Les Fantômes de nos Ancêtres

Comment les Abus Transgénérationnels Dictent nos Vies (et Comment s'en Libérer)

PAR JONATHAN DESJOURS, MON INCONSCIENT

Nous pensons souvent que nos choix nous appartiennent. Nous choisissons notre partenaire, notre carrière, notre rapport à l'argent et notre style de vie en pensant exercer notre libre arbitre. Pourtant, pour beaucoup d'entre nous, en particulier au sein des nouvelles générations, ces choix sont téléguidés par une force invisible : le traumatisme transgénérationnel.

La psychologie moderne, l'épigénétique et des approches comme la Thérapie des Schémas nous montrent aujourd'hui que ce qui n'a pas été dit, pleuré ou réparé par nos ancêtres s'imprime dans notre psyché. Les abus, les spoliations, les viols ou la faim vécus par nos arrièregrands-parents créent des "schémas précoces inadaptés" - des filtres à travers lesquels les jeunes générations perçoivent le monde, souvent avec un sentiment d'urgence ou de danger imminent, sans en comprendre l'origine.

Cet article explore la profondeur de cet héritage invisible, la manière dont il s'adapte au type de famille dans lequel nous grandissons, et comment il façonne nos comportements et nos choix de vie.

Le Creuset de la Transmission : L'impact de la structure familiale

Avant d'explorer la nature des traumatismes, il est essentiel de comprendre où ils se transmettent. Le schéma hérité ne va pas s'exprimer de la même manière selon la structure de la famille contemporaine. En effet, la dynamique familiale agit comme une caisse de résonance ou, au contraire, comme un étouffoir du traumatisme. On dénombre classiquement sept types de structures familiales, et chacune colore la transmission du traumatisme :

- **La famille nucléaire (parents et enfants sous le même toit) :** Souvent perçue comme le modèle "standard", elle peut paradoxalement créer un huis clos étouffant si un secret pèse. Le traumatisme s'y transmet de manière très intense et focalisée, sans l'oxygénation que pourraient apporter d'autres membres de la famille élargie.

- **La famille élargie (avec les grands-parents, oncles, tantes...) :** Dans ces foyers (ou lorsque les liens sont très fusionnels au quotidien), la transmission est souvent plus explicite. Les histoires se racontent, mais les loyautés invisibles sont aussi plus fortes. S'affranchir du schéma de souffrance peut y être perçu comme une trahison au groupe.
- **La famille monoparentale :** L'enfant est en lien direct et exclusif avec l'histoire d'un seul parent. Si ce parent porte un traumatisme transgénérationnel non résolu, l'enfant aura tendance à "parentifier" (protéger son parent) et à absorber ce schéma d'insécurité comme une vérité absolue pour la survie du duo.
- **La famille recomposée :** C'est le carrefour de deux lignées traumatiques distinctes. Les enfants de familles recomposées peuvent être tiraillés entre des loyautés contradictoires ou être confrontés aux fantômes de deux systèmes généalogiques, créant une complexité majeure dans la construction de leur identité.
- **La famille homoparentale :** Bien que la structure diffère du schéma traditionnel, la transmission transgénérationnelle y opère de la même manière, parfois teintée par les propres défis sociétaux liés à cette configuration, qui peuvent réactiver des mémoires de rejet ou d'injustice héritées des aïeux.
- **La famille adoptive :** L'enfant se retrouve à la croisée de trois héritages : l'histoire de ses géniteurs (empreinte épigénétique), l'histoire de la blessure de séparation primitive, et l'héritage transgénérationnel de sa famille d'adoption, qu'il va souvent adopter par loyauté.
- **La famille d'accueil (ou de placement) :** Les liens sont souvent transitoires, mais la loyauté aux traumatismes de la famille d'origine reste puissante. L'enfant navigue dans des systèmes de valeurs multiples, ce qui peut renforcer des schémas d'instabilité ou de méfiance.

Quelle que soit la structure, la Thérapie des Schémas permet de décoder comment ces environnements ont validé ou réactivé les mémoires ancestrales.

Les 7 Mythes Familiaux qui Entretiennent le Traumatisme

Au cœur de ces dynamiques familiales, des croyances invisibles se tissent pour maintenir le système en équilibre (même s'il est dysfonctionnel). Voici les 7 mythes familiaux les plus fréquents qui bloquent la libération :

1. **Le mythe du Secret Protecteur :** *"Ce qu'on ne dit pas ne fera de mal à personne."* En réalité, le non-dit ou la honte hurlent dans l'inconscient des générations suivantes.
2. **Le mythe de la Famille Parfaite :** L'illusion permanente qu'il n'y a pas de problèmes, forçant les membres à porter des masques de normalité.
3. **Le mythe du Bouc Émissaire :** Toute la tension est déversée sur un seul membre (celui qui extériorise le traumatisme), évitant de remettre en question le dysfonctionnement global.

