



LA VIE EN-VERT

PSYCHO-GÉNÉALOGIE

Les liens inter familiaux dans les blocages psychologiques

MARIE ANNE TODESCHINI

LA VIE EN-VERT

PSYCHO-GÉNÉALOGIE

Les liens inter familiaux dans les blocages psychologiques

MARIE ANNE TODESCHINI



MARIE ANNE TODESCHINI

**PSYCHOPRATICIENNE
ET UN PEU PLUS...**

Marie Anne Todeschini est psychopraticienne certifiée en Sophrologie Analytique et Psycho-Pratique, Phytothérapie, Aromathérapie et Olfactothérapie.

Spécialisée dans les troubles anxieux et la gestion du trauma, elle adopte une approche thérapeutique intégrative, alliant des méthodes traditionnelles et complémentaires, afin d'offrir un accompagnement global et personnalisé. Son expertise repose sur

des pratiques éprouvées, adaptées aux besoins uniques de chaque consultant.

En plus de ses consultations, Marie Anne propose des formations de haute qualité pour les psychopraticiens de demain.

Ces formations sont conçues pour transmettre des compétences solides et pratiques dans le traitement des traumatismes et des troubles anxieux. Son travail se distingue par un engagement constant envers l'excellence et l'efficacité des méthodes proposées, garantissant des interventions sérieuses et de qualité.

Auteure de plusieurs ouvrages et guides pratiques sur la psychologie et le bien-être, elle partage régulièrement ses connaissances et son expérience avec ses pairs, contribuant ainsi à l'évolution de la pratique thérapeutique.



INTRODUCTION À LA PSYCHO-GÉNÉALOGIE

La psycho-généalogie est une approche thérapeutique puissante qui permet de comprendre l'impact des événements familiaux sur la vie de l'individu. Cette méthode repose sur l'idée que les traumatismes, les secrets et les schémas comportementaux sont souvent transmis à travers les générations, influençant ainsi la vie des descendants sans qu'ils en aient pleinement conscience. Ce chapitre vise à poser les bases de cette approche, en expliquant sa définition, ses origines et ses objectifs.

DÉFINITION DE LA PSYCHO-GÉNÉALOGIE ET SON ORIGINE

La psycho-généalogie est une discipline thérapeutique qui s'intéresse aux liens invisibles entre l'individu et sa famille, en particulier à la transmission des traumatismes et des dynamiques familiales. Elle a été popularisée par la psychologue Anne Ancelin Schützenberger, qui a mis en lumière l'impact des événements non résolus dans l'histoire familiale sur le comportement et la psyché des descendants. L'objectif principal est de libérer l'individu de l'influence de son histoire familiale en permettant une prise de conscience des mécanismes transgénérationnels.

La psycho-généalogie est fondée sur l'idée que l'individu n'est pas isolé, mais qu'il fait partie d'un système familial dont les événements, les souffrances et les non-dits peuvent influencer sa



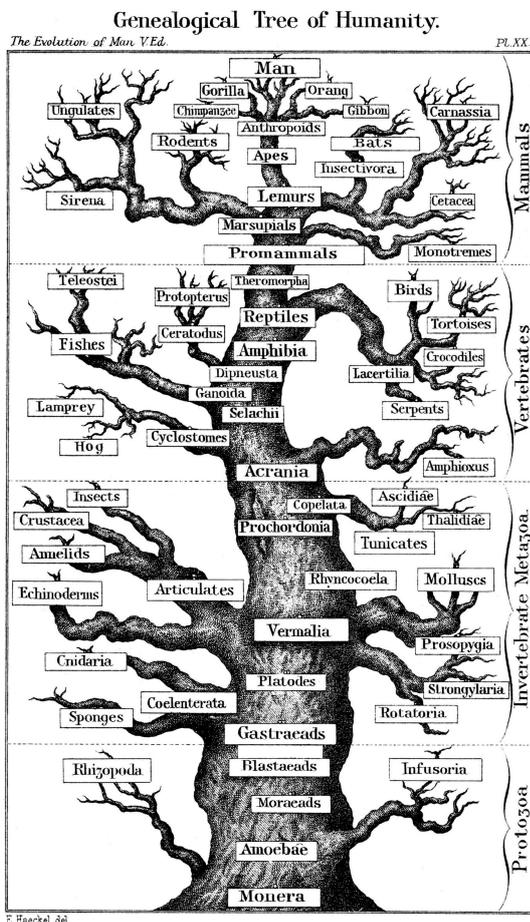
propre histoire. Ces influences sont parfois si profondes et inconscientes qu'elles peuvent déterminer des comportements, des choix de vie et des souffrances émotionnelles qui semblent ne pas avoir de cause apparente.

LES BASES THÉORIQUES : TRANSMISSION TRANSGÉNÉRATIONNELLE DES TRAUMATISMES

La transmission transgénérationnelle des traumatismes repose sur l'idée que les blessures émotionnelles et les secrets familiaux sont hérités par les

descendants, non seulement au niveau des comportements, mais aussi des croyances et des émotions. Par exemple, un événement traumatique, comme un parent qui a vécu la guerre ou une perte tragique, peut imprégner l'ensemble du système familial, influençant la manière dont les générations suivantes vont percevoir et réagir à des événements similaires.

Les individus, même s'ils n'ont pas vécu ces événements directement, peuvent reproduire des comportements ou des réactions émotionnelles liées à des traumatismes anciens. Cela se traduit souvent par des symptômes tels que l'anxiété, la dépression, des troubles de l'attachement ou une incapacité à s'épanouir pleinement.



