

NOS HERITAGES FAMILIAUX INVISIBLES – CONFERENCE

Bonjour à toutes et tous,

Merci d'avoir choisi d'assister à cette conférence que je propose en parallèle de mon livre « *Danse avec les vivants* ». Un grand merci également à la médiathèque de Fleury d'Aude pour son accueil.

Aujourd'hui, je vous invite à un voyage sensible et parfois troublant : celui des héritages transgénérationnels. Nous allons explorer ensemble ce que l'on reçoit – consciemment ou non – de nos lignées, et comment cela peut influencer nos vies. Je vous parlerai également de mon livre, de la façon dont il a pris forme, de ce qui l'a motivé, et du chemin personnel qui m'a menée jusqu'à lui.

Cette conférence durera environ une heure. Ensuite, je serai ravie d'échanger avec vous, de répondre à vos questions dans la mesure de mes possibilités, et de dédicacer mon livre si vous le souhaitez.

Je crois profondément que les rencontres ne se font jamais par hasard. Si vous êtes ici aujourd'hui, c'est peut-être que ce thème vous appelle, vous questionne, vous touche.

Alors, si une interrogation vous habite en ce moment, je vous propose de la garder avec vous durant cette heure. Peut-être qu'un mot, une idée, une résonance viendra vous éclairer, même fugacement.

Je ne suis ni psychanalyste, ni chercheuse. Je suis écrivaine. Mais comme beaucoup, j'ai éprouvé le besoin de comprendre ce qui se rejoue parfois dans nos histoires, au-delà de nous. J'ai mené une recherche intime, nourrie de lectures d'essais, de récits, de conférences, de rencontres. Et j'ai choisi de la partager à travers ce livre et à travers cette conférence.

Chacun de nous est unique. Chaque histoire familiale l'est aussi. Et pourtant, il existe entre nous des fils invisibles, des échos, des résonances. On peut lire des ouvrages théoriques – et ils sont précieux. Mais parfois, c'est à travers l'expérience partagée, le miroir d'un autre, qu'une lumière se fait sur notre propre histoire.

Je vous propose donc, pour commencer, de poser les bases théoriques sur lesquelles je me suis appuyée pour écrire *Danse avec les vivants*. Puis, dans un second temps, je vous inviterai à entrer plus intimement dans le cœur du livre.

Les bases théoriques à partir desquelles j'ai construit ce roman autobiographique sont au nombre de trois, et elles sont en lien avec nos lignées :

1. Les héritages transgénérationnels
2. Les blessures émotionnelles de l'enfance
3. Le fait de naître en tant qu'enfant de remplacement, suite à un deuil précoce dans la fratrie.

① Je vais commencer par le premier pilier : les théories sur les héritages transgénérationnels.

Vous avez sans doute déjà entendu ce mot : *transgénérationnel*. Il évoque ce que nous recevons de nos lignées sans toujours en avoir conscience. Un héritage familial invisible, qui se transmet sans être dit, sans être su parfois.

On distingue généralement deux types de transmission :

▪ La **transmission intergénérationnelle** qui est consciente : ce sont les récits familiaux, les valeurs transmises, ce que l'on raconte autour de la table. Cela forge l'histoire commune, l'identité d'une famille.

▪ Et la **transmission transgénérationnelle** qui, elle, est inconsciente. Elle traverse les générations sans passer par les mots. Elle se glisse dans les silences, les répétitions, et parfois même dans les symptômes. (mots/maux)

Ce champ d'étude, c'est celui de la **psycho généalogie**

- En biologie, on s'intéresse à l'hérédité visible, celle des gènes.
- En psychologie, on s'intéresse aux héritages invisibles : les loyautés (ce qu'on reproduit comme son ascendant), les secrets, les blessures non verbalisées.

C'est une approche fascinante, parfois vertigineuse, qui cherche à comprendre comment les traumatismes non digérés d'une génération peuvent rejaillir sur les suivantes.

Comment ce qui n'a pas été dit peut continuer à agir.

Comment une histoire tue peut continuer à se raconter malgré tout, à travers nos gestes, nos choix, nos blocages.

