

Un poids pour les descendants qui peut plomber votre chemin de vie

Apprenez à évacuer les secrets de famille

Il y a les petits, parfois drôles et les gros, plus invalidants. Mais surtout des inavouables, soigneusement enfouis et qui peuvent vous paralyser, vous et des membres de votre famille, parfois sur plusieurs générations. Apprenez à débusquer vos secrets de famille pour mieux vous en affranchir...

Une enquête réalisée en famille avec Muriel Gay⁽¹⁾ thérapeute en sophro-analyse spécialisée en constellations familiales et formée aux mandalas thérapeutiques, qui propose conférences, ateliers et consultations à Angers (49) et à Paris (75).

Commençons par un constat, d'une certaine manière plutôt rassurant: «Toutes les familles ont leurs secrets! Des choses cachées, niées et volontairement retenues par peur de la honte, de la stigmatisation, du qu'en dira-t-on ou du jugement des enfants», affirme Muriel Gay, sophro-analyste, spécialiste des constellations familiales.

Remuer le passé ?

«Certains vous diront: "Je ne savais pas que ça t'intéresserait" ou encore: "C'est une vieille histoire tout ça! N'en parlons plus...". Quand ce n'est pas: "Mais pourquoi veux-tu remuer le passé?" Sans oublier: "je n'aurais pas cru que ça aurait des conséquences si visibles sur toi..."»

La loi du silence

A la hauteur de ce qui est caché, la famille organise sa stratégie d'évitement autour de clichés, de relations superficielles où l'on tait soigneusement le sujet qui fâche. C'est l'omerta et voilà comment vous baignez dans un mensonge permanent qui s'engramme au plus profond de vos cellules...

Zone interdite

Oui mais tandis que les uns cachent, effacent, colmatent les brèches et brouillent les pistes, pour d'autres, au sein de la famille, le secret transpire et conduit le reste du clan à tourner autour. «C'est justement par ce qu'il n'a pas été mis en mots que le secret provoque une zone de "rétention" et de vide. Plus on protège le secret, plus le secret est agissant sans que personne n'en parle et se transmet ainsi furtivement aux générations suivantes.

D'hier à demain

C'est alors qu'un descendant va se mettre au service de la vérité pour découvrir ce qui s'est passé. Souvent le troisième de la fratrie, poussé par un indicible besoin de lumière et d'apaisement, répétant à l'envi: «Si je ne sais pas d'où je viens, je ne sais pas où je vais...» Sa quête? Trouver la solution aux souffrances ou au mal-être qui le tiraille, et aux discordes, tensions et noeuds qui envahissent son espace psychique.

Comment ça marche ?

Nous sommes influencés, parfois bloqués par des traumatismes passés: il semblerait que notre psyché hérite d'informations sur ce qui a été vécu dans l'arbre familial sans être solutionné. Alors nous répétons ce que nous ne connaissons pas... pour le connaître; c'est une occasion qui est donnée à cette famille, de revisiter le même type d'évènement, pour épurer, désactiver l'histoire traumatique...



La voie de la réconciliation

Solutionner? Qu'est-ce que ça signifie au juste dans le maelstrom des histoires familiales, où les accidents et les guerres volent des vies et les passions déchirent tribus et clans? «C'est permettre à une famille, où chaque membre a sa place, de vivre sans jugement, sans exclusion. Alors l'amour circule, libre au sein du groupe, réconcilié avec son histoire et tous ses protagonistes. Comme il n'y a plus à cacher, il n'y a plus à protéger ou à sacrifier.» Un arbre a besoin de toutes ses branches pour grandir, dirait le philosophe...

Des racines et des ailes

Aux confins des deux lignées, confronté à ses attachements, l'être humain que vous êtes est dans le désir de sortir de cette gangue transgénérationnelle pour se libérer et exprimer enfin son individualité. Mais on ne peut se séparer que de ce que l'on connaît. Alors, comment être en paix avec ses racines et déployer ces ailes?

Cultivez le doute

Votre mission: approcher la réalité des deux familles: ce qui demande, ce faisant, d'accepter de remettre en cause ce que vous croyez savoir. Pouvez-vous commencer à douter? Pouvez-vous admettre que le récit que vous connaissez soit partiel et partial? Que vous avez un système de croyances qui vous donne un certain confort, un sentiment d'appartenance mais qu'il n'est pas la vérité?



