

## Comment votre héritage mental peut détruire votre vie?

Les faits divers montrent fréquemment que les adultes violents ont souvent vécus, enfants, dans la violence.

Sans aller jusque-là, une enfance dans un milieu conflictuel, peut, plus tard, être reproduite par une sorte de besoin du conflit. Difficile d'échapper à l'ambiance dans laquelle on a vécu petit. Même si elle nous a rendu malheureux, on s'arrange tout à fait inconsciemment pour la reproduire.

Ma peur de l'abandon due aux absences répétées de ma mère m'a pourtant amenée longtemps à me mettre en situation de me faire littéralement plaquer par mes petits copains ou mes amies. Sans rien y comprendre, et en souffrant terriblement, je rejouais le rôle de "celle qu'on abandonne". Mon comportement amenait effectivement les gens que j'aimais à me délaisser. C'était comme s'il me fallait revivre et revivre ma situation enfantine.

Le récent livre de Marie Nimier, fille d'un écrivain célèbre (Roger Nimier), illustre bien les forces qui nous gouvernent à notre insu. Lors de sa naissance, son père écrivait à un ami : "Au fait, Nadine (sa femme) a eu une fille hier. J'ai été immédiatement la noyer dans la Seine pour ne plus en entendre parler." C'était une plaisanterie de mauvais goût, mais tout de même révélatrice de son peu d'amour paternel.

25 ans plus tard, Marie Nimier fit une tentative de suicide en... se jetant dans la Seine. Comme si elle s'était sentie obligée de mettre à exécution la phrase de son père.

La jeune femme se questionne également sur un autre phénomène : l'énorme difficulté qu'elle a eu à obtenir son permis de conduire, son impossibilité de freiner à temps. Or, son père a été tué dans l'accident d'une voiture rapide, à cause d'un coup de frein ayant provoqué un dérapage. Cette "coïncidence" est évidemment troublante.

L'héritage familial est une chose étonnante. Il ne s'agit pas de génétique, mais d'une sorte d'assimilation mentale. De génération en génération, des comportements peuvent se transmettre de manière inconsciente.

Les "psys" spécialisés dans les problèmes familiaux, voient fréquemment des familles où par exemple l'un des enfants (le fils aîné, la sœur cadette, etc.) a le même comportement que celui de la génération précédente et même celle d'avant et encore d'avant.

Dans ma famille paysanne, la benjamine, et seulement elle, se marginalisait par rapport à son milieu d'origine. On voit parfois au sein de certaines familles, l'un des enfants être considéré par les autres comme le raté. Et depuis des lustres, il y en a un qui prend cette place. Et si au départ, il n'avait rien pour être un raté, il le devient réellement.

Sans le savoir, vous reproduisez peut-être le comportement d'un aîné (père, mère, oncle, tante). Bien entendu, cette répétition échappe à votre conscience. Quand le comportement est positif, c'est tant mieux. Hélas ! il ne l'est pas toujours. Et ce n'est qu'en trouvant sa source qu'il devient possible de s'en débarrasser.

Je connais une famille où toutes les femmes, depuis l'arrière-grand-mère, ont épousé un homme séduisant, se révélant peu de temps après être un alcoolique. Après avoir fait son génogramme, la dernière, méfiante, s'est séparée d'un fiancé charmeur, mais qui buvait un peu trop. Elle a ensuite vécu 5 ans avec son actuel mari avant de l'épouser et d'avoir un enfant, sûre alors qu'elle échappait à la malédiction.

Car, en fait, tout ce qui apparaît comme une fatalité n'en est en réalité pas une. À tout âge, on a la possibilité d'infléchir le cours de ce qui paraît être le destin. Il suffit de prendre conscience de ce qui vous appartient vraiment dans votre caractère et de ce qu'inconsciemment vous reprenez de celui de vos aînés.

Pour découvrir quelle attitude vous reproduisez et vous en débarrasser, 2 techniques sont fort utiles.