De nombreux spécialistes se sont penchés sur ces transmissions invisibles.

Je n'en citerai que quelques-uns :

- Freud évoquait déjà ce qu'il appelait *l'inconscient familial partagé*.
- Plus tard, **Carl Jung** a élargi cette idée avec sa théorie de l'**inconscient collectif**, suggérant que nous portons en nous une mémoire ancestrale. Selon lui, les secrets, les drames non résolus, réclament d'être mis en lumière pour être enfin apaisés.
- Parmi les chercheurs contemporains, je citerai **le Dr Yael Danieli**, psychologue clinicienne. Elle a fondé en 2018 un centre international dédié à l'étude et au traitement des traumatismes transgénérationnels.

Elle a travaillé auprès de survivants de la Shoah, mais aussi en Afrique du Sud, au Rwanda, en Bosnie-Herzégovine... autant de contextes où le traumatisme individuel devient aussi traumatisme collectif, puis héritage.

Comment ces théories se sont-elles développées ?

C'est après la Seconde Guerre mondiale (Freud dcd 1939) que les psychanalystes ont commencé à observer un phénomène troublant. Les traumatismes vécus par les soldats, bien que tus ou refoulés, semblaient ressurgir... chez leurs enfants. Une génération plus tard, les symptômes étaient toujours là, dans leurs dimensions émotionnelles et pathologiques — comme si l'émotion enfouie n'avait pas disparu, mais s'était déplacée.

Petit à petit, une idée a émergé : les blessures émotionnelles non exprimées – refoulées - ne s'arrêtent pas à la personne qui les a vécues. Elles peuvent se transmettre, silencieusement, d'une génération à l'autre.

Et cette transmission ne concerne pas seulement les grands événements de l'Histoire — guerres, génocides, famines, épidémies, exils... Elle se joue aussi dans l'intimité des familles. Par exemple, un suicide, une naissance hors mariage, un abandon, une faillite : autant de drames qui, à une époque, étaient recouverts de silence. Et c'est encore le cas aujourd'hui pour certains, comme l'inceste. Trop douloureux ou trop honteux pour être dits, ils deviennent des *non-dits*, ou parfois même des *secrets de famille*.

Mais ce que l'on tait ne disparaît pas pour autant. Ce qui n'est pas mis en mots est porteur d'une énergie qui s'imprime ailleurs — dans le corps, dans les émotions, dans les comportements. Et ainsi, certains schémas se répètent sans que l'on comprenne pourquoi.

Nous sommes donc porteurs :

- D'une histoire personnelle, celle que nous construisons depuis notre naissance ;

- Mais aussi d'une histoire familiale, faite de structures émotionnelles, de blessures anciennes, d'événements oubliés — c'est le domaine de la psycho-généalogie.

Comment cela est-il possible ?

Certains traumatismes vécus par nos ancêtres n'ont pas pu être intégrés émotionnellement. Trop violents, trop honteux, trop douloureux... Ils ont été mis de côté. Refoulés. Et pourtant, ces traumatismes non digérés continuent d'agir, comme des échos silencieux. Ils se transmettent — d'inconscient à inconscient.

Ce phénomène est aujourd'hui observé par les scientifiques, même s'il n'est pas encore entièrement expliqué. Plusieurs pistes sont explorées : l'épigénétique, qui étudie la manière dont l'environnement peut modifier l'expression de nos gènes. Ou encore la physique quantique, qui interroge les liens invisibles entre les êtres. Ce sont des champs de recherche passionnants, encore en mouvement.

Ce qui est observé, c'est que face à un événement trop marquant, l'être humain met en place des mécanismes de survie pour pouvoir continuer à vivre. On parle de *mécanismes de défense*. La vie continue comme si on ne l'avait pas traversé.

3 grands mécanismes peuvent se mettre en œuvre :

- **L'amnésie** : on oublie complètement l'événement, notamment dans les cas de violences sexuelles.
- **Le déni** : on minimise. On dit "ce n'est pas si grave", on ment à soi-même et aux autres.
- **Le clivage** : on est coupé en deux. On fait bonne figure, on continue à vivre comme si tout allait bien... mais au fond de soi, quelque chose reste figé, blessé. On ressasse.

