

LES FANTÔMES DE L'ARBRE

Livre blanc gratuit · originenomdefamille.fr · Édition 2026

COMMENT LIRE CE GUIDE

SOMMAIRE

01	D'où vient la psychogénéalogie Six filiations, de Freud à Schützenberger	4	07	Enquêter sur sa famille La méthode, en huit étapes	14
02	Les huit mécanismes Un schéma par concept	6	08	Bien choisir son accompagnement Les bons signes et les cinq questions	16
03	Dessiner son arbre Le génosociogramme et ses 13 symboles	8	09	Transmettre : le récit familial Recueillir avant qu'il ne soit trop tard	17
04	Dix praticiens Qui fait quoi, où, et à quel prix	10	10	Questions fréquentes Ce qu'on nous demande le plus souvent	18
05	Ce que la démarche apporte Quatre bénéfices, et pourquoi ils tiennent	12	11	Le nom, porte d'entrée Ce que l'onomastique apporte	19
06	Ce que l'on sait de la transmission Du récit familial à l'épigénétique	13	—	Pour aller plus loin Lectures, ressources, contacts	20

TROIS REPÈRES POUR VOUS ACCOMPAGNER

La psychogénéalogie est un domaine vivant, où se côtoient des observations bien établies, des intuitions cliniques fécondes et des affirmations plus fragiles. Plutôt que de tout présenter sur le même plan, nous signalons discrètement le statut de chaque idée importante. Ce n'est pas un jugement : c'est un repère, pour que vous sachiez toujours où vous mettez les pieds.

✓ BIEN DOCUMENTÉ

Observé, mesuré, largement admis.
Vous pouvez vous appuyer dessus les yeux fermés.

▲ PISTE CLINIQUE

Riche de sens, éprouvé en cabinet
depuis des décennies, mais pas
démonstré au sens scientifique.

ⓘ À NUANCER

Passionnant, souvent raconté comme
une certitude — mais qui mérite d'être
pris avec précaution.

À QUI S'ADRESSE CE GUIDE

À toute personne curieuse de son histoire familiale, qu'elle envisage un accompagnement ou qu'elle veuille simplement comprendre de quoi l'on parle. Aucune connaissance préalable n'est nécessaire.

COMMENT LE LIRE

Dans l'ordre, ou en piochant. Les chapitres 3 et 7 sont les plus pratiques — ce sont eux qu'il faut lire si vous voulez commencer dès ce week-end.

— AVERTISSEMENT

Ce document est un support d'information et de culture générale. Il ne constitue ni un diagnostic, ni un avis médical, ni une recommandation thérapeutique. Un accompagnement en psychogénéalogie ne remplace jamais un suivi médical ou psychologique : en cas de souffrance psychique, parlez-en à votre médecin, à un psychiatre ou à un psychologue diplômé d'État.

AVANT D'ENTRER DANS LE SUJET

UNE QUESTION QUE TOUT LE MONDE SE POSE

Pourquoi certaines choses se répètent-elles dans une famille ? Pourquoi porte-t-on des peurs, des fidélités ou des silences dont on n'a pas l'explication ? La psychogénéalogie a rendu ces questions dicibles — c'est déjà beaucoup.

1993l'année d'*Aïe, mes aïeux !*, le livre fondateur

Ancelin Schützenberger

400 000

exemplaires vendus de ce seul ouvrage

Estimation éditeur

3

générations : la profondeur de travail habituelle

De Roux & Segard

13

symboles suffisent pour dessiner son arbre

Chapitre 3

8

mécanismes expliqués et illustrés dans ce guide

Chapitre 2

1H–1H30

la durée d'une séance individuelle

Relevé de marché

60–100 €

le prix d'une séance, non remboursée

Relevé de marché

10

praticiens présentés, avec leurs coordonnées

Chapitre 4

Il y a, dans presque toutes les familles, des zones de silence. Un aïeul dont on ne parle pas, un déménagement jamais expliqué, un prénom qui revient sans qu'on sache pourquoi. La psychogénéalogie propose de prendre ces zones au sérieux, de les cartographier et de les remettre en récit. Elle a ouvert un espace de parole là où il n'y en avait pas.

C'est une démarche vivante, portée par des praticiens sérieux et par des dizaines de milliers de personnes qui y

ont trouvé du soulagement. Ce guide la présente avec le respect qu'elle mérite : son histoire, ses concepts, son outil, ses praticiens, et surtout la méthode d'enquête qui en constitue le cœur pratique.

Il vous donne aussi, sans dramatiser, les quelques repères utiles pour avancer sereinement — parce qu'un lecteur bien informé profite mieux de sa démarche qu'un lecteur à qui l'on a tout promis.

— UN MOT SUR LE TON DE CE GUIDE

Nous avons choisi de tout dire, y compris ce qui appelle de la nuance — non pour refroidir votre élan, mais parce qu'une démarche entreprise en connaissance de cause va plus loin. Ce que la psychogénéalogie apporte réellement est solide, et n'a pas besoin d'être surestimé pour valoir la peine.

— CE QUE CE GUIDE VOUS PROPOSE

Comprendre d'où vient la psychogénéalogie et ce qu'elle affirme · apprendre à dessiner votre génosociogramme · savoir à qui vous adresser et à quelles conditions · et surtout repartir avec un protocole d'enquête familiale que vous pouvez commencer dès ce week-end, seul, sans rien dépenser.

CHAPITRE PREMIER

D'OÙ VIENT LA PSYCHOGÉNÉALOGIE

Elle n'est née ni d'un auteur unique ni d'une découverte soudaine, mais de la rencontre de quatre traditions : la psychanalyse, la thérapie familiale, la clinique du secret et la sociologie. Une belle histoire intellectuelle.

- 1913 ● **Freud, *Totem et tabou***
La première intuition d'une transmission psychique entre générations
- 1973 ○ **Boszormenyi-Nagy**
Les loyautés invisibles et le « grand livre des comptes »
- 1978 ● **Abraham & Török, *L'Écorce et le noyau***
La crypte et le fantôme — l'apport théorique le plus fin du champ
- 1985 ○ **Didier Dumas, *L'Ange et le fantôme***
Le passage de la psychanalyse savante à la clinique
- 1987 ○ **Vincent de Gaulejac, *La Névrose de classe***
L'apport de la sociologie : ce que le milieu transmet aussi
- 1993 ● **Ancelin Schützenberger, *Aïe, mes aïeux !***
Le mot, la méthode, et la rencontre avec le grand public
- 1990s ○ **Hellinger, constellations familiales**
Une branche expérientielle, pratiquée en groupe
- 2011 ○ **Jodorowsky, *La Métagénéalogie***
Une branche artistique et symbolique, revendiquée comme telle
- 2000s ○ **L'essor des formations et des cabinets**
La discipline se structure : instituts, chartes, associations

— UNE FONDATRICE REMARQUABLE

Anne Ancelin Schützenberger (1919-2018), professeure à l'université de Nice et pionnière du psychodrame, a donné à ce champ son nom et sa méthode. Elle parlait volontiers de « coïncidences troublantes » et d'hypothèses : une prudence de chercheuse, que ce guide s'efforce de lui rendre.

On lui doit deux inventions qui lui survivent. Le **génosociogramme**, cet arbre commenté que l'on dessine de mémoire et qui reste, trente ans après, l'outil le plus utile de la discipline. Et le **syndrome d'anniversaire**, l'idée que certains événements se répètent aux mêmes dates ou aux mêmes âges — la notion la plus connue du public, et celle qui appelle le plus de nuance.