OBJECTIFS DE LA PSYCHO-GÉNÉALOGIE : COMPRENDRE L'IMPACT FAMILIAL SUR L'INDIVIDU

L'objectif thérapeutique de la psycho-généalogie est de permettre à l'individu de prendre conscience de l'influence de son histoire familiale sur sa vie. L'idée est de lever le voile sur les dynamiques invisibles qui gouvernent souvent la vie de la personne, afin de permettre une prise de pouvoir sur son histoire personnelle. Les objectifs sont multiples :



LES FONDEMENTS ET OBJECTIFS DE LA PSYCHO-GÉNÉALOGIE

Dans ce chapitre, nous explorons les principes de base qui sous-tendent la psycho-généalogie, ainsi que les objectifs spécifiques que cette approche thérapeutique cherche à atteindre. Comprendre les mécanismes de transmission transgénérationnelle est crucial pour les psychopraticiens,

car cela leur permet de mieux accompagner leurs consultant dans leur travail de guérison.

LES MÉCANISMES DE TRANSMISSION TRANSGÉNÉRATIONNELLE

Les mécanismes de transmission transgénérationnelle sont au cœur de la psycho-généalogie. Ils expliquent comment les expériences, les croyances et les traumatismes vécus par les ancêtres influencent les descendants, souvent de manière inconsciente. Ces mécanismes ne sont pas seulement liés à des événements visibles (comme la guerre ou un accident), mais aussi à des schémas émotionnels invisibles, des secrets familiaux ou des non-dits.

- **Transmission comportementale :**
Les comportements appris au sein de la famille peuvent se transmettre d'une génération à l'autre. Par exemple, un parent peut transmettre à son enfant une manière de gérer (ou d'ignorer) ses émotions, qui sera ensuite reproduite inconsciemment par l'enfant adulte.





- Transmission émotionnelle :

Les émotions refoulées ou non exprimées dans la famille, comme la colère, la tristesse ou la peur, peuvent être transmises aux générations suivantes. Ces émotions, bien que non verbalisées, influencent la manière dont les membres de la famille se comportent et interagissent.

- Transmission cognitive :

Les croyances limitantes ou négatives (par exemple, "l'argent est source de conflit", "on ne parle pas de nos problèmes") se transmettent également, souvent de manière implicite, en façonnant la manière dont les individus perçoivent le monde.

L'INFLUENCE DES SECRETS DE FAMILLE SUR LES GÉNÉRATIONS SUIVANTES

Les secrets familiaux sont un aspect fondamental de la psycho-généalogie. Ces secrets peuvent être explicites, comme un événement traumatique non évoqué (un décès, un abandon), ou implicites, comme des émotions ou des décisions non partagées. Ils ont un pouvoir énorme, car ils ne sont souvent pas discutés, mais sont pourtant vécus et ressentis de manière subconsciente par les membres de la famille.

Les secrets peuvent créer une dissonance entre ce qui est vécu en famille et ce qui est exprimé. Par exemple, une famille qui cache des violences passées ou des problèmes financiers peut créer des tensions invisibles qui affectent la dynamique familiale et peuvent se transmettre d'une génération à l'autre. Ces secrets empêchent souvent les membres de la famille d'être véritablement eux-mêmes, les maintenant dans une relation inconsciente avec le passé familial.

L'OBJECTIF THÉRAPEUTIQUE : LIBÉRER LES CONSULTANTS DES SCHÉMAS HÉRITÉS

L'un des objectifs majeurs de la psycho-généalogie est de libérer les consultants des schémas transgénérationnels. Une fois que le consultant prend conscience de ces schémas hérités et de l'impact de son histoire familiale, il est possible d'entamer un processus de guérison. Cet objectif se traduit par plusieurs étapes clés :



- Prise de conscience des influences familiales :

L'un des premiers objectifs thérapeutiques est que le consultant prenne conscience des influences de sa famille sur ses comportements et ses choix de vie. Cela passe souvent par l'analyse des événements familiaux, des rôles et des attentes imposées par la famille.

- Libération des émotions refoulées :

Une fois ces influences identifiées, il devient essentiel d'aider le consultant à libérer les émotions refoulées, souvent liées aux secrets familiaux. Cela peut se faire à travers des exercices de visualisation, de parole ou des rituels symboliques.

- Réécriture du récit familial :

Enfin, le but ultime est de permettre au consultant de réécrire son histoire familiale, non pas pour effacer le passé, mais pour en libérer les influences toxiques. Cela permet au consultant de se reconstruire, d'accepter son passé et de se projeter dans un avenir plus serein, sans être prisonnier des schémas hérités.