Parfois, ce n'est pas seulement la personne qui se protège : c'est tout l'environnement qui se met en mode "survie". On parle alors de *conspiration du*

silence.

Un exemple très parlant, si vous avez lu **Jacaranda** de Gaël Faye : on y voit une mère murée dans le silence après avoir été témoin d'un événement atroce. L'indicible devient silence et le fils n'arrive pas à avoir accès à l'histoire.

Dans le champ thérapeutique, on appelle cela un *fantôme*. Un fantôme psychique. Laissez-moi vous donner un exemple assez répandu dans nos histoires familiales : le **fantôme du prince charmant impossible**. Une jeune femme, il y a deux générations, tombe follement amoureuse. Mais sa famille refuse ce mariage, parce que le garçon est pauvre, c'est un musicien qui court le cachet. On lui dit : "Ce serait une mésalliance." Elle obéit, bien sûr. Elle enterre son amour, une partie de son cœur de jeune-fille se brise. Et quelques années plus tard, elle épouse un homme "convenable". Elle dira à tout le monde qu'elle l'adore, mais une part d'elle s'est éteinte (elle est dans le clivage). Chaque jour, elle pense à son amour perdu. Elle ne dira rien à ses enfants. Silence.

Et voilà que, deux générations plus tard, sa petite-fille tombe amoureuse... d'un musicien. Un homme que tout son entourage trouve instable, incompatible, une union vouée à l'échec. Et pourtant elle s'accroche. Elle ne comprend pas pourquoi.

Et si elle rejouait une histoire ancienne, sans le savoir ? Voilà le fantôme de l'amoureux impossible.

La transmission se fait souvent par le **symbole** : Le musicien.

Mais cela peut être aussi un prénom. Une date. Une maladie qui se répète.

Elle peut aussi se faire par les **comportements**. Peut-être avez-vous hérité de votre grand-mère ses magnifiques yeux verts... Mais aussi, sans le savoir, de sa phobie de la foule, née d'un exode qu'elle a vécu enfant.

Certaines émotions inexplicables — une peur soudaine, une colère incontrôlable — peuvent parfois prendre sens... lorsqu'on explore l'histoire familiale.

Aujourd'hui, cette notion d'héritage générationnel est intégrée dans la pratique thérapeutique. Mais finalement, elle remet au goût du jour ce que de nombreuses cultures ont toujours su : ce que vivent les ancêtres continue d'influencer les vivants.

D'ailleurs, on trouve une métaphore très parlante dans l'Ancien Testament : **“Les pères ont mangé des raisins verts, et les dents des fils en ont été agacées.”** Voilà, pour résumer, ce que nous enseigne la théorie des héritages transgénérationnels.

Maintenant que nous avons parlé des héritages transgénérationnels, vous vous demandez peut-être : *et moi, dans tout ça ?* Est-ce que tout vient forcément d'avant moi ? Est-ce que je suis juste le produit d'un passé que je ne connais même pas ? **Bien sûr que non.**

Tout à l'heure je vous parlais d'héritage émotionnel, de blessures anciennes qui traversent les générations. Mais, plus on avance en âge, plus il devient difficile de faire la part entre ce dont on a hérité et ce que l'on a construit au fil de nos expériences.

C'est là que je trouve essentiel de s'arrêter un moment sur **la théorie des cinq blessures émotionnelles de notre enfance.**

② **C'est le second pilier** sur lequel je me suis appuyée.

Même si ces blessures ne sont pas toujours héritées, elles sont presque toujours **enchevêtrées** dans notre histoire familiale : elles s'éveillent au contact de notre entourage proche, et souvent, elles trouvent leurs racines dans ce que nos parents ont eux-mêmes traversé.

C'est d'ailleurs par cette approche que j'ai commencé à comprendre **mon propre héritage.**

Deux psychiatres, Wilhelm Reich (disciple de Freud) et John Pierrakos, ont formulé au début du XXe siècle une hypothèse qui allait marquer durablement la psychologie humaniste : l'idée que chacun d'entre nous peut porter des **blessures émotionnelles profondes**, souvent issues de la petite enfance, voire de la vie prénatale.