— DEUX BRANCHES À DISTINGUER

Les **constellations familiales** de Bert Hellinger sont une pratique de groupe, très différente de l'accompagnement individuel. Elles peuvent être puissantes, mais demandent un encadrement solide.

La **métagénéalogie** d'Alejandro Jodorowsky est une proposition d'artiste — il le dit lui-même. Belle et stimulante, elle ne relève pas de la même démarche.

— POURQUOI CE SUCCÈS, ET POURQUOI MAINTENANT

La psychogénéalogie apparaît en France au moment précis où les familles se dispersent, où les grands-parents cessent d'habiter la même maison, et où les récits de guerre longtemps tus commencent à se dire. Elle répond à un besoin réel : celui de recoudre une transmission que le XX^e siècle avait interrompue. C'est aussi pour cela qu'elle a rencontré un public si large, et si vite.

— COMMENT CE GUIDE A ÉTÉ ÉCRIT

Six ouvrages dépouillés intégralement, dont ceux d'Isabelle de Roux et Karine Segard, d'Élisabeth Horowitz, de Juliette Allais et d'Isabelle Nail — auxquels ce guide doit l'essentiel de ce qu'il présente. Chaque chiffre cité renvoie à sa source. Quand une information n'a pas pu être vérifiée, nous le disons plutôt que de l'arrondir.

LES SIX APPORTS FONDATEURS

— FREUD & JUNG — LE SOCLE

Freud ouvre la voie en évoquant la transmission de *dispositions* entre générations. Jung apporte l'inconscient collectif : un patrimoine symbolique partagé par l'espèce. Deux intuitions fécondes, à ne pas confondre l'une avec l'autre.

▲ PISTE CLINIQUE

— ABRAHAM & TÖRÖK — LA CRYPTÉ ET LE FANTÔME

La **crypte** : un vécu inavouable enfermé en soi, conservé intact faute d'avoir pu être dit. Le **fantôme** : ce qui, de cette crypte, se transmet à un descendant. La formule est restée célèbre — *ce qui hante n'est pas le mort, mais les lacunes laissées en nous par les secrets d'autrui*.

▲ PISTE CLINIQUE

— BOSZORMENYI-NAGY — LES LOYAUTÉS INVISIBLES

Chaque famille tient un « grand livre des comptes » où s'inscrivent les dettes et les mérites. On peut renoncer, échouer ou se sacrifier par fidélité à un ancêtre. Un apport solide, ancré dans des relations observables, et pleinement reconnu en thérapie familiale.

✓ BIEN DOCUMENTÉ

— DOLTO, DUMAS, TISSERON — LE SECRET

Serge Tisseron apporte l'idée la plus opérante du champ : **le secret ne se transmet pas comme un contenu, mais par ses effets**. Il en distingue trois degrés — l'indicible, l'innommable, l'impensable — et montre comment le non-dit se signale par des zones d'ombre et des comportements énigmatiques.

✓ BIEN DOCUMENTÉ

— ANCELIN SCHÜTZENBERGER — LA SYNTHÈSE

Elle rassemble ces héritages épars, leur donne un nom et surtout une méthode praticable. C'est elle qui transforme une idée de théoriciens en un travail que chacun peut mener sur sa propre lignée — sa contribution la plus durable.

— VINCENT DE GAULEJAC — LE REGARD SOCIAL

Sociologue, il montre que la transmission familiale est aussi *sociale* : une ascension ou un déclassement engendre honte, sentiment d'illégitimité, double appartenance. Un complément précieux, qui éclaire beaucoup de situations sans rien retirer aux autres lectures.

✓ BIEN DOCUMENTÉ

« *Ce qui hante n'est pas le mort lui-même,
mais les lacunes laissées en nous par les secrets d'autrui.* »

NICOLAS ABRAHAM

DEUX MOTS QUE L'ON CONFOND SOUVENT

L'intergénérationnel concerne les générations qui se sont côtoyées. Une grand-mère taiseuse, un père absent, une maison où l'on ne pleurerait pas : les vecteurs sont des paroles, des silences, des attitudes. C'est le registre le mieux connu, et il explique déjà énormément de choses.

Le transgénérationnel désigne ce qui traverse une ou plusieurs générations et atteint un descendant qui n'en a rien su. C'est le registre du fantôme, le plus fascinant du champ — et celui sur lequel la recherche n'a pas encore tranché. Garder les deux mots distincts vous évitera bien des raccourcis.

