

École de Somatothérapies et de Sophrologie Appliquées
115 avenue de Grammont 37000 TOURS
112 rue de Turenne 75003 PARIS

► N° Indigo **0 820 05 15 65**
0,118 € TTC / MN

MODULE N° 9

Madame, Monsieur,

Pour le module n° 9 vous devez répondre aux questions suivantes :

- 1. Pourquoi est-il nécessaire de se libérer de ses dépendances pour accéder à l'état de santé psychologique et somatique ?**
- 2. En quoi l'Analyse Transactionnelle permet-elle de devenir « adulte » ?**

Pour ce module, vous devez poursuivre votre entraînement à la Relaxation Dynamique 1^{er} Degré, et 2^{ème} Degré avec des volontaires.

Restant à votre disposition, veuillez agréer, Madame, Monsieur l'expression de mes sincères salutations.

William BONNET & Collaborateurs

MODULE N° 9

SOPHROLOGIE ET DEPENDANCES : DEPROGRAMMATION ET REPROGRAMMATION

DEPENDANCES ET SOCIETE :

L'état de santé psychologique et somatique se définit par un bon fonctionnement des diverses fonctions de l'organisme et un bon équilibre de la personnalité : le corps est autonome et répond correctement aux stimulations extérieures en conjuguant harmonieusement ses divers besoins avec les contraintes de son milieu, tandis que l'esprit est libre de composer avec créativité une synthèse originale de son vécu, en combinant de concert ses propres aspirations avec celles de son univers relationnel.

La santé est en ce sens le témoin d'une forme d'adaptation satisfaisante de l'être (dans sa globalité) face aux exigences de son environnement, autrement dit d'un positionnement adéquat de l'individu, de par sa condition humaine, dans le monde dont il participe et dans lequel il évolue.

Nous voyons apparaître ici une correspondance entre l'état de santé et l'équilibre d'un système relationnel qui unit l'homme à son milieu de vie. L'individu, entité biologique, psychologique et psychosociale, dépend, outre des lois qui régissent son environnement géo-biologique, des règles du système social, culturel et familial du groupe dont il est originaire, et qui finalement détermine sa psychologie... il n'est pas aussi libre qu'il le croit...

L'appartenance à un groupe implique en effet le respect des normes et des principes qui le régissent et lui permettent une cohésion logique. Ces règles, explicitement ou implicitement dictées, consciemment ou inconsciemment reconnues, dirigent les actes de chacun des membres du groupe, et engendrent diverses contraintes avec lesquelles l'individu apprend à vivre.

L'homme est donc dépendant de ce que pense de lui son environnement social, familial, professionnel, et sa liberté d'action se voit restreinte dans la mesure où il doit prendre en compte ce que l'on attend de lui.

Cette forme de dépendance nuit à l'individu qui ressent une dissonance entre ses motivations personnelles et les obligations auxquelles il est tenu de se soumettre, ou

qui perçoit une discordance entre sa vision des choses et celle en vigueur dans son groupe.

L'inadéquation de son positionnement dans un contexte précis peut en effet dégrader la cohérence de son appartenance au groupe, et altérer la cohésion de celui-ci. L'individu est alors mis à l'index, pour préserver l'ensemble, et son équilibre relationnel est rompu. Il est la « brebis galeuse » qui ne respecte plus les règles, et qui s'éloigne du « droit chemin » codifié par la morale du groupe, de la « voie toute tracée » pour lui. Il peut devenir le « malade désigné » de la famille, le « bouc émissaire » d'un groupe social, ou la « bête noire » d'une entreprise, et développer des sentiments de solitude ou de culpabilité.

Par ailleurs, les différentes contraintes de l'appartenance à un groupe présentent parfois une demande ambiguë qui ne peut être correctement ou logiquement satisfaite. Il existe parfois une divergence fondamentale entre la communication verbale et non verbale, entre ce qui est dit et ce qui est sous entendu ou ce qui est verbalement autorisé et ce qui doit rester secret. L'individu confronté à ce genre de contraintes, de sollicitations, est incapable d'y répondre correctement, et voit également se dégrader la cohérence de sa situation et l'harmonie de sa relation au monde.

En fait, tout n'est pas toujours dit en famille ou en société, et les règles implicites, inconsciemment intégrées, agissent comme agit le Surmoi de la personne, ou l'état Parent de son Moi. C'est de cette façon que les secrets de famille, les « secrets d'Etat », malgré le non dit, apparaissent systématiquement dans la sphère de l'inconscient individuel, illustrant ainsi les concepts d'inconscient collectif (Jung) et de co-inconscient (Moreno) chers à la psychogénéalogie transgénérationnelle et à la psychologie transpersonnelle.

L'individu vit donc avec, au fond de lui, des connaissances dont il n'a pas conscience et qui ne pourraient voir le jour sans porter atteinte à l'intégrité ou à la légitimité du groupe auquel elles se rattachent. Une certaine vérité est cachée, tue, et la communication est faussée.

Certaines données de l'inconscient, de cette « chose qui travaille en lui », pousse ainsi l'individu à se conformer à un système de complaisance qui, afin de ne pas perturber l'équilibre relationnel du moment, l'incite à fermer les yeux sur certaines évidences, voire même à tricher ou à se mentir.

Il ne suffit donc pas d'être sincère pour déterminer avec justesse ce qui est nécessaire de ce qui est inutile, ce qui est important de ce qui est futile, ou tout bonnement ce qui est bon de ce qui est mauvais pour soi ou pour le groupe. Encore faut-il prendre conscience de cette particularité de l'être humain qui fait de lui une entité individuelle à part entière, pourvue de prédispositions naturelles propres à lui-même, d'envies et de motivations toutes personnelles qui supposent une constante évolution des mentalités, et qu'il est important de prendre en compte si l'on ne veut pas restreindre la liberté d'action de tout un chacun.

La cohérence de notre rapport au monde, ainsi que le sens que nous pouvons apporter à la vie est à ce prix qu'il faut reconnaître et dissocier les besoins du groupe et les besoins de l'individu, en cherchant à combiner les divergences qui les séparent et en acceptant de privilégier l'individu au groupe. C'est en effet de la bonne constitution de chacun de ses membres qu'un ensemble peut être qualifié d'authentique, et ce n'est certes pas en glorifiant une quelconque règle morale d'un groupe (toute légitime qu'elle soit) que l'on fait de ses membres des individus libres, équilibrés et épanouis...

La personne qui néglige cette réalité se trouve dans un circuit fermé et tend à préserver, coûte que coûte, le rôle que lui attribue son environnement social, familial, en vivant la vie que l'on a désiré pour elle. Passant à côté de sa réalisation personnelle, de son épanouissement individuel pour des raisons d'éthique, elle se laisse submerger par les incessants conflits internes qui naissent de l'inadéquation qui s'opère entre ses aspirations personnelles et ses « obligations ».

Un Surmoi trop exigeant, ou délibérément aveugle aux prédispositions naturelles de l'individu, peut en effet soumettre à son contrôle les différentes instances psychiques de la personnalité, et conduire celle-ci à développer une structure névrotique.

Par ailleurs, un secret trop lourd à porter, dur à cacher, à taire, trouve généralement à travers une conversion somatique ou comportementale, une façon d'alléger ou de réguler l'énergie psychique correspondante. Cela se traduit par divers troubles psychosomatiques qui nuisent à l'état de santé du sujet.

Reconnaitre, comprendre et analyser la manière dont l'homme dépend de son univers relationnel permet donc, jusqu'à un certain point, de le libérer de l'emprise qu'exerce sur lui les différentes instances sociales et culturelles qui prétendent répondre à la quête du bonheur par une satisfaction toute conventionnelle de ses sens et de ses désirs.

Une politique d'ailleurs essentiellement soutenue par l'enjeu économique du pouvoir n'est pas étrangère à cette distorsion particulière de la réalité sociale qui tend à inverser les rôles du citoyen et de la société, en mettant celui-ci au service de celle-là.

Ainsi pour ravir les sens de perceptions et d'interprétations dont nous jouissons, tout en préservant l'équilibre psychologique que nous devons à notre « moule » social et familial, nous soumettons nous plus ou moins passivement à un système de valeur orchestré par des traditions familiales et culturelles, une politique économique et commerciale, ainsi que des croyances religieuses et populaires.

Cette vision du monde porte préjudice au sens que nous pouvons apporter à la vie, et nuit gravement à l'homme qui, par une adaptation à un milieu de vie présentant des incohérences profondes avec ses besoins fondamentaux, est amené à ressentir la frustration, la sensation de manque ou le sentiment d'angoisse.

Un déséquilibre chimique peut effectivement s'opérer chez la personne stressée, diminuant sa production de substances naturelles de « bien être » (sérotonine, dopamine, endorphine), et la conduisant à rechercher un palliatif. Ce peut être l'exaltation passagère ou le sentiment de sécurité que procure un comportement à caractère obsessionnel tel que la boulimie, la « travaillomanie », l'achat compulsif, la dépendance relationnelle, le sexe à outrance, le vice du jeu, ou l'aveugle soumission à une religion. Ce peut être également l'ivresse, la sensation de plénitude ou l'éphémère euphorie due à l'alcool, au tabac, aux médicaments psychotropes, aux opiacés ou autres « drogues ».

Les différentes formes de dépendance prennent dans ce cas un aspect plus spectaculaire qui engendre des inconvénients majeurs :

- l'accoutumance à un comportement obsessionnel ou à une substance particulière suppose, avec le temps, une réduction des effets recherchés qui conduit parfois à une augmentation de la « dose » dans une spirale sans cesse grandissante.
- le syndrome de manque peut intervenir lorsque la personne ne peut s'adonner, pour une raison ou pour une autre à sa pratique, la plongeant dans un état d'anxiété et de frustration (voire de souffrance) encore plus intense.
- la vie de l'individu ne s'organise plus qu'autour de l'objet de sa dépendance. Il renonce aux activités sociales et de loisirs pour passer son temps à chercher de nouvelles « doses ».
- enfin, il arrive qu'il persiste dans son obsession, malgré les problèmes physiques ou psychologiques que peuvent entraîner l'abus de telles pratiques.

La personne fortement dépendante perd le fil de la réalité sociale, se marginalise, et tombe de Charybde en Scylla. Elle se retrouve coincée dans un circuit qui l'égare, et qui ne favorise ni son équilibre personnelle, ni son équilibre relationnel...

Pour accéder à un état de santé psychologique et somatique satisfaisant, pour s'autoriser à s'épanouir, pour se permettre de réaliser pleinement sa vraie nature et de vivre en harmonie avec son milieu de vie, il est donc nécessaire de se libérer de toutes les formes de dépendance qui, souvent à notre insu, pervertissent le sens et la cohérence de notre appartenance au monde, nous induisent dans une erreur de jugement qui fausse notre système de valeur et pousse le corps, par le langage codé que nous lui reconnaissions aujourd'hui, à crier son mécontentement.

DEPENDANCE ET MEMOIRES CELLULAIRES :

Avant de se sentir « libre de toute dépendance », dans un but personnel ou thérapeutique, il nous faut préciser ici ce que nous entendons par dépendances.

Nous avons d'abord le fœtus qui dépend de la mère, la vie fœtale dépend entièrement des émotions que la maman peut ressentir lors de la grossesse. Nous

avons ensuite la définition qui correspond à un rapport qui fait qu'une chose est rattachée ou est placée sous la puissance d'une autre : corrélation, causalité, liaison.

On peut dire aussi que la dépendance est l'état d'une personne qui dépend d'une autre : assujettissement, attachement, soumission.

Enfin, l'enfant est sous la dépendance de ses parents : puissance paternelle, tutelle.

Nous avons aussi des dépendances de droit et des dépendances de fait.

Finalement, la dépendance indique un rapport avec un supérieur, l'interdépendance une relation sur un plan d'égalité et de réciprocité¹. Mais nous pouvons aussi observer, comme nous l'indique Mircea Eliade dans son ouvrage « Initiations, rites, et sociétés secrètes » la douloureuse séparation de la dépendance maternelle.

En effet, autrefois déjà, la séparation des novices d'avec leurs mères se faisait d'une manière plus ou moins dramatique, suivant les tribus. La manière la moins dramatique se rencontre chez les Kurnai, où la cérémonie d'initiation est d'ailleurs assez simple. Les mères s'assoient derrière les novices, et les hommes s'avançant en monômes, les séparent. On constate ici la séparation, l'arrivée dans une étape nouvelle.

Autrement dit, le simple fait de grandir, d'avancer en tant qu'être nous conditionne dans nos frustrations. C'est justement parce que nous nous sentons frustrés, que nos envies sont repoussées lorsque nous devenons adultes.

Dès le départ, nous quittons la structure de la mère, ainsi que tous ses fonctionnements inconscients, très rapidement nous évoluons vers notre propre structure, nous passons d'une dépendance à une autre, pour finaliser notre caractère, notre propre manière de concevoir la vie. En fait, nous quittons une dépendance pour en construire une autre, jusqu'à ce que nous soyons capables d'assumer nos frustrations.

La plupart de nos dépendances se libèrent comme une sorte de « fil d'Ariane », à condition d'en prendre conscience et de décider de s'en libérer en s'engageant dans un véritable processus de changement, lequel aboutira à la liberté d'agir et non plus de subir. Cette liberté nouvelle nous guidera notamment vers un état de santé psychologique et somatique extrêmement positif.

SE LIBERER DE SES DEPENDANCES GRACE A LA SOPHROLOGIE

On peut évoquer ici l'apport de la sophrologie.

En effet, à l'aide de certains exercices, nous pouvons nous rapprocher d'une symbiose que nous avions bien connue : dans le ventre de notre mère. Un état de bien être que nous recherchons toute notre vie, bien entendu inconsciemment.

¹ LAFONT R., « *Vocabulaire de psychopédagogie et de psychiatrie de l'enfant* », Ed. PUF, Paris 2001, pp-274,275

D'abord dès la naissance, le bébé doit gérer la distance avec la mère. Ensuite, « l'enfant vit dans l'enfermement, il se construit dans le paradoxe car il se nourrit et il fusionne avec cette structure d'enfermement ».

Exemple : Les adolescents suicidaires ou en mal-être :

On se rend compte très souvent que ces jeunes s'inscrivent dans une situation d'enfermement. En effet, l'adolescent, au cours de cette période de remises en question se pose et réagit en tant que personne, souvent indépendante. C'est une période qui peut conduire le jeune dans une situation de mal-être extrême (pouvant aller jusqu'à la tentative de suicide), de détresse importante. C'est au cours des entretiens avec eux que l'on peut réaliser que l'enfermement ne doit pas rester la seule ligne de conduite et en aucun cas être la base de l'évolution future du jeune.

Certains adolescents s'enferment dans l'excès de nourriture (troubles des conduites alimentaires, troubles graves de l'alimentation, anorexie mentale, boulimie pulsionnelle...), d'autres se sacrifient le corps, les bras, et enfin d'autres encore manifestent leurs souffrances devant les adultes qui les enferment. L'adolescence est très souvent une période de destruction (on détruit les « vieilles » idées des parents, la moral, les conseils) afin de s'approprier ses valeurs, son propre caractère, ses idéaux, bref devenir libre affectivement et rendre hommage aux adultes qui ont permis cette restructuration.

Apparaît alors chez ces adolescents l'étape des frustrations, après avoir avancé dans une étape de santé psychologique, ils s'élancent dans une libération somatique. De plus, depuis la naissance, l'enfant (devenu aujourd'hui adolescent) a la sensation qu'il lui manque une partie de lui-même, d'où la peur, l'angoisse, et très souvent chez eux, la perte des repères au niveau des émotions. Leurs repères sont très vite changeants et modifiés car leur vision de la vie ne repose pas encore sur une structure solide, libérée de toutes ces frustrations, de toutes ces violences que nous « encaissons » depuis notre conception.

Elisabeth HOROWITZ, écrivain et psychothérapeute aborde cette notion de « vie influencée ». Elle considère que rien n'arrive par hasard, que notre vie est influencée par les multiples événements familiaux qui nous ont précédés. L'auteur aborde la notion de passage, « nous passons tous par ces structures c'est le processus de chaque individu ». Chacun et chacune d'entre nous possède un trésor dans ses racines. Ce trésor est constitué de toutes les expériences positives que notre arbre généalogique souhaiterait parvenir à nous transmettre afin que nous nous épanouissions dans l'amour, le corps, l'intellect, et dans la créativité.

Dans cette étape de libération des dépendances il existe deux passages. La sophrologie considère que ces deux passages sont des « temps d'élévation, des niveaux de conscience ».

Dans le **premier passage** nous avons :

- **Le premier objet** : la bonne mère. Le bon sein
- J'ABSORBE
- **Nous avons l'envahissement.** Sentiment de bien être, de « toute puissance »
- JE SUIS ENVAHI

- **La peur du manque. Peur de l'abandon.** La notion de souffrance apparaît : notion de mal
→ JE PROJETTE

Lorsque la souffrance est exhibée, elle a le pouvoir de « faire revenir Maman ». Apparition « du bon sein » :

Intervient alors le **second passage** :

- Il se caractérise par une recherche de symbiose avec la mère, même si cela fait souffrir. On observe également de vaines tentatives de libération. « je souffre, je voudrais être libre, mais je n'y arrive pas ! » A ce stade, toute situation d'enferment relève d'une recherche inconsciente de symbiose maternelle, laquelle est fantasme par le sujet. Il envisage alors faussement cet enfermement comme l'unique solution à ses difficultés. On comprend mieux pourquoi de nombreuses personnes souffrent de certaines situations desquelles elles ne veulent pas sortir alors que « la porte est ouverte ».
- J'INTERIORISE
- Je m'installe dans l'auto destruction.
- JE SUIS ENGLOUTI
- Arrivé à ce stade de souffrance, les approches sophrologiques peuvent être extrêmement utiles. Elles peuvent « pousser » le sujet à faire un choix. Afin qu'il renaisse libéré du fantasme de toute-puissance de la mère. La mère ne pouvant plus être l'unique solution à l'apaisement physique et psychologique.
- LA PRISE DE CONSCIENCE
- Vient enfin la nécessité de poser des actes. Le sophrologue encourage l'action tout en favorisant le développement d'une conscience autonome qui aboutira à la guérison.
- LA GUERISON

Finalement, et d'après l'ouvrage complexe de **Stanislav GROF** « Royaumes de l'inconscient humain », nous pouvons dire que le conflit de mort existe dès le moment où la progression à travers la filière pelvis-génital commence. L'auteur décrit en effet la complexité qui se joue à ce moment précis. « Le fœtus mène une lutte acharnée pour sa survie ; il ressent des pressions mécaniques fortes et éprouve souvent une suffocation intense. La perspective de voir se terminer cette situation insupportable apparaît. Les efforts de la mère et de l'enfant œuvrent dans le même sens ; ils luttent ensemble pour mettre un terme à cette situation pénible ».

