

# Un fantôme surgi du passé

« Depuis quelques mois, ma fille de 51 ans me dit avoir l'impression de revenir en arrière. Elle me questionne sur notre histoire familiale, précisément sur d'éventuels traumatismes que nos parents auraient vécus. Sans parvenir à donner un sens à ses angoisses, elle craint de les transmettre à ses enfants. Que puis-je lui répondre ? »

Manuel, 83 ans



**JEAN-CHRISTOPHE BÉTRISEY**  
Psychanalyste

Votre fille évoque deux points : l'incompréhension face aux symptômes qu'elle ressent et le questionnement sur les générations passées possiblement porteuses d'un traumatisme enfoui par un parent lointain.

Le fait qu'elle vous questionne est signe qu'elle prend sa santé psychique en main avant qu'elle ne soit atteinte. Une première consultation avec un professionnel devrait lui permettre d'écartier des causes de traumatismes personnels qu'elle ne semble pas avoir vécus. Afin de comprendre le mystère de sa souffrance intérieure, ses angoisses et inquiétudes, elle cherchera alors la cause de ces manifestations dans un traumatisme qu'elle n'a pas vécu elle-même.

« Aller à la rencontre du secret de son parent »

## Comprendre les causes du trauma

Certaines familles, comme la vôtre peut-être, portent un poids dont elles n'ont souvent pas conscience. Il se peut qu'un ancêtre ait connu un épisode traumatique sans l'intégrer, en l'ignorant avant de le refouler. La chape de béton émotionnelle qu'il a construite pour maintenir la blessure au fond de son inconscient lui a assuré qu'aucun signe de cet épisode n'émerge à sa conscience. L'erreur d'ensevelir ses émotions plutôt que de les vivre

a déclenché la chaîne de transmission de génération en génération jusqu'à votre fille. Elle est, aujourd'hui, le collecteur de ce qui n'a jamais été affronté ni digéré dans la lignée familiale.

## Comment procéder

Le vaste champ de connaissances de la psychologie offre des options thérapeutiques adaptées. Le génogramme familial est un outil intéressant pour aller à la rencontre du secret de son parent. Créez un arbre généalogique en écrivant les noms, les dates de naissance, de mariage et de mort, et précisez les liens entre chacun en écrivant le maximum de traumatismes portés à votre connaissance, par le biais d'anecdotes familiales notamment. Les répétitions et relations vont se dessiner petit à petit, ce qui vous

permettra de remonter à la base du traumatisme. Lorsque vous l'aurez identifié, invitez votre fille à chercher des similarités avec cet ancêtre. Encadrée par un professionnel, cette démarche doit être accompagnée d'un travail d'introspection. Par la psychanalyse transgénérationnelle, elle sera guidée à la fois dans son inconscient personnel pour décrypter son propre passé, mais également dans l'inconscient de toute la famille.

## Une dernière mesure de précaution

Après avoir intellectualisé et compris avec le cœur le parcours du traumatisme originel de votre aïeul, votre fille pourra s'adresser à votre famille. Elle saura mettre des mots sur ces angoisses qui ne lui appartiennent pas et dont elle choisit consciemment de se libérer. Restez tous les deux vigilants à ce que la descendance ait intégré le changement. Et la lignée familiale pourra vous en être reconnaissante.

### ET VOUS, COMMENT ALLEZ-VOUS ?

**Posez toutes vos questions.** Vous ne vous comprenez pas ou alors ce sont les autres qui vous paraissent compliqués. Demandez à notre expert de vous aider à déchiffrer ce qui se passe à [www.generations-plus.ch/psycho](http://www.generations-plus.ch/psycho) ou écrivez-nous.