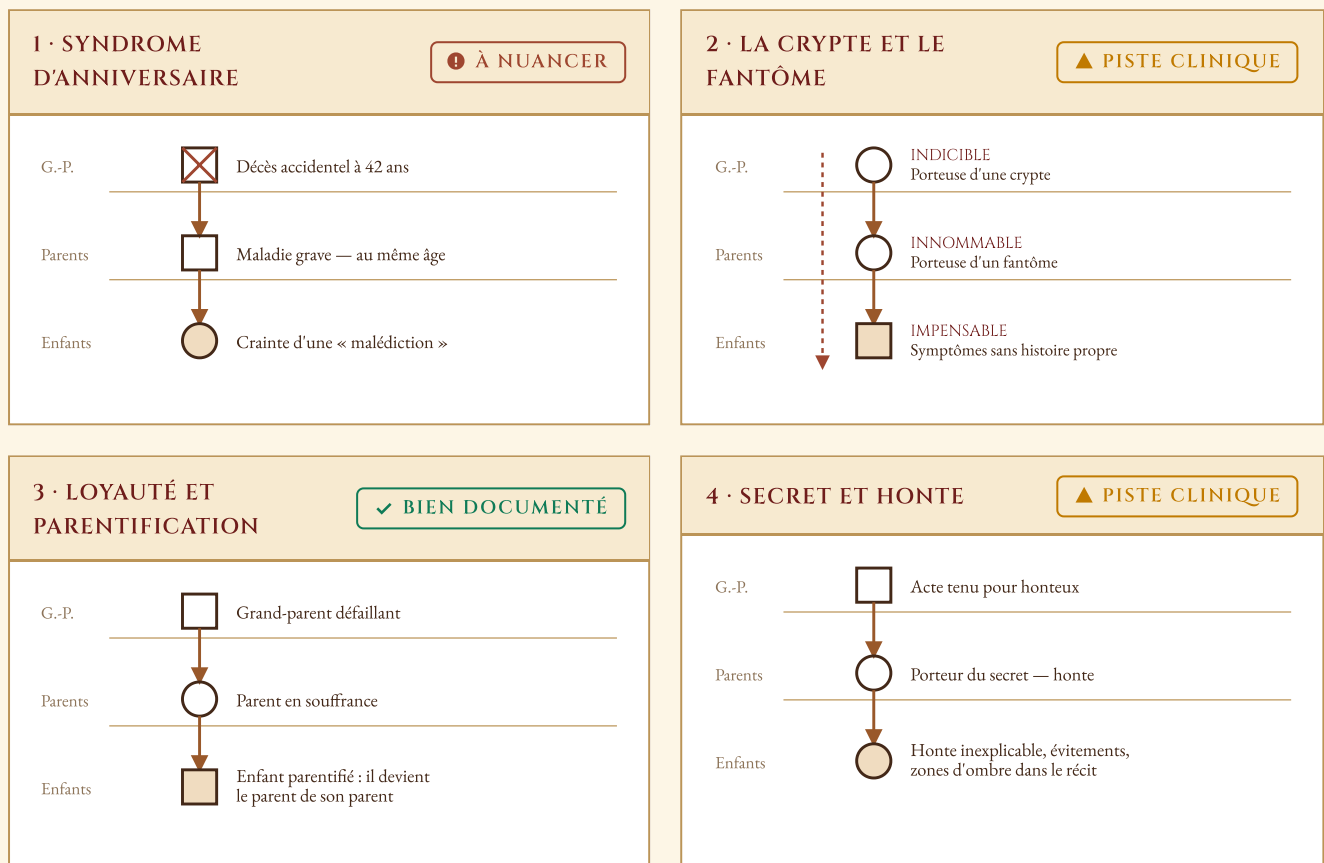
— UNE HISTOIRE DE CONVERGENCE

Ce qui frappe, en remontant cette généalogie intellectuelle, c'est qu'aucun de ces auteurs ne cherchait à fonder une discipline. Un psychanalyste hongrois travaillant sur le deuil, un psychiatre américain sur la justice familiale, une professeure niçoise sur le psychodrame, un sociologue sur la mobilité sociale : quatre chemins indépendants qui, en une génération, ont convergé vers la même intuition — *l'histoire d'une famille ne s'arrête pas à ceux qui l'ont vécue*. Cette convergence est en soi un argument sérieux.

CHAPITRE DEUX

LES HUIT MÉCANISMES, UN SCHÉMA CHACUN

Chaque schéma se lit de haut en bas : grands-parents, parents, enfants. La flèche indique le sens de la transmission telle que la décrit la clinique.



Grammaire visuelle reprise des planches d'Isabelle de Roux et Karine Segard, *La psychogénéalogie* (Eyrolles). Carré = homme · cercle = femme · croix = décès · figure teintée = personne concernée.

COMMENT LIRE CES SCHÉMAS

— UN SCHÉMA RACONTE

Il met une histoire en forme pour la rendre pensable — c'est précisément sa force. Il donne à voir en un coup d'œil ce qu'on mettrait des heures à expliquer.

— TROIS GÉNÉRATIONS SUFFISENT

Tous ces schémas tiennent sur trois étages, et c'est la profondeur que recommandent les praticiens. Inutile de remonter à Charlemagne : l'essentiel se joue tout près.

— VOTRE HISTOIRE VOUS APPARTIENT

Ces figures sont des modèles, pas des diagnostics. Si l'un d'eux résonne chez vous, c'est une piste à explorer — jamais une conclusion à tirer.

Une remarque, avant de tourner la page : ces huit figures ne sont pas exclusives les unes des autres. Une même situation familiale peut relever d'un mythe, d'une loyauté et d'un deuil resté en suspens à la fois — c'est même le cas le plus fréquent. Les praticiens ne cherchent pas *le* mécanisme, mais la façon dont plusieurs se composent.

QUATRE MÉCANISMES DE PLUS

5 · NÉVROSE DE CLASSE

✓ BIEN DOCUMENTÉ

Milieu d'origine — ouvriers agricoles

Projet parental : « que tu réussisses »

Conflit d'identité : réussir, c'est trahir



6 · MYTHE FAMILIAL

▲ PISTE CLINIQUE

Mythe paternel

Mythe maternel

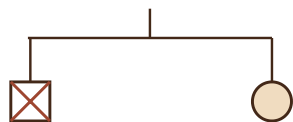
« Chez nous, on ne se plaint jamais »

Mythes individuels — le rôle assigné



7 · ENFANT DE REMPLACEMENT

▲ PISTE CLINIQUE



François
† 8 janvier 1987, à 6 mois

Françoise
née le 5 octobre 1988

8 · DEUIL BLOQUÉ

▲ PISTE CLINIQUE

⊗ Un décès jamais raconté

Le veuf : deuil resté en suspens

Une tristesse d'hiver sans cause identifiée



— CE QUE CES HUIT MÉCANISMES ONT EN COMMUN

Tous racontent la même chose : quelque chose n'a pas pu être dit, et cela pèse sur la génération suivante. C'est une intuition profonde, que la clinique nourrit depuis un siècle. Leur degré de certitude, en revanche, varie — et c'est ce que signalent les pastilles, non pour trancher, mais pour vous permettre d'avancer en connaissance de cause.

LE RÉCAPITULATIF

MÉCANISME	CE QU'IL DÉCRIT	STATUT
Syndrome d'anniversaire	Répétition d'événements aux mêmes dates ou aux mêmes âges	⚠ À NUANCER
Crypte et fantôme	Un vécu inavouable scellé, qui habite un descendant	▲ PISTE CLINIQUE
Loyauté et parentification	L'enfant qui prend en charge la souffrance de son parent	✓ BIEN DOCUMENTÉ
Secret et honte	Le non-dit qui se signale par ses effets	▲ PISTE CLINIQUE
Névrose de classe	Le conflit d'identité né d'un changement de milieu	✓ BIEN DOCUMENTÉ
Mythe familial	Le récit que la famille se fait d'elle-même, et les rôles qu'il assigne	▲ PISTE CLINIQUE
Enfant de remplacement	L'enfant investi de la place d'un disparu	▲ PISTE CLINIQUE
Deuil bloqué	Un deuil empêché qui reste actif dans la lignée	▲ PISTE CLINIQUE

CHAPITRE TROIS

DESSINER SON ARBRE : LE GÉNOSOCIOGRAMME



Ce n'est pas un arbre d'état civil. C'est une carte sensible : on y porte les liens du sang, mais aussi les liens du cœur, les brouilles, les silences. Ce que vous oubliez d'y mettre est aussi parlant que ce que vous y mettez.

LES TREIZE CONVENTIONS GRAPHIQUES



01
Femme



02
Homme



03
Mariage — double trait



04
Union libre — trait simple



05
Séparation — une oblique



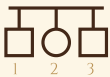
06
Divorce — double oblique



07
Unions successives numérotées



08
Filiation — lien vertical



09
Rang dans la fratrie



10
Jumeaux



11
Adoption — filiation pointillée



12
Fausse couche — contour tireté



13
Décès — croix inscrite



+
Figure teintée : vous

Conventions établies par Anne Ancelin Schützenberger, reprises et numérotées par Isabelle de Roux et Karine Segard. Le mot « famille » s'entend au sens large : proches, amis et animaux familiers peuvent y figurer.

À QUOI SERT RÉELLEMENT CE DESSIN

1

Voir la nature des liens

Qui est proche de qui, qui ne se parle plus, qui a été mis de côté.

2

Nommer les règles de la maison

Ce qu'on avait le droit de faire, de dire, de devenir.

3

Découvrir ses parents comme des personnes

Avec leur propre histoire et leurs propres contraintes — et se situer comme un maillon parmi d'autres.

4

Repérer les deuils restés en suspens

Ceux dont on n'a jamais parlé, ceux qu'on n'a pas pu faire.

5

Voir les répétitions

Mêmes métiers, mêmes ruptures, mêmes âges charnières — matière précieuse pour la réflexion.

LE PROTOCOLE EN TROIS TEMPS

1

De mémoire, sans aucun document

Vous inscrivez ce que vous avez retenu et ce que vous avez perçu des liens. Les trous de mémoire sont une donnée précieuse, pas un défaut : ils parleront autant que les souvenirs.

2

L'enquête

Vous complétez par des témoignages, des photographies, des actes d'état civil. C'est le temps long — et souvent le plus émouvant.

3

La réécriture

Le dessin n'est jamais figé. Il se corrige à mesure que l'histoire se précise. Un génosociogramme achevé du premier coup est un génosociogramme qu'on n'a pas encore interrogé.