On constate que les enfants qui naissent par la voie dite « normale » sont mieux à même d'affronter les difficiles étapes et périodes complexes de la vie.

Mais qu'en est-il des être qui viennent au monde par césarienne ? Qu'en est-il pour eux qui ne connaissent pas l'effort, les frustrations de la progression à travers la filière pelvis-génitale ? Comment avancent-ils dans leur construction des passages ? Ou comment se situent-ils face à la forme symbolique du conflit mort-renaissance ?

Là encore un travail sophrologique pourra être utile afin de favoriser la meilleure adaptation possible de l'être dans son univers.

L'INFLUENCE TRANS-GENERATIONNELLE:

Il est supposé ici que ces dépendances, c'est-à-dire ces attachements pathologiques, à un comportement ou une croyance par exemple érigés en besoins obsessionnels, sont acquises, non pas toutefois au sens où elles ne seraient pas innées, mais dans la mesure où on ne les met pas en question, on postule leur présence d'emblée: tout individu est donc susceptible de souffrir de dépendances, consciemment ou non, ce qui n'est pas peu dire. Et le travail sur soi va s'exercer à partir de cette matière précisément, en vue d'atteindre un "état de santé psychologique et somatique".

Mais qu'est-ce que "l'état de santé psychologique et somatique"?

Un équilibre auquel le sujet doit de ne connaître aucun trouble névrotique, encore moins psychotique, et de ne souffrir d'aucune somatisation de ces troubles: un tel individu vit en harmonie sa globalité psychosomatique, de sorte qu'on peut le supposer épanoui dans sa vie de tous les jours, bénéficiant d'ancrage solides professionnel, affectif, social, parce que capable de se recentrer sur son être profond en cas d'agression de la réalité extérieure.

Enfin, atteindre un tel objectif est présenté ici comme "nécessaire" et non seulement souhaitable, au sens où cette démarche n'apporterait pas une simple appréciation de la vie meilleure ou plus agréable, mais une réelle libération de ce qui entravait le développement personnel du sujet.

Chacun d'entre nous peut, à son insu même, souffrir de dépendances. De quelle nature sont-elles? A quoi les reconnaître?

On est en état de dépendance quand on ne peut pas se passer de quelque chose ou de quelqu'un, ou que, plus exactement, on croit ne pas pouvoir s'en passer. Le caractère pathologique de l'état du patient tient à ce qu'il alimente de façon obsessionnel un attachement réel envers une personne ou une pratique par exemple mais pour des raisons illusoires -sauf cas de dépendance biologique-, lesquelles lui apparaissent d'ailleurs souvent comme irrationnelles.

Or tous les comportements additifs recensés dans les nosographies psychiatriques ont pour origine une passion: la toxicomanie ou la nymphomanie etc. sont d'anciennes passions détournées de leur objet initial. Sans s'attarder sur ces pathologies, on remarquera avec Elisabeth HOROWITZ, dans " Se libérer du destin familial", que même la pratique aussi anodine que celle d'un métier ou le choix d'un prénom pour son bébé, peuvent relever d'un lien de dépendance, cette fois avec une branche de notre arbre généalogique: on repère alors des générations en alternance de papas menuisiers, ou bien une psychologue de métier peut conserver un mode de vie ouvrier plus conforme au modèle ancestral de sa lignée. D'autres aiment comme ils ont été aimés dans le ventre de leur mère, envahis alors par ce modèle d'amour-rejet par exemple ou d'amour-culpabilité, ils vont créer les conditions qui les amènent à recevoir adultes ce même type d'amour.

Comment la connexion est-elle possible entre un vécu passé et des états, des souffrances parfois, des stratégies, actuelles? C'est en vertu d'une mémoire cellulaire, qui enregistre toutes les émotions ressenties pendant la vie fœtale, puis l'enfance, l'adolescence.

Pour comprendre comment cela fonctionne, il faut retracer les étapes inconscientes d'un mécanisme que décrit amplement Stanislas GROF dans "Royaumes de l'inconscient humain": Un événement traumatisant est enregistré dans nos banques de souvenirs, autour duquel va s'organiser une constellation COEX selon la formule de l'auteur, et qui, prenant la première expérience pour noyau, est constituée de souvenirs ultérieurs analogues. D'où l'importance primordiale de la relation intra-utérine à la mère, stade d'enfermement où se décident les futures dépendances.

Sans traumatisme particulier nécessairement, le modelage par ailleurs des réactions d'un individu est en partie dépendant du comportement familial direct: "Neuf mois de conditionnement intra-utérin, écrit Claudette RIVEST dans "L'empreinte de l'abandon", préparent le bébé à l'environnement parental. Les signaux maternels qu'il a reçus dans l'utérus ont façonné ses réactions et l'ont préparé à être sensible aux signaux de la mère après l'accouchement." C'est pendant ces neuf mois que l'enfant vit un état de béatitude qu'il recherchera ensuite dans des comportements favorisant une sensation similaire de flottement, par le biais de la recherche d'orgasme sexuel, l'absorption d'alcool ou de médicaments, des maladies régressives comme la dépression, le tabagisme et autres dépendances.

Une véritable "résonnance émotionnelle" s'instaure entre le bébé et sa maman, une conversation infra-verbale, et selon EMDE et BRACKBILL, "le bébé va harmoniser son état d'âme à la mimique produite par sa mère", d'où la possibilité de devenir dépendant d'un système propre à sa mère qui pourtant est inadapté à lui: Ainsi, si par exemple celle-ci souffre d'avoir pour sa part perdu son jumeau à la suite d'une sorte d'anorexie l'empêchant de s'alimenter, il arrive qu'elle le voie revivre à travers son bébé, et le gave de peur qu'il ne meure pour les mêmes raisons que son frère. Le bébé en l'occurrence refusera de se nourrir à son tour, régurgitera les biberons administrés en nombre, en tout cas se trouvera pris par symbiose dans l'état émotif qui relie sa maman au jumeau décédé.

Mais la dépendance prend maintes manifestations car "nous reproduisons dans nos relations adultes, selon Claudette RIVEST, l'apprentissage qui nous a été enseigné par les parents et par les circonstances de notre histoire et de nos premières relations."

Claudette RIVEST établit de la sorte des liens de dépendance entre le vécu d'une mère et le ressenti d'un enfant, à cause de telles fusions symbiotiques, à propos de V. GOGH notamment, né un an après la mort d'un autre Vincent et qui, chaque matin, se trouvait devoir passer devant le cimetière où il pouvait lire son propre nom sur une pierre tombale

L'événement-noyau autour duquel se greffe la constellation dont parle S. GROF a pu se produire avant notre conception même, dans l'hypothèse transgénérationnelle, il s'agit alors d'un inconscient familial qui nous détermine. Elisabeth HOROWITZ, dans "Se libérer du destin familial", rapporte le cas d'une transmission de traumatisme

familial: une grand-mère perd son troisième enfant après la naissance, un choc qui n'est pas dit et qui s'inscrit à l'état latent dans la lignée jusqu'à la génération suivante, où sa fille reprend à son compte, en l'inversant, la situation de départ, car c'est elle qui cette fois développe un cancer à la naissance de sa troisième fille.

Ces états dépendants qui découlent d'un modelage parental sont innombrables, difficiles à catégoriser, et notre propos n'est pas d'en proposer un recensement exhaustif. Qu'il nous suffise de conclure à leur origine enfantine, voire intra-utérine, et de retenir leur rapport étroit avec un conditionnement familial, en premier lieu maternel.

La question à se poser maintenant est de savoir s'il faut s'affranchir de ces modelages ou non ?

Parfois, la dépendance a pour conséquence des adaptations inoffensives, anodines. Il n'est pas nécessaire de libérer le sujet de ses excentricités si, comme S. Dali, il avoue les utiliser pour exorciser une angoisse de la mort qu'il ressentit chez sa mère étant enfant: l'artiste se disait menacé par les sentiments de sa mère envers un premier Salvador, un frère mort en bas âge et qu'il a été conçu pour remplacer. L'exubérance des actes du sujet ici ne revêt pas un caractère pathologique tel qu'il faille l'en libérer.

Mais d'autres identités restent trop négativement et trop profondément déterminées par un vécu enfantin: Ainsi, un abandon subi dans la petite enfance appelle la marque de coupures suivantes dont on se remet mal, au point de pousser le sujet, alors en manque d'apport narcissique, à continuer à se comporter à l'âge adulte comme un enfant de deux ans. On observera alors un besoin obsessionnel de l'autre, et une idéalisation de la relation amoureuse comme un refuge fusionnel, ce qu'elle ne doit surtout pas être -ou au moins rester- pour assurer l'épanouissement du couple.

L'amoureux parfait ici est un mythe qui alimente la dépendance envers un schéma relationnel de ce type, alors répétitif, issu du fait que, comme l'explique Claudette RIVEST, le sujet n'a pas réussi à accepter - et à accepter de ne pas avoir réussi- sa première fusion et sa première séparation. Le mode relationnel de l'enfance a été si marquant qu'il sert de modèle à toute relation intime ultérieure. Parfois, ces dépendances engendrent des façons d'aimer pathologiques.

Colette PORTELANCE rapporte en ce sens, dans "La liberté dans la relation affective", un cas qui illustre cela: le père d'une consultante, Olga, s'était suicidé alors qu'elle n'avait que quatre ans. La mère de cette fillette, perturbée par sa détresse personnelle, croit la sécuriser par des mensonges promettant le retour du papa si elle est sage. En conséquence, l'enfant d'une part apprend à refouler sa peine et à nier ses besoins affectifs pour épargner une mère déjà fragilisée par le veuvage, et se construit d'autre part une image personnelle de mauvaise fille puisque papa ne revient jamais. Cette dernière image de fille peu aimable la poursuit et l'expose, adulte, à des échecs amoureux, des abandons successifs, par d'autres hommes, qui font comme papa. Etre adulte consiste alors à mourir aux structures maternelle et paternelle qui nous ont conditionné pour trouver en nous la source d'un véritable amour, cette fois inconditionnel, nécessaire pour grandir.

Il s'avère d'autant plus nécessaire de se détacher de ses dépendances qu'elles peuvent altérer la santé, non seulement psychologique, mais somatique du sujet. Jacques SALOME évoque les "fidélités" aliénantes où s'inscrivent certains enfants envers le schéma du vécu parental en général, au point de s'investir inconsciemment d'une mission de réparation envers une dette irrationnelle. "Ces loyautés invisibles, écrit-il dans "Le courage d'être soi", (...) vont s'exprimer à travers des mises en maux (maladies ou mal-à-dit), des passages à l'acte somatique (accidents et violences extérieures)".

Par exemple, "telle petite fille souffrira d'infections vaginales, d'irritations ou de pertes de sang, comme pour rappeler à sa mère les abus sexuels qu'elle a subis dans le silence" sensiblement au même âge. Voilà un des effets de la résonnance émotionnelle évoquée plus haut, car il s'agit bien ici de communication infra-verbale, d'harmonisation inconsciente à la souffrance non dite du parent, et qui passe, selon J. Salomé "par des canaux subtils et infinis (...) des sensibilités encore ouvertes vers le cerveau droit."

C'est cette même transmission d'un non-dit qui vaut à des générations de répéter les comportements ancestraux par fidélité, selon la psychologie transgénérationnelle:

Pour Elisabeth HOROWITZ, "chaque fois que vous ratez, au niveau de votre couple, de votre travail, c'est pour obéir à votre arbre généalogique, pour être loyal vis-à-vis de tous ceux qui vous ont précédé, et pour légitimer la souffrance de votre famille." Pour elle également, la dépendance envers les ancêtres produit une indifférenciation dangereuse car elle conduit à des maladies physiques, à des perturbations émotoives." La maladie ici apparaît comme "expression corporelle d'un secret de famille".

On se demandera, maintenant qu'on a déterminé l'origine et la nature, ainsi que le mode de manifestation des dépendances, et apprécié par ailleurs la nécessité de s'en libérer: Comment alors procéder?

Conscientisation, lâcher-prise et renoncement, voilà le long travail que préconise J. SALOME dans "Le courage d'être soi". Essentiellement, ce travail vise à "se délier d'un besoin d'approbation" aliénant, en prenant le risque de s'affirmer, indépendamment des injonctions et projections parentales. On peut notamment restituer les messages reçus de façon symbolique de façon à s'en détacher, par exemple dans le cadre d'une lettre où l'on écrit remettre chez son parent ce qu'on considère ne pas devoir nous revenir. Cela reste toutefois un acte de grand courage, au point de constituer véritablement pour ceux qui l'accomplissent, selon J. Salomé, "un des plus grands défis de leur vie".

Pourquoi ne pas essayer aussi de réécrire son vécu de façon cette fois positive, comme le conseille J. COTTERAUX dans "La répétition des scénarios de vie"? On peut demander au sujet de s'imaginer ce que serait son parcours sans entrave psychologique, sans dette irrationnelle, sans mission réparatrice illusoire.

La psychologie transgénérationnelle pour sa part permet d'enquêter sur des fidélités qui remontent notre arbre généalogique, et de nous en désobliger: en ayant pris

conscience, on est mieux à même de traverser ce qu'Elisabeth HOROWITZ appelle "les strates généalogiques": ces couches "se forment à partir de toutes les programmations familiales qui nous empêchent d'accéder au centre de notre conscience, de notre être."

Le travail de libération consiste pour elle à se différencier de sa famille d'origine, se confronter au contenu inconscient, et à restaurer un équilibre généalogique. "Tant que chaque relation, ajoute-t-elle plus loin dans " Se libérer du destin familial" en évoquant les projections que nous faisons entre amitiés par exemple et liens familiaux, n'est pas vécue conscientement et travaillée psychologiquement, il ne saurait y avoir de réussite." Le "Moi" qui s'est libéré du destin familial s'épanouit et accède à la dimension du "Soi", celle d'un "être conscient et différencié qui rejoint l'universel."

Colette PORTELANCE dans "La liberté dans la relation affective", insiste à son tour sur l'efficacité des accompagnements psychothérapeutiques: Reprenant le cas évoqué plus haut de cette consultante, Olga, qui se mettait en situation d'échecs amoureux répétés, elle ajoute que " c'est sa démarche psychothérapeutique qui lui a donné sa liberté" alors qu'elle n'avait aucun pouvoir sur sa vie affective: "Olga y a appris à introduire de la conscience dans son chaos intérieur, (...) mais surtout à identifier et nommer ses émotions et ses besoins." De la sorte, on ne se laisse plus entraîner par les réactions défensives inconscientes habituelles. La psychanalyse aidait les sujets dépendants en favorisant la régression jusqu'à l'affect originialement lié à la pathologie; les techniques corporelles plus récentes exploitent les ressentis présents pour désaliéner du passé, mais le but reste le même: affranchir, guider vers l'autonomie.

Il apparaît donc nécessaire de se détacher de conditionnements inconscients dont l'origine déborde parfois l'expérience de notre propre vécu, si l'on veut guérir de ses souffrances. Cela suppose un effort qu'on ne saurait minimiser, tant il sollicite les ressources intimes et profondes du sujet, pour se désengager d'évidences à la fois non-dits et apparemment si indiscutables. Cela ne revient pas moins, pour s'affirmer, à prendre le risque de questionner ce qui ne l'avait jamais été, ce qui, à l'échelle de l'histoire d'un individu, comme d'un peuple, est toujours la condition de l'acte inaugural, la fracture qui rend possible le nouveau, l'inédit, l'œuvre libre par excellence.

METHODE :

SOPHRO REGRESSION DANS LA VIE FŒTALE

Installez-vous confortablement sur le sol où sur une chaise. Ressentez les points d'appui de votre corps sur la surface sur laquelle il repose, au niveau de la tête, de votre dos, de vos fessiers, des cuisses, des mollets, des talons. Ressentez les coudes, les mains bien appuyés sur le sol où sur votre chaise, les points de contact de vos jambes.

Prenez le temps de vous familiariser avec les points d'appui de votre corps sur le sol, sur votre chaise.

Tout doucement, vous vous concentrez sur votre respiration. Vous écoutez tout simplement le son de l'air qui passe dans les voies respiratoires. Attentivement, silencieusement, sans vous imposer un rythme. Au contraire, vous vous laissez guider par le rythme naturel de votre respiration.

A l'aide de cette concentration sur votre respiration, vous vous isolez petit à petit du monde extérieur, pour mieux communiquer avec votre monde intérieur. Vous vous installez dans un état de pleine conscience et vous n'êtes plus dans un monde intellectuel, vous êtes dans un monde où vous allez simplement ressentir, vivre vos sensations, tout simplement. Vous vous laissez aller, passivement sur vos points d'appui. Votre être se vide de l'inessentiel, de tout ce qui est inutile pour vivre ce moment présent. Vous respirez lentement, calmement, vous êtes totalement réceptif à vos sensations.

