

Les fondations de l'être : ce qui se joue avant même votre naissance

Sous-titre : Synthèse et éclairage thérapeutique du livre de Marie-Noëlle Maston-Lerat

Introduction

Et si tout ne commençait pas à la naissance ? Et si les mois qui précèdent votre conception, votre vie intra-utérine et votre toute première année portaient déjà, en creux, une partie de ce qui allait façonner votre manière d'être au monde ?

C'est la thèse que défend Marie-Noëlle Maston-Lerat, psychologue clinicienne spécialiste en psychogénéalogie et en haptonomie, dans son ouvrage *Les fondations de l'être : conception, naissance, première année : le projet-sens*, une période décisive pour la vie (Quintessence, 2008).

Dans ma pratique de coach-thérapeute de l'inconscient, cette lecture résonne profondément avec ce que j'observe chaque semaine en séance : nos mémoires émotionnelles les plus anciennes, souvent les plus silencieuses, sont parfois aussi les plus déterminantes.

Le projet-sens : une empreinte de départ

L'autrice propose une notion centrale : le « projet-sens ». Il désigne l'ensemble des données significatives — désirs, attentes, peurs, non-dits, événements marquants, dynamiques familiales — qui entourent la venue au monde d'un enfant et qui peuvent laisser une empreinte durable.

Contexte de conception, place de l'enfant dans la fratrie ou dans l'histoire familiale, grossesse désirée ou non, tensions, deuils, secrets, fragilités du lien ou au contraire sécurité affective : tous ces éléments sont présentés comme des composantes possibles des fondations de l'être.

« Le projet-sens renvoie à ce climat de départ, à ce qui entoure la venue au monde et qui peut laisser une empreinte durable. »

Quatre étapes fondatrices

Le livre explore quatre grandes étapes, chacune porteuse de sens :

- La conception, abordée comme un moment de sens : pourquoi cet enfant arrive-t-il à ce moment précis, dans quelles conditions psychiques, conjugales, familiales ou transgénérationnelles ?

- La grossesse, envisagée comme une période de marquage relationnel et émotionnel, où l'ambiance psychique des parents et la place accordée au bébé participent déjà à la construction du sentiment d'exister.
- La naissance, lue comme un passage majeur : conditions d'arrivée au monde, séparation, accueil, sécurité ou choc.
- La première année, présentée comme le prolongement direct de ces premières inscriptions, à travers le lien, l'attachement, les soins et la stabilité affective.

Ce que j'observe dans ma pratique

Cette approche clinique et psychogénéalogique ne prétend pas tout expliquer par une théorie abstraite. Elle s'appuie sur des cas cliniques pour éclairer cette période fondamentale.

Une idée m'apparaît particulièrement juste dans mon travail d'accompagnement : des « failles » peuvent se loger dans ces fondations précoces — carences affectives, expériences difficiles, blocages, répétitions, charges transgénérationnelles. Ces failles peuvent entraver une vie pleinement ajustée au self profond de la personne.

Dans mon approche de coach et thérapeute de l'inconscient, j'intègre cette dimension du projet-sens en la croisant avec la thérapie des schémas, le travail sur les mémoires émotionnelles et la psychogénéalogie transgénérationnelle. C'est souvent en remontant jusqu'à ces toutes premières empreintes que certains schémas répétitifs commencent enfin à se dénouer.

Un fil d'Ariane, pas une explication unique

Le projet-sens est présenté comme un fil d'Ariane permettant à certains patients de mieux comprendre les répétitions ou impasses de leur parcours. La promesse n'est pas magique : il s'agit d'un cadre de lecture pour mettre du sens sur des expériences et ouvrir des pistes de transformation personnelle.

Cette approche gagne à être lue avec discernement. Elle est utile comme grille clinique et symbolique, mais ne remplace ni l'ensemble des connaissances sur le développement, ni l'examen des facteurs biologiques, sociaux et relationnels ultérieurs.

Conclusion

Les fondations de l'être présentent la conception, la naissance et la première année comme une matrice de sens. Les toutes premières expériences, ainsi que le contexte émotionnel et familial qui les entoure, peuvent influencer durablement la construction du sujet.

Il est essentiel d'intégrer dans cet accompagnement la nuance de la thérapie des schémas, des mémoires émotionnelles et de la psychogénéalogie transgénérationnelle.

« Vos mémoires émotionnelles ne vous définissent pas. Elles racontent ce que vous avez vécu. Pas ce que vous êtes. Pas ce que vous pouvez devenir. »

Le mois prochain, nous irons plus loin : nous plongerons dans la libération des traumatismes — la prochaine étape logique, et souvent la plus libératrice.

**Chez Mon Inconscient, chaque accompagnement intègre ce travail sur les mémoires
— parce que c'est là que les vrais changements se jouent.**

[Découvrez mon approche : mon-inconscient.fr](http://mon-inconscient.fr)

Une question ? Écrivez-moi : jonathan@mon-inconscient.fr