

*Maladie, mal à dire et secrets de famille**

La psycho-généalogie étudie les rapports possibles entre notre état physique, psychique, et notre histoire familiale. Elle nous permet de comprendre l'origine de nos maladies. Ainsi, pour les psycho-généalogistes, un non-dit pour un parent peut-il devenir un secret pour un enfant : lorsque ce parent se trouve dans l'incapacité d'exprimer un ressenti ou de mettre en mots des événements importants de sa vie, ces secrets transmis hanteront sa progéniture, en allant parfois jusqu'à en faire payer le prix par la maladie. « Tout se passe comme si on ne pouvait oublier un événement de vie, ni en parler, mais le transmettre sans le dire », écrit Anne Ancelin¹.

Dans certaines familles dites « dysfonctionnelles », chacun reste figé dans sa problématique en répétant le même rôle. S'il n'y a pas de changement en perspective, « l'inavouable » imprègne le corps. Les enfants sont souvent le porte-étendard de la problématique familiale et, à ce titre, se trouvent, malgré eux, accablés par leurs symptômes. Il est des trahisons, des injustices, des secrets ou des infamies qui, à défaut d'avoir été verbalisés, crient en sourdine et finissent par s'exprimer sous forme d'un symptôme affectant le corps.

Christelle souffre de crises d'angoisse récurrentes. « Cela fait des années que cela dure, dit-elle. J'ai peur, je me sens continuellement traquée. » Au cours de sa thérapie, son père décède et elle apprend alors par sa mère qu'il avait commis un vol avec effraction dans sa jeunesse. Pour éviter la prison, il s'était enfui : se cachant durant de nombreuses années, il vivait en reclus, se sentant continuellement traqué. Ce secret avait été gardé par ses parents pendant plus de trente ans.

On doit à Nicolas Abraham et Maria Török² le travail sur les « cryptes » et les « fantômes ». Le fantôme serait un ancêtre qui sortirait de sa tombe après un événement porteur de honte. Le caveau secret se transmet de l'inconscient d'un parent à l'inconscient d'une ou plusieurs générations suivantes.

Un secret de famille anodin en cache bien souvent un autre, parfois plus grave encore, dans les générations précédentes. Pour Serge Tisseron³, le secret *indicible* devient un secret

¹ *Aie mes aïeux*, Desclée de Brouwer, 1993 et 2009

² *L'Écorce et le noyau*, Flammarion, 1992.

³ *Les Secrets de famille*, Albin Michel, 2004.

innommable pour la génération suivante et se mue en *impensable* à la troisième génération. Par exemple, dans la deuxième génération, peuvent surgir des troubles spécifiques de l'apprentissage sans perturbations trop importantes de la structure de la personnalité. Ce n'est qu'à la troisième ou à la quatrième génération qu'est susceptible d'apparaître un trouble beaucoup plus grave, comme par exemple une paranoïa, un délire ou une psychose.

Pour comprendre et se libérer de nos maux

Dans l'alchimie de nos sentiments enchevêtrés ou désorientés, la voie de la thérapie et de l'introspection est quelquefois nécessaire pour nous libérer de certains fardeaux familiaux.

Wilhelm Reich (1897-1957), médecin-analyste, disciple dissident de Freud, fait passer le corps au premier plan de ses observations à travers une nouvelle forme de psychothérapie qu'il nomme « **végéthrothérapie** ». Il s'agit d'une méthode qui consiste à assouplir le corps en utilisant la respiration et certaines techniques corporelles pour favoriser le relâchement des tensions et des émotions, et retrouver une libre circulation de l'énergie.