Durant cette séance de sophrologie, vous allez vous laisser guider par ma voix tout en observant les sensations de lâcher-prise. Vous vous laissez aller sans pensées critiques, en laissant de côté le monde des pensées. Vous allez vous installer dans un état d'abandon très agréable, une sorte d'état d'attention flottante. Jouez le jeu complètement car cette attitude de grande réceptivité est indispensable pour favoriser la prise de conscience des sensations que vous allez éveiller en revivant votre naissance.

Vous êtes installé confortablement, les yeux fermés, les paupières closes. Vous formulez mentalement :

« *Mon esprit et mon corps sont calmes, détendus, parfaitement détendus.*

Mon esprit est en paix, dans la détente et le repos de mon corps. »

Concentrez-vous sur vous même et notamment sur votre respiration. Vous pouvez, si vous le souhaitez, amplifier légèrement ce mouvement tout à fait naturel au niveau de votre ventre, sans forcer. Respirez plusieurs fois, un peu plus profondément. Laissez le ventre et la poitrine s'amplifier à l'inspiration. A l'expiration ressentez votre corps se relâcher toujours davantage. De cette façon vous ressentez déjà la vie qui est en vous, ce mouvement respiratoire qui symbolise la vie qui est en vous. Ce mouvement respiratoire vous permet de vous laisser bercer dans une sensation de flottaison. Respirez calmement, de plus en plus calmement

Attirez votre attention sur votre bras droit. Ressentez cette sensation de lourdeur. Formulez mentalement :

« *Mon bras droit est pesant, lourd, très lourd, de plus en plus lourd ».*

Puis vous attirez votre attention sur votre bras gauche. Formulez :

« *Mon bras gauche est pesant, lourd, très lourd, de plus en plus*

lourd ».

Puis :

« *Ma jambe gauche est lourde, très lourde , extrêmement lourde* »

Puis :

« *Ma jambe droite est lourde, très lourde, extrêmement lourde* »

Respirez toujours calmement, profondément, sans forcer. Votre corps est lourd, mais peut être le sentez-vous au contraire plus léger. Percevez les sensations. De nouveau, fixez votre attention sur votre bras droit et formulez mentalement :

« *Mon bras droit est chaud, très chaud, agréablement chaud* ».

Sentez tout simplement cette chaleur agréable. Essayez d'entretenir une communication très intime avec votre corps. Et vous pensez :

« *Mon bras gauche est chaud, très chaud, agréablement chaud* ».

Ressentez, appréciez cette sensation de chaleur qui se diffuse agréablement dans tout votre corps, dans les jambes, jusqu'aux pieds. Vos paupières sont lourdes, très lourdes. Respirez doucement, calmement et appréciez pleinement votre équilibre intérieur. Vous êtes bien tout simplement. Vous éprouvez une harmonie profonde qui vous procure une immense détente un très grand apaisement, un immense lâcher- prise. Votre visage est détendu, votre buste, vos bras, vos jambes sont détendus.

Je vous propose maintenant de vous laisser guider dans ce voyage où je vais maintenant vous emmenez. Je vous propose derrière vos yeux clos, de laisser venir l'image d'un matin de printemps. Vous visualisez ce paysage. La couleur dominante est le vert. Si vous êtes attentif vous pouvez voir aussi des petits bourgeons sur les branches des arbres. C'est le symbole que la nature est en train de renaître après une période d'hibernation. Visualisez toutes ces petites pousses, ces petites fleurs qui commencent à fleurir, s'épanouir. Peut-être pouvez-vous même voir un rayon de soleil qui traverse les arbres. Créez mentalement ce bel environnement. Imaginez-vous dans cet endroit très agréable, allongé dans l'herbe. Ce paysage, ce matin de printemps, vous procure un très grand soulagement, un très grand bien-être, une très grande sérénité.

Vous allez imaginer que dans cet endroit merveilleux, vous placez autour de votre corps une sorte de lumière bleutée, une sorte de cocon de protection. Voyez autour de votre corps cette lumière bleutée, imaginez qu'elle vous protège. Vous êtes bien à l'intérieur de cette lumière bleutée. Vous allez imaginer que dans cette protection, vous pouvez donner libre court à votre imagination. Je vais vous guidez pour faire ensemble ce magnifique voyage. Imaginez tout simplement que vous vous promenez le long d'une plage, d'une

très belle plage.

Cette plage vous mène petit à petit , au fur et à mesure de votre progression à l'embouchure d'un fleuve. Le fleuve se jette dans la mer comme dans certain paysage du sud de la France. Imaginez le fleuve se jetant dans la mer et à l'embouchure de ce fleuve se trouve une petite barque. Elle vous attend. Vous allez monter dans cette barque, larguez les amarres, prendre les rames et ramez en remontant le courant, ce qui ne vous demande pas d'effort particulier. Le but de ce voyage consiste à aller à la source de ce fleuve.

Imaginez que ce fleuve représente votre histoire personnelle, votre histoire à vous. Vous pouvez donc imaginer que au moment où vous êtes monté dans cette barque, ce moment représente ce jour, aujourd'hui, et que plus vous progressez sur ce fleuve en remontant le courant et plus vous vous rapprochez du début de votre vie. Vous remontez donc le fleuve de votre vie et de chaque côté du rivage, vous voyez des personnes qui vous entourent, celles qui ont compté pour vous. Peut-être voyez-vous vos parents, vos grands-parents, vos frères et sœurs, vos oncles, vos tantes. Au fur et à mesure que vous progressez sur le fleuve de votre vie, vous retrouvez les personnes qui ont eu de l'importance pour vous d'une manière ou d'une autre dans votre existence personnelle.

Donc au fur et à mesure que vous progressez sur le fleuve, vous devenez en même temps de plus en plus jeune. Vous êtes maintenant dans la période du jeune adulte. Rappelez-vous cette période. Très rapidement vous vous installez dans la période de l'adolescence et puis naturellement vous arrivez dans la période de l'enfance , de la petite enfance et même en allant encore plus loin, vous arrivez au moment de votre naissance , au moment où vous êtes sorti du ventre maternel , la source de ce fleuve. Vous êtes un tout petit bébé qui vient de naître.

Vous allez maintenant imaginer que se trouve devant vous une grande cascade derrière laquelle vous apercevez maintenant une grotte profonde. A l'entrée de cette grotte, vous voyez un panneau. Un panneau sur lequel est inscrit votre prénom. Visualisez votre prénom à l'entrée de cette grotte. Prenez le temps, visualisez bien votre prénom. De même est inscrit sur ce panneau votre nom, votre date de naissance. Prenez le temps d'observer votre nom et votre date de naissance à l'entrée de cette grotte. Toujours dans votre barque, vous décidez de pénétrer à l'intérieur de cette grotte. Vous arrivez dans une salle circulaire. Vous voyez les parois de cette salle et vous vous laissez flotter à l'intérieur de cette grotte. Imaginez qu'à l'intérieur de votre barque vous vous laissez flotter dans cette grotte. Vous ressentez à la fois une sensation qui peut-être agréable, une sensation d'humidité, peut-être s'agit-il d'une sensation moins agréable, peu importe, percevez cette première sensation.

Tout en restant silencieux, je vous demande de vous mettre physiquement en position fœtale, c'est à dire de vous allongez sur le côté de votre corps en avançant vos genoux vers la poitrine comme si vous étiez en train de dormir sur un côté de votre corps. Ramenez bien les genoux vers votre poitrine. Restez bien dans la visualisation où vous êtes dans la grotte en train de flotter

dans cette petite barque , dans cet endroit humide , un peu moite , chaud , un endroit que vous pouvez vivre agréablement ou pas , laissez-vous porter , essayez de percevoir les sensations . Que ressentez- vous dans cette position ?

Imaginez que vous êtes maintenant à 6 mois de votre vie fœtale. Cela fait déjà 6 mois que vous avez été conçu et il vous reste encore quelques semaines à rester dans cet endroit, dans ce ventre maternel symbolisé par cette grotte. Que ressentez-vous ? Est-ce plutôt du calme ? Une sorte de neutralité ? Un vide ? Un malaise ? Je vous laisse un instant sans intellectualiser, juste ressentir.

Laissez venir les sensations, réactivez les mémoires cellulaires. Est-ce que vous sentez maman où ne la sentez-vous pas ? Avez-vous l'impression qu'elle est heureuse d'avoir ce bébé dans le ventre ? Et vous, avez-vous l'impression d'être bien dans cet endroit, d'avoir été désiré dans ce ventre ou pas ? Laissez votre corps répondre à votre place, ne répondez pas au niveau intellectuel, simplement percevez les sensations. Est-ce que je me sens bien ? Est-ce que je me sens mal ? Est- ce que je suis dans une situation désagréable ? Est-ce que j'ai l'impression d'être désiré ? Est-ce que je me sens à l'étroit ? Est-ce que j'ai déjà envie de sortir de cet endroit ?

Maintenant vous vous laissez grandir, laissez-vous grandir, grandissez peu à peu et en même temps, déjà, vous vous posez des questions : Qu'a ressenti maman le jour où elle a découvert qu'elle est enceinte ? Quelle émotion a-t'elle ressenti ? Une grande joie ? Une indifférence ? Un rejet ? Qu'elles sont vos impressions ? Et au moment où votre maman annonce à votre père qu'elle est enceinte, ou peut-être n'y a t'il pas de père présent, que ressentez-vous ? Qui est présent autour de maman à ce moment là ? Est-ce qu'elle se sent seule ? Soutenue ? Aimée ? Rejetée ? Laissez venir les émotions, surtout ne vous retenez pas, laissez venir les choses qui doivent advenir.

Maintenant vous êtes à 7 mois. Vous avez 7 mois. Dans le ventre de maman que ressentez-vous ? Avez-vous envie de sortir ? Avez-vous envie de rester ? Vous sentez-vous bien ? Est-ce que vous vous sentez à l'étroit ? Et maman, avez-vous l'impression qu'elle est heureuse ? Papa est-il présent ? Vous témoigne t-il de l'affection ou pas ?

Petit à petit le temps passe, vous arrivez maintenant à 8 mois. Vous êtes un peu plus volumineux, vous prenez un peu plus de place. Êtes-vous à l'étroit ? Avez-vous l'impression de flotter ? Ressentez-vous l'environnement ? A l'extérieur, entendez-vous des disputes ?

Ou bien entendez-vous au contraire des conversations affectueuses ? Avez-vous l'impression que l'on est en train de préparer votre venue ? Et votre chambre, est-elle déjà prête ? Imaginez-vous une petite décoration très agréable dans cette chambre qui sera la vôtre ? Avec des petits nounours qui seront présents? Avez-vous l'impression d'être attendu ou pas ? Laissez venir l'émotion.

Vous arrivez maintenant à 9 mois. Une question se pose. Est-ce que je dois naître ou ne pas naître ? Avez-vous vraiment l'impression d'avoir envie de sortir de ce ventre ? Êtes-vous prêt à naître ? Quelles sont vos appréhensions à la naissance ? Que vat-il se passer ?

Nous sommes maintenant à 3 heures de votre naissance. Vous allez bientôt naître. Encore 3 heures de vie intra-utérine. Vous sentez-vous prêt ? Est-ce que vous sentez maman ? Comment la sentez-vous ? Maman est-elle anxieuse ? Heureuse ? Calme ? Inquiète ? Comment ressentez-vous le monde dans lequel vous allez arriver ?

Nous sommes maintenant à 2 heures de votre naissance. Restez toujours dans la position fœtale tout en sachant que déjà dans le ventre maternel votre corps s'est retourné, la tête est en bas. Avez-vous envie de sortir ? Avez-vous l'impression qu'autour de vous, tout le monde vous attend ? Est-ce que vous avez l'impression qu'il y a beaucoup d'amour autour de vous ?

Vous êtes maintenant à 2 heures de votre naissance. 1 heure. 1 demi-heure. 20 minutes. 15 minutes .10 minutes .Que ressentez-vous ? Ressentez-vous déjà les contractions ? Les mouvements ? Avez-vous vraiment envie de sortir ? De rester ? Êtes-vous inquiet ? Serein ? 8 minutes avant la naissance. 7. 6. 5. Vous êtes en train de lutter pour sortir. Avez-vous envie de sortir ou de rester ? 4. 3. 2. Vous êtes à 1 minute de votre naissance. Quelles sont vos sensations ? Quelles sont vos émotions ?

Vous êtes maintenant au moment de votre naissance. Vous sortez du ventre maternel. Je vous propose maintenant de vous repositionner physiquement comme tout à l'heure. De vous mettre le dos sur le sol, de respirer amplement.

Vous êtes sorti du ventre maternel. Que ressentez-vous ? Que voyez-vous autour de vous ? Voyez-vous maman vous accueillir avec plaisir ou pas ? Y a-t-il un papa présent ? Une grand-mère ? Un grand-père ? Des médecins autour de vous ? Avez-vous l'impression d'être accueilli positivement ? Ressentez-vous déjà le regard que portent sur vous vos propres parents ? S'agit-il d'un regard d'amour ? Peut-être de rejet. Quelles sont vos premières impressions dans ce nouveau monde que vous allez conquérir ? Ce monde qui vous accueille à sa façon.

Vous êtes un bébé qui vient de naître, ce bébé qui va devenir adulte, petit à petit, qui va s'adapter à son environnement.

Vous avez revécu votre naissance. Je vous propose pour terminer, un autre petit exercice.

Vous allez imaginer que vous avez environ 8 ans, peut-être 9 ou 10, environ 8 ans. Imaginez que vous êtes seul, tout seul sur une plage. Il n'y a personne, vous êtes tout seul. Que ressentez-vous ? Vous sentez-vous abandonné ?

Vous sentez-vous mal ? Ou au contraire appréciez-vous cette solitude ? Vous voyez cette petite fille, ce petit garçon que vous étiez lorsque vous aviez entre 8 et 10 ans tout seul sur cette plage.

Vous allez maintenant vous imaginer sur cette même plage mais à l'âge adulte , à l'âge que vous avez maintenant ou il y a quelques années , à l'âge adulte . Vous vous voyez sur cette plage tout seul. Que ressentez- vous ?

Vous allez maintenant en tant qu'adulte, vous dirigez vers l'enfant qui est sur cette plage. Vous vous dirigez vers lui ou vers elle et bien sûr, vous savez que cet enfant, c'est vous. Rapprochez-vous de cet enfant. Essayez de le toucher, de lui prendre la main et essayez de lui apporter tout ce qu'il aurait eu besoin à cet âge là . Essayez de le prendre dans vos bras, de l'embrasser, de lui donner peut-être tout l'amour qui lui a manqué, l'affection qu'il n'a pas eu.

Faites comme si cet enfant était le vôtre, mais cet enfant, c'est vous-même. Vous lui apportez tout l'amour qu'il aurait voulu avoir à cet âge là, qu'il n'a peut-être pas eu, ou différemment. Restez un instant sur cette image. Vous avez dans vos bras cet enfant que vous embrassez. Prenez cet enfant par la main. Et, symboliquement, en visualisant cette image, vous vous réconciliez avec l'enfant que vous étiez.

Maintenant vous êtes adulte. Vous pouvez laisser cette image de côté. Nous arrivons à la fin de cette expérience.

Ressentez votre corps dans la pièce, à la place qu'il occupe, sur le sol ou sur votre chaise. Vous allez tout doucement, enrichi de cette expérience qui est la vôtre, expérience qui a probablement généré quelques émotions. Vous allez petit à petit faire votre reprise. Inspirez profondément pour retrouver votre niveau de vigilance nécessaire à l'actualité et votre tonus musculaire nécessaire à l'activité. Lorsque vous vous sentirez prêt, vous ouvrirez les yeux pour reprendre contact avec le monde extérieur, avec l'environnement positif qui vous entoure.

RELAXATION DYNAMIQUE 2EME DEGRE 2EME CYCLE

DEVELOPPEMENT DES ORGANES DES SENS NAISSANCE D'UN SOUHAIT (RDIIB)

1. SOPHRONISATION DE BASE EN POSITION ASSISE

Cette sophronisation se fait en respiration diaphragmatique lente.

2. CHAUFFAGE CORPOREL

En position assise le sophronisé s'adonne à l'écoute de sa respiration en accentuant lentement les inspirations et les expirations.

3. DEVELOPPEMENT DES CINQ SENS

- **L'odorat:** L'attention est portée sur le nez. Le sophronisé médite sur ce sens et sur son importance dans la relation qu'il entretient avec son environnement.
- **Le goût:** Il y a prise de conscience de la bouche et de l'importance du goût dans les relations avec l'environnement.
- **La vue:** Le sophronisé se penche en avant, les coudes posés sur les genoux, les mains placées devant les yeux. Dans cette position il médite sur ses capacités visuelles.
- **L'ouïe:** Le sophronisé laisse glisser les mains vers les oreilles en restant toujours penché en avant., les coudes en haut des genoux. Il médite sur cet autre sens très important. Il peut faire revenir des souvenirs sonores et en revivre les sensations.
- **Le toucher:** On laisse les mains libres pour apprécier le sens du toucher. Le sophronisé peut évoquer des sensations tactiles lors de sa méditation.

4. EMISSION D'UNE PENSEE

Lors de chaque expiration, le sophronisé prononce en lui-même, une phrase positive de type « philosophique » orientée vers les êtres ou l'univers.

5. PERCEPTION DE L'EQUILIBRE EN POSITION DEBOUT

Le sophronisé vit dans son corps, son équilibre psychosomatique.

6. S.A.P. ET REPRISE

(Les exercices filmés sont disponibles sur DVD)

METHODES COMPLEMENTAIRES

DEVELOPPEMENT DES CINQ SENS

Cette méthode peut être utilisée avant la pratique du deuxième cycle afin de familiariser le sophronisé à la prise de conscience des 5 sens.

1. SOPHRONISATION DE BASE

2. PRISE DE CONSCIENCE DES CINQ SENS:

- ⇒ **Les yeux**
- ⇒ **Le nez**
- ⇒ **Les oreilles**
- ⇒ **La bouche**

⇒ Les doigts

3. ETRE CAPABLE DE SE VOIR AU PRESENT DANS LA PIECE QUE L'ON OCCUPE

Développement de la capacité d'auto-visualisation en imaginant les gestes que nous allons faire pour nous relever.