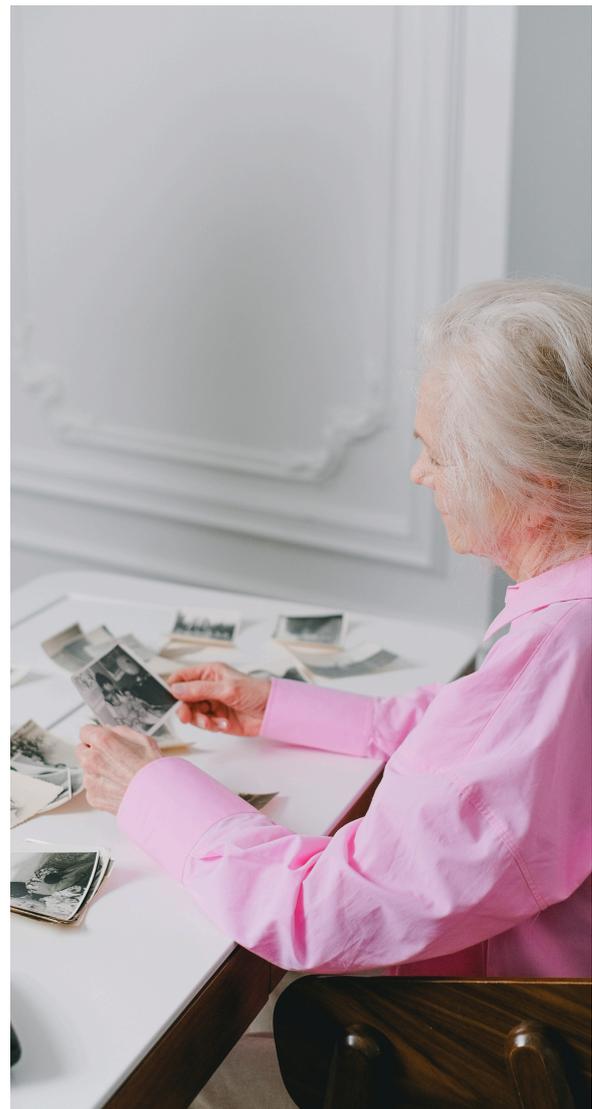
LES CONSÉQUENCES DES TRAUMATISMES ET SCHÉMAS TRANSGÉNÉRATIONNELS

Les traumatismes et les schémas transgénérationnels ont des répercussions profondes sur la vie d'un individu. Souvent transmis de manière inconsciente, ces schémas peuvent avoir un impact majeur sur la santé mentale, la construction de l'identité et les relations interpersonnelles. Explorons ces conséquences et met en lumière comment elles se manifestent dans la vie des consultants..

IMPACT DES TRAUMATISMES FAMILIAUX SUR LA SANTÉ MENTALE

Les traumatismes familiaux, qu'ils soient conscients ou inconscients, ont des répercussions durables sur la santé mentale des individus. Un traumatisme peut se transmettre de manière subtile, mais ses effets sont tout de même puissants et souvent invisibles.

- Troubles émotionnels et comportementaux :



Les traumatismes familiaux peuvent mener à une variété de troubles émotionnels tels que l'anxiété, la dépression, la colère refoulée et les troubles de l'attachement. Ces symptômes peuvent être déclenchés par des événements déclencheurs, mais sont également enracinés dans des dynamiques familiales anciennes qui remontent à plusieurs générations.

- Trouble de stress post-traumatique (TSPT) :

Les personnes ayant vécu des événements traumatiques ou ayant hérité de traumatismes familiaux non résolus peuvent développer un trouble de stress post-traumatique. Ces symptômes incluent des flashbacks, des cauchemars et une hypervigilance, souvent exacerbés par des déclencheurs émotionnels ou environnementaux.

- Impact sur l'estime de soi :

Les dynamiques familiales non résolues peuvent aussi affecter l'estime de soi et la perception qu'a une personne d'elle-même. Les schémas négatifs, comme le sentiment d'infériorité, de culpabilité ou d'impuissance, se transmettent et peuvent affecter la capacité d'une personne à s'épanouir pleinement dans sa vie.



RÉPÉTITION DE SCHÉMAS COMPORTEMENTAUX AU SEIN DE LA FAMILLE

Les schémas comportementaux se répètent souvent au sein de la famille de manière inconsciente. Les enfants grandissent en observant et en imitant les comportements de leurs parents ou des membres de leur famille, qu'ils soient positifs ou destructeurs. Parfois, ces comportements sont transmis à travers des modèles familiaux qui définissent des rôles spécifiques, des attentes et des réponses émotionnelles.

- Les rôles familiaux figés :

Dans chaque famille, certains rôles se répètent génération après génération, comme "l'enfant parfait", "le rebelle", "le sauveur", ou "l'oublié". Ces rôles peuvent limiter les capacités d'une personne à



développer sa propre identité et à vivre de manière autonome.

- Comportements appris :

Les schémas familiaux peuvent se traduire par des comportements nuisibles, comme la violence domestique, la dépendance, la gestion malsaine des émotions, ou même des croyances erronées sur les relations (par exemple, "l'amour se prouve par la souffrance"). Ces comportements sont souvent reproduits inconsciemment, créant un cycle perpétuel de souffrance.

- Les traumatismes non résolus :

Les membres de la famille peuvent se retrouver piégés dans des dynamiques familiales où les traumatismes du passé sont constamment revisités sans jamais être pleinement guéris. Cela peut entraîner des conflits récurrents et une incapacité à tourner la page, même des générations après le traumatisme initial.



EFFETS SUR LA CONSTRUCTION DE L'IDENTITÉ ET DES RELATIONS INTERPERSONNELLES

L'héritage des traumatismes et des schémas familiaux peut également affecter profondément la construction de l'identité personnelle et la manière dont un individu se perçoit dans ses relations interpersonnelles. Ces schémas influencent la façon dont une

personne se lie aux autres et la manière dont elle se voit elle-même dans la société.

- Identification à des schémas familiaux limitants :

Un individu peut se retrouver coincé dans un rôle familial qui ne lui correspond pas, comme celui de l'enfant "faible", du "sauveur" ou du "perdant". Cela limite sa capacité à s'épanouir pleinement et peut avoir des répercussions sur ses relations affectives, professionnelles et sociales.



- Difficulté à établir des relations saines :

Les personnes issues de familles où il y a eu des traumatismes non résolus peuvent avoir des difficultés à établir des relations saines. La peur de l'abandon, la dépendance affective ou les comportements de contrôle peuvent dominer leur vie relationnelle.

- Perception déformée de soi-même :

Un patient portant des schémas familiaux hérités peut avoir une image de soi déformée. Par exemple, il peut se sentir "indigne d'amour", ou constamment devoir prouver sa valeur. Cela peut entraîner un manque de confiance en soi et un sentiment d'impuissance dans les relations interpersonnelles.

LA GESTION DU TRAUMA EN THÉRAPIES

APPROCHES THÉRAPEUTIQUES CLASSIQUES (COGNITIVE- COMPORTEMENTALE, TCC, EMDR, ETC.)

Le traitement du trauma est un processus délicat et complexe qui nécessite une compréhension approfondie des mécanismes sous-jacents et des techniques



thérapeutiques adaptées. Cette section explore les principales approches utilisées par les psychopraticiens pour accompagner les individus dans leur guérison. Ces approches varient selon la nature du traumatisme, la gravité des symptômes et les besoins spécifiques de chaque personne.

