

LE PROCESSUS DE TRANSMISSION TRANSGÉNÉRATIONNELLE

Objets et enjeux de la transmission familiale
Conférence présentée par Fabienne SIMON, psychologue

Nous sommes un maillon dans la chaîne des générations et la question de la transmission se pose sans cesse : qu'hérite-t-on de nos parents ? de nos grands-parents et qu'allons-nous ou qu'avons-nous transmis à nos enfants ?

Le champ de la transmission familiale est vaste et complexe. Il fait notamment référence à la transmission du patrimoine génétique, à la transmission de la culture familiale avec ses valeurs, son savoir-faire, ses principes éducatifs, à la transmission des biens... mais ce que nous aborderons ici concerne essentiellement la transmission de la vie psychique entre générations ; transmission bien souvent inconsciente et qui peut être à l'origine de souffrance psychique, de mal-être, de symptôme ou de répétitions traumatiques.

Quels phénomènes observe-t-on ?

Au cours de prises en charge en psychothérapie ou psychiatrie, on peut constater des phénomènes de répétition de génération en génération, d'événements ou de situations traumatiques ou douloureuses (échecs, accidents, maladies, décès...), souvent aux mêmes âges de la vie ou aux mêmes dates d'anniversaires des événements (cf. Anne Ancelin Schützenberger et le syndrome d'anniversaire). On constate aussi parfois que les symptômes du patient ne semblent pas prendre sens dans sa propre histoire mais dans celle des générations passées. Ainsi, on se rend compte qu'il est fréquent de découvrir des liens entre les symptômes d'un patient, ses difficultés psychiques et l'histoire de ses parents ou ancêtres. Dans l'histoire de la psychologie, c'est à partir des années 70-80, notamment avec Abraham et Torok, deux psychanalystes, qu'on a commencé à s'intéresser aux traces des traumatismes à travers les générations et à étudier les processus de transmission transgénérationnelle.

Quels sont les processus psychiques en jeu ? Analyser le processus c'est comprendre ce qui se transmet, par quels moyens et dans quels buts ? L'analyse qui suit se situe dans les champs de la psychanalyse et de la systémique. Comment s'effectue la transmission ?

- La transmission psychique implique un processus de transformation : ce que l'enfant reçoit n'est pas ce que l'adulte transmet. L'enfant est acteur de la transmission, il n'est pas passif. Il transforme ce qu'il reçoit à la lumière de ce qu'il est et de ce qu'il a vécu.
- La transmission psychique est essentiellement un processus inconscient qui passe par le mode de communication non-verbal et infra-verbal. – La transmission psychique s'appuie essentiellement sur les processus d'identification (sous toutes ses formes), de projection, mais également, selon l'approche systémique, sur le principe de loyauté ; une loyauté invisible qui nous lie aux générations passées et nous pousse parfois à répéter des situations difficiles ou douloureuses.

Qu'est-ce qui est transmis ? Nous ne pouvons pas ne pas transmettre et ce que nous transmettons est ce nous sommes ! Ainsi, chaque famille, chaque parent transmet à l'enfant sa façon d'appréhender le monde extérieur mais également sa façon d'organiser son monde interne. La transmission psychique se situe à des niveaux différents :

Au niveau familial, selon l'approche systémique on observe la transmission d'éléments tels que :

- Les règles, traditions, habitudes familiales
- 'Le mythe familial' qui est l'ensemble des croyances partagées par les membres d'une même famille, à propos d'eux-mêmes ou des relations qui les unissent.
- 'Le grand livre des comptes' où est répertorié ce qui a été donné par les uns et reçu par les autres, les mérites et les dettes ; chaque génération ayant pour devoir de rééquilibrer ce qui a été déséquilibré dans une génération précédente. Ainsi, selon le principe de loyauté, une personne peut ressentir le besoin de réparer une dette des générations passées, de restaurer la fierté ou l'honneur de la famille...