4. MEDITATION SUR LES CINQ SENS, VIVRE LEUR IMPORTANCE DANS LA COMMUNICATION QUE NOUS ENTRETIENONS AVEC NOTRE ENVIRONNEMENT :

« On va profiter de ce moment de détente et de grande réceptivité pour méditer pendant quelques instants sur les cinq sens:

Nous allons commencer par les « yeux ».

Essayez de voir vos yeux grâce à votre capacité d'autovisualisation. Vous voyez bien vos sourcils, vos paupières fermées, vos globes oculaires. Et vous méditez pendant quelques instants sur cet organe essentiel, sur ce sens très important qui est la « vue ». Posez-vous la question de savoir ce que la vue vous apporte de positif dans la relation que vous entretenez avec votre environnement. Concentrez votre attention sur vos yeux que vous pouvez légèrement tourner vers la droite, vers la gauche, en haut, en bas. Essayez d'apprécier encore plus finement cet organe de la vue, ce moyen de communication.

Puis tout doucement, vous laissez cet organe de la vue pour descendre un peu sur votre visage et rencontrer votre « nez ».

Essayez de visualiser votre nez grâce à votre capacité d'autovisualisation. Ressentez l'air que vous respirez; La fraîcheur de cet air à l'entrée de vos narines, son réchauffement progressif. Cet air qui est porteur de senteur, d'odeurs, de parfums. Et méditez sur cet autre sens très important qu'est l' « odorat ». Qu'est-ce que odorat vous apporte de positif dans la relation que vous entretenez avec votre environnement?

Essayez de déceler les senteurs, les parfums dans l'air que vous respirez.

Puis vous laissez odorat pour descendre encore un peu plus loin sur votre visage et rencontrer votre « bouche ».

Vous pouvez la voir de l'extérieur, de l'intérieur. Percevez votre langue, votre palais. Percevez les organes de ce sens très important. Et vous méditez cette fois-ci sur le « goût ».

Vous pouvez éventuellement goûter votre salive y déceler les composantes sucrées, salées. Posez- vous la question de savoir ce que le goût vous apporte de positif dans la relation que vous entretenez avec votre environnement.

Vous laissez de côté, la bouche et le goût pour prendre conscience de l' « ouïe ». Vous utiliser pour cela votre capacité auto-visualisation pour voir les pavillons de vos oreilles.

Vous essayez de concentrer toute votre attention sur les sons en les entendant. Et comme vous avez deux oreilles, vous avez la possibilité de percevoir les sons qui viennent de droite, les sons qui viennent de gauche. Essayer de percevoir les sons évidents, les sons grossiers, les sons très fins. A la limite, essayer de percevoir le silence dans lequel se meuvent les sons.

Vous laissez tout doucement s'estomper cette capacité d'écoute pour terminer sur la prise de conscience du cinquième sens: le « toucher ». Prenez conscience du toucher avec les mains, mais aussi avec votre corps tout entier. Vos mains touchent par exemple le support sur lequel repose votre corps. Mais vos mains sont touchées par l'air qui vous entoure. Votre peau touche vos vêtements et elle est touchée également par vos vêtements. Tout votre corps touche et est touché par l'air et par l'espace que vous occupez.

Vous méditez pendant quelques instants sur ce moyen de communication important. Vivez son importance dans la relation que vous entretenez avec votre environnement.

Appréciez bien cette participation en harmonie avec tout ce qui vous entoure. Prenez conscience de vos cinq sens et appréciez tout le positif qu'ils vous apportent dans votre vie. Prenez également conscience de tout le positif que vous apporte votre entraînement à la sophrologie... »

5. DESOPHRONISATION

6. DISCUSSION AVEC LE SOPHROLOGUE AVEC MISE EN EVIDENCE DU SENS LE PLUS UTILISE CHEZ LE SOPHRONISE.

LA SOPHRO-MNESIE

1. CARACTERISTIQUE

La SMN consiste à faire revivre au patient son histoire en état sophronique du moment présent au début de sa vie.

Son but est d'intégrer à la conscience la cause des conflits, des symptômes. Il s'agit d'une recherche causale s'accompagnant d'un vécu intense des émotions liées aux situations anxiogènes.

La progression repose sur la double action de l'effet cathartique et de la « prise de sens » des souvenirs réactivés en état sophronique.

2. METHODOLOGIE

A. Première technique:

Après une sophronisation de base, ou après le revécu d'images lors de sophro-anamnèse, on demande au sophronisé de revivre les situations angoissantes appartenant au même registre.

Il retrouve certaines situations traumatisantes (de son enfance en particulier).

Par exemple, une personne toujours en échec pourra revivre des scènes typiques de dévalorisation dans son enfance.

Le sophronisé peut s'exprimer sur ces situations alors même qu'il est en état sophronique ou après la séance. Ce procédé va mettre en marche le processus cathartique.

Lorsque le sujet s'est exprimé émotionnellement et verbalement, le sophrologue induit le processus de désophronisation.

B. Deuxième technique:

Après sophronisation de base, on demande au sophronisé de retrouver un lieu de calme, où il se sent bien et où il est sûr de ne pas être dérangé. On l'invite ensuite à lire « le livre de sa vie » depuis sa naissance jusqu'à ce jour . Il prend le temps de contempler dans ce livre les différentes séquences de sa vie. Dans un deuxième temps, le sophrologue l'invite à relire ce livre dans le sens inverse en commençant par la fin, qui correspond au jour de la séance. Il remonte jusqu'à la première page, ou en tout cas le plus loin possible. Il voit ainsi se dérouler les années de sa vie jusqu'à sa naissance, voire même avant, en observant, revivant émotionnellement et verbalisant ce qui se trouve dans le livre Arrivé au premier jour de sa vie, il pourra réaliser un « rebirth », puis revenir chronologiquement au jour de la séance, en feuilletant le livre dans le bon sens. Lors du retour on peut demander au sujet de retrouver quelques épisodes parmi les plus positifs de sa vie. Le sophrologue lui demande d'accentuer sa relaxation, puis de faire sa désophronisation.

LA PSYCHOGENEALOGIE

Comment se libérer de ses dépendances?

Qu'est-ce que la psychogénéalogie?

- Nous avons tous une famille, une histoire de famille pleine de personnages connus ou moins connus mais leur traces subsistent en nous, à travers des secrets ces non dits transmis par nos parents volontairement ou pas.
- Ces histoires familiales ont exercé sur nous une influence, consciemment ou inconsciemment, et elles sont souvent à la source de répétitions sans que nous les comprenions.
- Pourquoi choisir un homme qui nous fera souffrir comme notre mère a choisi un mari qui l'a fait souffrir, et comme sa propre mère, ou encore pourquoi mourir de la même maladie que son père au même âge.
- Grâce à la psychogénéalogie nous allons pouvoir prendre conscience, nous libérer et mieux découvrir ceux à qui nous nous sommes identifiés.
- La psychogénéalogie nous permet de comprendre ce qui nous détermine, nous influence. Nous revivons certains éléments semblables à des âges identiques, et nous reproduisons des situations équivalentes.
- Cette psychothérapie associée à la sophrologie va nous aider à apprendre à bien utiliser notre histoire familiale

Introduction:

- Dès notre naissance on fait l'objet de projections par notre famille.
- A notre naissance nous recevons noms prénoms.
- En grandissant nous allons nous identifier à nos parents, nous les imitons et découvrons ce qu'est la vie à travers eux.
- Nous allons aussi répéter les points de vue, les comportements les relations, les agissements de notre famille.
- Au fond de nous vivent nos parents mais aussi leurs propres parents, voir nos arrière-grands-parents même si nous ne les avons jamais connus.

- La psychogénéalogie a pour objectifs :
- -De nous faire prendre conscience de nos mécanismes familiaux, de cette famille qui nous habite
- -De nous aider à nous libérer des emprises familiales qui nous empêchent de vivre comme on le désire.
- Nous allons voir 3 grands mécanismes dans l'arbre généalogique:
 - -les projections
 - -les identifications
 - -les répétitions

1: Les projections

A: Etre conçu

- Les parents projettent sur le bébé attendu tous leurs fantasmes.
- Par exemple, une femme amoureuse de son mari veut lui donner un fils ou une fille qui lui ressemble, possédant les yeux bleus qui l'ont tant séduite.
- Ou encore, le père souhaite retrouver, à travers son enfant, la beauté de son épouse ou la teinte de ses cheveux.
- Ils veulent retrouver une fille aussi jolie que sa sœur, aussi douce que sa mère, aussi débrouillarde que sa grand-mère,
- Un fils aussi robuste que son petit frère, travailleur comme son père, brillant comme son grand-père.
- Ils espèrent qu'il héritera de certaines caractéristiques affectives, certains dons intellectuels...
- Ils veulent donner à leur enfant tous ce qui leur a manqué, le petit sera polytechnicien ou médecin, il dansera, chantera, fera du sport.
- Concernant ce bébé les parents s'angoissent en fonction de leur propre problématique.
- « Pourvue que la naissance se déroule au mieux », qu'elle ne soit pas méchante comme sa grand-mère »...
- L'enfant peut être désiré pour fonder une famille mais parfois il peut être attendu pour des raisons psychologiquement moins saines.
- Certains sont là pour sauver le couple, d'autres pour recueillir l'héritage, remplacer un enfant mort.
- En psychogénéalogie, il ne faut pas oublier de prendre en compte la vie fœtale car inconsciemment le fœtus capte l'ambiance qui l'entoure et ces informations peuvent nous aider à apaiser ou réparer les perturbations que cela a pu entraîner chez lui.
- La conception peut être imprévue, les parents ne sont pas ravis, mais finalement se font à l'idée et acceptent peu à peu le nouveau venu
- L'enfant peut aussi ne pas être désiré du tout, le bébé fait alors sien ce rejet ou ces conflits ; et les parents peuvent alors compenser ce manque de désir par un excès d'attention qui risque d'étouffer l'enfant.

B: Naître

- Nous avons tous dans notre mémoire inconsciente, engrangé les différentes phases de notre enfantement. Sommes nous nés à terme ou prématurés ou

tardivement ?

- La façon dont la mère a vécu l'accouchement est importante pour l'enfant.
- Si la mère communique une image déplorable douloureuse de l'accouchement la fille peut engendrer alors la peur d'accoucher.
- Nous répétons inconsciemment, au fur et à mesure des différentes naissances symboliques de notre vie, la façon dont nous avons vu le jour. (Difficultés à s'engager dans des situations nouvelles, à prendre des décisions...)
- Par exemple quelqu'un qui est né très vite, en 20 minutes, pour lui, il faut que tout aille vite
- Ou encore, une mère qui présente un problème, le médecin guette le résultat du laboratoire le plus favorable possible pour déclencher l'accouchement, l'enfant va ruminer les décisions importantes de sa vie pendant une certaine période et tout d'un coup, il fonce.
- D'autres patients nés par césarienne ont beaucoup de mal à prendre des décisions. La vie agit sur eux, plus qu'ils n'agissent sur elle.
- Un autre exemple, un bébé considéré comme mort à la naissance a été réanimé en le plongeant alternativement dans un bain glacé puis chaud, il alterne dans sa vie entre des périodes de chances extraordinaires et des déveines tout aussi intenses
- Il est donc important de savoir, comprendre assimiler la façon dont nous avons vécu notre naissance pour analyser nos réactions vis-à-vis de tout nouveau passage et pour éventuellement les transformer.

C: Les prénoms

- La première question à se poser quand on s'interroge sur sa psychogénéalogie est celle de son ou ses prénoms.
- Le choix des prénoms est très important car il montre les projections initiales que font les parents sur l'enfant.
- Si notre grand-mère paternelle porte le nom d'Emilienne et que nous portons ce nom aussi c'est sans doute que notre père veut retrouver, à travers sa fille, ce qu'il aime chez sa mère.
- Si nous nous appelons en même temps comme notre grand-mère maternelle Angèle pour les mêmes raisons que celles de notre père, mais que nos deux grands-mères sont totalement différentes, l'une est une sainte et l'autre scandaleuse nous sommes confrontés à des projections contradictoires.
- Certains parents veulent faire plaisir à leur mère, mais leur relation reste conflictuelle, il ne faudra donc pas trop ressembler à celle-ci pour se faire aimer.
- Dans d'autres cas, notre père adore sa mère mais notre mère ne l'aime pas il va donc falloir ressembler à notre grand-mère paternelle pour plaire à notre père mais sans rappeler à notre mère cette femme non aimée, ce qui entraîne un exercice psychologique périlleux
- Si en tant que fille nous nous appelons Michèle, Paulette Danièle Pascale Frédérique, Dominique on peut se demander si on n'attendait pas Michel, Paul, Daniel, Pascal...Ce n'est pas absolument certain mais c'est souvent le cas.
- Enfin, un exemple, un homme qui choisit le surnom de Jeff pour ses intimes. Il porte le même prénom que son frère aîné mort à la naissance et n'a pas d'autres frères ou sœur. Et comme par hasard il passe son temps à soigner.

D: Etre bébé

- Le bébé est une personne bien spécifique car il n'a pas conscience des limites de son corps. Il est profondément lié, voir confondu avec celui de la mère, il ne se distingue pas ni de son père, des membres de sa famille.
- Le bébé va communiquer d'inconscient à inconscient, il va percevoir l'inconscient de sa mère de son père et l'inconscient psychogénéalogique. Il capte, il intègre,
- L'enfant est une éponge des inconscients qui l'entourent, les amours, les haines, tout se grave en lui.

E: Les étiquettes

- Quand nous naissions notre famille voit en premier lieu notre corps.
- La famille s'approprie l'enfant par les ressemblances physiques :
- Par exemple, elle a les yeux de sa mère, les cheveux de son père, le teint de sa grand-mère etc..., bref le corps de l'enfant est un corps psychogénéalogique.
- Très souvent les comparaisons sont négatives, elles sont dramatiques pour l'enfant mais les parents ne s'en rendent pas compte :
- « Tu deviendras grosse comme ta grand-mère », »tu es méchante comme ta tante ».
- Les parents sont victimes de leur propre histoire familiale,
- Ils projettent parfois sur leur enfant toutes les dévalorisations dont ils souffrent.
- Les enfants veulent être connus, regardés, écoutés pour ce qu'ils sont, ils n'ont pas envie d'être aimés parce qu'ils sont les enfants de leurs parents.
- Ils ont besoin qu'on les apprécie tel qu'ils sont pas seulement physiquement mais avec toutes les caractéristiques de leur personnalité.
- L'éducation idéale serait de découvrir son enfant sans références, en le considérant comme une personnalité à part entière et à l'aider à se développer selon ses aptitudes réelles, ses goûts réels, ses vrais désirs.

2: Les identifications

A: Les processus d'identification

- Quand on naît, nos parents et notre famille sont la vie, grandir c'est devenir comme eux. Nous allons alors mimer ce qu'ils font.
- L'enfant cherche inconsciemment à être reconnu par le cercle familial, il désire par-dessus tout l'amour de ses parents.
- Les processus d'identification sont nécessaires, c'est comme cela qu'on apprend à être humain.
- Ils se construisent sur 5 points :
- -premièrement, l'enfant va absorber inconsciemment l'image que ses parents ont de lui, ainsi l'enfant sait s'il est désiré ou pas.
- -deuxièmement, l'enfant va intégrer peu à peu ce qu'il perçoit comme attentes, souhaits, désirs le concernant. Par exemple il faut se tenir tranquille, être sage...
- -troisièmement, il va s'approprier les étiquettes que lui donne son entourage, pour lui ces étiquettes sont la vérité, c'est à partir de cela qu'il va construire son image.
- -quatrièmement il va s'identifier à certains personnages de la famille par mimétisme ou par « désir » psychogénéalogique de ses parents.
- -cinqièmement, l'enfant assimile les scénarios familiaux comme une réalité unique.

- Les bonnes identifications nous rendent heureux et nous permettent d'avoir confiance en nous, d'entreprendre.
- De même, la croyance en des scénarios positifs peut nous permettre de mener une vie affective, professionnelle, parentale, en accord avec ce que nous souhaitons et ce que nous sommes.
- Par exemple, une femme épanouie est heureuse avec son mari et élève ses 3 enfants tout en travaillant à mi-temps.
- Sa propre mère, qui a aussi eu 3 enfants lui a donné une image positive de la féminité, de la maternité, du couple.
- Et même lorsqu'il y a des problèmes, cette femme les résout en dialoguant avec son mari ou ses enfants.
- Les mauvaises identifications génèrent des tensions intérieures. Nous voulons être aimé à n'importe quel prix parfois en nous trahissant nous-même,
- Nous sommes en désaccord avec ce que notre famille projette sur nous et ce qu'elle nous demande d'être.
- Des personnages totalement rejetés par notre famille nous semblent tout à fait dignes d'amour et d'intérêts.
- Sans prise de conscience sans travail sur soi nous sommes condamnés à reproduire nos identifications d'enfants, parfois à notre insu

B: Les identifications à la mère

- L'enfant intègre, au-delà de la communication verbale, l'inconscient de sa mère le concernant.
- Pour l'enfant, l'identification à la mère construit sa première image narcissique, le bébé s'aime de la façon dont l'aime sa mère.
- Dans les premiers mois de notre vie nous sommes en fusion avec notre mère.
- Cela constitue pour nous le début de l'expérience de la relation à l'autre.
- Il est intéressant de voir que dans une même famille les frères et sœurs n'ont pas forcément la même mère psychogénéalogique.
- En effet selon les conditions de notre conception, de notre naissance, de notre rang dans la fratrie, notre sexe, notre personnalité, nous avons un lien différent avec elle.
- La psychogénéalogie c'est donc prendre conscience de la trame psychologique qui s'est construite au fil des générations. Très souvent notre mère ne nous a pas vraiment vu, regardé, accepté.
- Elle nous a considérés en fonction de sa propre histoire familiale.