Approches Thérapeutiques Classiques

Il existe plusieurs modèles thérapeutiques traditionnels qui se sont avérés efficaces dans le traitement du traumatisme. Voici quelques-unes des plus couramment utilisées :

- La Thérapie Cognitivo-Comportementale (TCC).

La TCC est l'une des approches les plus courantes pour traiter le traumatisme. Elle se concentre sur la modification des pensées et des comportements qui maintiennent les symptômes. Dans le cas du traumatisme, la TCC aide le consultant à réévaluer ses croyances et ses pensées négatives liées à l'événement traumatique. Par exemple, la personne peut apprendre à identifier et à remplacer les pensées intrusives par des pensées plus réalistes et adaptées.

Les techniques de relaxation et d'exposition graduée sont souvent intégrées pour réduire l'anxiété liée aux souvenirs traumatiques.

- L'EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing).

L'EMDR est une méthode spécifiquement conçue pour traiter les traumatismes. Elle repose sur l'idée que le traumatisme affecte la façon dont les souvenirs sont stockés dans le cerveau. Par le biais de mouvements oculaires bilatéraux, la thérapie EMDR permet de réactiver et de retraiter les souvenirs traumatiques, facilitant leur intégration. Cela peut réduire les émotions négatives associées aux souvenirs et permettre à la personne de revivre l'événement sans éprouver la même intensité émotionnelle.

- La Thérapie Par la Parole (ou Psychothérapie Traditionnelle).

La thérapie par la parole est un cadre général qui inclut plusieurs approches : psychanalyse, thérapie humaniste, thérapie existentielle, etc. Les thérapeutes utilisent le dialogue pour aider le consultant à exprimer et à comprendre ses émotions et ses pensées. Cette approche permet au consultant de libérer la parole autour du traumatisme et de développer des stratégies pour mieux comprendre et surmonter ses blessures émotionnelles.

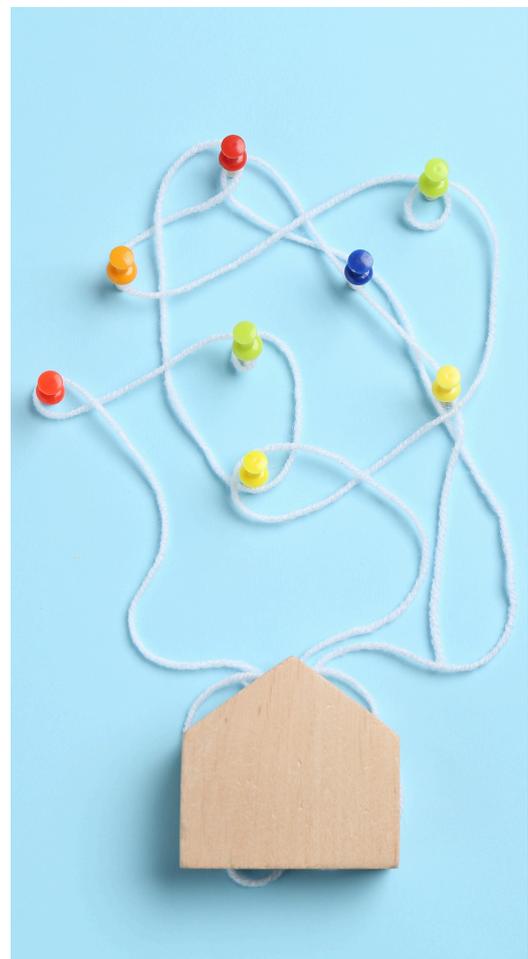
Approches Complémentaires

En plus des thérapies classiques, certaines approches complémentaires peuvent être utilisées pour soutenir le processus de guérison. Ces méthodes sont particulièrement utiles pour

soulager les symptômes émotionnels et physiques du traumatisme.

- La Sophrologie

La sophrologie est une méthode qui combine relaxation et visualisation positive. Elle aide le consultant à retrouver une détente profonde et à se reconnecter à son corps. La sophrologie est particulièrement utile pour les personnes ayant vécu des traumatismes, car elle leur permet de rétablir un équilibre émotionnel et corporel. Des techniques comme la respiration profonde, les exercices de relaxation et la visualisation d'images positives peuvent aider à diminuer





l'anxiété, le stress et les symptômes physiques liés au trauma.

- L'Aromathérapie

L'aromathérapie utilise les huiles essentielles pour apaiser les symptômes émotionnels et physiques du traumatisme. Certaines huiles essentielles, comme la lavande, la camomille ou l'encens, sont reconnues pour leurs propriétés calmantes et réparatrices. Elles peuvent être utilisées en diffusion, en massage ou en inhalation pour apaiser l'anxiété, améliorer la qualité du sommeil et réduire les tensions musculaires.

- La Phytothérapie

La phytothérapie, ou l'utilisation des plantes médicinales, peut également compléter un suivi psychologique.

Certaines plantes comme la passiflore, la valériane ou le millepertuis sont connues pour leurs effets apaisants et anxiolytiques. Elles peuvent être utilisées sous forme de tisanes, de teintures ou de capsules pour soutenir la gestion du stress et des troubles de l'humeur liés au traumatisme.

L'IMPORTANT DE LA RELATION THÉRAPEUTIQUE

La relation entre le psychopraticien et son consultant est un facteur clé dans le processus de guérison. Un cadre thérapeutique sécurisant et bienveillant permet au consultant de se sentir en confiance et prêt à explorer ses traumatismes. L'écoute active, la validation des émotions et l'empathie sont essentielles pour favoriser la





guérison. Le psychopraticien doit être attentif à ne pas imposer des techniques de guérison à un consultant qui n'est pas encore prêt, mais plutôt à offrir un espace où le consultant peut progressivement rétablir un sentiment de contrôle et de sécurité. La relation thérapeutique, en elle-même, peut être un puissant facteur de résilience et de guérison pour le consultant.