— UN OUTIL SOLIDE, RECONNU BIEN AU-DELÀ

Le **génogramme**, dont dérive le génosociogramme, est utilisé quotidiennement en thérapie familiale : il sert à décrire un système familial, à en faire l'anamnèse, et surtout à *faciliter la parole*. Sur trois générations.

Autrement dit : même si vous restez réservé sur les théories de la transmission, le dessin garde toute sa valeur. C'est un support de conversation exceptionnel, et rien ne vous oblige à y voir davantage.

CE QUE L'ON PORTE SUR LE DESSIN

Unions et séparations, numérotées · rang dans la fratrie · dates de naissance, de mariage, de décès · âges au moment des événements · prénoms et prénoms secondaires · deuils non faits · fausses couches, adoptions · métiers et positions sociales · appartenances culturelles · brouilles, alliances, ruptures · non-dits pressentis · et les *phrases* de la famille, entre guillemets : « chez nous, on ne monte pas trop haut », « on ne parle pas de ça ».

« Les oublis possibles, véritables trous dans la mémoire, parleront tout autant que les souvenirs. »

ISABELLE DE ROUX & KARINE SEGARD

CINQ DÉCLINAISONS DU MÊME TRACÉ

Chaque variante ne retient qu'une catégorie d'information — c'est ce qui la rend lisible.

Alliances	unions et séparations sur trois générations
Parents-enfants	places, rôles, préférences, tensions
Prénoms	y compris les prénoms secondaires
Métiers	professions et positions sociales
Dates	naissances, maladies, décès

TROIS CONSEILS POUR BIEN COMMENCER

— RESTEZ PRÈS DE VOUS

Trois générations suffisent largement. L'essentiel se joue chez vos parents et vos grands-parents — ceux dont vous pouvez encore recueillir la parole, ou celle de leurs proches.

— CERCHEZ, NE PROUVEZ PAS

Partez d'une curiosité plutôt que d'une conclusion. Une hypothèse qui reste ouverte vous mènera plus loin qu'une explication trouvée trop vite — et vous fera de plus belles découvertes.

— MÉNAGEZ LES VIVANTS

Ce que vous devinez n'engage que vous. Avant d'annoncer quoi que ce soit à votre famille, laissez reposer : les hypothèses énoncées trop tôt font parfois plus de bruit que de bien.

CHAPITRE QUATRE

IV

DIX PRATICIENS DE RÉFÉRENCE

Un panorama de personnes en exercice, retenues pour leur ancienneté, leurs publications et la clarté de leur cadre. Il ne s'agit pas d'un palmarès : chaque approche a sa couleur, et c'est la rencontre qui compte.

1

BRUNO CLAVIER

Psychanalyste, psychologue clinicien (Paris VII) · Montreuil · clavier-bruno.org

Le plus établi du champ contemporain. Héritier direct de Didier Dumas et de la lignée Abraham & Török. Auteur des *Fantômes familiaux* (Payot, 2013). Forme au Jardin d'Idées. Reçoit adultes, adolescents et enfants. Tarif non publié — repère de gamme : environ 100 €.

2

ÉLISABETH HOROWITZ

Thérapeute, formation universitaire · Paris · elisabeth-horowitz.com

Fondatrice de l'Association française de psychogénéalogie (2001). A développé un travail centré sur les dates et les âges clés — *l'horloge généalogique* —, ainsi qu'une méthode d'enquête familiale particulièrement bien construite, dont ce guide s'inspire au chapitre 7. Consultations, conférences et séminaires.

3

TIPHAINE COULOMBIER

Psychogénéalogiste · Saint-Armel (35), près de Rennes · tiphainecoulombier.fr

Formée à la Psychogénéalogie évolutive® auprès de l'IFPIA (praticienne puis maître praticienne), après vingt ans en entreprise dans les ressources humaines et la formation. Reçoit au cabinet, à domicile dans un rayon de 20 km, ou en visio. Séance individuelle 1 h à 1 h 30, **65 €** ; séance famille 2 h, **100 €**. Propose également le recueil de mémoires familiales, 60 € de l'heure. Adhère à la charte de déontologie de l'IFPIA.

4

CHANTAL RIALLAND

Psychologue (Paris VII) · à distance · chantalrialland.com

Autrice de *Cette famille qui vit en nous*, vendu à plus de 140 000 exemplaires. Consulte par téléphone pour les francophones du monde entier, en soirée. Séances d'une heure ; honoraires indiqués à 90 € — donnée ancienne, à confirmer.

5

VALÉRIE SENGLER

Psychanalyste, formée deux ans au Jardin d'Idées · Paris Les Halles & Saint-Mandé · psy-paris-sengler.fr

Pratique également l'EMDR. Publie clairement son tarif : **100 €** la consultation. Deux cabinets et des séances en ligne. Autrice de *La psy qui guérit*.

— CE QUE CE PANORAMA N'EST PAS

Un classement de qualité. **Les numéros sont des repères de lecture, pas un palmarès.** Chaque praticien a sa manière, et ce qui convient à l'un ne conviendra pas à l'autre. Fiez-vous à votre impression lors du premier échange : la rencontre compte au moins autant que le curriculum.

— TROIS REPÈRES DE MARCHÉ

- Comptez **60 à 100 €** la séance individuelle, un peu plus pour une séance famille. Rien n'est remboursé par l'Assurance maladie.
- La profession n'étant pas réglementée, les intitulés n'ont pas valeur de diplôme d'État : renseignez-vous sur la formation suivie.
- Beaucoup proposent un **premier échange gratuit** : le meilleur moyen de savoir si le courant passe.

6

ÉLISABETH DARCHIS

Psychanalyste, thérapeute familiale · Paris · enseignante à Nanterre et Paris Diderot

Le profil le plus universitaire de la liste. Spécialisée en psychanalyse familiale périnatale, secrétaire générale de l'Association européenne Abraham et Török. Contact par ses réseaux professionnels.

7

ISABELLE DE ROUX & KARINE SEGARD

Thérapeutes et consultantes · Paris · via les éditions Eyrolles

Le duo pédagogue du champ. Leur *Psychogénéalogie* (Eyrolles, plusieurs éditions avec cahier d'exercices) est l'ouvrage d'initiation le plus clair et le mieux construit — c'est de leurs planches que viennent les schémas de ce guide.

8

JULIETTE ALLAIS

Psychopraticienne, analyse transgénérationnelle et jungienne · analyse-transgenerationnelle.com

Le versant jungien du champ, riche en symbolique. Activité surtout orientée vers la formation, l'écriture et les médias — plusieurs titres diffusés en poche, très accessibles pour commencer.

9

MARIA-DOLORÈS SANCHEZ

Psychopraticienne et formatrice · Sud-Est et à distance · agoracademie.com

Conceptrice d'un parcours de formation en psychogénéalogie depuis 2016, autrice de *Voyage au pays des aïeux*. Accompagnement à distance par visioconférence, téléphone et courriel.

10

PIERRE RAMAUT

Psychanalyste transgénérationnel · Belgique et à distance · geneasens.com

Hors de France, mais incontournable dans l'écosystème francophone : fondateur de la plateforme Généasens et de l'application Commemoria, animateur de cycles de marche thérapeutique.

— COMMENT CETTE SÉLECTION A ÉTÉ FAITE

Quatre critères, appliqués de la même manière à tous : une pratique en exercice et vérifiable ; une expérience solide du champ ; des publications, des formations ou un cadre déontologique accessibles ; des informations pratiques claires (lieu, modalités, contact). Les praticiens sont cités à titre informatif, aucun n'a été sollicité et aucune contrepartie n'a été échangée.