1re technique : L'introspection

Demandez-vous :

- Est-ce que ce que je fais là vient vraiment de moi ou est-ce que je le fais, poussé par quelque chose que je ne comprends pas.
- Comment étaient ma mère, ma grand-mère (mon père, mon grand-père) lorsque j'étais petite ?
- Qu'est ce qui me déplaisait en elles (ou en eux).
- De quoi ai-je souffert ?
- Ne suis-je pas pareille avec mon mari, mes enfants, mes petits-enfants ?

Essayez de repérer les coïncidences troublantes. Par exemple :

- Un décès mal vécu dans l'enfance peut produire des comportements que rien n'explique.
- Vous pouvez être bloqué dans un domaine, dans lequel l'un de vos parents ou grands-parents avait échoué.
- Mettons que votre père ait fait faillite quand vous étiez petit. Plus tard, vous avez évité tout ce qui avait rapport avec la comptabilité. Et encore maintenant, la gestion de vos comptes vous stresse. En faisant le rapport avec la faillite, vous vous libérez peut-être d'un grand poids.
- Admettons Madame, que vous fassiez partie d'une lignée d'anxieux. Votre mère hyperprotégée est devenue une mère hyperprotectrice. À votre tour, vous avez surprotégé vos enfants qui eux-mêmes reprennent le système avec les leurs. En prenant conscience de cela, vous pouvez "lâcher" un peu vos enfants adultes, moins vous angoisser à leur sujet. De plus, vous pouvez aussi leur expliquer qu'ils doivent se dégager de votre influence et être moins protecteurs avec leurs descendants.

## 2è technique : Le génogramme

C'est une technique à la fois instructive et amusante qui permet d'élargir les comportements reproducteurs à toute la lignée familiale.

- Tracez votre arbre généalogique en remontant, si possible à 3 générations (de vous-même à vos grands-parents paternels et maternels) et pour chacune des lignées maternelles et paternelles, inscrivez tous les collatéraux, du moins ceux dont vous avez gardé le souvenir (du grand-oncle à la petite cousine).
- Sur le schéma, indiquez, si vous le pouvez, les noms, prénoms, date de naissance, de mariage, de décès ainsi que leur cause, les catégories socioprofessionnelles, les lieux d'habitation.
- À chaque personne inscrite, donnez 5 qualificatifs la décrivant (ce que vous pensez ou vous souvenez d'elle ou ce que vous en avez entendu dire). Il s'agit en fait de donner le plus d'informations possibles sur ces personnes.
- Essayez également de vous rappeler les liens existants entre toutes ces membres (clans formés, conflits, ruptures, exclusions, etc.). Y a-t-il eu des divorces, des remariages ?

Écrire noir sur blanc l'histoire familiale prend un sens. Confrontés les uns aux autres, les événements, les dates parlent. Il est édifiant, par exemple, de retrouver chez plusieurs membres de la famille, une même tendance à l'instabilité, ou à la dépression, des choix amoureux identiques, des mariages ratés, un célibat prolongé, des comportements destructeurs, des réussites éclatantes suivies d'échecs, etc.

L'intérêt du génogramme est d'essayer de retrouver chez vos ascendants vos propres caractéristiques. Les hésitations, les ratures, les émotions inexplicables sont des indices à prendre en compte. Ils signalent que quelque chose vous dérange, quelque chose que vous ne pouvez ou ne voulez pas voir. Il s'agit souvent d'un comportement que vous répétez inconsciemment, générateur de soucis.

Le génogramme peut vous aider à progresser dans la connaissance de vous-même, à comprendre que tel ou tel comportement est hérité. À partir de là, il vous sera mieux possible de modifier votre façon d'être.

[Espace cadeaux gratuit pour votre épanouissement!](#)

## About the Author

Bruno est un passionné de développement personnel. Il vous fait partager son expérience et met ses services à votre disposition. [Voir Son Site](#)