LA PRISE EN CHARGE DES TRAUMATISMES GÉNÉALOGIQUES PAR LE PSYCHOPRATICIEN

Le travail du psychopraticien dans la prise en charge des traumatismes généalogiques consiste à aider le consultant à comprendre les schémas familiaux et à se libérer des poids hérités. Cela nécessite une écoute attentive, l'utilisation d'outils spécifiques et des approches thérapeutiques adaptées à chaque individu. Ce chapitre explore les différentes techniques que le psychopraticien peut utiliser pour accompagner ses consultants dans ce processus de guérison.

L'ÉCOUTE ACTIVE ET LA RELATION DE CONFIANCE AVEC LE CONSULTANT

La relation thérapeutique est fondamentale dans la prise en charge des



traumatismes généalogiques. Le psychopraticien doit créer un espace sécurisé où le consultant se sent écouté et respecté, sans jugement. L'écoute active permet au thérapeute de saisir les subtilités des émotions, des non-dits et des schémas répétitifs dans la famille du consultant.

- Crée un espace de sécurité émotionnelle :

Le psychopraticien doit veiller à instaurer un climat de confiance où le consultant peut explorer des aspects sensibles de son histoire familiale, sans se sentir jugé ni mis en danger. Ce cadre sécurisé favorise l'expression des émotions refoulées et la prise de conscience des schémas transgénérationnels.

- Valider les émotions du consultant : Les émotions liées aux schémas familiaux peuvent être très puissantes, parfois même honteuses ou culpabilisantes. Il est essentiel que le

thérapeute valide ces émotions, les normalise et accompagne le consultant dans leur expression et leur gestion.

- Écoute empathique :

L'empathie permet au psychopraticien de se connecter profondément au vécu du consultant, tout en maintenant une distance professionnelle nécessaire. L'empathie est un catalyseur puissant dans le processus de guérison, car elle permet au consultant de se sentir compris et soutenu.

L'UTILISATION DU GÉNOGRAMME POUR VISUALISER LES DYNAMIQUES FAMILIALES

Le génogramme est un outil essentiel dans la psycho-généalogie. Il permet de visualiser les liens familiaux et les événements marquants de manière claire et structurée. Le génogramme peut être un excellent point de départ pour travailler avec le consultant sur la transmission des traumatismes familiaux.



- Création du génogramme :

Le génogramme est une carte graphique qui représente les membres de la famille et leurs relations. Il inclut non seulement les informations de base (dates de naissance, décès, mariages) mais aussi des éléments émotionnels et significatifs comme les traumatismes, les conflits, les divorces ou les secrets de famille. Cet outil permet de voir rapidement les dynamiques familiales et de repérer les répétitions de comportements ou de traumatismes à travers les générations.

- Analyser les schémas récurrents :

Une fois le génogramme créé, le psychopraticien peut travailler avec le consultant pour repérer les schémas récurrents, les rôles familiaux (l'enfant parfait, le rebelle, etc.), les traumatismes non résolus, les dynamiques



relationnelles négatives (violence, abus, silence). Cela permet au consultant de prendre conscience de ces schémas et de commencer à les déconstruire.

- Exploration des non-dits et des secrets de famille :

Un aspect important du génogramme

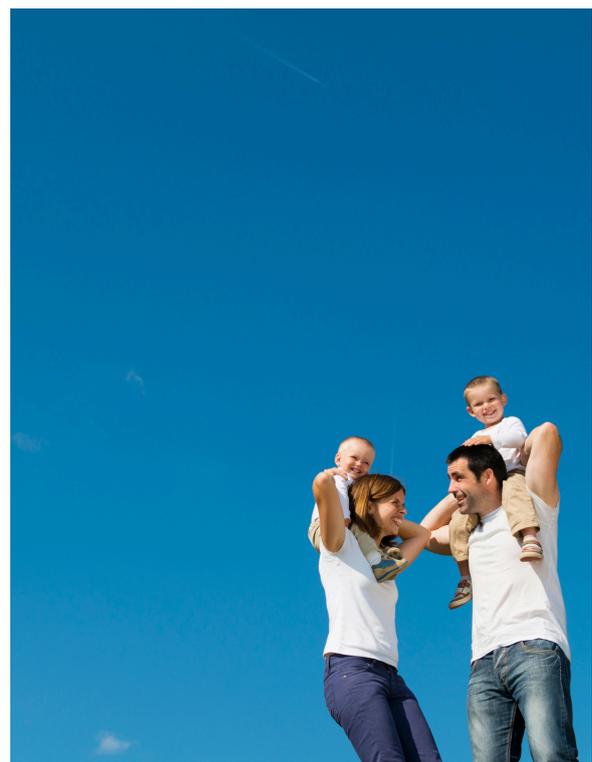


est de soulever les secrets de famille. Ces non-dits, qui ne sont souvent pas visibles dans la structure, ont un impact énorme sur la psyché familiale. Le psychopraticien peut encourager le consultant à les mettre en lumière et à travailler sur leur libération.

TECHNIQUES THÉRAPEUTIQUES : CONSTELLATIONS FAMILIALES, RÉCONCILIATION, RITUELS DE LIBÉRATION

Plusieurs techniques peuvent être utilisées pour aider le consultant à se libérer des schémas familiaux et des traumatismes transgénérationnels. Ces méthodes visent à transformer les liens émotionnels négatifs et à permettre une réconciliation avec l'histoire familiale.