— CINQ QUESTIONS À POSER AU PREMIER CONTACT

- Quelle est votre formation, et auprès de quel organisme ?
 - Êtes-vous supervisé ? Suivez-vous une charte de déontologie ?
 - Combien de séances envisagez-vous, et à quel rythme ?
 - Comment travaillez-vous avec ce dont je ne suis pas sûr ?
 - Que se passe-t-il si je souhaite m'arrêter ?
- Un bon praticien répond à ces cinq questions avec plaisir.

— ET SI VOUS CHERCHEZ PRÈS DE CHEZ VOUS

Cette liste ne couvre évidemment pas toute la France. Pour trouver un praticien dans votre région, trois pistes complémentaires : les **annuaires spécialisés** en ligne, qui permettent de filtrer par ville et par approche ; les **instituts de formation**, qui publient souvent la liste de leurs praticiens certifiés ; et le **bouche-à-oreille**, qui reste, dans ce domaine plus que dans d'autres, le meilleur des filtres. Dans tous les cas, les cinq questions ci-dessus s'appliquent de la même manière.

Pensez aussi à la **visio** : plusieurs des praticiens de cette page consultent à distance, et l'expérience montre que le travail sur l'arbre s'y prête très bien — on partage l'écran, on annote ensemble. La géographie n'est donc pas une contrainte aussi forte qu'il y paraît.



CHAPITRE CINQ

CE QUE LA DÉMARCHE APPORTE RÉELLEMENT

Des dizaines de milliers de personnes en sont sorties allégées. Voici pourquoi — et ces raisons sont si solides qu'elles sont reconnues jusque par les observateurs les plus exigeants du domaine.

— 1 · DE LA CONSIDÉRATION

Des séances longues, souvent plus d'une heure, entièrement centrées sur votre parole. Comparez avec un parcours de soin où l'on est reçu dix minutes. Ce n'est pas un détail de confort : l'attention soutenue est en soi un facteur de mieux-être, et c'est peut-être l'essentiel.

— 2 · DES RÉPONSES À LA BONNE QUESTION

« Pourquoi moi ? Pourquoi maintenant ? » La médecine répond au *comment*, rarement au *pourquoi*. La psychogénéalogie prend cette question au sérieux au lieu de la renvoyer à plus tard — et elle est l'une des rares à le faire.

— 3 · DE L'ALLÈGEMENT

Comprendre que ce que l'on porte vient de plus loin que soi soulage d'une culpabilité souvent ancienne. On cesse de se croire seul responsable d'un schéma qu'on n'a pas choisi. Ce déplacement est réel, et il ouvre la porte au changement.

— 4 · UNE PLACE ACTIVE

Vous n'êtes pas spectateur. Vous enquêtez, vous dessinez, vous interrogez votre famille, vous retournez aux archives. Le tracé rend votre progression visible — comme le Petit Poucet qui retrouve ses cailloux. Rare dans le soin, et très motivant.

« Explorer l'histoire de son parent, c'est se donner la possibilité de commencer à vivre sa propre histoire. »

ISABELLE DE ROUX & KARINE SEGARD

LE BÉNÉFICE DU RÉCIT

Face à une souffrance opaque, reconstruire une histoire cohérente, situer sa vie dans une continuité, transformer un chaos en récit pensable : cela apaise réellement. Les chercheurs appellent cela l'identité narrative, et c'est l'un des mécanismes de mieux-être les mieux documentés qui soient.

✓ BIEN DOCUMENTÉ

S'y ajoutent les effets communs à toute relation d'aide : l'alliance avec quelqu'un qui écoute, la mise en mots, l'espoir. Ce ne sont pas des consolations au rabais : ce sont les ingrédients actifs de toutes les psychothérapies efficaces.

— UNE BONNE NOUVELLE, EN RÉALITÉ

Vous n'avez pas besoin d'adhérer à toutes les théories pour que la démarche vous fasse du bien. C'est même plutôt confortable : vous pouvez explorer votre lignée avec curiosité, en gardant votre esprit critique, et en tirer un bénéfice entier. La lucidité n'enlève rien — elle vous laisse simplement libre.

— ET PARFOIS, DES RETROUVAILLES

Le bénéfice le moins prévu est souvent le plus beau : beaucoup, en allant interroger une grand-tante ou un cousin éloigné, renouent des liens qu'ils croyaient perdus. La démarche rapproche les vivants autant qu'elle éclaire les disparus.

CHAPITRE SIX

CE QUE L'ON SAIT DE LA TRANSMISSION

Bonne nouvelle : l'idée que les générations se transmettent bien plus que des biens et des gènes n'est pas une croyance. Elle est solidement documentée. Voyons jusqu'où va exactement ce que l'on sait.

✓ CE QUI EST ACQUIS

Ce que vos parents ont dit, tu, crains ou répété vous a formé. Un parent qui n'a pas pu parler d'une guerre, d'un exil ou d'un enfant mort a élevé ses enfants d'une certaine manière — plus silencieuse, plus inquiète, plus exigeante.

Cette transmission-là est massive, mesurée, et suffit à expliquer beaucoup de ce que vous cherchez. Elle passe par le récit, le climat, les gestes et les silences.

▲ CE QUI S'EXPLORE

L'épigénétique étudie comment l'environnement modifie l'*expression* des gènes. Chez l'animal, une expérience de 2014 a montré la transmission d'une sensibilité à une odeur sur deux générations.

Chez l'humain, une étude de 2016 a observé des marques comparables chez des survivants de la Shoah et leurs enfants. L'échantillon est petit et le résultat discuté, mais la piste est prise au sérieux.

❶ CE QUI RESTE À ÉTABLIR

Qu'un **contenu** précis se transmette — un secret, un événement daté, une identité. C'est l'hypothèse la plus séduisante du champ, et la seule que rien ne vient pour l'instant appuyer.

Ce qui pourrait passer, en l'état des connaissances, est une *sensibilité*. Pas un souvenir. La nuance vaut la peine d'être gardée en tête quand on vous dira que « l'épigénétique le prouve ».

LA DISTINCTION À RETENIR

INTERGÉNÉRATIONNEL

Ce qui passe entre des générations qui se sont **connues**. Vecteurs observables : paroles, silences, comportements, climat, style éducatif.

TRANSGÉNÉRATIONNEL

Ce qui traverse une ou plusieurs générations et atteint un descendant n'ayant pas connu l'ancêtre concerné.

POURQUOI C'EST UTILE

Le premier registre est bien connu et suffit souvent à éclairer une situation. Le second est la grande question ouverte du domaine. Savoir dans lequel on se trouve rend le travail plus juste — et plus fécond.

— UNE REMARQUE QUI COMPTE

Rien de tout cela ne diminue la valeur de votre démarche. Vous n'avez pas besoin d'une caution génétique pour que l'histoire de votre famille vous concerne : elle vous concerne, et cela n'a jamais eu besoin de laboratoire pour être vrai.

— TROIS FORMULATIONS À CONNAÎTRE

« C'est **prouvé** par l'épigénétique » — la formule va plus vite que la science. Ce qui est montré chez la souris ne l'est pas encore chez l'humain.

« Le **traumatisme** se transmet » — ce qui pourrait se transmettre est une sensibilité au stress, pas l'événement lui-même.

« **Sur sept générations** » — jolie formule, mais aucune donnée ne soutient une telle profondeur.