Exemple de mères

- -La mère qui aime être mère :
En général, cela est extrêmement positif pour l'enfant, cela lui donne confiance en lui, en l'autre, en la vie.
- Avoir une mère qui aime être mère représente une grande chance pour un enfant.
- Cependant, il arrive que ce type de mère aime davantage les petits que les grands, ce qui peut empêcher les enfants de grandir psychologiquement ou même physiquement.
- Par exemple, la fille d'une telle mère peut être réglée tard, vers 16 ans pour garder l'amour de celle-ci, il faut rester une enfant impubère.

- A l'inverse, certaines préfèrent les grands, la mère devient une amie, une complice.
- Adultes, les enfants vont avoir tendance à rechercher inlassablement, à travers ses amitiés et ses amours, cette profonde fusion, ou il forme un couple à trois, Maman, sa femme et lui.

-Les mères angoissées : (financièrement, sexuellement, affectivement...)

- Notre mère nous projette, par exemple, son angoisse sur notre corps elle craint que nous soyons malades. Elle redoute les variations climatique « attention tu vas prendre froid » cela n'est évidemment pas toujours négatif mais la mère angoissée va toujours en faire trop, elle limite nos mouvements et nous nous modelons à sa demande. « Tu vas tomber », « tu vas te blesser »...
- Nous pouvons alors développer des comportements obsessionnels, nous nous ménageons trop, nous redoutons les chutes, les blessures, les maladies. Nous apprenons à ne pas oser, ne pas jouer.
- Toutes mères trop angoissées à propos du corps de son enfant est une mère mortifère. Elle n'a pas l'intention de tuer réellement bien sûr mais elle n'arrive pas à vivre harmonieusement avec son enfant. Que s'est-il passé dans son arbre généalogique pour que la maternité ne soit pas compatible avec le bonheur
- D'autres mères vont être angoissées pour les études.
- Elle assimile études et promotion sociale, pour mériter son amour il faut beaucoup travailler, nous devons sans cesse rassurer notre mère sur notre capacité intellectuelle estimée selon nos résultats scolaires. Nous risquons fort d'être angoisser par les interrogations, les contrôles et les examens.
- Certains enfants et adolescents manquent leurs études pour marquer leur opposition ou, par inhibition. Des névroses d'échecs sont souvent conséquences d'une identification à une mère intellectuellement angoissée. Nous acquérons la conviction que l'école se confond avec la vie et que les études sont fondamentales pour exister socialement.
- Il arrive aussi que des mères soient angoissées financièrement :
- Si notre famille est modeste financièrement, il peut arriver que nous nous identifions à une mère qui travaille dur, ne satisfait pas ses besoins, s'en sort difficilement. Nous intégrons alors ce modèle et sentons le fait de vivre, de s'alimenter comme un poids. Il peut aussi arriver que notre mère soit avare, pour nous la réalité implique alors de compter, d'économiser à propos de tout et n'importe quoi.
- Cette angoisse peut masquer une peur de manquer.
- Une mère peut encore être angoissée sexuellement,
- Pour des raisons psychogénéalogiques, elle exprime des injonctions qui nous marquent profondément : « faire l'amour c'est sale », les hommes ne pensent qu'à ça », « la sexualité c'est une corvée »...
- Enfin une mère peut encore être angoissée affectivement
- Inconsciemment elle ne s'aime pas, donc on va être tenu de lui montrer, en, tant qu'enfant, qu'elle est digne d'être aimée. Nous devons la rassurer, lui sourire, lui tendre les bras...Tout ce qui n'est pas conforme à son désir est considéré comme une trahison.
- A notre tour, nous nous identifions comme enfant non aimable, incapable de

satisfaire notre mère.

- *Les mères tentaculaires :*

C'est une mère qui est omniprésente, elle s'infiltre à tout moment dans la vie de ses enfants, aucun secret ni aucune intimité n'est possible

- A force de se mettre à notre place nous n'en avons plus. Ces mères ont un vrai problème de lâcher-prise. Jalouses de leur fille de leur jeunesse elles vont tout faire, inconsciemment, pour la rabaisser l'enfant ne parvient pas à être autonome et reste entretenue par leur mère. L'enfant va parfois se sentir coupable d'exister, d'être lui-même, il se dévalorise, se critique, il doute de lui et perd confiance.

- Si la mère exprime son insatisfaction, celle-ci peut être formulée sur plusieurs modes : « je n'ai jamais pu remettre mes vêtements après ta naissance », « l'accouchement c'est atroce », « on s'est beaucoup privé pour t'élever »... Peu à peu l'enfant se sent coupable et se perçoit comme mauvais. Ces mères projettent leurs échecs sur leurs enfants.

- Dans le meilleur des cas ces enfants vont trouver une autre image maternelle, une tante, une grand-mère... Parfois ils se prennent en charge très tôt, se donnent vie eux-mêmes mais ils peuvent développer des névroses d'abandons ou de culpabilité.

- *Les mères absentes :* (peu disponibles, morts, abandons...)

- Certaines mères ne sont que très peu disponible, souvent surchargées de travail, les enfants sont alors confiés à du personnel ou un membre de la famille. Même si ce n'est pas la quantité de temps passé auprès de son enfant mais plutôt la qualité qui compte, un minimum de présence est nécessaire pour qu'une véritable relation mère-enfant puisse s'instaurer.

- La nurse, la baby-sitter constituent des modèles de référence. Quand elles restent longtemps dans la famille elles font alors partie de l'arbre psychogénéalogique. Leur départ peut être vécu comme un drame.

- Une mère absente engendre différentes réactions,

- Par exemple, nous sommes solitaires, reproduisant ce que nous avons connu, la solitude nous paraît une protection, un refuge, nous fuyons toute affection associée inconsciemment à la souffrance, au manque.

- Parfois nous sommes très indépendants habitués à être seuls nous nous débrouillons seul.

- Dans d'autres cas, nous craignons constamment d'être abandonné et doutons alors des êtres qui nous aiment, ou encore nous sommes fusionnels cherchant dans une relation l'amour qui nous a manqué

- *Les mères qui décèdent*

- Lorsque la mère meurt sans que l'enfant n'ait pu la connaître, il va s'en faire une représentation fantasmatique à travers les images renvoyées par la famille, les photos, cette mère décédée existe dans le psychisme de l'enfant mais n'a pas pris corps.

- En même temps, inconsciemment, il ressent de la haine envers elle, il lui en veut d'une certaine façon de l'avoir abandonné, mais il se déteste aussi d'avoir provoqué sa mort.

- Dans ces cas là, l'attitude de la famille est essentielle, plus elle va être positive à

l'égard de l'enfant moins il se sentira matricide.

- Certains pères n'arrivent pas à faire le deuil de leur épouse et renforce sans le vouloir la culpabilité de leur enfant.
 - Persuadé d'avoir tué leur mère les enfants peuvent alors développer des angoisses telles que la peur de mourir aussi, ou d'être malade, ils s'imaginent qu'ils doivent expier leur faute, être puni
-
- *L'abandon*
 - Certaines mères enfin abandonnent leur enfant.
 - Tout enfant aime sa mère même quand elle l'abandonne, la mère qui l'a mis au monde occupe une grande place dans son imaginaire.
 - Il entretient à son égard des sentiments ambivalents d'idéalisation et de rejet.
 - Les enfants abandonnés ont souvent tendances à croire qu'ils sont responsables de cet abandon. A leurs yeux ils ne sont pas assez bien pour être aimés ce qui entraîne plus tard des difficultés à se laisser aimer et à aimer.

Exemple de femmes

- Certaines femmes sont considérées comme hyper féminines, pour elles la beauté extérieure est extrêmement importante.
- Parfois ces femmes ne vivent intensément que leur relation amoureuse avec leur mari, passion dont les enfants sont exclus,
- D'autres ne fondent leur rapport avec autrui que sur le charme, la séduction, elles sont généralement en rivalité avec les autres femmes y compris leur propre fille.
- Certaines femmes de ce type ont très mal vécue leur grossesse : elles se sentaient enlaidies, déformées.
- Les identifications sont multiples, par exemple une mère avait l'impression d'être toute nue sans maquillage, sa fille est devenue maquilleuse de cinéma.
- Certaines femmes encore sont des maniaques du ménage, en tant que fille, le comportement sera fonction de celui de la mère par scénario ou contre-scénario.
- Par exemple desservons-nous immédiatement la table, nous interdisant la moindre pause. Aimons-nous la vaisselle et changeons-nous souvent les assiettes...
- Certaines identifications sont parfois agréables, on se transmet d'aïeule à petite fille, de marraine à filleule, de tante à nièce des savoir-faire, des recettes...
- D'autre part, la façon dont cette femme considère l'argent influence notre conception de celui-ci au quotidien. Par exemple un femme qui voyait sa mère frapper au bureau de son père pour qu'il lui donne de l'argent pour aller faire le marché, s'est jurée de ne jamais dépendre d'un homme financièrement.

C: Les identifications au père.

- Le rôle du père est tout aussi important et fondamental dans la structuration du psychisme de l'être humain que celui de la mère.
- A travers son père, le fils apprend à s'identifier ou à faire l'inverse pour ne pas lui ressembler.
- Il mémorise une conception de la paternité qu'il reproduit ou fuit.
- Par l'intermédiaire de son père la tisse la trame de ses futurs rapports avec les hommes.
- Le choix de l'homme ou des hommes aimés, du mari, du compagnon de l'amant

dépend de l'identification au père.

- Tout enfant s'identifie à l'image que lui renvoie son père, le bébé sait si son père le désire ou non, s'il est pour lui un bon ou un mauvais objet.
- Plus tard l'enfant s'estime comme l'estime son père.
- Le père aura comme rôle d'initier à l'espace, la société, au monde.
- Il est d'autre part le gardien de la loi au sens psychanalytique, c'est-à-dire qu'il met des limites permettant à l'enfant de se structurer et de s'épanouir.

Exemples de pères:

- Certains pères aidés par leur psychogénéalogie aiment être pères et ont envie de construire une famille, de transmettre leur nom, d'avoir des enfants. Ils ont une image positive de la paternité.
- D'autre au contraire, ont souffert dans leur enfance de l'absence d'un père et essaie alors de faire le contre-scénario de ce qu'ils ont vécu.
- *-les pères qui aiment être pères*
 - Il va communiquer avec ses enfants et établir une relation avec eux différente de celle de la mère. Par exemple, petit on fait l'avion au bout des bras de son père, on voit le monde d'un point de vue différent de celui de sa mère.
 - Plus tard on pratique des activités physiques avec son père comme le rugby, le foot, la chasse...
 - C'est souvent avec notre père que l'on va apprendre à s'orienter dans le monde, à lire les cartes routières. Le père amène une autorité structurante pour le développement de l'enfant.
 - Les pères qui aiment l'être vont transmettre à leur enfant des éléments de leur personnalité auxquels peuvent s'identifier les enfants, par exemple des pères artistes vont enseigner la pratique d'un instrument de musique, l'art de la peinture, de la sculpture.
- *-les pères absents*
 - Psychologiquement, l'absence d'un père est un drame pour l'enfant, faute de modèle, le fils devenu père n'arrive pas à exercer son rôle.
 - Il existe différents types d'absences, et les conséquences psychogénéalogiques peuvent être différentes.
 - Certains sont absents alors qu'ils vivent avec la mère de leur enfant, et qu'ils aiment leur fils ou leur fille. Ils sont absents car ils travaillent énormément, ils ne voient leur enfant qu'après le coucher de ceux-ci, ces enfants ne voient leur père que le week-end.
 - Ces pères vont alors manifester leur amour en payant, en assumant un maximum de charges financières, en faisant des cadeaux. Pour eux aimer ses enfant c'est leur permettre de vivre dans le confort matériel, leur offrir les meilleures écoles pour qu'ils puissent obtenir des diplômes les plus performants et se lier d'amitié avec es congénères socialement sélectionnés.
 - C'est alors la mère qui va les éduquer, communiquer avec eux, suivre leur scolarité...
 - Il existe d'autres formes de pères absents, ils vivent également avec la mère de leurs enfants, ils travaillent sans avoir des horaires dévorants, mais ils ne disent rien, ils s'effacent complètement derrière leur femme.
 - Pour les enfants, les identifications se constituent à partir d'un grand vide, ces hommes pour des raisons psychogénéalogique, n'arrivent pas à trouver leur place

au sein de leur foyer, ils n'ont pas appris à communiquer affectivement avec leurs enfants.

- Certains pères sont absents car il leur paraît important de prendre des responsabilités au niveau de la société. Ils sont responsables syndicaux, élu ou responsables politiques. Souvent leur temps libre est occupé par des réunions, des meetings, des campagnes électorales, des activités humanitaires...
- D'autres pères sont absents car ils n'aiment pas la vie de famille, ils sortent avec leurs copains, le week-end ils le passent à un match et participent hors de leur foyer à des activités.
- Au contraire il existe des pères hyper présents et autoritaires sans traduire aucune marque d'affection que ce soit en paroles ou en gestes.
- Le père est celui qui condamne, qui commande auquel les enfants sont obligés de se soumettre,
- il interdit il condamne, il critique, il hurle, il frappe. Certaines femmes utilisent cette violence paternelle et la transforme : « tu vas voir papa quand il rentrera », « ton père te donnera la leçon que tu mérite »...
- Cependant, ces pères ne sont pas sûrs d'eux ils compensent leur infériorité en haussant la voix, en se mettant en colère. S'ils étaient en harmonie avec eux même ils seraient capables d'autorité en imposant des limites tout en expliquant les raisons.
- Les enfants ne comprenant pas cette faille se sentent prostrés, écrasés.
- Certains pères interdisent à leur fils de les dépasser, ils sont en compétition avec lui, quand ils jouent au tennis par exemple ils ne laissent jamais leur fils gagner. Ils vont avoir des phrases du type : « les diplôme d'aujourd'hui ne valent rien par rapport à ceux d'hier » « les jeunes d'aujourd'hui sont des bons à rien »...
- *Il existe aussi des pères répétiteurs scolaires.*
Il a fait de études ou aurait aimé continuer sa formation, il veut que ses enfants réussissent et chercher à les aider. Dans certains cas cela peut mal tourner.
- Le père est anxieux, il s'affole, il crie, il frappe. « Tu n'es qu'un pauvre imbécile », « comment j'ai fait pour avoir une fille aussi bête », « tu ne comprendras jamais rien ».les devoirs deviennent une corvée, la scolarité un cauchemar, sans parler de l'angoisse des contrôles et des examens.
- Lorsqu'ils deviennent adultes ces enfants ont beaucoup de mal à croire en leur capacité intellectuelle et professionnelle.
- *Les pères alcooliques*
- Il existe différentes situations.
- Certains enfants, une fois adultes sont angoissés par l'attente : leur mère guettait le retour de leur mari pendant des heures, se demandant dans quel état il allait rentrer, des fils ont dû protéger leur mère, ou leur sœur des accès de violence provoqués par l'alcool.
- Devenus adultes, certains enfants ont horreur de l'alcool. Cela peut aller jusqu'à provoquer des scènes quand leur conjoint touche au moindre apéritif ou verre de vin.
- D'autres reproduisent une alcoolo dépendance ou un alcoolisme.
- *Les pères incestueux*
Les incestes les plus graves sont évidemment ceux qui vont jusqu'à l'acte sexuel.

Cela conduit parfois à une grossesse, selon le cas, il y aura IVG ou abandon de l'enfant, ou mise à distance, la femme du père présente ce bébé comme le sien. D'autres filles portent plaintes, le père est emprisonné.

- L'inceste est toujours vécu comme très douloureux et il faut un travail psychologique pour se libérer de ce poids, et pouvoir vivre sa féminité et sa sexualité.

- *Les pères qui décèdent*

Certains pères meurent alors que leur enfant est encore tout petit, les identifications au père vont alors dépendre du discours de la mère, certaines le valorisent énormément, il devient alors un modèle pour le fils et l'homme idéal pour la fille.

- D'autres le critiquent, il ne faut surtout pas lui ressembler ou rencontrer quelqu'un comme lui.
- D'autres encore n'en parlent jamais, ce père reste alors inconnu.
- Le fils dont le père est mort associe inconsciemment paternité et mort. Cela entraîne alors une angoisse refoulée.
- Par exemple, un homme qui a perdu son père de 36 ans alors qu'il n'en avait que 5 a traversé une importante dépression à la naissance de son deuxième enfant. Son fils aîné avait 5 ans et lui 36 ans.
- Les filles dans ce cas ont tendance à s'attacher à des hommes qui « disparaissent »

- *L'abandon*

- Il y a celui qui se suicide, les enfants vont alors penser qu'ils ne comptaient pas assez pour que leur père reste en vie et culpabilisent
- Plus fréquemment, le père divorcé qui n'assume pas la pension alimentaire des enfants. Ils vont souffrir du manque de considération et de sens de responsabilité de leur père. Ils vont avoir une image dévalorisée de la paternité.
- D'autres pères disparaissent sans laisser de traces, généralement plus tard ils vont chercher à les retrouver, à les connaître. Le discours de la mère est là aussi très important. Les enfants vont fantasmer sur leur père ; Infériorisés ils vont penser qu'ils n'ont aucun intérêt puisque leur père ne s'est pas occupé d'eux.

Exemples de pères:

- Quel homme est notre père sur le plan physique ?
- Le père nous apporte l'expérience du monde extérieur, est-il sportif ? Pratique t-il des sports collectifs ou des sports solitaires ?
- Notre père est-il un bon vivant ?
- Avons-nous l'habitude de voir notre père ne rien faire à la maison ?
- Comment notre père gère son argent, est-il généreux, dépensier, endetté, investisseur, entreprenant, bâtisseur.
- Notre père aime-t-il les voyages ?
- S'il est casanier, il sera difficile pour nous de faire de nouvelles expériences. Nous n'aimons pas le changement.
- Au contraire si notre père aime découvrir, nous sommes naturellement poussés à en faire autant.