- **Les Constellations Familiales :**
La méthode des constellations familiales, développée par Bert Hellinger, consiste à mettre en scène symboliquement les membres de la famille dans un espace thérapeutique. Le consultant, souvent en tant qu'observateur ou participant, peut prendre conscience des dynamiques cachées et des rôles familiaux. Ce travail permet de libérer les émotions refoulées et de rétablir l'équilibre familial.
- **Réconciliation Symbolique avec les Ancêtres :**
La réconciliation ne signifie pas seulement pardonner les actions des ancêtres, mais aussi accepter leur histoire et les traumatismes qu'ils ont

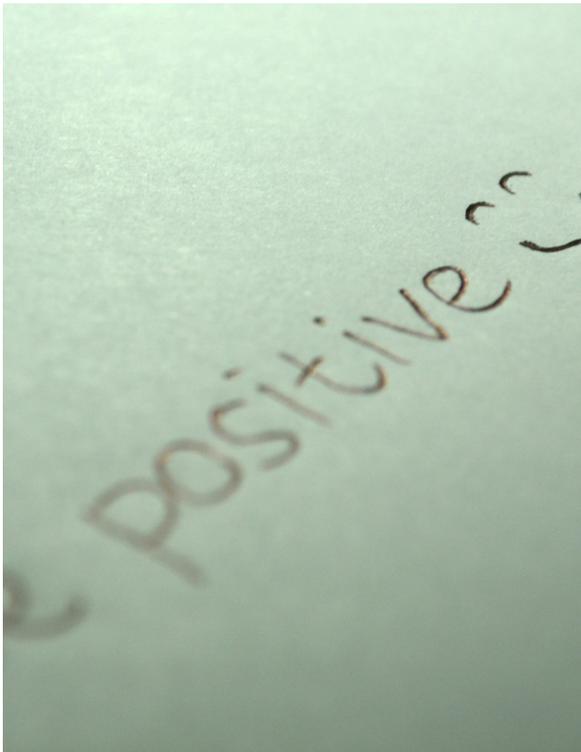


vécus. Par des gestes symboliques ou des rituels, le consultant peut commencer à se réconcilier avec les ancêtres, leur offrir le pardon ou simplement leur rendre hommage pour les aider à passer à autre chose.

- Rituels de Libération :

Les rituels de libération permettent au consultant de symboliquement "rompre" avec les schémas familiaux hérités. Par exemple, écrire une lettre à un parent décédé, participer à un rituel de guérison ou même organiser une cérémonie pour "faire la paix" avec son passé familial peut être très puissant. Ces rituels permettent au consultant de se libérer des poids émotionnels liés à son héritage familial et de tourner la page sur un chapitre douloureux de son histoire.





OUTILS PRATIQUES POUR LE PSYCHOPRATICIEN

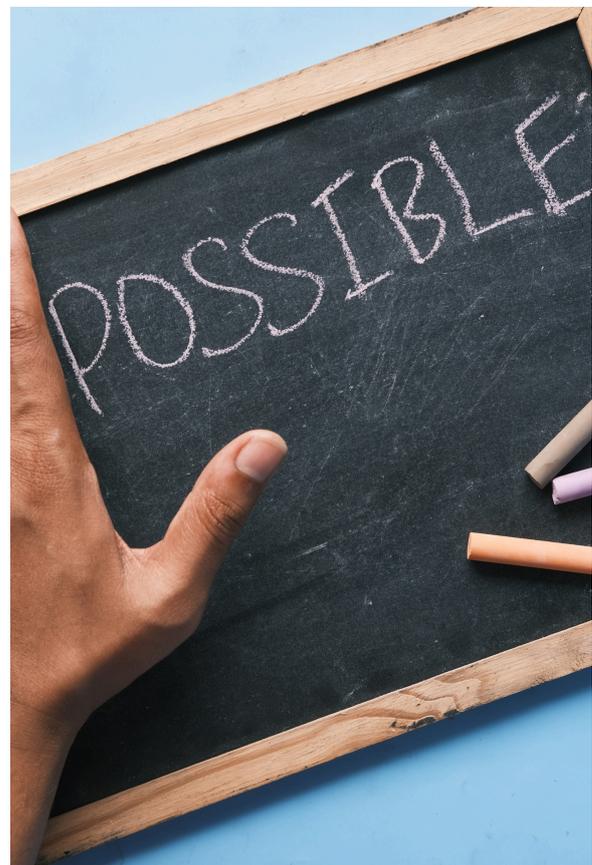
Dans cette section, nous abordons les outils pratiques que les psychopraticiens peuvent utiliser pour accompagner leurs consultants dans la libération des schémas transgénérationnels. Ces outils sont conçus pour favoriser la prise de conscience, la compréhension des dynamiques familiales et la transformation des comportements hérités. Ils permettent d'ouvrir la voie à la guérison, en s'appuyant sur des techniques éprouvées et adaptées.

EXERCICES DE PRISE DE CONSCIENCE ET D'INTROSPECTION

Le premier outil dans le travail avec les traumatismes généalogiques est l'introspection. Les psychopraticiens doivent encourager leurs consultants à s'interroger sur les schémas familiaux et les influences inconscientes qui régissent leur vie. Ces exercices peuvent être réalisés en séance ou à la maison, selon les besoins du consultant .

- L'introspection familiale :

Demander au consultant de réfléchir sur son histoire familiale, de repérer des événements marquants ou des émotions non résolues. Cela peut inclure des questions comme : "Quels secrets de famille avez-vous perçus ?", "Quelles histoires ont été transmises ?". Ces réflexions permettent de commencer à déterrer les schémas inconscients.



- Journalisation des schémas familiaux :

Encourager le consultant à tenir un journal où il peut exprimer ses pensées et émotions liées à sa famille. Cela peut l'aider à mettre des mots sur des sentiments refoulés et à prendre conscience de la manière dont son histoire familiale influence ses décisions et ses relations.

- Exercice de visualisation :

Un exercice de visualisation guidée peut être utilisé pour amener le consultant à imaginer son arbre généalogique et à explorer les relations familiales. Cela permet de voir comment certains événements ou comportements ont pu affecter plusieurs générations, et d'identifier les schémas répétitifs qui influencent sa vie.



CRÉATION ET ANALYSE DU GÉNOGRAMME

Le génogramme est un outil fondamental de la psycho-généalogie, qui permet de cartographier visuellement les relations familiales et les événements marquants au sein de la famille. Cet outil offre une vue d'ensemble des dynamiques familiales et aide à identifier les schémas transgénérationnels.