Pour Reich, la répression des besoins vitaux sexuels, émotionnels, psychologiques, s'inscrit sous forme de raideurs corporelles et toute rigidité musculaire contiendrait l'histoire et la signification de son origine. Visant à contenir l'angoisse, elle bloque la libre expression des émotions. Ces défenses construites dès l'enfance pour éviter les émotions fortes composent notre cuirasse. Reich parle « d'armure musculaire ». La lecture du corps dans la thérapie de Reich permet de reconnaître les blocages qui entravent le libre flux de l'énergie et la mobilité des organes. Ceux-ci s'expriment à travers sept niveaux décrits comme des anneaux de retenue, disposés le long du corps, où l'on peut observer des modifications du tonus musculaire (hyper ou hypotonie), une attitude particulière comme par exemple : la fixité du regard, des tensions des mâchoires, des lèvres ; une rigidité et des tensions des épaules, du cou ; une lordose lombaire bloquant le pelvis, autant d'attitudes qui peuvent faire l'objet d'interprétation et de lecture du corps.

Une respiration bloquée génère un apport insuffisant d'oxygène se traduisant par une accumulation de déchets de nature à ralentir les fonctions de chaque organe et de chaque tissu du corps. La respiration libère les émotions, assouplit la cuirasse, remet en circulation l'énergie stagnante et restaure l'équilibre végétatif.

Alexander Loewen⁴, en reprenant les travaux de W. Reich, conçoit **l'analyse bioénergétique**. Cette méthode psychocorporelle est basée, comme la végétothérapie, sur un travail respiratoire associé à des exercices de libération d'énergie. Loewen reprend les concepts de cuirasse musculaire. Pour lui, le corps garde la trace de toutes les émotions vécues, que l'on peut diagnostiquer par la « lecture du corps ». Il tient compte d'abord de l'allure générale, de l'équilibre et des postures diverses globales. Puis une seconde lecture détaillera les différents segments corporels, comme le regard, le port de tête, la tension du cou, le thorax, la respiration, la colonne vertébrale, la position du bassin afin d'établir une typologie caractérielle.

En bioénergie, le corps est dynamique : il écoute, perçoit et exprime ce qu'il vit, le décharge puis récupère l'énergie dépensée par le corps et par la pensée ; le sujet dispose ainsi de la faculté d'explorer et de comprendre l'histoire de ses cuirasses.

Les techniques dynamiques de sophrologie élaborée par Alfonso Caycedo se sont largement inspirées de la pensée orientale et des travaux de bioénergie, elles proposent un vrai dialogue avec le corps. Toute émotion rejaillit au niveau de l'appareil neurovégétatif et rigidifie le corps.

À travers son concept de *corps vécu* (les exercices associés au souffle sont exécutés lentement et ressentis dans le corps), la relaxation dynamique, tout comme le travail sur les cuirasses, est un facteur déclencheur de sensations et de perceptions. Les exercices sont conçus pour libérer les émotions réprimées (colère, peurs, etc.). Cette libération remet en circulation l'énergie stagnante.

Cette approche de *l'homme total* à la recherche d'un équilibre garantit une plus grande stabilité, une fluidité dans la souplesse des mouvements et des comportements. L

L'enracinement (les pieds bien à plat, en parfait équilibre, ancrés dans le sol et reliés à la terre) favorise une meilleure assise et un état de sérénité intérieure. Les exercices sur les cinq sens expérimentent de façon plus aiguisée nos perceptions internes et maintiennent le contact avec le corps. Chaque expérience sensorielle ou ressenti influence les réponses biochimiques du cerveau. Les images, les sons, les odeurs ont le pouvoir d'agir aussi sur notre physiologie et sur l'ensemble de notre équilibre.

⁴. *Lecture et langage du corps*, éd. Saint-Yves, 1995.

Pour comprendre nos maux et leurs messages, il est aussi possible, avec l'aide d'un sophrothérapeute rompu aux techniques de **sophro-analyse**, d'introduire le corps dans une dimension plus analytique, afin de l'ouvrir à une écoute intérieure. L'objectif consiste à faire le lien entre le symptôme et certains éléments de son histoire, d'exprimer un ressenti de manière libre et associative, de réinstaurer un dialogue avec sa douleur et toutes les facettes de l'être et mettre en évidence certains messages introjetés (que l'on s'est empêché d'exprimer et qui continuent à faire souffrir.).

Par Michèle Freud, auteur de Réconcilier l'âme et le corps, Edition Albin-Michel,
2007