Leurs travaux ont été largement repris et vulgarisés, notamment par Lise Bourbeau, dont les ouvrages sont traduits dans le monde entier.

Ces blessures naissent à un moment où notre système émotionnel est encore en construction. Elles sont déclenchées par nos réactions face aux comportements — parfois maladroits, parfois douloureux — des adultes qui nous entourent. Ce ne sont pas des traumatismes au sens spectaculaire du terme, mais des expériences intenses, répétées ou marquantes, qui vont générer des mécanismes de survie. Avec le temps, ces mécanismes s'automatisent, et l'enfant les transporte dans sa vie d'adulte.

La blessure de rejet :

Elle s'éveille quand l'enfant a la sensation d'être refusé dans son essence même. Dans *Danse avec les vivants*, la mère voulait à tout prix un garçon. Elle n'avait qu'un prénom, un seul projet. L'enfant naît... et c'est une fille. La déception est immense. Même si rien n'est dit, le nourrisson ressent tout.

Alors, cette petite fille fera tout pour plaire, pour être aimée. Et plus tard, sa plus grande difficulté sera d'aller vers les autres.

La blessure d'abandon :

Elle surgit lorsque l'enfant se sent laissé pour compte, émotionnellement seul. Dans le livre : à quatre ans, la fillette entend une conversation. Son père envisage de partir. Il ne le fera pas. Mais la peur s'est installée. Depuis, elle vit avec cette crainte que l'amour s'évanouisse.

Elle développera un attachement anxieux, parfois collant. Dans sa vie d'adulte, il lui sera difficile d'être seule et de poser des limites aux autres.

La blessure d'injustice :

Elle se forge au contact d'un parent perçu comme froid, exigeant, autoritaire.

L'enfant apprend très tôt qu'il faut être parfait pour être accepté.

Il devient rigide, sur-adapté, se coupe de ses émotions.

Il confond amour et performance : il pense qu'on l'apprécie pour ce qu'il fait et non pour ce qu'il est. Il aura sans doute de la difficulté à gérer la colère.

La blessure de trahison :

Elle naît quand la confiance est rompue. Des promesses non tenues. Des paroles contredites par les actes. L'enfant se sent trahi, trompé.

Plus tard, il cherchera à tout contrôler pour ne plus être pris au dépourvu. Il manquera de confiance en lui-même et dans les autres.

La blessure d'humiliation :

Elle s'installe quand l'enfant se sent rabaissé, exposé, moqué, comparé. Il développe une peur profonde d'être dénigré. Alors, il prend les devants. Il se dénigre lui-même. Il fait rire – y compris de lui-même... pour ne plus être blessé. Souvent, il aura du mal à aimer son corps.

Alors, que faire de ces blessures ? Faut-il se résigner à vivre avec elles, à répéter sans fin les mêmes schémas ? Non, bien sûr que non. La bonne nouvelle, c'est qu'une blessure n'est pas une condamnation. C'est une invitation. Une invitation à mieux se connaître, à s'observer avec douceur, et surtout, à se libérer. J'y reviendrai tout à l'heure, mais voyons d'abord le le 3è aspect sur lequel je me suis appuyée

③ l'enfant de remplacement :

Certaines blessures peuvent s'activer encore plus fortement lorsque l'enfant arrive dans une famille en détresse, et qui ne se trouve pas en capacité d'accueillir véritablement l'enfant. C'est le cas par exemple d'une famille qui vit un deuil.

Naître enfant de remplacement

Récemment, dans les années 2000, les travaux du Docteur Salomon Sellam ont mis en lumière l'attente implicite de réparation qui pèse sur un enfant qui arrive dans une famille endeuillée par une mort prématurée ou vécue comme injuste par la famille. Cette attente est inconsciente la plupart du temps. Peu importe le lien de parenté avec le disparu, c'est le deuil impossible, non résolu, les émotions refoulées, qui vont être déterminants dans ce qu'on attend de l'enfant qui naît dans ce contexte. Ce médecin a donné un nom à ce qui pèse sur cet enfant : le syndrome du gisant.

