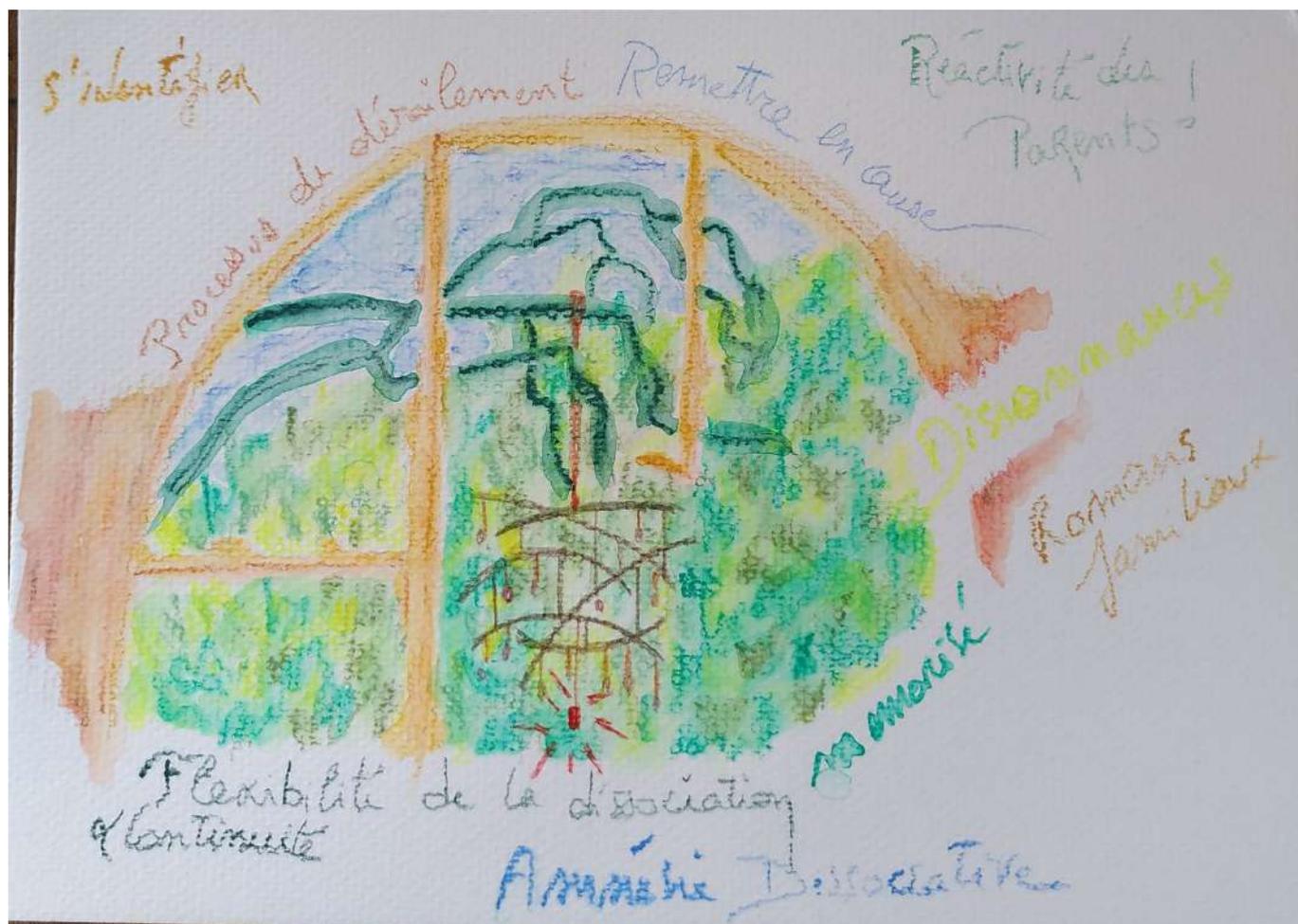


Mon expérience du séminaire « Autour des transmissions intergénérationnelles »
Mai 2024
avec Marc et Ophélie



Aquarelle que j'ai peinte sur 3 jours pendant le séminaire

Je voudrais témoigner ici de la semaine de séminaire sur les transmissions intergénérationnelles, vécue début mai 2024, et co-animée par Marc André Cotton et Ophélie Perrin.

J'ai hérité de cette semaine intense, extrêmement riche et d'une qualité rare, deux choses qui ne m'ont pas quitté depuis.

De Marc le « flair » infallible qui m'a permise de « renifler » immédiatement et dans les jours qui ont suivis, les micros traces, les tous petits indices, semés sur ma route par les inconscients familiaux de mes proches. Selon son conseil, j'ai suivi mon intuition autant que mon raisonnement et mes réflexions, et très rapidement, sniff, sniff, la truffe collée aux basques et à l'écoute de toute la palette des impressions et ressentis récoltés ça et là dans les mots et les voix, j'ai déniché la vérité.