D: Les identifications au couple:

- Les identifications que nous faisons au couple de nos parents sont une phase déterminante de la construction de notre psychisme. Nous assimilons non pas une personne mais une relation, une communication entre deux personnes.
 - Ça constitue une étape essentielle de la psychogénéalogie. A travers la relation de couple de nos parents se joue l'apprentissage de l'amour.
 - L'enfant va prendre comme modèle la relation qu'entretiennent ses parents.
 - Certains couples ont une vie intime très dense ce qui fait que leurs enfants se sentent exclus de cette bulle.
 - Comment s'exprime l'amour entre nos parents ? Les enfants assistent-il à des manifestations d'affection, de désir de séduction.
 - Par exemple nos parents s'embrassent-ils quand ils se retrouvent le soir ? Notre père offre t-il des fleurs à notre mère, nos parents célèbrent-ils leur anniversaire, date de mariage...
 - S'appellent ils par leur prénoms ou ont-ils des noms affectueux comme « Ma chérie », « Mon amour »...
 - Notre père et notre mère peuvent bien s'entendre sans qu'il y ait pour autant de démonstration d'affection, de tendresse.
 - Par exemple, nos parents se sont unis pour fonder une famille très unie. Les enfants constituent leur lien, leur sujet de préoccupation. Ils existent souvent peu en tant qu'individus à part entière. Ils sont eux-mêmes issue d'une famille très unie ou au contraire ils ont beaucoup manqué d'amour et veulent créer un nid. Les enfants ont parfois du mal à devenir adulte, à sortir du cocon.
 - Ce couple a du mal à accepter des divergences entre leurs enfants devenus adultes. C'est très important pour eux que le clan subsiste, qu'il n'y ait pas de conflits entre frère et soeur.
 - Certains couples sont eux associés par l'argent. Le mariage a été décidé parce qu'ils étaient du même milieu.
 - D'autres couples sont liés financièrement selon des modalités différentes. Par exemple, ils conjuguent leurs efforts et leurs deux salaires qui leur donnent une vie confortable.
 - D'autres couples se sont formés dans le cadre d'une appartenance à un mouvement politique. Ce sont des militants qui mettent leur vie au service des idéaux de leur parti. Par exemple Ségolène Royal et François Hollande.
 - Enfin d'autres couples ne s'entendent pas et disent ne pas vouloir se séparer à cause des enfants ce qui peut les faire culpabiliser.
 - Certains couples ne cessent de se disputer les enfants intègrent alors le couple comme un champ de bataille et sont écartelés. Ils doivent choisir entre leur mère et leur père, prendre parti pour l'un ou pour l'autre.
-
- Les parents divorcés.
 - Selon l'âge de la rupture les identifications au couple vont être différentes.
 - Dans certains cas, les enfants vont être otages d'un des parents contre l'autre. Là encore, les enfants doivent prendre parti. Certaines femmes montent leur enfants contre leur père menaçant gravement le développement de la relation avec lui.
 - Souvent à leur majorité ces fils et filles vont renouer le contact avec leur père.
 - Les enfants ont à leur disposition plusieurs modèles d'identifications selon que l'un

ou les deux parents ont refait leur vie. La fratrie peut être enrichie de plusieurs demi-frères ou demi-sœur.

E: Les identifications aux frères et sœurs

- Psychogénétiquement les frères et sœurs suscitent des identifications par comparaisons, nous construisons notre moi par différenciation d'avec nos frères et sœurs, nos cousins, cousines.
- Le processus est accentué par le système scolaire où les aptitudes de l'enfant sont définies et classées. Pour être aimé de nos parents et de notre famille nous nous battons pour avoir notre place, nous modelons notre personnalité selon deux axes :
- Nous nous dépossédons des caractéristiques physiques, affectives, intellectuelles, qui sont conférées à nos frères et sœurs par notre famille.
- Nous entrons en rivalité en développant, par opposition ou par compétition, des éléments qui deviennent notre spécificité, notre identité
- Au lieu d'être simplement nous-mêmes nous nous déformons pour être l'objet d'amour privilégié.
- Cette démarche peut nous bloquer et comme nous croyons profondément à toutes ces identifications comparatives, nous ne cessons de répéter plus tard ces mécanismes dans nos relations avec les autres.
- Au niveau des identifications dans la fratrie, les éléments positifs sont forcément plus épanouissants que les autres, cependant, ces caricatures ne tiennent pas compte du réel.
- Certaines qualités peuvent être lourdes à porter comme par exemple, un enfant qui est aimé de ses parents car il est sérieux, il s'occupe toujours des autres, devenue adulte il a peut être envie de vivre sa propre vie.
- Certains défauts peuvent gêner toute une vie, par exemple, une femme peut se sentir constamment coupable, pas assez bonne mère, pas assez conviviale, bref pas assez quelque chose, et se rendre compte après un travail thérapeutique qu'elle s'identifie encore à l'image de petite peste de son enfance, sa sœur étant la « petite sainte ».
- Sur le plan des études c'est exactement pareil, tel enfant est naturellement intelligent, tel autre est méritant car il doit travailler beaucoup pour réussir, le scientifique, le littéraire...
- Si notre frère n'avait pas été si brillant en maths peut être serions nous aujourd'hui un polytechnicien ! Si notre sœur n'avait pas été si douée en dessin nous aurions peut être fait de la peinture, ce qui en réalité nous intéressait tant.
- Le développement de la relation amoureuse et de la sexualité se fait également en fonction de la fratrie. Telle adolescente est timide, gauche, inhibée par opposition à sa sœur qui elle est séductrice, voire provocatrice. Telle autre attire spontanément l'attention des garçons, sa sœur moins entourée en déduit qu'elle est un repoussoir.
- Tel fils est considéré comme un don juan tandis que son frère garde sa vie sexuelle secrète et souffre de n'avoir de relation.
- Vivre avec une personne qui porte le même nom que sa sœur ou son frère n'est pas neutre. Parfois, certaine famille sont reliée par deux unions, par exemple le frère de notre père a épousé la sœur de notre mère.
- Concernant les mécanismes d'identifications aux frères et aux sœurs, il est important de parler des relations incestueuses. Par exemple une femme qui a eu

des relations de ce type avec sa sœur, s'est mariée la même année qu'elle avec un homme du même prénom qui faisait le même travail.

F: Les identifications aux grands-parents:

- Les grands-parents que nous avons connus sont comme nos parents des modèles de référence.
- Chaque grand parent a un lien particulier avec chaque petit enfant. Nous désirons être aimés et entrons alors en compétition non seulement avec nos frères et sœurs mais aussi avec nos cousins et cousines.
- Comme nos parents, nos grands parents nous aiment en fonction de leur propre histoire psychogénéalogique et des projections qu'ils font sur nous.
- Nous nous identifions à eux, de la même façon qu'avec notre père et notre mère et répétons ces identifications dans notre vie adulte. Par exemple nous sommes la petite fille modèle de notre grand-mère maternelle qui est une excellente maîtresse de maison et un fin cordon bleu. En grandissant, nous continuons d' exceller dans la préparation des plats qu'elle sait si bien réaliser.
- Il est important de prendre conscience des valeurs transmises par nos grands parents qui constituent une trame de références, une somme de point de vue, à travers lesquels nous nous sommes forgés une image de nous même, des autres, de la vie. Parfois, certains grands-parents « gâteaux » donnent davantage de tendresse et de temps que les parents. Beaucoup de personnes ont eu des grands-parents qui constituent pour eux la principale source d'amour, le décès de ceux-ci est alors un grand choc qui marque une cassure dans l'enfance ou l'adolescence.
- A l'inverse d'autres grands-parents sont plus sévères, plus austères, certaines personnes ont été rejetées par leurs grands-parents et s'en culpabilisent.
- Un enfant non aimé pense qu'il est fautif, qu'il n'est pas digne de mériter l'amour. Pour lui les grands détiennent la vérité unique.
- De plus, les rapports que nous avons avec nos grands-parents vivants sont inconsciemment sous-tendus par la relation qu'ils ont avec leurs propres enfants, nos parents.
- Il est rare d'avoir connu ses quatre grands-parents. Ce sont plus fréquemment nos grands-mères qui restent en vie. Nous avons parfois vécu avec une grand-mère ou un grand-père, généralement veuf, venu habiter chez nos parents.
- Tout d'abord la grand-mère alerte et dynamique qui aide notre mère et auprès de laquelle nous nous confions, nous cherchons la tendresse et le réconfort. Il y a aussi le grand-père discret qui raconte des histoires, la grand-mère acariâtre qui dirige la maison et installe un climat tendu.
- Notre mère est parfois une petite fille soumise à un père ou une mère dictatoriale, envahissante. Elle n'arrive pas à former un couple avec son mari car elle est en admiration devant son père ou sa mère.
- Parfois nous avons vécu chez nos grands-parents, l'enfant élevé par ses grands-parents ressent un sentiment d'abandon de son père ou de sa mère.
- Lorsque l'enfant quitte ses grands-parents pour retrouver ses parents, il revit ce sentiment d'abandon, et il est encore plus fort lorsque cette rupture est due à la mort de la grand-mère par exemple.
- L'image que nous avons de nos grands-parents vivants n'a parfois rien à voir avec l'image qu'en avaient nos parents.
- Même si nous n'avons pas connu nos grands-parents car ils sont morts avant

notre naissance, ils restent psychogénétiquement fondamentaux pour nous. En effet nos parents nous élèvent en fonction des identifications et projections de leurs parents, tout ce qu'ils nous disent nous racontent structure nos identifications.

- Parallèlement, ce qu'exprime la grand-mère ou le grand-père à propos de son conjoint défunt est aussi important pour nous.
- Parfois nos grands-parents sont vivants mais nous ne les voyons pas ou très peu. Cette situation indique généralement que nos parents ont eu des conflits importants avec leurs propres parents.
- Un enfant qui n'a pas connu ses grands-parents est privé psychologiquement de ses racines. S'il n'y a pas dans son entourage des personnes âgées, il ne se familiarise pas avec l'âge mûr, la vieillesse.

3:Les répétitions:

A: Les mécanismes de répétitions

- Chacun de nous fait partie d'une longue chaîne psychogénétique. Nos grands-parents, nos parents, nos oncles, nos tantes, nous-mêmes nos frères et nos sœurs. En grandissant chaque membre de chaque génération s'est identifié à sa mère son père son frère sa sœur...
- En nous identifiant nous répétons par scénario ou contre scénario l'histoire familiale. Certaines histoires cachent des non dits, tel oncle n'est pas mort dans un accident mais il s'est suicidé, des membres de notre famille ont collaboré pendant la guerre...consciemment nous ne le savons pas mais inconsciemment, nous répétons ces scénarios.
- Nous allons voir maintenant quelques exemples de mécanismes de répétitions.

B: L'héritière

- Claire, 30 ans s'adresse à un psychothérapeute car elle se sent angoissée, nerveuse. Elle est diplômée d'une école de commerce, elle est rentrée comme assistante dans une société où on lui a rapidement confié des responsabilités. Elle a constamment peur d'être prise en défaut, de ne pas donner satisfaction.
- D'autre part elle souhaite construire quelque chose avec un homme qu'elle a rencontré 2 ans auparavant, ils envisagent de louer un appartement ensemble. Elle l'aime et c'est réciproque mais pourtant elle doute, est-ce vraiment l'homme de sa vie ?
- Elle est la fille aînée d'une famille de deux filles. Sa sœur a toujours été considérée comme plus féminine, plus artiste plus rêveuse. Claire, elle, c'est l'intellectuelle, la raisonnable, celle sur qui on peut compter.
- Sa mère est elle aussi la fille aînée, suivent trois sœurs et un frère qui auront une enfance très différente, ils pourront faire des études et auront une vie choyée alors qu'elle doit travailler à l'usine de son père. Ses frères et sœurs adoptent la même attitude que leurs parents vis-à-vis d'elle, elle est à leur service, elle sent mauvais, elle sent l'usine. Son père, il a lui aussi, eu des problèmes avec son frère cadet, ses parents faisaient une grande différence entre eux et lui préféraient leur deuxième fils.
- La mère de cette patiente a donc suivi l'exemple de son propre père. Méprisée elle

deviendra le leader de l'entreprise, elle évincera son frère logique héritier de l'entreprise. Puis elle rencontre son futur mari, ce n'est pas une union facile, le fiancé est espagnol, donc rejeté par sa famille, ses parents mettent cinq ans à accepter son époux, puis le gendre entre dans la famille et donc dans l'usine, à force de travail, il devient le fils idéal, c'est lui qui dirigera l'entreprise.

- Aujourd'hui cette patiente ne parle pas espagnol. Tout ce qui lui rappelle l'Espagne est synonyme de dévalorisation.
- Au cours de son travail psychogénéalogique, elle prend conscience qu'elle doit reprendre contact avec ses racines espagnoles.
- De plus elle découvre qu'inconsciemment elle est coupable de ne pas continuer ce qu'ont commencé ses parents, de trahir la chaîne généalogique de l'entreprise, de ne pas être l'héritière.
- C'est pourquoi elle s'angoisse dans son travail, elle doit être la première, aller toujours plus loin, plus haut, elle doit continuer à venger sa mère et son père.
- Cette angoisse en réalité n'est pas la sienne. Elle a réussi à se libérer de la répétition familiale.
- De plus elle prend conscience de sa féminité, elle apprend à communiquer différemment avec son compagnon, lui laissant davantage sa place d'homme en acceptant d'être une femme.

C: La petite fille

- Cette femme a 25 ans, elle ne se sent pas sûr d'elle, elle aurait dû partir aux États-Unis mais les démarches ayant été mal faites elle n'a pu y aller. Elle est secrétaire dans une grande société mais ne s'y plait pas, elle habite un studio où elle se sent comme étouffée, elle a un liaison avec un homme marié qui travaille dans la même entreprise qu'elle, et qui a l'âge de son père, il lui apporte de l'affection mais elle sait qu'il ne quittera jamais sa femme.
- Elle n'est pas satisfaite ni professionnellement ni affectivement, mais elle se sent incapable d'agir.
- Sylvie a perdu celui qu'elle appelle son père, qui est en réalité son beau père, quand elle avait 15 ans, elle s'interdit d'être heureuse depuis sa mort.
- Son véritable père rencontra sa mère à 20 ans, mais cet homme n'assuma ni la vie de couple ni la vie familiale. Il y eut néanmoins des luttes juridiques pour sa garde.
- Son grand-père paternel était très attaché à elle, cette femme recherche l'image de son grand-père à travers tous les hommes qu'elle rencontre.
- Pour mieux vivre il est nécessaire qu'elle voit son père génétique de façon plus objective, qu'elle prenne conscience que ses parents se sont aimés et qu'elle est née de cet amour.
- Il est donc nécessaire qu'elle puisse faire le deuil de son beau-père et qu'elle arrête de croire aveuglément le point de vue de sa mère vis-à-vis de cet homme mythique. De plus il est important qu'elle prenne conscience du rôle de son grand-père.
- En faisant un travail psychogénéalogique elle s'est rendue compte que l'histoire de sa mère avait aussi une influence sur elle. Sa mère a elle aussi perdu son père quand elle avait 11 ans et s'est très vite démarquée de ses frères et sœurs. Elle est partie jeune pour travailler à Paris alors que toute sa famille est restée en province, elle est devenue en quelque sorte la star à leurs yeux.
- Cette femme s'est donc aperçue que lorsqu'elle passait des vacances avec ses

cousins et cousines elle se sentait étrangère, elle ne faisait pas partie du même monde, d'où un difficulté à parler avec les gens de son age, elle est la petite fille sage et jolie, bien habillée qui sourit et ne parle pas. Elle ne partage que le monde des adultes.

- Sa mère ayant donc elle aussi manqué d'une présence paternelle s'est beaucoup angoissée à l'idée de se retrouver seule pour élever sa fille. Pour qu'elle soit la meilleure elle la dévalorise sans cesse, « tu devrais faire mieux, tu peux faire mieux, oui mais... »
- Cette femme a donc appris à se dévaloriser, sa mère est le modèle de référence.
- Grâce au travail psychogénéalogique, cette femme prend conscience de son infériorisation et de la relation qu'elle a avec sa mère.
- Elle apprend alors à être moins dépendante, à devenir elle-même sans se comparer, à aimer sa mère tout en la mettant à sa juste place.
- Elle a quitté son amant, et a rencontré un jeune homme.

D: La virilité inaccessible

- Un homme de 42 ans consulte car il se sent dépressif, au bord du gouffre tant professionnellement qu'affectivement. Il est marié, père de 3 enfants il n'a pas envie de divorcer mais la communication avec sa femme est difficile.
- Il est le fils aîné d'une famille de 3 enfants. En fait le 2^{ème} de 4, sa mère lui parlait très souvent d'un fils perdu avant lui, fausse couche à 2 mois. Cet homme grandit avec l'image de ce frère supposé parfait, il s'excuse de vivre.
- Son actuel patron, un ami d'enfance, l'a supplié de venir travailler avec lui à Paris, il a un an de plus que lui ce qui correspond à l'âge du frère aîné s'il avait vécu.
- Cet homme comprend qu'il renouvelle avec son patron la relation avec son frère.
- Sa mère est une femme très dynamique, assistante sociale, il a une relation passionnelle avec elle. Elle a beaucoup de camarades féminines. Cet homme vit donc son enfance entouré de femmes. Adolescent, il reçoit parfois des avances des amies de sa mère qui n'est pas dupe.
- Son grand-père est un homme gentil dominé par sa femme institutrice.
- Dans cette branche de son arbre généalogique, les femmes sont dominantes.
- Il adore son père, chercheur à Paris.
- Cet homme signe son contrat avec son employeur parisien à 39 ans, au même âge, son père a accepté également un poste à Paris. 3 ans après, il quitte sa femme, c'est la trahison, l'abandon, cet homme a 42 ans précisément l'âge de son père à cette époque.
- Quand il vient consulter, cet homme est inconsciemment en train de rejouer l'histoire de son père, au même âge. Il part à Paris, au même âge. Il est en pleine crise de couple.
- Il comprend combien il a idéalisé son père, pour être homme il faut travailler loin de sa famille, il faut divorcer, il faut être célèbre.
- Grâce à son travail psychogénéalogique il découvre son père comme il était, avec ses qualités et ses défauts.
- Il apprend alors à être un homme à sa façon ici et maintenant.