— CE QUI RESTE ENTIER

Que les blessures d'une génération marquent la suivante ne fait aucun doute — et cela n'a jamais eu besoin de biologie pour être vrai. Un silence de famille, une inquiétude jamais expliquée, une honte transmise sans un mot : ces mécanismes sont observables et suffisamment puissants pour éclairer l'essentiel. La psychogénéalogie a eu le mérite de les prendre au sérieux quand personne ne le faisait.

CHAPITRE SEPT

ENQUÊTER SUR SA FAMILLE : LA MÉTHODE

VII

Voici le cœur pratique de ce guide. Un protocole d'enquête emprunté aux meilleurs praticiens du champ, que vous pouvez commencer seul, dès ce week-end, sans rien dépenser.

- | | |
|--|---|
| <p>1 Écrivez d'abord ce que vous savez</p> <p>Avant tout entretien. Ce premier jet montre où sont vos trous — ce sont eux qui guideront l'enquête.</p> | <p>5 Notez sur-le-champ</p> <p>D'une conversation d'une heure, on ne retient que deux ou trois idées. Le carnet n'est pas une option.</p> |
| <p>2 Listez qui détient quoi</p> <p>Les anciens d'abord. Puis les collatéraux : c'est souvent une grand-tante, pas un grand-père, qui raconte le mieux.</p> | <p>6 Demandez les photographies</p> <p>Le verso porte souvent une date et un lieu. Et les photos font apparaître des personnes dont nul ne parle jamais.</p> |
| <p>3 Voyez les gens un par un</p> <p>Jamais en couple, jamais en groupe. Les témoignages se recourent ensuite ; ils ne se construisent pas ensemble.</p> | <p>7 Allez chercher les actes</p> <p>Naissances, mariages, décès en mairie ; les archives départementales sont en ligne et gratuites.</p> |
| <p>4 Revenez deux ou trois fois</p> <p>À une semaine d'intervalle au moins. La première rencontre donne le convenu ; la vraie parole vient à la deuxième.</p> | <p>8 Tracez, puis retracez</p> <p>Le géosociogramme de mémoire d'abord, corrigé ensuite. L'écart entre les deux est ce qu'il y a de plus instructif.</p> |

— LES QUATRE QUESTIONS, À POSER SUR CHAQUE ÉVÉNEMENT

Qui était concerné ?

Quand — le jour, le mois, l'année ?

Où cela s'est-il passé — ville, région, pays ?

Dans quelles circonstances ?

Quatre questions, toujours les mêmes, posées calmement. C'est peu, et c'est redoutablement efficace : la plupart des récits de famille s'ouvrent sur la troisième.

*« L'arbre présenté sur le papier n'est qu'une hypothèse de départ.
Il peut ou non correspondre à la réalité des faits. »*

ÉLISABETH HOROWITZ

— CE QUE ÇA COÛTE

Rien, ou presque. Les archives départementales sont gratuites et en ligne. Le reste tient dans un carnet, quelques trajets et beaucoup de curiosité.

— COMBIEN DE TEMPS

Un premier arbre de mémoire : une soirée. Une enquête sérieuse : des mois, par petites touches. C'est un plaisir de fond, pas un sprint.

— PAR OÙ DÉMARRER

Par un coup de téléphone à la personne la plus âgée que vous connaissiez, et par cette phrase : « raconte-moi comment c'était, chez vous. »

LA BONNE POSTURE

Restez neutre. Ne prenez parti pour personne, pas même pour vos propres parents : dès qu'un interlocuteur sent un camp, il choisit ses mots. Apportez quelque chose — une photo, un gâteau, une bouteille : l'entretien devient un échange et non un interrogatoire. Et acceptez qu'on ne vous dise pas tout au premier passage. C'est normal, et souvent bon signe.

Surtout : **cherchez à comprendre, pas à prouver**. Notez ce que vous ne savez pas au lieu de le combler. Une coïncidence n'est pas un sens — c'est une invitation à chercher, ce qui est déjà beaucoup plus intéressant.

OÙ CHERCHER, CONCRÈTEMENT

Les archives départementales	en ligne, gratuites, actes d'état civil et registres paroissiaux
Les mairies	actes de moins de cent ans, sur justification de filiation
Le Service historique de la Défense	registres matricules, parcours militaires
Les journaux anciens	Retronews, Gallica — annonces, faits divers, nécrologies
Le cadastre napoléonien	maisons, terres, hameaux d'origine

— CE QUE VOUS ALLEZ DÉCOUVRIR

Presque personne ne sort de cette enquête sans une surprise : un métier ignoré, un premier mariage, un enfant mort en bas âge. Non parce que votre famille cachait quelque chose, mais parce que *toutes* les familles ont cessé de transmettre à un moment. Vous ne réparez pas un secret : vous reprenez un fil.

— PRENEZ VOTRE TEMPS

Une enquête familiale se mène sur des mois, parfois des années, et c'est très bien ainsi. Les souvenirs remontent lentement ; les personnes s'autorisent progressivement. Rien ne presse — sauf une chose : les plus âgés. Commencez par eux.

— ET SI VOUS VOUS FAITES ACCOMPAGNER

Tout ce travail se marie très bien avec un accompagnement. Beaucoup de praticiens « prescrivent » précisément cette enquête entre deux séances : vous ramenez la matière, le cabinet est le lieu où on la met en forme. Les deux se renforcent l'un l'autre.

LES SIX QUESTIONS QUI OUVRENT UNE CONVERSATION

Quand on ne sait pas par où commencer, ces six-là marchent presque toujours.

— « COMMENT C'ÉTAIT, CHEZ VOUS ? »

La maison, le village, les repas, les journées. On commence par le décor : c'est là que les gens se détendent.

— « QU'EST-CE QU'ILS FAISAIENT ? »

Les métiers racontent les migrations, les fortunes, les ruptures. Une question factuelle qui ouvre un monde.

— « COMMENT SE SONT-ILS RENCONTRÉS ? »

Les histoires d'amour se racontent volontiers, et elles datent tout le reste.

— « ET PENDANT LA GUERRE ? »

Presque chaque famille française en garde une trace. Souvent la question la plus féconde — et la plus émouvante.

— « À QUI JE RESSEMBLE ? »

Une question douce, qui fait surgir des personnes dont on n'avait jamais entendu parler.

— « POURQUOI CE PRÉNOM ? »

Les prénoms circulent, et derrière chacun il y a quelqu'un. Un fil à tirer particulièrement sûr.

CHAPITRE HUIT

BIEN CHOISIR SON ACCOMPAGNEMENT

VIII

La grande majorité des praticiens travaillent avec sérieux et bienveillance. Voici simplement de quoi faire un choix éclairé, et aborder vos séances l'esprit tranquille.

LES BONS SIGNES

- ☐ Le praticien décrit sans hésiter sa formation et son organisme de rattachement.
- ☐ Il se réfère à une charte de déontologie, et vous pouvez la lire.
- ☐ Il propose un premier échange gratuit, sans engagement.
- ☐ Il annonce clairement ses tarifs, la durée et le rythme des séances.
- ☐ Il distingue ce qu'il sait de ce qu'il suppose, et parle volontiers au conditionnel.
- ☐ Il vous laisse maître du rythme, et de la décision d'arrêter.
- ☐ Il vous encourage à poursuivre par ailleurs votre suivi médical si vous en avez un.

— UNE RÈGLE SIMPLE, ET FIABLE

Si la démarche vous rend plus libre, plus curieux, plus capable de parler avec votre famille — elle travaille pour vous. Si elle vous rend plus inquiet, plus dépendant, plus isolé de vos proches — parlez-en, et n'hésitez pas à faire une pause. Ce critère ne demande aucune expertise, et il ne trompe pas.

