

Construire son génosociogramme

Un guide pas à pas pour explorer votre histoire familiale et transgénérationnelle.

Par Anaëlle Le Coguic - la-memoire-cellulaire.fr



Introduction

Et si certaines douleurs, blocages ou répétitions dans votre vie ne vous appartenaient pas directement ? Et si vous portiez en vous, sans le savoir, une partie des blessures ou des secrets de vos ancêtres ?

Le géosociogramme est un outil graphique qui permet de représenter les liens, les événements et les transmissions familiales sur plusieurs générations. C'est une porte d'entrée vers la compréhension de votre histoire – et parfois, une voie de transformation profonde.

1. Qu'est-ce qu'un géosociogramme ?

Le géosociogramme est un élargissement de l'arbre généalogique traditionnel. Il représente :

- les membres de la famille sur 5 à 7 générations,
- les dates de naissance, mariage, décès,
- les événements significatifs : drames, exils, faillites, maladies,
- les liens émotionnels, les ruptures, les répétitions...

Il permet de repérer les transmissions invisibles (non-dits, deuils non faits, traumatismes...).

2. Pourquoi construire son géosociogramme ?

- Pour faire émerger les schémas répétitifs.
 - Pour mettre en lumière les loyautés invisibles et les zones de silence.
 - Pour comprendre certaines réactions ou maladies inexplicables.
 - Pour reconnaître ce qui vous appartient... et ce qui ne vous appartient pas.

C'est un outil de connaissance de soi et de transformation.



3. Les conventions graphiques

Voici les symboles les plus courants :

- Un cercle indique une personne de sexe féminin
 - Un carré indique une personne de sexe masculin

≡ Un lien double signifie un mariage

— Un lien simple représente une union libre

/ Une barre oblique signifie une séparation

// Un double trait signifie un divorce

Un trait vertical relie parents et enfants

Les enfants sont numérotés selon leur ordre de naissance

Un trait horizontal relie des jumeaux

[] désigne une adoption

(●) ou (▪) une fausse couche

† indique un décès

4. Par où commencer ?

Commencez par tracer un arbre simple. Notez :

- Prénoms et noms
- Dates de naissance, mariage, décès
- Lieux de vie
- Liens familiaux directs

Puis complétez : événements majeurs, drames, maladies, secrets de famille, migrations, conflits, héritages émotionnels...

Posez des questions à vos proches, écoutez ce qui se dit... et ce qui ne se dit pas.

5. Questions pour guider votre recherche

- Y a-t-il des morts précoces ou violentes dans la famille ?
 - Des dates qui reviennent souvent ?
 - Des enfants morts-nés ou "oubliés" ?
 - Des secrets ou tabous évoqués à demi-mots ?
 - Pourquoi m'a-t-on donné ce prénom ?
 - Qui sont les absents ? Les exclus ? Les silencieux ?

6. Le syndrome d'anniversaire

Le syndrome d'anniversaire désigne ces périodes où nous devenons vulnérables : à un âge donné, à une date précise, au moment où nous reproduisons inconsciemment un événement familial marquant (maladie, accident, abandon...).

Ces répétitions peuvent s'observer de génération en génération. Le génosociogramme permet de les mettre en évidence et d'agir en conscience pour y mettre fin.

7. Ce que votre arbre peut révéler

- Des répétitions de destins, de prénoms ou de situations
- Des blessures émotionnelles transgénérationnelles
- Des zones d'oubli ou de flou révélatrices
- Des conflits non réglés ou des fidélités inconscientes
- Des transmissions par le corps (somatisations, maladies à date fixe...)

...

8. Se faire accompagner

Explorer son arbre peut réveiller des mémoires sensibles. Il est parfois nécessaire d'être accompagné.e pour traverser ce processus. En séance, nous pouvons travailler ensemble à partir de votre génosociogramme pour aller vers une compréhension profonde, corporelle et transformatrice de ce qui a été hérité – et de ce que vous souhaitez transmettre autrement.

9. Les deux niveaux de transmission

Anne Ancelin Schützenberger distingue deux grands types de transmission familiale :

- La transmission intergénérationnelle : elle est consciente et verbale. C'est ce que l'on se raconte de génération en génération : récits de famille, souvenirs partagés, valeurs transmises explicitement entre enfants, parents et grands-parents.
- La transmission transgénérationnelle : elle est inconsciente, silencieuse, véhiculée par les non-dits, les secrets, les événements refoulés ou tus. Ce sont ces blessures anciennes, ces deuils non faits, ces traumatismes passés sous silence – et pourtant toujours présents dans les corps, les émotions, ou les comportements.

Elle parle aussi de canaux multiples de transmission :

- la vie utérine (lien inconscient mère-enfant),
- le langage non verbal (gestes, atmosphères, silences...),
- les projections (attentes implicites des parents),
- et les répétitions symboliques (prénoms, maladies, âges, dates...).



10. La vie utérine et les transmissions précoces

Selon Anne Ancelin Schützenberger, la mère transmet dès la vie utérine certaines expériences à son enfant, d'inconscient à inconscient. Il semblerait que la mère communique ses propres rêves à son enfant dès le septième mois de grossesse ; celui-ci aurait ainsi accès à l'inconscient de sa mère.

Françoise Dolto affirme également que l'inconscient de la mère et celui de l'enfant sont reliés, ce qui imprégnerait le bébé d'événements familiaux non seulement personnels, mais aussi transgénérationnels. Cette hypothèse est corroborée par les expériences de psychodrame, qui permettent à certaines personnes de revivre symboliquement leur vie intra-utérine ou leur naissance.

Jacob Levi Moreno parle quant à lui de « co-inconscient familial », une communication souterraine entre les membres d'une même lignée, au-delà des mots et des souvenirs conscients.

11. Le langage non verbal comme vecteur de transmission

Le corps et le langage non verbal sont également des canaux essentiels de transmission transgénérationnelle. L'enfant perçoit dès ses premiers instants – et même avant sa naissance – les signaux subtils émis par son environnement familial : les tensions, les silences, les gestes brusques ou retenus, les soupirs, les regards absents ou lourds de sens.

L'atmosphère familiale, les postures corporelles, les habitudes de langage ou de retenue émotionnelle participent à une forme d'éducation implicite. Ce langage non verbal constitue une mémoire vivante du passé familial, que le corps de l'enfant enregistre et peut rejouer, parfois à son insu, sous forme de comportements, de symptômes ou de blocages.