1 COMMENT LEVER LE VOILE SANS HEURT

Enquêtez sans inquiéter

Pourquoi revenir aux sources ? Allez à la rencontre des exclus, des fâchés et faites-vous votre propre opinion. Ecoutez vos parents autrement et allez à leur rencontre dans un état d'esprit différent...

Vous aviez déjà des présomptions et vous espérez des réponses; patience... Elles vont arriver. Vous aurez bientôt la confirmation de ce que vous avez toujours senti... ou pas. Mais vous aurez essayé.

Lâchez prise: une information primordiale vous est servie sur un plateau? Ecoutez: l'univers vous répond et valide votre intuition.

Posez vos questions par entretiens successifs et respectez l'autre, qui n'est pas obligé de vous répondre: son témoignage n'est pas un dû.

Voyez vos père et mère séparément dans un premier temps.

Ecoutez ce qui se dit et comment c'est dit: l'expression du visage, le ton, les poses, les hésitations, les regards qui se détournent et les yeux qui s'embuent... «Dis maman, raconte...»

Commencez par un galop d'essai: posez même des questions dont vous connaissez les réponses pour confirmation. Ne commencez jamais par les questions qui fâchent!

Préférez un déroulement de vie, des détails de la vie quotidienne, une confirmation de date de mariage, une anecdote, des photos, le contexte d'un déménagement...

Optez pour l'histoire de la maison familiale, des vacances familiales, des détails des réunions de famille: communion, baptême, anniversaire de mariage... Présence (ou non) d'une personne sur les photos officielles; avec son fiancé ou non?

Enchaînez avec l'argent: héritage et histoires de spoliation, différence de traitement entre les enfants...

N'oubliez pas le positionnement syndical ou politique dans le contexte de l'époque...

Questionnez sur le métier: hérité ou choisi? En accord ou pas avec les parents?

Oserez-vous poser des questions sur les amoureux (ses) de vos parents avant leur mariage? ➔

Apprenez à évacuer (suite) les secrets de famille

2 COMMENT ALLER À L'ESSENTIEL

Identifiez les évènements

gardés secrets

A chaque époque, à chaque groupe social, ses critères de morale et de honte. Saviez-vous qu'un enfant sur 30 en France n'est pas du père déclaré et que 50% des enfants de divorcés ne voient plus leur père ? Voilà qui donne à réfléchir sur la réalité bien banale des secrets de famille...

Parmi les évènements les plus fréquents, recherchez :

- Les avortements (clandestins ou non, thérapeutique ou non) et les infanticides.
- Les morts d'enfants en bas âge, les fausses couches et les jumeaux morts.
- L'inceste et les abus sexuels.
- Les enfants naturels ou résultants d'inceste ou de viol.
- Les enfants nés avant mariage ou nés avec des malformations et que les parents ont cherché à cacher.
- Les enfants dont on veut cacher l'adoption ou nés par insémination avec donneur pour cacher la stérilité du père.
- Le nom du père et donc parfois son origine.
- Les fortunes frauduleuses (collaboration ou prohibition, trafics) ou dilapidées.
- Les emprisonnements ou séjours psychiatriques
- Les addictions : jeu, alcool, chevaux, drogue.
- La cause de décès prématuré et ou de mort violente ou leur contexte : suicide après une violente dispute par exemple,



L'avis de l'expert

Accompagnement thérapeutique : écoutez avec le cœur

Les constellations familiales constituent un outil thérapeutique précieux dans le cadre des secrets de famille. Elles permettent de représenter les dysfonctionnements familiaux et leurs conséquences dans le cadre d'un atelier de groupe ou en séance individuelle avec des statuettes de bois.

« Tout l'art de l'accompagnement thérapeutique réside dans l'écoute avec une oreille en forme de cœur, spécifiquement dans cette recherche délicate », rappelle Muriel Gay. Permettre à l'autre de trouver son chemin dans l'obscurité avec des moments de découragements, de fausse route et de déception. Une fois que les faits sont établis ou le faisceau de présomptions affiné, le travail de réappropriation commence. « Il faut digérer la nouvelle et le patient passe par toute sorte d'émotions et de ressentis : honte, colère, chagrin, sensation de gâchis devant le temps perdu, anéantissement et impuissance à la mesure des conséquences dans sa propre vie et parfois également dans la vie de ses descendants. Le patient est ébranlé dans ses fondations et le système de croyance qui en découle... »



accident de voiture avec responsabilité du conducteur et les contentieux laissés en suspens.