TROIS POINTS DE VIGILANCE

— AUCUNE PROMESSE DE GUÉRISON

Une démarche psychogénéalogique peut apaiser, éclairer, remettre en mouvement. Elle ne soigne pas une maladie organique. Si l'on vous promet la guérison d'un cancer ou d'une maladie auto-immune, ou si l'on vous suggère d'espacer un traitement, arrêtez immédiatement et parlez-en à votre médecin.

— LE SOUVENIR SE RECONSTRUIT

La mémoire ne restitue pas : elle recompose, et elle est sensible à la suggestion. C'est pourquoi un bon praticien ne vous affirmera jamais l'existence d'un secret que rien ne documente. Vous pouvez lui demander comment il travaille sur ce point — la question est légitime et bien accueillie.

— VOTRE FAMILLE RESTE VOTRE FAMILLE

Une démarche saine rapproche des vivants plutôt qu'elle ne les éloigne. Si l'on vous pousse à rompre, ou si vos proches vous sont présentés comme des obstacles, prenez du recul : ce n'est pas le sens du travail.

Pour toute question sur une pratique qui vous inquiéterait, la **Miviludes** (mission interministérielle de vigilance contre les dérives sectaires) met à disposition une information publique et un formulaire de signalement.

— INDIVIDUEL, FAMILLE, OU GROUPE ?

Trois formats, trois usages différents. Le choix dépend moins de votre problématique que de votre tempérament et de l'état des relations dans votre famille.

En individuel — la formule la plus courante. Une heure à une heure trente, quelques semaines entre deux séances pour laisser le temps à l'enquête et aux souvenirs.

En famille — plusieurs membres réunis autour du même arbre. Séances plus longues, deux heures environ. Puissant quand chacun vient de son plein gré.

En groupe — ateliers et constellations. L'intensité émotionnelle y est forte : assurez-vous que l'encadrement l'est aussi, et que vous pouvez vous retirer à tout moment.

CHAPITRE NEUF

IX

TRANSMETTRE : LE RÉCIT FAMILIAL

Il y a un prolongement naturel à toute cette enquête, et c'est peut-être le plus précieux : écrire. Transformer ce que vous avez recueilli en un récit qui se transmettra à son tour.

Les familles perdent leur mémoire en une génération et demie. Un grand-père raconte, ses petits-enfants retiennent trois anecdotes, leurs enfants n'en gardent rien. Ce n'est la faute de personne : la mémoire orale ne survit pas au temps si elle n'est pas fixée quelque part.

D'où l'intérêt du **récit familial** — un document écrit, illustré des photos et des documents retrouvés, qui raconte d'où vient la famille et ce qu'elle a traversé. Certains praticiens en ont fait une prestation à part entière : ils mènent les entretiens, rédigent, et vous remettent un texte prêt à circuler.

Vous pouvez aussi l'écrire vous-même. Il n'y a aucune règle : quelques pages suffisent. L'important est que ce soit fait, et fait tant que les témoins sont là.

— UN EFFET INATTENDU

Écrire l'histoire de sa famille produit souvent plus d'apaisement que de la commenter. Mettre les faits en ordre, les dater, les situer, leur donner une phrase : ce simple travail suffit fréquemment à rendre supportable ce qui semblait obscur. C'est l'identité narrative à l'œuvre.

CINQ FAÇONS DE FIXER LA MÉMOIRE

1

Le récit écrit

Quelques pages ou un vrai livret. Le format le plus durable, et le plus facile à partager.

2

L'entretien enregistré

La voix, les silences, l'accent. Un fichier audio de trente minutes vaut souvent dix pages.

3

La photo légendée

Reprendre les albums avec un ancien et écrire au dos : qui, où, quand. Un après-midi, un trésor.

4

L'arbre commenté

Votre génosociogramme, mis au propre et annoté, devient un document de famille.

5

Le dossier documentaire

Actes, cartes, coupures de presse, livret militaire : rassemblés au même endroit, ils forment déjà une histoire.

— PAR OÙ COMMENCER

Par la personne la plus âgée que vous puissiez encore rencontrer. Aujourd'hui plutôt que dans six mois. C'est le seul conseil de ce guide qui ne souffre aucune nuance.

— FAIRE APPEL À QUELQU'UN

Certains praticiens proposent le recueil de mémoires familiales comme prestation : ils mènent les entretiens, rédigent le texte et vous remettent un document fini. Comptez de l'ordre de 60 € de l'heure, entretien et rédaction compris. C'est une bonne option si l'écriture vous intimide, ou si la personne à interroger parlera plus librement à un tiers qu'à vous — ce qui arrive plus souvent qu'on ne le croit.

— LE FAIRE SOI-MÊME

Rien ne remplace votre voix. Écrivez comme vous parlez, au présent si cela vient mieux, sans chercher le style. Dater ce que vous pouvez dater, signalez ce dont vous n'êtes pas sûr, et gardez les mots exacts des témoins entre guillemets : dans vingt ans, ce sont ces phrases-là qu'on relira.



CHAPITRE DIX

QUESTIONS FRÉQUENTES

Six questions qui reviennent souvent, et auxquelles nous répondons franchement — parce qu'un lecteur bien informé profite mieux de sa démarche qu'un lecteur à qui l'on a tout promis.

— LA PSYCHOGÉNÉALOGIE EST-ELLE RECONNUE SCIENTIFIQUEMENT ?

Non. Ce n'est pas une discipline universitaire, et ses hypothèses centrales n'ont pas fait l'objet d'études publiées. Cela ne veut pas dire qu'elle serait « fausse » : cela veut dire qu'elle n'a pas encore été évaluée selon les règles de la recherche. Beaucoup de pratiques d'accompagnement utiles sont dans ce cas.

— Y A-T-IL DES RISQUES ?

Deux, qu'il suffit de connaître pour les éviter. La mémoire est suggestible : un cadre trop directif peut faire naître la conviction sincère d'un événement qui n'a pas eu lieu. Et une démarche psychologique ne doit jamais conduire à espacer un traitement médical. Le chapitre 8 donne les repères concrets.

— ET LE SYNDROME D'ANNIVERSAIRE ?

C'est la notion la plus connue, et celle qui demande le plus de prudence. Un arbre de cinq générations compte déjà une soixantaine de personnes, soit plusieurs centaines de dates. Trouver une correspondance troublante y est **très probable par simple hasard** — de l'ordre d'une chance sur deux pour une date, davantage encore pour un âge.

Votre coïncidence existe bel et bien, et elle mérite votre attention. Prenez-la comme une invitation à aller regarder ce qui s'est passé ce jour-là, plutôt que comme une démonstration. Vous y gagnerez une belle enquête au lieu d'une explication toute faite.

— ALORS POURQUOI TANT DE GENS S'Y RETROUVENT ?

Parce que les bénéfices sont réels, et bien identifiés : une écoute longue et attentive, une question de sens enfin prise au sérieux, un allègement de la culpabilité, et une place active dans sa propre démarche. Le chapitre 5 leur est entièrement consacré — ce sont les ingrédients actifs de toutes les relations d'aide efficaces.

— L'ÉPIGÉNÉTIQUE NE LE PROUVE-T-ELLE PAS ?

Elle établit qu'un vécu peut laisser des marques biologiques transmissibles, chez l'animal de façon nette, chez l'humain de façon encore débattue. Ce qui pourrait passer ainsi est une *sensibilité*, pas un souvenir ni un événement daté. Le chapitre 6 détaille cette frontière.