4. **Le mythe de la Loyauté Absolue :** *"Faire autrement, c'est nous trahir."* S'affranchir du fardeau est perçu comme un abandon intolérable du clan.
5. **Le mythe de l'Enfant Sauveur :** L'enfant est inconsciemment désigné pour réparer ou soigner les blessures non guéries de ses parents ou ancêtres.
6. **Le mythe du Passé Révolu :** *"C'est de l'histoire ancienne, il faut aller de l'avant."* Une négation qui bloque toute possibilité de reconsolidation de la mémoire.
7. **Le mythe de la Malédiction (ou Fatalité) :** *"Dans notre famille, on n'a jamais de chance..."* Cette croyance justifie l'auto-sabotage en le faisant passer pour une fatalité.

Les Fantômes en action : De l'Histoire à la Clinique

1. La Spoliation et l'Abus Financier : Le vertige de la réussite

L'histoire de l'humanité est jalonnée de vols légalisés et de ruines soudaines. Il peut s'agir de la liquidation brutale de l'entreprise familiale par un associé malveillant, d'une spoliation d'héritage entre frères et sœurs, ou encore de confiscations étatiques, comme ce fut le cas pour de nombreuses familles sous l'État espagnol franquiste, ou lors des persécutions de la Seconde Guerre mondiale.

Impact sur les nouvelles générations : Le schéma de "Vulnérabilité" ou d'"Échec"
Les descendants portent souvent un rapport très paradoxal à l'argent et au succès. Ils peuvent développer un syndrome de l'imposteur massif ou pratiquer l'auto-sabotage dès qu'ils approchent de la réussite financière.

> **Exemple clinique : Lucas (32 ans, entrepreneur - Issu d'une famille nucléaire très normée)**
>
> L'arrière-grand-père de Lucas a été exproprié par le gouvernement espagnol dans les années 30. Lucas monte des entreprises brillantes, mais curieusement, il les coule ou les revend à perte juste avant qu'elles ne deviennent très rentables. Il choisit des associés abusifs (répétition du vol) ou refuse des contrats qui pourraient le propulser financièrement. Son libre arbitre est prisonnier de la mémoire de ruine de son aïeul.

2. Le Poids des Secrets : Le Viol et l'effraction intime

Dans de nombreuses familles, des abus sexuels, des viols ou des incestes ont été étouffés sous le sceau de la honte et du silence pour "protéger" la réputation familiale. Le secret, bien qu'indicible, suinte à travers les générations par une atmosphère de méfiance envers l'autre sexe, une hyper-sexualisation défensive, ou au contraire, un dégoût du corps.

Impact sur les nouvelles générations : Le schéma de "Méfiance/Abus" et de "Honte/ Imperfection"

> **Exemple clinique : Chloé (28 ans - Issue d'une famille élargie très présente)**
>
> L'arrière-grand-mère de Chloé a subi un viol tu par la famille. Chloé, aujourd'hui, souffre d'une angoisse terrible dans l'intimité amoureuse. Lorsqu'elle choisit des partenaires, elle est attirée inconsciemment par des hommes froids ou contrôlants (qui valident son schéma de méfiance). L'omniprésence de sa famille élargie, qui maintient le couvercle sur les émotions, l'empêche de verbaliser son mal-être.

3. La Précarité Alimentaire et la Guerre : La peur viscérale de mourir

Les générations qui ont traversé les guerres, les exodes et les rationnements ont connu la véritable faim - celle qui menace la vie. Cette précarité extrême laisse une empreinte de terreur.

Impact sur les nouvelles générations : Le schéma de "Manque" et de "Privation".

> **Exemple clinique : Thomas (35 ans, ingénieur - Élevé en famille monoparentale)**
>
> Ses grands-parents ont connu la famine et l'exode pendant la Seconde Guerre mondiale. Sa mère a reporté toute cette pression sur Thomas. Thomas gagne très bien sa vie, mais vit dans une précarité auto-infligée. Il stocke des quantités astronomiques de denrées et fait des crises d'angoisse s'il craint de perdre son emploi. En protégeant sa mère de l'angoisse du manque, il a choisi la "survie" plutôt que la "vie".

Reprendre le contrôle : De la survie à la vie

Pour se libérer, la compréhension intellectuelle ne suffit souvent pas. C'est ici que des approches intégratives comme la Thérapie des Schémas ou la Reconsolidation Thérapeutique de la Mémoire (RTM) prennent tout leur sens :

1. **Identifier l'héritage et la structure de transmission :** Mettre en lumière les croyances limitantes.
2. **Briser la loyauté invisible :** Rendre symboliquement ce fardeau aux ancêtres.
3. **Désactiver la charge émotionnelle :** Permettre au système nerveux de comprendre que le danger est passé.

Nous sommes les héritiers de l'histoire de l'humanité et des drames de nos lignées. Mais l'héritage n'est pas une fatalité. En osant regarder ces fantômes en face, les nouvelles générations ont le pouvoir extraordinaire de briser ces chaînes.

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