Ces trois piliers – l'héritage transgénérationnel, les blessures émotionnelles, et l'enfant de remplacement – m'ont permis de tracer une carte, une sorte de géographie intime. Mais cette carte ne serait rien sans les histoires qu'elle porte. Car ce que je cherche, à travers *Danse avec les vivants*, ce n'est pas d'asséner des vérités, ni de poser des diagnostics. C'est de raconter. De faire ressentir.

Et surtout, de poser cette question essentielle : **comment vivre, malgré ce passé qu'on n'a pas choisi ? Comment danser avec la vie ?**

C'est ce chemin de transformation, du poids hérité vers le mouvement, de la douleur vers le vivant, que j'ai voulu explorer dans ce roman.

Longtemps, j'ai été double.

D'un côté, celle que je montrais au monde : la femme, la mère, l'épouse, la cadre qui réussit. Forte. Sérieuse. Digne d'intérêt.

Et puis... il y avait l'autre. Celle qui vivait dans l'ombre. La créative. La sensible. L'écrivaine.

Depuis petite, j'écrivais. Mais je n'osais pas montrer. J'allais jusqu'à détruire mes textes.

J'étais double, donc. Pourquoi ? Parce que je devais remplacer des jumeaux : Un garçon, Une fille. Ce qu'on appelle des faux jumeaux.

Je suis née un an après leur mort. Mais j'ai mis du temps à comprendre ce que cela signifiait vraiment. Ce que cela fait, d'être une enfant de remplacement. Un fœtus qui pousse dans un ventre endeuillé. Là où il y avait eu des enfants vivants, et qui n'étaient plus là. Une petite fille qui arrive... pour consoler.

Alors j'ai grandi. Et je me suis souvent demandé : **Qui suis-je, vraiment ?**

J'allais vite. Très vite. Et parfois, je m'arrêtais. Je me posais la question du sens. Puis je repartais.

Et puis un jour, il y a eu cette période. Souvenez-vous... On n'avait plus le droit de sortir. Il fallait signer un papier à soi-même pour aller acheter du pain.

Moi, j'ai continué à courir... dans ma tête. Je me suis mis des deadlines encore plus serrés pour écrire. Le syndrome du lapin blanc celui qui regarde sa montre dans *Alice au pays des merveilles*. « Je suis en retard, en retard, en retard... »

Mais voilà... À un moment, on ne peut plus courir. Ni dehors, ni en dedans.

Les questions que j'avais soigneusement enfouies sous le tapis... sont sorties. Avec fracas.

Et ce jour-là, j'ai compris que ne pas agir, ce n'était pas ne rien faire.

J'ai osé une vraie question : **Et si je n'avais fait qu'enfiler les costumes qu'on avait préparés pour moi ?**

Alors j'ai pensé : Peut-être que je ne suis pas la seule. Peut-être sommes-nous nombreux à porter des masques. Pas des masques en tissu... Mais de faux nez, de fausses certitudes, de faux projets.

Et si nos choix de vie étaient dictés... par les désirs familiaux dont nous héritons ?

Quand on se pose ce genre de question... C'est qu'on est prêt à entendre la réponse.

Alors, j'ai commencé à dérouler le fil. À soulever les couches du millefeuille : mes croyances, mes injonctions, mes pensées limitantes.

Est-ce que j'ai tout déblayé ? Sans doute pas. Est-ce qu'on y arrive un jour ? Je ne sais pas.

Mais je sais que j'ai été assez loin pour écrire un livre. Et tout de suite, j'ai su que ce serait un **roman**.

Pourquoi un roman ? Un jour, j'ai entendu Boris Cyrulnik dire : « Seul le roman dit la vérité. » Le roman touche le cœur, pas la tête. Il crée une vibration, une résonance. Et parfois, une libération.

En l'écrivant, je voulais que le lecteur ressente comment les histoires individuelles et l'histoire collective s'entrelacent. Comment un deuil, une guerre, une mémoire familiale peuvent influencer les générations suivantes.