- L'adultère et les doubles vies : amant, maîtresse, des enfants dans deux foyers à la fois.
- Homosexualité secrète ou non.
- La cause d'un SIDA (avec échelle de valeurs dans les facteurs déclenchants) : transfusion, relation hétéro ou homosexuelle, chez un mari ou un père plutôt que chez un célibataire...

Enfin les circonstances collectives génératrices de secrets dans les familles : enfants nés de père français et de mère allemande pendant la guerre 1939-45, Shoa, faits de guerre et leurs circonstances : Indochine, Algérie, génocide arménien, conflit serbo-croate, rwandais...

3 QUE CONNAISSEZ-VOUS RÉELLEMENT DE VOS DEUX FAMILLES ?

Posez-vous les bonnes questions

Il est important de verbaliser les non dits qui cristallisent secrets, inhibitions et interdits avec en ligne de mire un ineffable sentiment de culpabilité qui s'enkyste, au fil des générations, comme une empreinte génétique indélébile...

- ▶ Comment êtes-vous né :
En siège • Couveuse • Réanimation • Séparé de la maman...
- ▶ Date de mariage de vos parents ?
- ▶ Date de naissance du premier enfant ?
- ▶ Date de naissance de chaque enfant suivant ?

- ▶ S'il y a des vides entre les enfants ?
Eloignement • Maladie • Fausse-couche • IVG ou ITG • Enfant mort • Autre

- ▶ Age de vos parents lors de leur mariage ?
- ▶ Comment se sont-ils rencontrés ?
- ▶ Accord ou désaccord des parents de vos parents ?

- ▶ Fratrie parentale :
• Du côté du père • Du côté de la mère

- ▶ Histoire de votre père/mère/grands-parents
- ▶ Ressenti du couple parental
- ▶ Relation dans la fratrie
- ▶ L'argent, les engagements et le milieu social
- ▶ Trajectoire scolaire
- ▶ La santé
- ▶ Les centres d'intérêt et les valeurs
- ▶ Les accidents de parcours : mort violente, disparition, rupture affective, faillite, procès, incendie, faits de guerre.

Tisser du lien

La personne qui demande une constellation va créer du lien entre sa problématique et une autre personne de la famille ou avec un évènement qu'elle connaît mais dont elle n'avait pas mesuré la teneur émotionnelle et son intensité. Alors l'ampleur du blocage apparaît et le travail thérapeutique permet de désactiver l'émotionnel résiduel qui empêche la réconciliation. Le patient se libère et retrouve le fil qui donne sens à sa propre



Les Conseils du pro

Attention ! Vous n'allez pas être accueilli comme le messie et vous devez avoir les reins solides ! Vous allez libérer le secret d'abord avec les personnes qui vous semblent les plus à même d'entendre. Vous voyagez avec ce secret depuis plusieurs mois voir plusieurs années mais les autres non ! Vous allez créer un déblocage de barrière et vous serez peut-être traité de menteur. Des clans risquent de se former par loyauté au système. Vous devenez gênant. Vous découvrirez aussi des alliés qui ressentaient la même chose que vous sans oser le dire et qui vont se sentir soulagés.

histoire. « J'étais debout sur l'accélérateur mais il y avait trop de freins ! » me confiait un patient. Il découvrirait que la maison de famille avait été acquise par le grand-père grâce à l'argent de la collaboration dans les années 1940. « Je comprends maintenant pourquoi je n'arrive pas à finaliser un achat de maison moi-même », finit-il par avouer dans un large sourire...

Les lignes vont bouger

Il n'y a pas à être « pour » ou « contre » mais à prendre l'information et se faire sa propre idée. Acceptez d'être chamboulé par l'annonce et prendre le temps d'écouter ce qui se passe à l'intérieur de vous. Les lignes vont bouger dans la famille. Et c'est le moment d'éduquer les plus petits : « Oui, ton grand-père t'a appris à faire du feu et il a souvent réparé ton vélo mais il a aussi dépassé les limites avec ta tante en lui faisant vivre des attachements sexuels et ça, il n'avait pas le droit de le faire. D'ailleurs ton corps t'appartient et personne n'a le droit de le toucher, même si c'est quelqu'un de la famille. Si l'attitude d'un grand te semble bizarre, n'hésite pas à m'en parler... »