- Construction du génogramme :

Le psychopraticien doit guider le consultant dans la création de son génogramme, en recueillant des informations clés sur les membres de la famille (dates de naissance, mariages,

décès) ainsi que des événements marquants, tels que des ruptures, des abus ou des décès précoces. Cela permet de voir les liens familiaux et d'identifier les événements émotionnellement significatifs.

- Repérage des schémas récurrents :

Une fois le génogramme créé, il est essentiel de repérer les schémas récurrents au sein de la famille. Par exemple, des comportements comme l'alcoolisme, la violence, la dépression ou des conflits non résolus peuvent se transmettre d'une génération à l'autre. Le psychopraticien peut analyser ces schémas avec le

consultant pour les confronter et les déconstruire.

- Utilisation du génogramme pour les prises de décision thérapeutiques :
Le génogramme permet également d'éclairer les décisions thérapeutiques. En visualisant les liens familiaux, le thérapeute peut choisir la meilleure manière de traiter certains schémas, comme en ciblant des générations spécifiques pour une guérison symbolique ou en abordant des traumatismes non résolus qui remontent à plusieurs générations.

TECHNIQUES DE RESTRUCTURATION COGNITIVE POUR MODIFIER LES CROYANCES HÉRITÉES

Les croyances limitantes ou erronées héritées de la famille peuvent avoir un impact majeur sur l'estime de soi, les choix de vie et les relations interpersonnelles. Les psychopraticiens peuvent utiliser des techniques de restructuration cognitive pour aider leurs consultants à remettre en question ces croyances et à les remplacer par des croyances plus saines et plus adaptées à leur réalité.

- Identification des croyances héritées :
Le psychopraticien doit aider le consultant à identifier les croyances transmises par la famille, qu'elles soient conscientes ou inconscientes. Par exemple, des croyances comme "L'argent est source de conflits" ou "L'amour doit être mérité" peuvent être profondément ancrées et affecter le bien-être du consultant.

- Restructuration cognitive :
Une fois ces croyances identifiées, le thérapeute travaille avec le consultant pour les déconstruire et les remplacer par des pensées plus positives et fonctionnelles. Cela inclut des techniques comme le questionnement socratique, où le thérapeute pose des questions pour amener le consultant à réfléchir et à remettre en question la validité de ses croyances.

- Création de nouvelles croyances :
L'objectif final est de permettre au consultant de développer de nouvelles croyances basées sur l'autonomie et l'épanouissement personnel. Cela peut passer par l'élaboration de pensées plus constructives et positives, telles que "Je mérite d'être aimé pour ce que je suis" ou "Je peux gérer mes finances de manière saine".



Les outils pratiques, comme l'introspection, le génogramme et la restructuration cognitive, sont essentiels pour aider le consultant à prendre conscience des schémas transgénérationnels et à les transformer. Ces techniques permettent au psychopraticien d'accompagner ses consultants dans un processus de guérison profond, en leur offrant des moyens concrets de se libérer des poids hérités et de réécrire leur propre histoire.



CONCLUSION ET RECOMMANDATIONS

La psycho-généalogie est une approche thérapeutique puissante qui permet aux individus de prendre conscience des influences inconscientes de leur histoire familiale. Grâce à l'identification des schémas transgénérationnels, des traumatismes

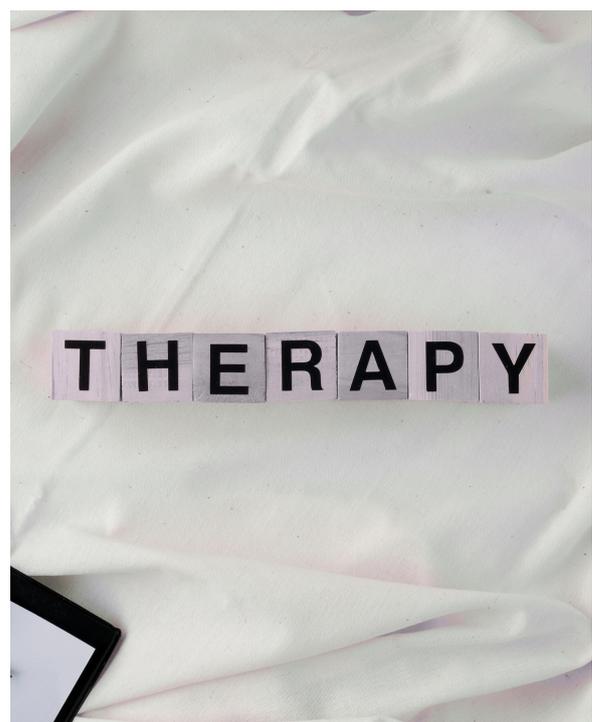
non résolus et des secrets de famille, cette méthode offre une voie vers la guérison et la libération des poids hérités.

Dans le cadre de la psychothérapie, elle offre aux psychopraticiens des outils précieux pour accompagner leurs consultants à se libérer des dynamiques familiales destructrices et à se réappropriier leur propre histoire. Cependant, la psycho-généalogie n'est pas une méthode qui se déroule rapidement ; elle demande du temps, de la patience et une approche respectueuse des rythmes individuels de chaque consultant .

L'IMPORTANCE DE LA PSYCHO-GÉNÉALOGIE DANS LA GUÉRISON DES SCHÉMAS TRANSGÉNÉRATIONNELS

La psycho-généalogie joue un rôle fondamental dans la guérison des traumatismes transgénérationnels. En décryptant les schémas familiaux et en comprenant comment ils se sont transmis au fil des générations, le consultant peut commencer à se libérer des influences invisibles qui gouvernent sa vie. Cela permet de restaurer l'équilibre, de réduire les symptômes psychologiques (tels que l'anxiété, la dépression, etc.), et de favoriser un épanouissement personnel.

