

Héritages

Sortir de l'emprise transgénérationnelle

par Ophélie Perrin et Marc-André Cotton

***Résumé :** En décodant les rouages de l'emprise transgénérationnelle, cette réflexion nous invite à sortir de l'engrenage qui nous fait nous sentir fautifs de nos échecs relationnels. Soulignant le rôle central de croyances héritées, elle interroge la transmission des problématiques d'attachement et propose de reconnaître la manière dont les traumatismes du développement se rejouent dans certaines situations. Ce questionnement suggère qu'il existe un espace de nuances où nous pouvons rester en lien sans nous suradapter, et exprimer nos besoins sans craindre l'abandon.*

L'impact de nos histoires familiales sur nos parcours de vie est une dimension souvent occultée, mais très active de nos relations. Certaines croyances façonnent nos liens, des rapports de loyauté et des schémas de comportement se répètent malgré nous. Alors quels éléments de compréhension et quels facteurs de protection peuvent nous soutenir dans cette exploration ? Il ne s'agit pas là d'analyser ni de juger nos familles, mais de mettre un peu de lumière sur ce qui se joue en nous, de nous ouvrir à une meilleure connaissance de nous-mêmes et des autres.

Le rôle central de nos croyances

Pour commencer cette exploration, il est important de poser un point de départ : nous partirons donc de nos croyances. Ce ne sont pas de simples idées, mais des filtres à travers lesquels nous percevons notre histoire, nos relations et l'image que nous avons de nous-mêmes. Les croyances orientent ce que nous nous autorisons à regarder, ce que nous jugeons utile ou inutile, et donc ce que nous pensons légitime de questionner. Très souvent, ce sont elles qui maintiennent les schémas en place, bien plus que les événements eux-mêmes. Alors commençons par l'une d'entre elle, que nous portons parfois sans nous en rendre compte : *Ça ne sert à rien de revenir sur le passé !*

Cette croyance ne se présente pas toujours aussi clairement. Elle peut prendre des formes presque anodines, se cacher derrière des suggestions qui semblent de bon sens : *Arrête de te poser des questions ! Ne te prends pas la tête ! Regarde le bon côté des choses !* Si ces invitations à « positiver le présent » peuvent être saines et parfois soutenir notre résilience, voyons ce qu'elles impliquent aussi implicitement.

Elles suggèrent tout d'abord de ne pas nous questionner, de ne pas aller voir ce qui se cache derrière certaines difficultés – voire de faire taire un élan naturel de curiosité, un besoin de comprendre. Lorsque ces incitations émanent d'un proche, dans le cadre d'une discussion sur l'histoire familiale par exemple, elles peuvent aussi servir à imposer le silence sur une thématique douloureuse.

Les rouages de l'emprise

On le sait aujourd'hui, ces mécanismes souvent discrets participent des rouages de l'emprise, même en l'absence de violences manifestes. Ce n'est pas nécessairement intentionnel, mais cela

conduit à limiter la possibilité de penser, de comprendre, et donc de transformer ce qui fait souffrance. Alors quels peuvent être les rouages de cette emprise ? (fig. 1)



Fig. 1 : Les rouages de l'emprise

Le premier d'entre eux, c'est **le silence et la minimisation**. Cela peut passer par des petites phrases en apparence anodines : *Tu exagères ! Ça n'est pas si grave ! Tu vois le mal partout !* En réalité, cela revient à contester notre ressenti, voire à tenter de contrôler notre réalité psychique. L'objectif n'est pas forcément conscient, mais il revient souvent à éviter la remise en question d'une situation figée depuis longtemps. Il peut aussi y avoir un sous-entendu de déloyauté. Comme si poser une question revenait à trahir, à attaquer l'équilibre familial.

Un deuxième rouage est **l'interdit de voir ailleurs**. Cette injonction empêche de se relier à d'autres points de vue et peut prendre des formes très subtiles : le dénigrement de personnes extérieures ou la critique d'autres manières de penser par exemple. Ou même l'interdiction, implicite ou explicite, de consulter un professionnel. L'idée est toujours la même : limiter le champ de comparaison pour empêcher que des dysfonctionnements relationnels deviennent visibles.

Un troisième rouage qu'il paraît important de mentionner est **la confusion des niveaux émotionnels**. La personne qui se sent mise en cause projette sur l'autre la responsabilité de son propre mal-être : *Tu me fatigues avec tes questions ! Je m'inquiète pour toi !* L'enjeu n'est plus ce qui est questionné, mais ce que le questionnement lui-même provoque chez l'autre. Cette confusion peut aller jusqu'à une inversion de la culpabilité : celui qui questionne devient « *ingrat* », « *conflictuel* » ou « *excessif* ». C'est un mécanisme très puissant parce qu'il brouille le jugement et empêche toute prise de conscience.

Le dernier rouage dont il sera question ici est **l'idéalisation du lien**. On construit alors une fausse harmonie où le lien doit être préservé à tout prix. Cela passe souvent par le rappel des sacrifices

consentis, ou par des phrases du genre : *On est une famille quand même !* Cette idéalisation étouffe toute possibilité de se différencier et rend très difficile la sortie de l'emprise.