Et surtout, je me suis souvent posé cette question : **Es-tu juste ?**

Parce qu'un témoignage n'est utile aux autres que s'il est porté avec responsabilité, pas avec ressentiment. Je ne voulais pas juger. Ni donner de leçon. Juste offrir une expérience, une proposition de réflexion.

Et les jumeaux dans tout ça ? Comment arrivent-ils dans l'histoire ? C'est là que **le symbole devient puissant**. Dans l'arbre généalogique, il n'y a aucun jumeau avant ma mère.

Première génération.

Mon arrière-grand-mère : mariage forcé.

Deuxième génération.

Ma grand-mère : même schéma. Mais cette fois, un mariage avec un garçon du même âge, élevé comme son frère. Un **inceste moral entre jumeaux symboliques**.

Elle vit un traumatisme : elle épouse celui qu'elle considère comme son jumeau.

La notion de jumeau est entachée d'infamie.

Troisième génération.

Ma mère naît de ce couple. Dans le ventre de sa mère, il y a deux fœtus.
Un seul survit. Sa mère lui dira plus tard : « Tu as étouffé ton jumeau. »

Le prénom de ma mère ? Il signifie « celle qui purifie ».

Et puis, à sa première grossesse, elle porte des jumeaux. Vivants à la naissance.
Mais ils meurent rapidement.

Enfin, je viens. L'enfant du deuil. L'enfant censé consoler. Remplacer.

Je parle dans le roman de la blessure de **rejet**. Je la ressens. Mais elle ne m'appartient pas entièrement. Elle m'a été transmise.

La blessure d'**abandon**, aussi. Ce père qui veut partir mais ne part pas. Lui-même fils d'un abandonné confié à l'assistance publique.

Ces blessures, quand elles s'inscrivent dans une histoire générationnelle, peuvent devenir des fardeaux puissants si on n'en prend pas conscience.

Mais alors... que faire de tout cela ?

Comment sortir de ces schémas qui nous limitent, de ces comportements qui parfois nous échappent, de ces loyautés invisibles qui nous enchaînent sans que nous en ayons conscience ?

La première étape, c'est de voir. De ressentir. De nommer.

De mettre des mots là où, trop longtemps, il n'y en avait pas.

Parce que ce qui ne s'exprime pas s'imprime. Et parfois, se transmet.

C'est ce chemin de lucidité, de transformation et, je l'espère, de libération, que j'ai voulu explorer dans *Danse avec les vivants*.

Un roman né d'un vécu, mais tourné vers l'universel. Un livre pour celles et ceux qui se sentent prêts à se rencontrer vraiment.

Pour terminer, j'aimerais vous offrir un texte. Il est de **Bert Hellinger**, thérapeute allemand et créateur des constellations familiales.

Ce texte s'adresse à celles et ceux qui se sentent différents, en marge parfois, mais qui ont le courage de questionner les héritages familiaux et de briser la conspiration du silence. Écoutez-le comme un hommage aux moutons noirs. Aux éveillés. À vous, peut-être.

« Les "**moutons noirs**" d'une famille sont en fait des libérateurs de leur arbre généalogique.

Les membres de la famille qui ne s'adaptent pas aux règles ou aux traditions familiales, ceux qui cherchent constamment à révolutionner les croyances, ceux qui choisissent des routes contraires aux chemins tout tracés des lignées familiales, ceux qui sont critiqués, jugés et même rejetés, ceux-là sont appelés à libérer la famille des schémas répétitifs qui frustrent des générations entières.

Ces soi-disant "moutons noirs", ceux qui ne s'adaptent pas, ceux qui hurlent à la rébellion, en réalité, réparent, détoxifient et créent de nouvelles branches florissantes dans leur arbre généalogique...

D'innombrables désirs non réalisés, de rêves inachevés ou de talents frustrés de nos ancêtres se manifestent à travers cette révolte.

Par inertie, l'arbre généalogique fera tout pour maintenir le cours castrant et toxique de son tronc, ce qui rendra la tâche du révolté difficile et conflictuelle...

Arrêtez de douter et prenez soin de votre « rareté » comme étant la fleur la plus précieuse de votre arbre.

Vous êtes le rêve de tous vos ancêtres.

Merci.