L'un des plus grands avantages de cette méthode est qu'elle permet au consultant de prendre conscience de la manière dont les schémas familiaux

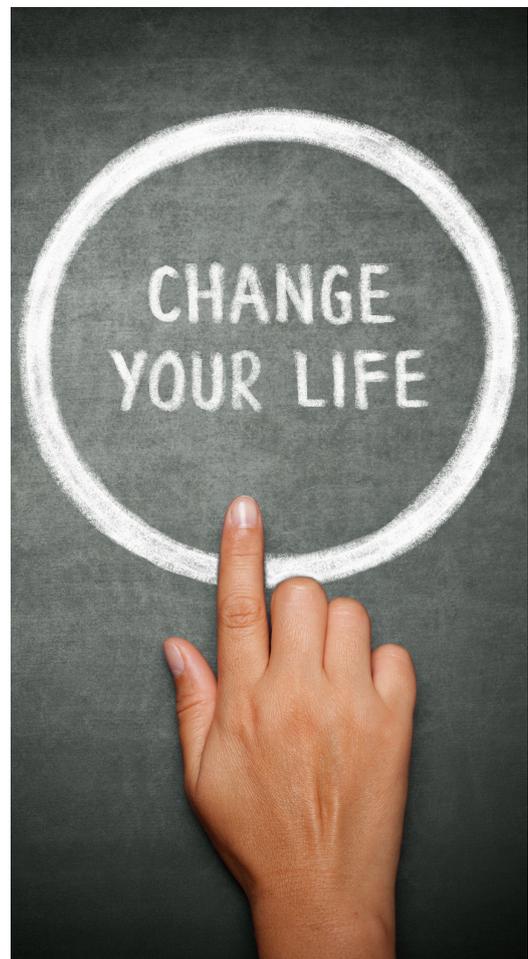


influencent sa vie, et de réécrire l'histoire de manière consciente et choisie. Cette "réécriture" est essentielle pour guérir des blessures passées et pour renforcer l'estime de soi, la confiance en soi, et la capacité à établir des relations saines et équilibrées.

RÔLE DU PSYCHOPRATICIEN : AIDER À LA RÉÉCRITURE DE L'HISTOIRE FAMILIALE

Le psychopraticien a un rôle clé dans ce processus de transformation. En tant que guide et facilitateur, il aide le consultant à découvrir les dynamiques cachées et à faire face aux schémas transgénérationnels qui le limitent. À travers l'écoute empathique, l'utilisation d'outils comme le génogramme, et l'intégration de techniques comme les constellations familiales ou les rituels de libération, le thérapeute offre à son consultant les moyens de se libérer de son héritage familial pour vivre plus pleinement sa propre vie.

Le psychopraticien doit également aider le consultant à accepter son passé familial, non pas pour le modifier ou le nier, mais pour en tirer les enseignements nécessaires. Cela passe par une approche bienveillante et une attention particulière à la sécurité émotionnelle du consultant, qui pourra ainsi entamer un processus de guérison en profondeur.



LES DYNAMIQUES FAMILIALES : UN FARDEAU À LIBÉRER, UNE RICHESSE À VALORISER

Enfin, il est essentiel de souligner que les dynamiques familiales, bien qu'elles puissent représenter un fardeau émotionnel, sont aussi une richesse. Elles

façonnet qui nous sommes, et même si certaines blessures ont été transmises, elles peuvent aussi offrir des ressources, des forces cachées et des leçons précieuses. Le psychopraticien doit encourager son consultant à valoriser cette richesse et à s'en servir comme un tremplin pour sa propre évolution.

Les dynamiques familiales peuvent devenir des alliées sur le chemin de la guérison, une fois que l'on prend conscience de leur influence et que l'on apprend à les intégrer de manière constructive dans sa propre histoire.



RECOMMANDATIONS

- Approche Progressive et Respectueuse :

La psycho-généalogie doit être abordée de manière progressive, en tenant compte des réactions émotionnelles du consultant. Chaque étape de la prise de conscience doit être accompagnée avec sensibilité.

- Utilisation des Outils Appropriés :

Le psychopraticien doit utiliser des outils comme le génogramme, les constellations familiales et les rituels de libération de manière adaptée aux besoins spécifiques de chaque consultant.

- Encourager la Réconciliation avec le Passé :

Il est important de guider le consultant dans un processus de réconciliation

avec son histoire familiale, sans jugement. Cela inclut l'acceptation des souffrances passées et la possibilité de les transcender.

- Suivi et Accompagnement à Long Terme :

Le processus de guérison des traumatismes transgénérationnels peut prendre du temps. Il est donc important d'assurer un suivi continu et d'offrir un accompagnement à long terme, pour permettre au consultant d'intégrer de manière durable les changements opérés.



La psycho-généalogie est une approche thérapeutique profondément enrichissante et transformante. Elle permet d'ouvrir la voie à une guérison durable en se libérant des poids invisibles hérités de l'histoire familiale. En tant que psychopraticien, votre rôle est de guider vos consultant sur ce chemin de découverte et de réconciliation avec eux-mêmes et leurs ancêtres. En intégrant cette approche dans votre pratique, vous contribuez à offrir des solutions concrètes et humanistes aux défis contemporains de la psychologie et de la thérapie.



LA TRANSMISSION QUE VOUS MÉRITEZ

QUALITÉ CONSTANTE ET PROGRESSION

Les formations proposées sont conçues pour offrir aux psychopraticiens de demain des outils pratiques et une compréhension approfondie des approches intégratives et complémentaires. Chaque formation est fondée sur des méthodes éprouvées, adaptées aux besoins des consultants et respectueuses de leur rythme. En combinant des techniques traditionnelles de psychothérapie avec des pratiques holistiques, vous trouverez des clés essentielles pour accompagner vos consultants sur le chemin du mieux être. Le but final? Vous transmettre un savoir solide, fondé sur l'écoute, l'empathie, et une approche humaniste, pour exercer avec confiance et expertise.

Contactez-nous dès aujourd'hui !

06 78 43 89 15

todeschini.psy@gmail.com

