsessions, l'enfermement dans un fonctionnement dont on ne parvient pas à sortir.» Par exemple? C'est une femme qui ne parvient pas à construire une vie sentimentale équilibrée et porte à son doigt la bague que sa grand-mère lui a offerte avec ces mots: «Surtout ne te marie jamais!» Autre exemple donné par Sylvie Tenenbaum: «Une femme ne se donne pas le droit d'exister, car elle s'efface devant le désir des autres. Au fil de sa psychothérapie transgénérationnelle, elle a réussi à faire le lien entre elle et son père qui, a-t-elle découvert, était le fruit d'un viol et ne devait exister pour personne.»

Non-dits refoulés, objets hérités, récits familiaux mille fois répétés... Les fantômes familiaux disposent de plusieurs stratégies pour ne pas se faire oublier. Surtout, quand ils veulent qu'on se souvienne d'événements particulièrement traumatisants: morts violentes, abus sexuels, faillite, déchéance sociale... En général, ce sont leurs descendants les plus sensibles qui les captent.

S'EXTRAIRE DE L'ENTRAVE FAMILIALE

Mais comment identifier l'aïeul qui pose problème? Qui nous empoisonne la vie et dont il faudrait se libérer? Pour le reconnaître, il faut passer par l'étape du sociogénogramme. Une sorte d'arbre généalogique, sur lequel on inscrit le plus d'informations possible au sujet de ses ascendants: noms, prénoms, dates de naissance, de mariage, de mort, place dans la fratrie, surnoms, rôle et fonction au sein de la famille, vie amoureuse, lieux de vie, traumatismes, etc. «Il s'agit de découvrir de quel bois on est construit, pour

DÉJOUER LES SCÉNARIOS IMPOSÉS À TRAVERS LES PHOTOS

Christine Ulivucci, psychothérapeute spécialisée dans l'analyse transgénérationnelle, utilise la photographie comme outil thérapeutique avec ses patients. Auteure de *Ces photos qui nous parlent, une relecture de la mémoire familiale* (Payot), elle donne des clés sur la manière de les faire parler.

Les photos d'archives familiales, un matériel à décrypter attentivement.

QUELLES PHOTOS DE FAMILLE REGARDER?

Toutes celles qui permettront de répondre à la question qu'on se pose à propos d'un aïeul. Même si on ne connaît pas toutes les personnes présentes sur la photo, on peut trouver des indices intéressants qui en émanent: la place des uns et des autres, l'emprise des uns sur les autres, l'attachement des uns envers les autres, une dynamique familiale.

COMMENT REGARDER UNE PHOTO DE FAMILLE?

Avec un œil aussi neutre que possible, comme si c'était une image extérieure à soi! Il faut analyser la configuration du groupe familial — qui est à côté de qui —, les espacements entre chaque personne, qui est en contact avec qui. Même si l'agencement du groupe familial est stéréotypé, c'est souvent le cas sur les photos anciennes prises chez un photographe, il y a souvent quelque chose qui échappe à la mise en scène: un regard, une inflexion du corps. Il faut s'attacher aux gestes des individus, à leurs postures, à l'expression de leur visage. A ce qui relève du langage non verbal. Il faut penser aussi à ceux qui ne sont pas sur la photo ou qui l'ont prise. L'objectif est de parvenir à être conscient de ce dont on a hérité dans des schémas de couples, de filiation, etc., pour se séparer de certaines empreintes qui empêcheraient de vivre. Il faut donc faire abstraction du roman familial qu'on nous a raconté.

DR

repérer les éventuelles répétitions, tout au long d'une chaîne généalogique», précise Sylvie Tenenbaum. Cette étape nécessite de questionner les membres âgés de la famille, de fouiller le grenier, d'examiner les albums de photos *(lire encadré)*. L'enquête dénouée, les liens transgénérationnels pesants mis au jour, on peut reprendre le fil de sa vie… sans fantôme qui rôde. Mais, ajoute la thérapeute: «Prendre conscience de l'entrave transgénérationnelle ne suffit pas toujours à se libérer. Il faut parfois ritualiser son évasion: demander la permission à ses aïeux d'être heureux, brûler une lettre chargée d'émotions, jeter une bague.»

VÉRONIQUE CHÂTEL

POUR EN SAVOIR PLUS

Les fantômes familiaux, *Bruno Clavier, Editions Payot*

Ces photos qui nous parlent, une relecture de la mémoire familiale, *Christine Ulivucci, Editions Payot*

Et si ça venait de nos ancêtres, *Sylvie Tenenbaum, Editions Albin Michel*

HANTÉE PAR UNE GRAND-MÈRE MÉCONNUE

En atteignant la cinquantaine, Odile s'est sentie happée par la vieillesse. Cette belle blonde lumineuse a cessé de se teindre les cheveux, les coiffant en chignon comme sa grand-mère maternelle, Héloïse, dont elle possédait une photo. Elle est devenue triste, sombre, se sentant accablée par un poids inexpliqué. Elle a donc entrepris une psychothérapie et déterré un secret de famille. Cette grand-mère à laquelle elle se mettait à ressembler n'occupait pas, dans le souvenir familial, la place d'héroïne à laquelle elle aurait eu droit. Déportée comme résistante à Auschwitz, où elle est morte, elle ne figurait pas dans les récits familiaux. Après avoir mené diverses recherches dans sa famille et des archives départementales, Odile a découvert une autre facette de sa grand-mère. Elle avait eu pour deuxième mari, un homme alcoolique et violent qui la battait. Un soir, voulant protéger sa mère, la fille d'Héloïse, née d'un premier mariage, a bousculé son beau-père. Qui tomba et se tua en se cognant la tête. Pour protéger sa fille, Héloïse s'accusa, et fut condamnée à de la prison ferme. Culpabilisée, la fille (future mère d'Odile) changea de région et, plus tard, n'entretint pas le souvenir de sa mère auprès de ses enfants. D'où son fantôme planant sur Odile. Une fois, la vérité établie, elle a pu retrouver sa blondeur de belle quinqua. VC

Essayez
votre appareil auditif

Comprenez
mieux en société

Profitez
des jours de fête avec vos amis et votre famille

Pour une vie 100% améliorée

www.neuroth.ch

Plus de 65 centres en Suisse et au Liechtenstein

ENTENDRE MIEUX. VIVRE MIEUX.

NEUROTH