— FAUT-IL Y CROIRE POUR EN TIRER QUELQUE CHOSE ?

Pas du tout, et c'est peut-être la meilleure nouvelle de ce guide. Vous pouvez dessiner votre arbre, interroger vos anciens, retrouver vos actes et écrire votre récit familial en gardant tout votre esprit critique. Le bénéfice sera entier. La curiosité suffit : elle a toujours suffi.

— POURQUOI NOUS RÉPONDONS AINSI

Il aurait été plus vendeur d'écrire que tout est prouvé. Nous avons préféré vous donner de quoi juger par vous-même, parce que c'est ce que nous aimerions qu'on fasse pour nous — et parce que la psychogénéalogie n'a rien à gagner à être survendue. Ce qu'elle apporte de solide, elle l'apporte vraiment : une écoute, un cadre, une méthode, et la permission de s'intéresser enfin à d'où l'on vient.

*« Jusqu'à ce que tu rendes conscient l'inconscient,
il dirigera ta vie et tu l'appelleras destin. »*

CARL GUSTAV JUNG

CHAPITRE ONZE

LE NOM, PORTE D'ENTRÉE

Il y a, dans toute cette histoire, un point de départ particulièrement solide : votre nom. Il est documenté, daté, localisable. C'est souvent par lui que l'enquête commence — et c'est le plus beau des seuils.

Un patronyme porte une étymologie, une aire géographique d'origine, une histoire de migrations, des effectifs recensés. Autant de choses vérifiables, sourçables, et parfois surprenantes. Là où la psychogénéalogie propose une lecture de votre histoire, l'onomastique vous en fournit les premiers faits.

Les deux se complètent naturellement. Le nom vous donne un terrain sur lequel poser vos questions ; l'enquête familiale du chapitre 7 y ajoute votre lignée singulière ; et le récit du chapitre 9 rassemble le tout en un document qui se transmettra.

CE QUE L'ONOMASTIQUE PEUT ÉTABLIR

L'étymologie	lieu, métier, trait physique, filiation, sobriquet
Le foyer d'origine	la région, parfois la commune, où le nom apparaît
Les variantes	les graphies successives, et ce qu'elles racontent
Les effectifs	naissances recensées par période, sources publiques
Les migrations	le déplacement du nom sur la carte, siècle après siècle

— CE QU'UN NOM PEUT, ET CE QU'IL NE PEUT PAS

Il ne dira pas qui vous êtes : il ne prédit rien et n'explique aucun symptôme. Un nom ne porte pas de destin — il porte une histoire, ce qui est déjà considérable. En revanche il vous donne un premier fait solide : un lieu, une époque, un métier, un mot. À partir de là, vous savez où poser vos questions.

— UNE REMARQUE, POUR FINIR

Chercher d'où l'on vient n'a besoin d'aucune justification thérapeutique. C'est une curiosité ancienne et joyeuse. Vous n'avez rien à réparer pour avoir le droit de vous intéresser à vos ancêtres.

LA FICHE DE VOTRE NOM

GRATUIT

Une page dédiée à votre patronyme : origine probable, sens, région d'apparition, premières attestations. Vous la recevez par courriel, sans engagement. C'est le meilleur endroit où commencer.

ORIGINENOMDEFAMILLE.FR

LE GRAND RAPPORT ONOMASTIQUE

29,90 €

L'enquête complète sur votre nom, livrée clés en main :

- **Un dossier PDF de 20 à 40 pages** — étymologie, foyer d'origine, variantes de graphie, effectifs recensés, migrations siècle après siècle, sources citées
- **Des infographies** — cartes et courbes pour voir le nom se déplacer et se diffuser
- **Une vidéo de six minutes** et un **diaporama de dix planches**, pour raconter la chose en famille
- **Une version Word**, pour que vous puissiez compléter le document avec votre propre lignée

Un récit documenté, à visée de découverte historique. Ce n'est pas une généalogie certifiée, et cela ne remplace pas une recherche en archives — c'est le point de départ idéal pour en mener une.

ANNEXE

POUR ALLER PLUS LOIN

COMMENCER PAR LÀ

Isabelle de Roux & Karine Segard, *La psychogénéalogie*, Eyrolles — le plus clair et le mieux construit des ouvrages d'initiation, avec un cahier d'exercices.

Serge Tisseron, *Tabou et secret de famille* — la théorie du secret la plus fine du champ, et la plus proche de l'observable.

Élisabeth Horowitz, *La psychogénéalogie : explorer son passé familial* — pour la méthode d'enquête, remarquablement détaillée.

POUR APPROFONDIR

Nicolas Abraham & Maria Török, *L'Écorce et le noyau*, Flammarion — la source, exigeante mais fondatrice.

Anne Ancelin Schützenberger, *Aïe, mes aïeux !*, 1993 — le livre qui a tout lancé.

Juliette Allais, *Guérir de sa famille avec la psychogénéalogie* — le versant jungien et symbolique.

Vincent de Gaulejac, *La Névrose de classe*, 1987 — l'éclairage sociologique.

POUR L'AUTRE SON DE CLOCHE

Nicolas Gaillard, *Les illusions de la psychogénéalogie*, Mardaga, 2022 — la critique la plus argumentée. À lire si vous aimez confronter vos convictions ; c'est de cet ouvrage que viennent les ordres de grandeur du chapitre 10.

SUR LA TRANSMISSION

Rachel Yehuda & Amy Lehrner, « Intergenerational transmission of trauma effects », *World Psychiatry*, 2018 — une synthèse prudente et accessible.

Bernhard Horsthemke, « A critical view on transgenerational epigenetic inheritance in humans », *Nature Communications*, 2018 — le contrepoint indispensable.

RESSOURCES PRATIQUES

Archives départementales — état civil et registres paroissiaux numérisés, gratuits, département par département.

Gallica et Retronews — presse ancienne numérisée.

Miviludes — information publique et signalement en cas de doute sur une pratique.

Et, toujours : votre médecin traitant.

— RAPPEL

Ce document est un support d'information. Il ne constitue ni un diagnostic, ni un avis médical, ni une recommandation thérapeutique. Les praticiens cités le sont à titre informatif et ne font l'objet d'aucun partenariat commercial. En cas de souffrance psychique, adressez-vous à un professionnel de santé diplômé d'État.

CINQ IDÉES À EMPORTER

1. Votre histoire familiale vous a formé, et cela ne fait aucun doute. La psychogénéalogie a eu le mérite de rendre cette évidence dicible.
2. Trois générations suffisent. L'essentiel se joue tout près de vous.
3. Le géosociogramme est un excellent outil, y compris pour qui reste réservé sur les théories.
4. Un accompagnement peut vous faire beaucoup de bien, et la lucidité ne vous en prive en rien.
5. L'enquête vaut mieux que l'interprétation. Aller demander, chercher les actes, écouter les anciens : personne n'a jamais regretté de l'avoir fait.

— UN DERNIER MOT

Si ce guide vous a donné envie d'appeler quelqu'un de votre famille pour lui poser une question que vous n'aviez jamais posée, alors il a rempli son office. Le reste — les théories, les écoles, les débats — est secondaire. Ce qui compte, c'est la conversation que vous aurez, et ce que vous en garderez pour ceux qui viendront après vous.

ORIGINE NOM DE FAMILLE

Votre plateforme technologique dédiée à la mémoire familiale
originenomdefamille.fr · Édition 2026 · Édité par la SASU Romano Stathis