

Libérez-vous du poids des mythes familiaux

Un guide bienveillant pour comprendre les "mythes familiaux" et vous libérer des loyautés invisibles qui vous empêchent d'avancer.

Avez-vous parfois l'impression de rejouer inlassablement les mêmes scénarios de vie ? De porter un fardeau émotionnel qui ne vous appartient pas tout à fait, ou de vous sacrifier pour préserver un équilibre de façade ? Ne vous jugez pas : ce n'est pas une fatalité, ni un manque de volonté de votre part.

Derrière ces blocages profonds se cachent souvent ce que l'on appelle en psychologie systémique les « **mythes familiaux** ». Ce sont des systèmes de croyances inconscients, transmis de génération en génération, qui dictent notre conduite et créent des loyautés invisibles mais extrêmement puissantes.

Les 10 mythes familiaux : l'illusion de l'équilibre

Ces mythes agissent comme un filtre déformant la réalité pour protéger le système familial et éviter d'affronter les vrais problèmes. En voici les 10 principaux :

1. Le mythe de la transparence : « Chez nous, on se dit tout, il n'y a pas de secrets. » (Empêche d'avoir un jardin secret et étouffe l'individualité).

2. Le mythe de l'harmonie : « Nous sommes une famille unie, on ne se dispute jamais. » (Interdit l'expression saine de la colère et masque les conflits réels).

3. Le mythe de la négation : « Nous ne sommes pas vraiment une famille. » (Rejet de l'identité familiale pour feindre une fausse indépendance).

4. Le mythe de la méfiance : « On ne peut faire confiance à personne. » (Crée un climat de suspicion permanente et de jugement).

5. Le mythe du destin familial : « Dans la famille, on n'a jamais de chance. » (Installe une fatalité justifiant les échecs répétitifs).

6. Le mythe de la famille nucléaire : « Il faut rester ensemble à tout prix. » (Maintient les individus dans des relations destructrices pour sauver l'institution).

7. Le mythe de l'idéal paternel : « Le père a toujours raison / Il travaille dur pour nous. » (Justifie l'absence ou l'autorité abusive sous couvert de moralité).

8. Le mythe du bouc émissaire : « C'est à cause de toi que tout va mal. » (Fait porter tous les dysfonctionnements de la famille par un seul membre).

9. Le mythe de l'autosuffisance (La citadelle) : « On n'a besoin de personne d'autre. » (Diabolise le monde extérieur et interdit de demander de l'aide).

10. Le mythe du sauveur (La réparation) : « Tu dois réparer notre famille. » (Charge souvent un enfant de combler les failles psychologiques de ses parents).

Les 7 mythes au cœur des traumatismes familiaux

Lorsqu'il y a des traumatismes (abus, violences, deuils non faits, négligences), le système familial développe des mythes de protection encore plus toxiques pour verrouiller la souffrance :

1. Le mythe du silence (L'omerta) : « Ce dont on ne parle pas n'a jamais existé. » C'est l'interdiction absolue d'évoquer les violences pour "protéger" la famille au détriment de la victime.

2. Le mythe de la banalisation : « Ce n'est pas si grave, tout le monde vit ça. » Une minimisation systématique de la souffrance pour éviter de confronter le comportement toxique.

3. Le mythe de la responsabilité inversée : « Si c'est arrivé, c'est que tu l'as cherché. » Ce mythe pervers fait porter la culpabilité de la violence ou de l'abus directement sur l'enfant/la victime.

4. Le mythe de l'intention bienveillante : « C'était pour ton bien » ou « On a fait de notre mieux. » Oblige la victime à justifier ses propres traumatismes par l'amour ou l'éducation de ses parents.

5. Le mythe du pardon obligatoire : « Tu dois pardonner à ta famille pour avancer. » Une pression toxique qui force une réconciliation sans réparation, niant la colère légitime de la victime.

6. Le mythe de la dette éternelle : « Après tout ce qu'on a fait pour toi... » Le traumatisme est effacé par une obligation de gratitude absolue, créant une loyauté impossible à rompre.

7. Le mythe de la loyauté par la souffrance : « Pour faire partie de cette famille, tu dois porter notre douleur. » La guérison ou le bonheur individuel y sont perçus comme une trahison au clan.

En adhérant inconsciemment à ces mythes, nous restons fidèles à des règles toxiques par peur d'être rejetés, bloquant ainsi notre propre épanouissement.

Déconstruire ces mythes : Une approche thérapeutique intégrative

S'affranchir de ces fardeaux ne se fait pas par la simple volonté. C'est pourquoi mon approche intègre plusieurs leviers profonds pour déprogrammer ces loyautés :

1. La Thérapie des Schémas : Elle met en lumière les schémas précoces (sacrifice de soi, assujettissement, imperfection) hérités de vos mythes. Nous identifions vos « modes » de fonctionnement pour réapprendre à écouter et nourrir vos propres besoins profonds.

2. Les TCC (Thérapies Cognitivo-Comportementales) : Indispensables pour agir sur le présent, elles permettent de déconstruire les croyances limitantes et de modifier concrètement vos comportements d'évitement ou de soumission face à l'autorité familiale.

3. La Transformation des Mémoires Émotionnelles : Comprendre un mythe ne suffit pas si le corps reste en état d'alerte ou de trauma. Grâce à la reconsolidation thérapeutique, nous ciblons l'empreinte laissée par le transgénérationnel pour en effacer la charge douloureuse et traumatique au niveau neurologique.

4. L'Hypnose : Clé d'accès à l'inconscient, elle contourne vos résistances pour aller couper en douceur ces liens de loyauté invisibles. Elle permet de reprogrammer en vous de nouvelles permissions fondamentales : le droit de réussir, de guérir, et d'exister pour vous-même.

Reprenez le contrôle de votre histoire

Vous n'êtes pas condamné(e) à répéter l'histoire de vos ancêtres, ni à porter le poids de leurs traumatismes non résolus. Se libérer d'un mythe familial n'est pas une trahison, c'est un acte de courage : celui de choisir d'écrire enfin votre propre vie.

Chez Mon Inconscient, chaque accompagnement intègre ce travail sur l'inconscient, les mémoires transgénérationnelles, les fondations de l'être, la reconsolidation thérapeutique de la mémoire, la thérapie des schémas et la transformation des mémoires parce que c'est là que les vrais changements se jouent.

Découvrez mon approche : <https://mon-inconscient.fr/fr/page/mes-accompagnements>

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

À propos de cet article

Cet article original, écrit pour mon-inconscient.fr, synthétise le travail sur les mémoires émotionnelles, les schémas et les modes : leur nature, leurs manifestations, et les leviers thérapeutiques de reprogrammation.

Site de pratique : <https://mon-inconscient.fr>