

# Psycho-généalogie

Je suis psychologue du travail et formée en psycho-généalogie. Le lien entre ces deux pratiques peut ne pas paraître évident, pourtant il est bien là.

## Pourquoi la psycho-généalogie pour un psychologue du travail ?

Nos choix et nos comportements ne nous viennent pas seuls, ils sont le fruit d'une histoire individuelle mais aussi familiale : on est maçon de père en fils, on est chercheur car on a souhaité participer à la découverte d'un médicament qui aurait pu sauver son frère, on a repris la ferme par fidélité familiale alors que l'on aurait aimé se consacrer à l'art. Les exemples ne manquent pas. La psycho-généalogie vient éclairer certains de nos choix et fait apparaître les fidélités inconscientes et les tentatives de réparations symboliques en œuvre.

## Quand convoquer la psycho-généalogie ?

Parfois on ne comprend pas nos réactions, c'est comme si on était 2 personnes à agir, on se sent bloqué dans un schéma qui se reproduit, on ressent des angoisses que rien ne semble justifier... La psycho-généalogie peut permettre une réflexion moins basée sur le symptôme et plus sur les événements de la famille.

## Les outils de la psycho-généalogie

Le génogramme, le sociogramme, l'étude des lignées paternelles et maternelles, la recherche de liens entre les générations par les dates, prénoms, lieux, la recherche de schémas récurrents dans la famille, gisants, fantômes, projet de vie...

## La guérison

Le travail de soin passe beaucoup par la compréhension et l'acceptation des événements passés, des dettes et des lois implicites... Le temps d'échange avec la famille, le travail de souvenir ou de réconciliation avec certaines « personnalités », la réflexion sur d'anciens secrets aujourd'hui dépassionnés, sont autant de voies possibles pour se libérer de mémoires douloureuses qui vous entravent.