Au niveau individuel, on observe la transmission d'éléments tels que :

- Les traits de personnalité, les représentations mentales, les fantasmes, les mécanismes de défenses des parents, grands-parents ...
- Les croyances sur soi, sur les autres, sur le monde, sur la vie... qui peuvent être aidantes ou au contraire limitantes et contraignantes.
- Les interdits fondamentaux, les règles morales, les valeurs et idéaux, qui peuvent
- Les états psychoaffectifs, les émotions, les sentiments (culpabilité, honte, crainte / confiance, sécurité, plaisir, détente...), mais également le rapport aux émotions (sont-elles acceptées ou font-elles peur ? certaines sont-elles privilégiées ?)
- 'Les rêves de désirs irréalisés des parents'. L'enfant peut recevoir un message inconscient comme : 'sois ce que je n'ai pas pu être' et venir se loger dans cette attente.
- 'Les attentes quant-au-rôle', comme remplacer un enfant décédé, assurer le rôle de soutien du parent, ...
- Les éléments du vécu 'non digérés' par le parent : il peut s'agir d'un traumatisme ou d'un conflit non résolu dans l'enfance du parent. Ainsi par exemple, un enfant, par son symptôme, peut venir révéler des difficultés ou conflits non résolus entre ses parents et leurs propres parents. D'autre part, certains événements sont parfois tellement douloureux qu'ils ne peuvent s'exprimer, voire s'élaborer. Ils constituent alors ce que l'on appelle des 'non-dits'.

Qu'en est-il de la transmission des non-dits ?

De nombreuses situations cliniques nous amènent à comprendre que derrière un symptôme, comme une phobie, un TOC, une dépression, un trouble de l'apprentissage... se cache parfois un secret de famille. Il s'agit généralement d'événement vécu comme traumatique, souvent chargé de honte, de culpabilité ou d'horreur et que la personne n'a pu totalement intégrer psychiquement. Ce qui a été vécu est alors enfermé dans une sorte de 'placard psychique'. Pourtant, alors même qu'il reste dans le non-dit, le secret va parfois se transmettre aux générations suivantes. En effet, à travers les réactions émotionnelles, corporelles ou comportementales démesurées ou inappropriées du parent, l'enfant peut pressentir qu'il y a quelque chose d'important dans l'histoire familiale qui lui est interdit de connaître et de comprendre. Il va alors interpréter ces réactions perçues comme 'bizarres et incompréhensibles' au regard de sa personnalité et de ses expériences de vie, transformant ainsi le

secret de son parent en difficulté ou trouble psychique. Tout se passe comme si l'enfant cherchait à poursuivre le travail psychique que son parent n'a pas pu faire. Ainsi, pour Serge Tisseron, psychanalyste, 'les enfants ont la charge de surmonter les questions restées en souffrance dans l'inconscient de leurs géniteurs et leurs aïeux'.

Quel est le but de la transmission ? Quels sont ses enjeux ?

Les enjeux de la transmission familiale se situent à tous les niveaux. D'une part, par les liens qu'elle instaure, la transmission familiale participe à la construction de la famille en tant qu'unité, avec une identité propre, une histoire, une dynamique. D'autre part, au niveau individuel, la transmission permet à chacun de construire son identité et de s'inscrire dans une filiation, un groupe familial auquel il se sent appartenir et où il peut se sentir fort et protégé. Mais, ce qui entre en jeu dans les processus de transmission familiale, c'est aussi le désir de l'enfant de recevoir de l'amour et de la reconnaissance en adoptant par exemple telle place ou tel rôle dans la famille, ou en cherchant à soulager son parent d'une souffrance parfois trop lourde à porter. C'est également le désir du parent de tenter de réparer ses blessures, de réaliser ses rêves, ... La transmission familiale s'inscrit aussi dans le projet de traiter ou d'élaborer à une génération donnée ce qui est resté en souffrance pour les générations passées. Ainsi, les besoins d'identité, d'appartenance, de loyauté, d'amour, de reconnaissance et de symbolisation sont les enjeux majeurs de la transmission familiale. Prise en charge : En psychothérapie, la question de la transmission transgénérationnelle est souvent présente. Le but est de pouvoir comprendre ce qui se passe, ce qui se joue au niveau de l'histoire familiale, de remettre les choses dans leur contexte afin de se libérer de ce qui nous entrave. Pour cela, certains professionnels mettent en œuvre des outils spécifiques comme le génosociogramme ou la technique de la constellation familiale.

Conclusion :

La transmission familiale est nécessaire à la construction et au développement de tout être humain. Toutefois, certains éléments de la transmission peuvent parfois entraver la vie. Il est alors intéressant et utile de comprendre que ce qui nous arrive, nos souffrances, nos symptômes peuvent parfois être mis en lien avec l'histoire de nos parents, grands-parents, ancêtres. Inscrits dans un processus de transmission familiale, nous pouvons en effet être enfermés dans des modes de fonctionnement aliénants, des répétitions mortifères, des projets qui sont ceux d'un autre, des devoirs ou obligations parfois bien lourds à porter. Comprendre qu'on peut se libérer de ça, c'est gagner en autonomie, en souplesse, afin que notre vie puisse être l'expression de ce que nous sommes vraiment.