E: La vie et le plaisir

- Prenons comme exemple un homme de 45 ans, Robert qui traverse une crise, il

est en pleine dépression, plus rien ne va plus ni sur le plan professionnel ni sur le plan sentimental, il a divorcé il y a 10 ans à la demande de sa femme, depuis il va d'échecs en échecs.

- Il a un fils de 17 ans et une fille de 14 ans et il pense ne pas être un bon père.
- Il dit qu'il a eu une enfance heureuse et qu'il n'a jamais manqué de rien mais avoue que c'est la première fois qu'il parle de lui car un homme ça n'a pas d'état d'âme, ça assume jusqu'à l'écroulement.
- C'est le fils aîné d'une famille de 5 enfants, il était très attendu et accueilli avec beaucoup de joie.
- Il s'appelle Robert comme son père, comme son grand père paternel, comme son arrière grand père paternel, puis en deuxième prénom c'est Victor comme son grand-père maternel, en troisième Pierre comme son oncle pasteur, et en quatrième Jean en l'honneur de l'apôtre auteur de l'apocalypse. C'est un enfant sage et studieux
- A 3 ans il a une courte phase d'énucléose,
- L'énucléose étant le terme médical qui désigne l'incontinence survenant pendant le sommeil, et cette phase coïncide avec la naissance de sa sœur. Robert se souvient du rôle protecteur quand elle grandit : « Tu es le plus grand, tu es le plus raisonnable, tu dois montrer l'exemple » lui disait-on.
- Il définit sa mère comme quelqu'un d'admirable et parfaite femme d'intérieur. Elle est issue d'une grande famille de banquiers alsaciens, et c'est également une artiste qui aurait pu avoir une carrière de pianiste. Elle a une intense vie religieuse et consacre son temps libre aux plus déshérités. Robert se souvient aussi de sa grand-mère, toujours très digne, soignée un camée au cou. Il prend peu à peu conscience que ces femmes idéales n'ont jamais été tendres. Il n'a pas de souvenir de câlins donnés aux enfants, il n'a jamais vu ses parents s'embrasser ou se tenir par la main, il n'a jamais vu non plus sa mère prendre une minute de repos.
- On lui a appris la morale, la notion de devoir, de l'action, de l'art, mais on ne l'a jamais laissé être un enfant, vivre tout simplement, il a toujours été raisonnable, sage, intelligent. Il a du se comporter ainsi pour pouvoir être aimé de ses parents, il s'est appliqué à répondre aux souhaits de ses parents.
- Le père de Robert est également issu d'une grande famille protestante. Il meurt lorsque Robert a 13 ans il a donc été très tôt confronté à des responsabilités vis-à-vis de ses frères et sœurs, et il a assumé un rôle de soutien de sa mère qui ne s'est jamais remariée.
- Avec sa femme c'était un homme attentionné et très soucieux de l'éducation de ses enfants. Il est intéressant de dire que Robert est davantage angoissé depuis que son fils a 13 ans.
- Les problèmes de Robert viennent suite à son divorce et son licenciement économique, son image sociale s'est brisée.
- Toutes les valeurs auxquelles Robert s'est identifié ne sont que des répétitions psychogénétiques.
- Pour lui vivre c'est prolonger la lignée des arrière-grands-parents jusqu'à ses enfants.
- Robert s'aperçoit que derrière ces modèles familiaux personne n'a jamais vraiment existé, il n'a jamais véritablement connu ni son père ni sa mère, grâce à son travail sur lui-même il se découvre, entre en relation authentique avec ses enfants. Il se libère petit à petit du poids des répétitions de son arbre généalogique.

F: Refaire l'amour

- Lucie est une femme de 51 ans présente une souffrance affective. Son mari avec qui elle a eu 2 enfants l'a quittée il y a 18 ans.
- C'est une femme épanouie professionnellement, ayant une bonne relation avec ses deux enfants, entourée d'amis cependant elle continue à souffrir de la solitude. Depuis 18 ans elle a fantasmé sur certains hommes impossibles, soit mariés soit très jeunes.
- Sa mère est morte en accouchant quand elle avait 14 ans. Le couple de ses parents reste pour elle un modèle de référence idéalisé et inatteignable.
- Elle découvre peu à peu que ce couple était centré sur son amour et que les enfants ne recevaient pas forcément toute la tendresse et toute l'attention qu'ils désiraient. Elle n'a aucun souvenir de câlins avec sa mère, de plus elle unie inconsciemment amour et mort.
- Au décès de sa mère elle rend souvent visite à sa grand-mère maternelle qui lui témoigne beaucoup d'affection et à qui elle le rend bien.
- Lucie est fort attachée à son père et à son frère aîné. Ce frère se tue dans un accident à 33 ans et elle en porte encore le deuil, elle découvre qu'à travers les hommes jeunes qui la font fantasmer, elle est à la recherche de son frère.
- A la mort de celui-ci elle devient l'interlocutrice privilégiée de son père. Lorsque Lucie quitte son mari il est scandalisé et lui reproche de ne pas avoir su le retenir. Elle sort de cette épreuve complètement dépersonnalisée, persuadée que son père et son mari ont raison, elle se dit qu'elle n'est pas jolie, qu'elle est frigide, qu'elle n'a rien pour attirer ni retenir un homme.
- Le travail qu'elle fait sur elle-même lui permet de comprendre que l'image qu'elle a de son père n'est pas la réalité, elle se rend compte qu'il est autoritaire et castrateur. Elle apprend aussi à faire le deuil de son frère.
- Elle réalise qu'elle est toujours la fille idéale de son père tant qu'elle ne s'autorise pas à refaire sa vie. Elle s'interdit de rencontrer un homme de peur de perdre l'amour de son père

G: La terreur d'accoucher

- Prenons comme exemple Catherine, une femme de 29 ans qui se présente pour des problèmes sexuels.
- Elle vient de rencontrer un homme et souhaite construire un couple, bien qu'heureuse affectivement, elle présente quelques difficultés et envisage avec une grande appréhension la grossesse et surtout l'accouchement.
- Sa mère, Hélène, a vécu sa naissance comme un drame, le travail dure plus de 48 heures, elle risque de mourir d'une hémorragie et pendant plusieurs années, elle doit être soignée des suites de cet accouchement qui l'handicapent au quotidien et dans sa vie sexuelle.
- La grand-mère de cette femme qui s'appelait elle aussi Catherine est morte en couche et à sa mort Hélène doit prendre en charge ses frères et sœurs.
- Le père de Catherine, Léon, est fils unique car les médecins ont interdit à sa mère d'avoir un deuxième enfant car elle a failli mourir lors du premier accouchement.
- Catherine prend conscience que depuis deux générations, l'accouchement et l'enfant sont sources de souffrance. Ses difficultés viennent de projections

familiales auxquelles elle s'identifie, elle porte le prénom de sa grand-mère qui est morte, elle reproduit la sexualité de sa mère après sa naissance se sentant responsable de ses problèmes de santé.

- Pour se libérer il faut qu'elle intègre qu'elle n'est absolument pas fautive.

H: Anorexie

- Muriel, 23 ans, consulte à propos d'un non fonctionnement ovarien qui serait du à un épisode anorexique lors de sa préparation à H.E.C.
- Aujourd'hui c'est une étudiante heureuse, douée, qui suit facilement son cursus d'études et prend des responsabilités au bureau des élèves. Sur le plan affectif, elle n'a pas envie de relations multiples et associe affectivité et sexualité. Elle ne veut pas non plus s'engager dans un lien de longue durée qui la limiterait pour ses projets ; mais elle se sent bien seule malgré ses nombreux camarades et ses activités culturelles et sportives multiples.
- Elle est encore très liée à ses parents, proche de sa mère avec qui elle a été en forte symbiose durant son enfance et son adolescence.
- C'est la dernière d'une famille de 4, sont nés avant elle 3 frères tous désirés. Muriel est un « accident ». Ses parents lui ont souvent dit qu'à cause d'elle ils n'avaient pas pu divorcer et elle en porte encore la culpabilité.
- Sa mère délaissée par son mari fait de sa fille sa confidente, sa sœur, ce qui pousse Muriel à être très vite confrontée à des problèmes d'adultes qui la rendent trop rapidement trop mûre pour son âge.
- Muriel découvre la trame psychogénéalogique de sa relation avec sa mère, un lien identique existe entre sa grand-mère et sa mère. Le couple de ses parents répète le même scénario que ses grands-parents maternels. A chaque génération on retrouve un problème gynécologique.
- Son père est un homme intelligent, brillant, cultivé, devant qui toute la famille tremble. Catholique intégriste, il est homme de devoir, il a reçu une éducation très sévère et rigide.
- Muriel prend conscience que, tout en s'opposant à son père elle reproduit sa vie professionnelle. Lui-même est H.E.C, il est trilingue, français, anglais, et allemand, elle fait des démarches pour trouver des stages en entreprise aux Etats-Unis et en Allemagne.
- Pour être aimée de son père, elle devient son double professionnel.
- Elle comprend alors l'origine de son anorexie, elle est survenue après un surmenage pour la préparation du concours d'entrée et une grande angoisse de ne pas atteindre son but, elle veut réussir comme un homme, du coup elle est en conflit avec son corps de femme. Elle refuse les rondeurs qui la différencient des garçons.

4 : Se libérer

A: Renaître

- Il est nécessaire que nous prenions conscience des mécanismes psycho-généalogiques, des projections dont nous avons fait l'objet, des identifications que nous avons assimilées, des répétitions que nous vivons. Il est fondamental de nous délivrer de ce qui nous empêche d'être en paix avec nous-mêmes, d'aimer

les autres, l'aide d'un thérapeute est nécessaire pour lever les blocages les plus importants.

- Il est indispensable de changer nos points de vue sur nous-mêmes, notre famille, et par conséquent les séquelles négatives de notre psychogénéalogie.
- Renaître c'est apprendre à nous connaître, à être nous-mêmes au présent, à prendre en charge nos désirs, nos aspirations réelles. C'est être à l'écoute de notre moi pour nous donner ce que nous n'avons pas reçu, pour nous aimer tel que nous sommes.
- Il faut apprendre à ressentir ce qui nous plaît, ce qui nous correspond. Il faut accepter l'idée que nous pouvons plaire, séduire, être désiré.
- De plus s'aimer en tant qu'être sexué, c'est découvrir tel que l'on est, avec ses attirances, ses désirs, ses fantasmes. S'épanouir en tant qu'être sexué, c'est apprendre à se connaître, à s'accepter, à sortir de l'habitude, à communiquer avec l'autre.
- Pour pouvoir s'aimer il faut repérer ce que nous jugeons négativement en nous et savoir l'utiliser.

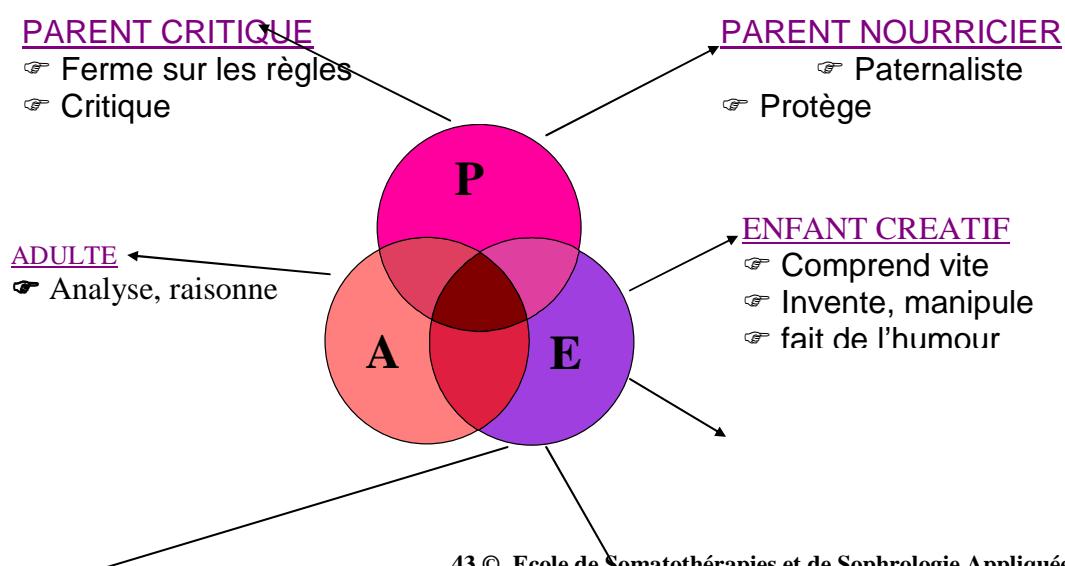
Pour en savoir plus: COMMUNIQUER AVEC L'ANALYSE TRANSACTIONNELLE

L'A.T à été inventée par Eric Berne dans les années 70. Cet outil met en évidence des comportements appelés «états du Moi» qui s'opèrent lors d'une transaction ou d'un échange en communication. La compréhension de cette méthode peut apporter une aide considérable lors de la pratique de la sophrologie. Nous vous invitons à en comprendre les principaux concepts.

Eric Berne a eu la bonne idée de présenter cet outil de manière simple, claire et facilement assimilable, ce qui permet à l'individu d'analyser et de traiter ses problèmes lui-même, et d'y apporter les changements nécessaires.

Elle est bien connue maintenant en France et connaît de multiples applications en entreprise.

Les différents états du Moi.



REBELLE

ENFANT ADAPTE

- ☞ Refuse les normes
- ☞ Conteste, proteste

ENFANT ADAPTE SOUMIS

- ☞ Pas autonome
- ☞ Se plie à l'autorité

ENFANT SPONTANE

- ☞ Impulsif
- ☞ Ignore les normes

Le parent critique a un aspect positif et négatif.

Celui qui active son parent critique négatif, a appris dans l'enfance que l'on doit être dur avec soi-même et avec les autres. Le devoir de faire les choses à la perfection et que ce n'est jamais assez bien. Qu'il faut toujours pointer ce qui ne vas pas ! Donc pas de compliments, jamais satisfait, faire toujours plus.

Le parent nourricier a un aspect positif et négatif.

Celui qui active son parent nourricier négatif, a appris dans l'enfance que ce n'était pas grave, qu'il en verrait d'autres, qu'il n'avait pas mal, qu'il faut rendre service à tous prix et qu'il fallait faire à sa place parce qu'il ne serait pas capable. Donc ne dit jamais non, ignore la souffrance de l'autre et fait à la place de l'autre.

L'enfant adapté soumis a un aspect positif et négatif.

Celui qui active son enfant adapté soumis négatif, a appris dans l'enfance qu'il devait se soumettre à l'autorité, à ne pas bouger, à ne pas avoir d'avis et à toujours s'excuser et se justifier. Donc se rallie à l'idée des autres, dérange toujours et pleure sur mon sort.

L'enfant adapté rebelle a un aspect positif et négatif.

Celui qui active son enfant adapté rebelle négatif, a appris dans l'enfance que l'on doit toujours contredire, ne pas croire, qu'être vu et entendu c'était possible seulement dans la colère. Donc remet en cause toute nouvelle idée, proteste en permanence et exprime de la violence dans les sentiments.

L'enfant spontané a un aspect positif et négatif.

Celui qui active son enfant spontané négatif, a appris dans l'enfance qu'il n'y avait pas de règle ni de limite, que l'on peut exprimer tout, sans aucune censure. Donc peu de sociabilisation, toujours en décalage par rapport aux normes, blesse par trop de vérité.

L'enfant créatif a un aspect positif et négatif

Celui qui active son enfant créatif négatif, a appris dans l'enfance à être manipulé, à enjoliver la réalité et utiliser l'humour grinçant. Donc fait de la mauvaise foi, se sert de l'humour pour blesser, fait du chantage et s'invente des histoires.

En fait, lorsque l'enfant veut obtenir ce qu'il veut, il utilise les différents états du moi et tente de voir avec lequel il parvient à satisfaire son besoin.

Si c'est souvent avec le même qu'il y arrive, l'enfant apprend et se persuade alors que c'est ce comportement qu'il doit adopter pour obtenir des signes de reconnaissance, il reproduira à l'état adulte ce même fonctionnement quand il aura de nouveaux besoins.

L'adulte a un aspect toujours positif Il permet d'analyser, de raisonner, d'appréhender les faits sans préjugé, sans illusions et de manière neutre. Donc sans dépendance affective pour prendre une décision.

L'adulte de l'analyse transactionnelle, permet d'être adulte au sens étymologique du terme. Si dans l'enfance, la position d'adulte en A.T a été rarement sollicitée, l'adulte saura peu utiliser cet état du moi.

Le repérage des différents états du moi, n'est pas que verbal. Nous avons aussi des attitudes et des mimiques qui nous permettent de tenir notre rôle jusqu'au bout. Un tableau de signes comportementaux verbaux et non-verbaux en annexe n°III vous permettra de mieux vous y retrouver et facilitera votre utilisation future.

On retrouve dans les 5 premiers comportements une certaine analogie avec les états du moi (sous leurs formes négatives).

Remarques :

Chez un individu, les différents états du MOI coexistent.

Un état du MOI peut prédominer.