De Marc j'ai aussi hérité la précision des mots pour le dire et pour le demander, pour le reformuler au besoin.

D'Ophélie j'ai hérité cette qualité rare chez une femme, et que je ne me souviens pas d'avoir rencontrée : le courage du coeur.

Le courage d'entendre sa parole propre comme celle de l'autre, et de ne renier ni l'une ni l'autre. Le courage du doute et de l'hésitation, qui est une respiration avant de reprendre les rennes de son coeur. Le courage de la vulnérabilité qui s'accepte sans renoncer à sa force intérieure. Le courage de porter une parole authentique dans une situation adverse, et de pleinement recevoir les arguments de l'autre, fussent-ils

blessants. Et le coeur de pouvoir continuer à se relier, à aimer l'autre là où elle est. Ophélie m'a donné à voir comment un conflit peut devenir le berceau incontournable d'une relation profonde et vraie. Elle m'a aussi montré le chemin escarpé, inconnu jusqu'à lors, pour le traverser et se laisser transformer par lui, et pour grandir ensemble, avec le coeur.

J'ai vécu et engrammé une expérience inédite, et qui depuis fait précédent, une forme d' « empreinte restaurative ». Je ne pensais pas qu'il était possible de suivre cette voie étroite, guidée par un coeur vaillant et une expérience sûre, qui emmène jusqu'à la résolution.

C'est forte de cet héritage et débarrassée de ma peur, que j'ai pu affronter les démons familiaux toujours vivants et actifs chez moi et chez certains de mes proches, jusqu'à une résolution rapide d'un sac de noeud inextricable, qui me collait à la peau depuis ma naissance, et sans doute dès ma conception.

Dans les deux semaines qui ont suivies, j'ai à la fois perdu mon père qui s'est éteint soudainement, et reçu de lui la veille de sa mort, la clef de la vérité dont je suis délivrée : un secret familial que lui seul pouvait m'aider à comprendre.

Aussi je ne saurais assez remercier ce duo catalyseur de Marc et Ophélie, mais aussi mes compagnes de stage Isabelle et Emmanuelle qui m'ont aidé à ouvrir les yeux, pour m'avoir offert cette opportunité unique et pour le moins expéditive, de me relier enfin à moi-même et de retrouver mon histoire.

En bilan du séminaire j'acceptais presque comme un fait établi que la mémoire me ferait définitivement défaut, et qu'il me fallait continuer de vivre sans.

Aujourd'hui et trois semaine plus tard, me voilà délivrée et les souvenirs remontent à flot. Plus aucun d'eux ne m'apparaît vaseux et imprécis, relégué au rang de l'affabulation. Ils sont nets, fiables, et lorsque j'en attrape un morceau, le reste émerge sans grande difficulté.

Ma vie me revient.

Emma – 30 mai 2024



Mon « génogramme » suspendu dans l'arbre comme un mobile...

Echange de SMS avec Constance



Mercredi 15 Mai 2024

Je pense à toi en tombant sur cette énigme. Je sors d'un séminaire d'une semaine sur les transmissions transgénérationnelles extrêmement inspirant. J'espère que tu vas bien.
Emma 🤔



Jeudi 23 Mai 2024, 18h21

Je t'embrasse
Constance

Jeudi 23 Mai, 18h26

Constance, mon père vient de s'éteindre et j'ai vécu ses derniers jours à ses côtés, avec mon jeune frère. Il nous a livré la clef d'une distorsion familiale majeure que je viens de comprendre et qui m'a délivrée de la peur. Il nous a quitté soudainement dans un moment de vérité profonde et réparatrice qu'il nous a livré et que sans lui, je n'aurais jamais pu connaître. Loin des bois et du loup, je suis aujourd'hui cette femme rouge, de sang et de vie, au pied de l'arbre enfin cohérent de ses ancêtres. Merci, Emma 🙏

Brother and sister

23 mai 2024, messages envoyés « dans l'oeil du cyclone »:



As we were leaving dad's house yesterday evening to drive to Mum's chalet in le Désert, we passed through a rainbow arch as precise and clear as ever. We knew exactly what we were doing, brother and sister in line, and in the moment.

After an evening with Mum, talking with brave heart, we then left early in the morning, messengers between life and death.



And just before returning, we then had a look back and we remembered a story that dad told us 2 days earlier. We were standing at the exact place where he was standing, probably 70 years ago, to rest in this so beautiful view. He used to ride from Chambéry, pedaling on his bike as a young teenager, when his heart was too heavy and closed, for he was so easily touched by things and words. And used to then sit for long hours here, letting things slowly settle

down. And in more peace, he was then able to slide down the hill with delight.