Reconstruire du lien

Plus le secret est ancien, plus l'annonce sera tolérable surtout si les protagonistes sont morts. Si vous dénoncez des abus sexuels entre frères et sœurs et que vous faites des liens avec les deux lignées, vous allez déclencher un tsunami. « Elle est folle ! » « Mais qu'est ce que tu te crois obligé d'inventer pour faire l'intéressante ? » Et votre famille aura peut-être du mal à accueillir votre souffrance car votre souffrance fait peur. Parfois l'un des deux parents se sent très mal et va remonter sa propre banque de données ouvrant la porte à plus de vérité. Vous allez permettre que la mémoire se libère et que cette clarification retisse du lien. Vous aurez alors une relation transformée avec vos proches et vous sentirez l'écoute, la chaleur et l'attention ainsi que la considération pour tout votre travail... ➔

Apprenez à évacuer (suite) les secrets de famille



► Séance de groupe avec Muriel Gay : « L'effet "Pop corn" aide à guérir »

« J'organise des constellations familiales depuis une dizaine d'années, tant en individuel qu'en groupe. Je commence par recevoir le patient en consultation pour l'entendre mettre des mots sur sa souffrance et sur sa demande. J'évalue s'il est préférable de commencer en séance individuelle ou en groupe. Rappelons que les constellations sont plus efficaces dans le cadre d'un suivi thérapeutique et que, par ailleurs, le groupe nourrit l'individuel et vice-versa... »

Je prends soin de fixer le cadre thérapeutique et symbolique de la rencontre et d'insister sur la confidentialité et le non jugement qui en découlent. On peut participer en tant qu'observateur. Personne n'est obligé de représenter un personnage dans le travail de groupe pour se mettre au service de la famille constellée... »
« (...) Je ne décide pas à l'avance de qui va présenter sa famille.

J'accueille les participants et ce qui se montre. J'ai remarqué à quel point les participants s'attirent dans un même groupe parce qu'ils ont quelque chose à regarder ensemble et leurs problématiques de vie se répondent: j'appelle ça l'effet « pop corn ». Un participant vient s'asseoir à côté de moi et me décrit la répétition, la pathologie ou la situation familiale qui le fait souffrir. Je pose quelques questions (le moins possible) et je lui demande de positionner les représentants qu'il choisit dans le groupe. L'ambiance familiale apparaît et le type d'inter-relations se dessine. Le travail thérapeutique commence et permet une restructuration symbolique de la famille... »

Le patient devient ainsi plus libre de qui il est, sans répéter des scénarios de vie qui le limitent. Il se sent plus léger et ose faire plus et mieux, dire et agir en accord avec son ressenti. Il pacifie enfin son histoire et se réconcilie avec son être intérieur, les autres et le monde, retrouvant ainsi son propre chemin...



Le saviez-vous

Déposez le Secret... par écrit

Ecrivez le secret et laissez des données précises avec des noms, des faits, des dates. Le cahier sera trouvé par qui doit être informé. « Je pense là surtout aux mamans qui n'ont pas pu dire le nom du père à leur enfant, confie notre thérapeute. Racontez les faits, ce qui s'est passé

et l'identité du père, c'est très important pour votre enfant et pour vos petits-enfants. Transmettre les informations, voilà la clef... »

Et puis il y a les secrets qui soulagent, une fois découverts, et qui valident un choix professionnel... Par exemple: être médecin urgentiste quand vous découvrez qu'un garçon, comme vous, est décédé parce que le médecin était arrivé trop tard. Ce chemin initiatique des secrets de famille permet de se rencontrer soi-même, de se réapproprier sa famille de base dans les deux lignées et de se libérer des fidélités familiales. Vous pouvez enfin rayonner pour le bien du plus grand nombre. L'univers a besoin de vous à votre place, autonome, libre et conscient !

Pour aller + loin

- **La constellation familiale.** Psychothérapie et cure d'âme. De B. Hellinger Ed. Dervy
- **Chamanisme et constellations familiales**

De D. Van Kampenhout Ed. Vega

- **Constellations familiales,** Comprendre les mécanismes des pathologies familiales.

De B. Hellinger Ed. Souffle d'Or

- **Les constellations familiales.**

De J. Manné Ed. Jouvence

- **Les constellations familiales.**

Un chemin vers l'acceptation et l'amour.

De L.Essique Ed. Dangles

Filmographie :

Le ruban blanc réal. M. Haneke TFI Editions

Secrets et mensonges réal. M. Leigh Les éternels MK2

Festen réal. T. Vinterberg Home screen

Renseignements et formations : www.famille-cle.com/