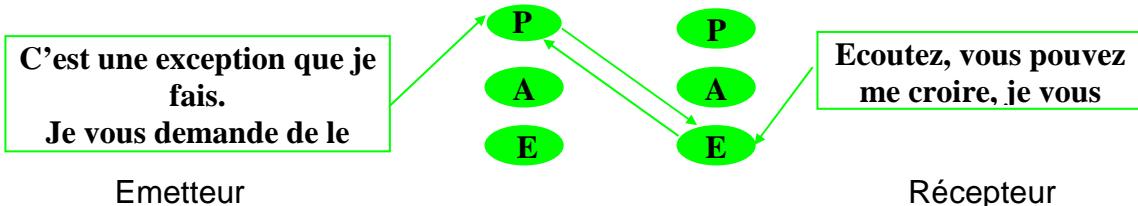
L'état du MOI qui s'exprime peut varier suivant les situations et les interlocuteurs

Il n'existe pas de hiérarchie entre les états du MOI.

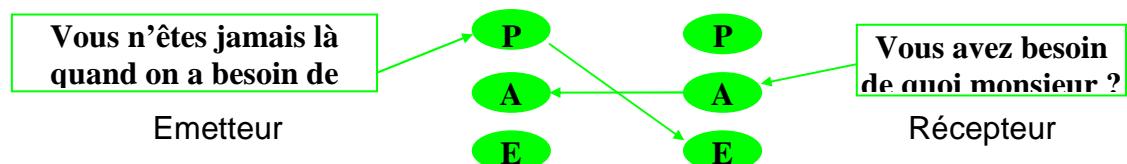
Au travers de ces états du MOI, des échanges se font, que l'on appelle transactions.

Les différentes transactions en Analyse Transactionnelle (A T)

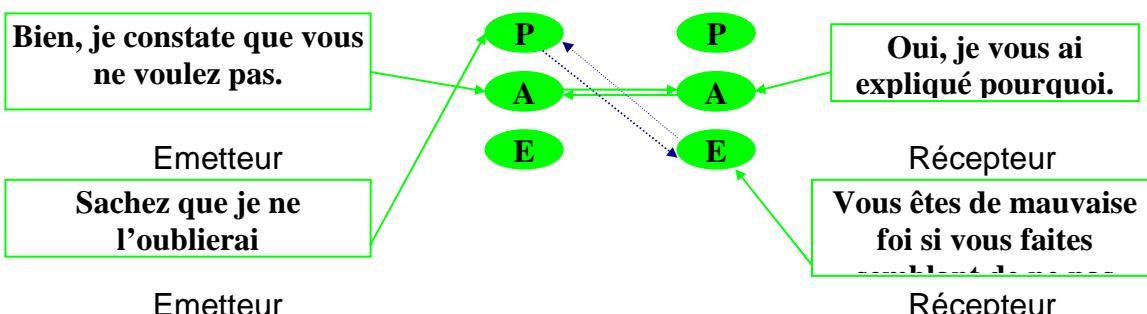
PARALLELES : L'état du MOI qui réponds est celui qui a été sollicité par l'émetteur.



CROISEES : L'état du MOI qui répond n'est pas celui qui a été sollicité par l'émetteur.



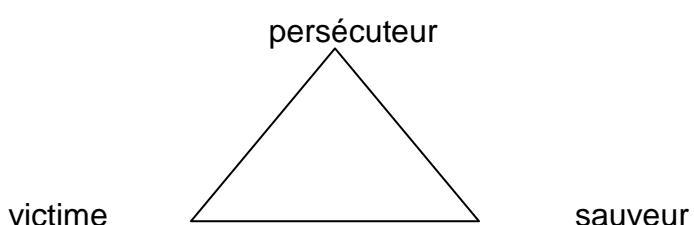
CACHEES : Dans ce cas, la transaction se passe sur deux niveaux : le «dit» (apparent) et le «non-dit». Un état du MOI s'exprime mais c'est un autre état qui «pilote».



Le fait d'opérer une mauvaise transaction amène à rentrer dans une communication néfaste

Le triangle infernal

Le jeu du triangle peut s'avérer pervers de la part de celui qui l'utilise nous trouvons trois rôles permettant de jouer à ce jeu.



Ce jeu s'inscrit dans une auto manipulation appelée aussi racket qui est une substitution de l'expression d'un sentiment ou d'une émotion par un autre sentiment socialement plus parlant. Ce n'est ni plus ni moins, la restitution de l'équilibre entre le ça, le moi et le surmoi. Il a donc été appris depuis l'enfance.

Voici un exemple : une petite fille apprend que lorsqu'elle veut de l'attention de son papa, la colère lui est interdite (Tu files dans ta chambre) mais la tristesse marche bien. (Elle est consolée quand elle pleure). Elle reçoit des signes de reconnaissance en l'état de victime et remplace donc la colère par la tristesse. Elle se trouve alors en symbiose chaque fois que son père la sauve en la consolant.

Beaucoup plus tard, celle-ci est secrétaire de direction. Pour obtenir l'attention de son supérieur, elle aura tendance lorsque ça ne va pas, à soupirer, à se plaindre. Voyant son supérieur indifférent à cela, elle montera en stress au point de s'effondrer en larmes. Son supérieur très géné pour elle, s'enferme dans son bureau et elle se retrouve seule. Le racket de l'enfance ne fonctionne pas. La secrétaire alors accumule les erreurs, celui-ci se sent menacé par cette impression de désorganisation et se sent donc victime de sa secrétaire qui le persécute.

Il décide un jour, de l'interroger sur ce qui ne va pas, elle se remet à pleurer ; il lui donne une demi-journée de congé. Tout va bien, la secrétaire est de nouveau victime et elle est en face d'un sauveur qu'elle cherchait au départ.

Elle a ajouté une nouvelle colère refoulée afin d'en accumuler encore pour donner un jour sa démission sans prévenir.

Quand je suis persécuteur : j'active mon Parent Critique (PC°– et mon Enfant Créatif-(EC)

Quand je suis victime : j'active mon Enfant Adapté Soumis (EAS° et Rebel (EAR°, et mon Enfant Spontané-(ES).

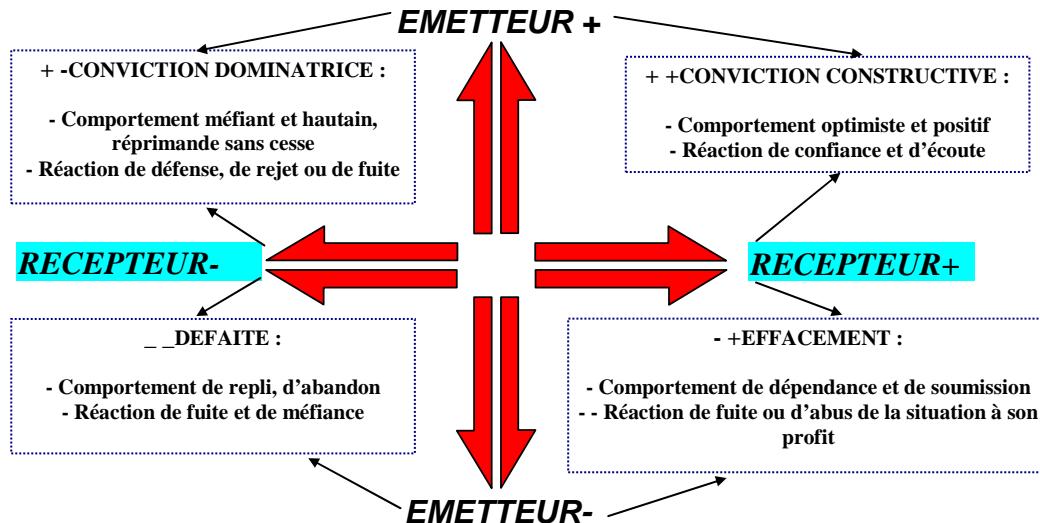
Quand je suis sauveur : j'active mon Parent Donnant-(PD).

Activer les états du moi sous leurs formes négatives entraîne dans une transaction, un jeu basé sur le mode affectif et dont il sera difficile de sortir. Activer d'autres états du moi permettent de re-décider ses positions de vie.

Les différentes positions de vie (diagramme de Franck Ernst).

Elles illustrent la façon dont les communicants se positionnent l'un par rapport à l'autre et déterminent le style de relation qui va s'établir entre eux.

Il est possible de déterminer 4 situations possibles selon que l'émetteur et le récepteur ont des positions positives ou négatives.



La position ++ gagnant

L'individu dans cette position aborde les situations avec un maximum d'énergie. Il a la volonté de réussir avec les autres et pas contre les autres. Quand vous basez votre échange en gagnant vous ne pratiquez pas la fuite, vous allez de l'avant et vous croyez fondamentalement à une résolution possible de conflit, car cette position n'exclue pas les conflits mais permet d'y faire face de manière sereine et déterminée.

La position + - persécuteur ou sauveur

Le persécuteur a besoin de diminuer les autres pour pouvoir s'accepter lui-même. Son sentiment préféré est la colère, il passe aussi par l'agacement.

Le sauveur a besoin d'aider les autres pour être reconnu et avoir un peu d'amour, ses sentiments préférés sont la pitié et la compassion.

La position - + victime

La victime se dévalorise en surestimaient les autres. Elle a appris la honte et la culpabilité ses sentiments préférés sont l'admiration surfaite, et le complexe d'infériorité.

La position - - victime

Ces personnes ne voient aucune issue. Ils sont dans la passivité, le retrait et ça les empêchent d'agir.

Une fois la prise de conscience effectuée sur nos positions de vie préférées, nous pouvons à l'aide de l'AT modifier nos façons d'agir et inverser les issues en les ramenant à la position essentielle de ++ ou gagnant/gagnant.

Comment activer un bon management en communication au niveau personnel et professionnel?

Manager sa communication c'est savoir changer d'état du moi, et activer seulement ceux qui permettent un bon échange c'est à dire libre et positif.

Pour faciliter l'identification des états du moi qui prédominent chez nous et apporter un rééquilibrage face à la fonction d'encadrement (annexe), vous trouverez un test permettant cette évaluation. Ce test est à rapprocher d'un égogramme idéal de manager et vous permettra de faire votre propre égogramme afin d'en mesurer les écarts. Une fois cette évaluation terminée vous saurez précisément quoi activer dans le + et quoi désactiver dans le – des états concernés.

Je peux et je dois activer le PC + (parent critique)

Rappeler les règles savoir dire non.

Je peux et je dois activer le PD +(parent donnant)

Encourager, féliciter, montrer.

Je peux et je dois activer l'ES +(enfant spontané)

Oser dire chouette, youpi, hourra.

Je peux et je dois activer l'EC +(enfant créatif)

Faire de l'humour, trouver le coté cocasse d'une situation.

Je peux et je dois activer l'Adulte(adulte)

Etre neutre, poser une question sans présupposer ni juger, désactiver l'affect, analyser.

Je souhaite revenir sur les rackets en évoquant des émotions. Comme nous l'avons vu dans cette même partie les 4 émotions de base que sont : La colère, la peur, la joie, la tristesse, peuvent être remplacées par n'importe laquelle, comme dans l'exemple de la secrétaire (colère = tristesse)

Un moyen d'éviter ses propres rackets est de les identifier par : « *je suis ou je ne suis pas en colère* » au lieu de : « *il m'a mis en colère* ». Satisfaire ses besoins d'une manière déguisée, ne dure qu'un temps et est la première source de stress.

Un moyen d'éviter les rackets des autres est de ne pas rentrer dans le triangle et donc d'aborder toute transaction par l'adulte. cela permet de se poser, de désactiver l'affect, de prendre le temps de la réflexion car en posant une question neutre, nous prenons du recul.

En clair si nous rentrons dans le triangle nous y jouerons vraisemblablement tous les rôles. Une victime ne reste jamais persécutée

longtemps, elle sera à son tour persécuteur à moins que n'intervienne le sauveur qui sera le futur persécuté ou persécuteur

Comment rater un échange ?

Voici l'exemple d'une remarque et sa réponse reprise au travers des différents états du moi.

Parent Critique : Mais enfin, vous êtes beaucoup trop lent.

Si je réponds en EAS : Je sais bien, mais, je fais du travail de qualité.

Si je réponds en EAR : j'en ai marre que vous me fassiez des reproches.

Si je réponds en PC : ha ça les responsables ne sont jamais contents.

Si je réponds en PD : ce n'est pas grave, vous l'aurez demain.

Si je réponds en EC : pourquoi, il y a quelqu'un qui fait mieux que moi dans le service.

Si je réponds en ES : hé! Zut!, Si j'avais su je ne me serais pas mis en quatre pour lui.

Tous ces échanges sont basés sur le ressenti de la personne qui reçoit le message. Présupposer que l'autre ne nous aime pas, nous en veut, est injuste envers nous, devient une communication stérile ou chacun a des chances de rester sur ses positions.

Comment réussir un échange ?

Face à une situation analogue, la première chose à faire est de désactiver notre propre affect. Posons-nous la question pourquoi il nous dit ça, sans chercher à répondre à sa place et plonger dans l'adulte. Et bien justement posons-lui cette question. « *Pouvez-vous m'expliquer pourquoi ?* » ou bien, « *Trop lent par rapport à quoi ?* » ou encore « *Qu'est ce que vous entendez par lent ?* »

Nous serons sans doute surpris que la réponse ne soit pas celle de notre hypothèse avec doute ou certitude. Si ce n'est pas un état que nous avons l'habitude d'activer facilement, nous allons peut être surprendre notre interlocuteur qui ne nous reconnaît pas dans une autre réplique et il faudra alors de nouveau replonger dans l'adulte afin d'obtenir la réponse claire, dénuée d'affect.

Exemple de résistance à l'activation de l'adulte :

Mais enfin, vous êtes beaucoup trop lent !.

- *Qu'est ce que vous entendez par lent ?*

C'est pourtant clair vous devriez savoir !

- *Sûrement mais c'est important que vous me disiez ce que vous entendez par lent ?*

Maintenant baser un échange avec 80% d'adulte nous allons mettre en place un relationnel qui va se terminer de manière conflictuelle pourquoi ?

1. L'adulte est neutre sans sentiment, donc aucun signe de reconnaissance n'est envoyé à mon interlocuteur.
2. Notre raison profonde est de prouver à l'autre que l'on existe.

Deux raisons suffisantes qui permettent de dire que l'état adulte est nécessaire et doit être mis en place chaque fois que je me sens atteint, jugé, mal à l'aise, dévalorisé ou lorsque je ne veux pas prendre le risque d'induire chez l'autre, mes propres sensations. Mais ensuite, je dois activer les autres états du Moi pour terminer mon échange avec mon interlocuteur. Le cadre doit *conseiller, encadrer, épauler, déléguer* et cela nécessite une fois la situation clairement expliquée basée sur un ou des faits et non une ou des opinions (à l'aide de l'Adulte) de jouer avec les autres états du Moi.

A ce stade, il me vient à l'esprit une remarque très souvent formulée par les participants en formation qui est : « Oui la méthode est bien, mais vous nous demandez d'être un autre homme ou une autre femme » Je ne saurai jamais dire les choses comme ça ! . Au début de ma carrière, cette remarque me gênait. Aujourd'hui en 15 ans d'animation, je n'ai jamais rencontré d'égogramme faisant apparaître un score 0 à un état du Moi.

Cela veut dire que nous sommes tous équipés de la même trousse à outil, mais nous n'utilisons pas tous les mêmes outils ou plutôt nous utilisons très souvent ceux qui nous paraissent plus faciles, plus familiers, ceux qui se sont faits à notre main et pour lesquels nous ne nous posons aucune question sur leur utilisation, car on nous a montré et appris à nous en servir comme ça depuis très longtemps. J'oserai dire de manière ancestrale, *tout comme cette femme qui depuis toujours coupait les 2 cotés d'un rôti avant de le mettre au four, car sa grand-mère et sa mère faisait la même chose. Elle découvrit très tard en questionnant enfin sa maman, que la raison pour elle était que le four était trop étroit. Que de viande perdue par habitude de 2 générations sans se demander pourquoi.*

Conclusion.

Apprendre à avoir un P A E de l'A T flexible en utilisant les états du moi dans leurs formes positives, permet de se défaire des messages de raison reçus dans l'enfance.

Ce n'est pas parce que nous communiquons en Parent Critique négatif par habitude par exemple, que nous ne saurons pas un jour, si nous le décidons, utiliser un autre état du Moi. Pour cet exemple nous n'en serons pas moins respecté, ni catalogué de faible, si nous osons le changement car nous savons faire, nous montrerons simplement que nous sommes capables de nous adapter à notre interlocuteur.

L'entendre, le prendre en compte, l'aider à trouver une solution sans uniquement fonctionner dans l'affect c'est reconnaître l'autre pour ce qu'il est réellement.
Cela permet également de se donner de nouveaux droits=

- ☞ Dire non
- ☞ Etre satisfait
- ☞ Ne plus se justifier
- ☞ Ne plus mentir
- ☞ Poser les limites ...

En bref, ne plus consentir à mes références qui appartiennent à mon enfance, car rappelons-nous bien que :

Personne n'a le pouvoir de vous atteindre, de vous dévaloriser, de vous déstabiliser sans votre consentement

BIBLIOGRAPHIE :

- Stanislas GROF « Royaumes de l'inconscient humain » aux Editions du Rocher.
- Mircea ELIADE « Initiation, rites, sociétés secrètes » aux Editions Folio (essais)
- Alain CARDON, Vincent LENHART, Pierre NICOLAS « L'analyse Transactionnelle » Les Editions d'Organisation.
- Elisabeth HOROWITZ « Se libérer du destin familial » aux Editions Dervy.
- Anne ANCELIN SCHÜTZENBERGER « Aïe, mes aïeux ! » aux Éditions Desclée de Brouwer.
- Jacques SALOME « courage d'être soi » Aux Éditions La conscience et le monde.
- Jacques COTTERAUX « La répétition des scénarios de vie » aux Éditions Odile Jacob
- Colette RIVEST « L'empreinte de l'abandon » aux Éditions Le Cram