Il est important de souligner que ces mécanismes ne sont pas seulement extérieurs : ils sont aussi **intériorisés**. En d'autres termes, en travaillant sur nos histoires familiales, nous allons très probablement rencontrer ces injonctions en nous-mêmes. Et plus ce qui émerge est douloureux, plus ces mécanismes peuvent être réactivés. C'est la raison pour laquelle il est nécessaire de disposer d'un espace sécurisé pour accueillir cette dimension émotionnelle.

L'écharpe du lien

Examinons une deuxième croyance : *Si mes relations échouent, c'est forcément de ma faute !* Là aussi, cette conviction peut prendre différentes formes, moins explicites mais tout aussi agissantes. Nous pouvons croire qu'il nous appartient de faire tenir la relation ou de la réparer, que nous devons éviter les conflits à tout prix – en d'autres termes que la relation dépend de nous. Ces croyances relationnelles impliquent un processus de culpabilisation et peuvent entraîner une confusion entre responsabilité et culpabilité.

C'est ici que la métaphore de **l'écharpe du lien** (fig. 2), proposée en son temps par Jacques Salomé, peut nous éclairer : chacun tient son bout du lien. Le fait d'être responsable de sa part ne veut pas dire porter tout le lien. Il importe donc de nous demander d'où peut venir cette idée qu'un échec relationnel pourrait découler d'une faute personnelle.



Fig. 2 : L'écharpe du lien

Car souvent une autre question suit : *Dans ma famille, qui portait la charge de faire tenir le lien ?* La croyance que nous sommes forcément fautifs si la relation échoue ne vient pas de nous adultes, ais du cadre relationnel dans lequel nous avons grandi – à savoir de situations où nous étions vulnérables et dépendants. Pour un enfant, la relation aux adultes est vitale et perdre le lien

plus dangereux que se sentir fautif. Lorsqu'une relation est instable, incohérente, distante, intrusive ou imprévisible, l'enfant est confronté à quelque chose qu'il ou elle ne peut pas penser :

« *La personne censée me protéger ne peut ou ne sait pas le faire !* »

Reconnaître cela serait trop insécurisant, trop angoissant, et psychiquement désorganisant. Alors l'enfant adopte une solution de survie et se dit : « *Ce n'est pas la relation qui pose problème. C'est moi. Je ne suis pas comme il faut.* » Se croire responsable permet alors de préserver le lien, de garder l'espoir que cela puisse s'améliorer, de maintenir un sentiment de contrôle. Autrement dit, cette croyance protège le lien.

Notre alarme intérieure

Ce n'est pas une erreur de raisonnement, c'est **une stratégie de sécurité relationnelle**. À l'âge adulte, dans les relations importantes avec de fort enjeux affectifs, cette stratégie peut se réactiver automatiquement. Non pas parce qu'elle est juste, mais parce que le système d'attachement cherche à sécuriser le lien comme il a appris à le faire.

On peut utiliser ici une image simple : le système d'attachement fonctionne comme **une alarme intérieure** (fig. 3). Quand on grandit dans des relations sécurisantes, l'alarme est bien réglée. Elle sonne quand il y a un vrai danger pour le lien, et elle s'arrête quand tout va bien. Quand on a grandi dans des relations insécures, l'alarme a été réglée très tôt pour sonner fort et vite. À l'époque, c'était nécessaire pour survivre.



Fig. 3 : Notre alarme intérieure

À l'âge adulte, dès qu'un lien vacille, l'alarme se déclenche et une pensée peut apparaître presque automatiquement : « *C'est de ma faute.* » Non parce que c'est vrai, mais parce que le système

cherche à se rassurer. Le travail n'est donc pas d'éteindre l'alarme, mais de **mettre à jour le système d'alarme** et d'apprendre à accompagner son propre système nerveux autrement.

En psychothérapie, c'est une approche favorisant la régulation émotionnelle. Mais on peut parallèlement se demander d'où peut provenir une telle manière de voir. En examinant nos histoires familiales, on peut y repérer des récurrences et des similitudes dans nos systèmes d'alarme. Nos réactivations peuvent ressembler à celles d'une personne proche, ou provenir d'un climat dans lequel on a baigné. Ce qui nous amène à interroger un autre concept important : la transmission des problématiques d'attachement.

Les transmissions des systèmes d'attachement

Au sens de John Bowlby, l'attachement désigne la manière dont un enfant recherche la proximité d'une figure parentale pour assurer sa sécurité émotionnelle, et donc sa survie (*fig.4*). Ce qui est déterminant, ce n'est pas l'amour en soi, mais la qualité de la réponse parentale aux besoins de l'enfant. Un parent peut aimer profondément son enfant sans pour autant être en mesure de l'apaiser à un moment donné ou, plus largement, au cours de la vie de l'enfant, parce qu'il n'est pas en capacité de gérer sa propre insécurité.

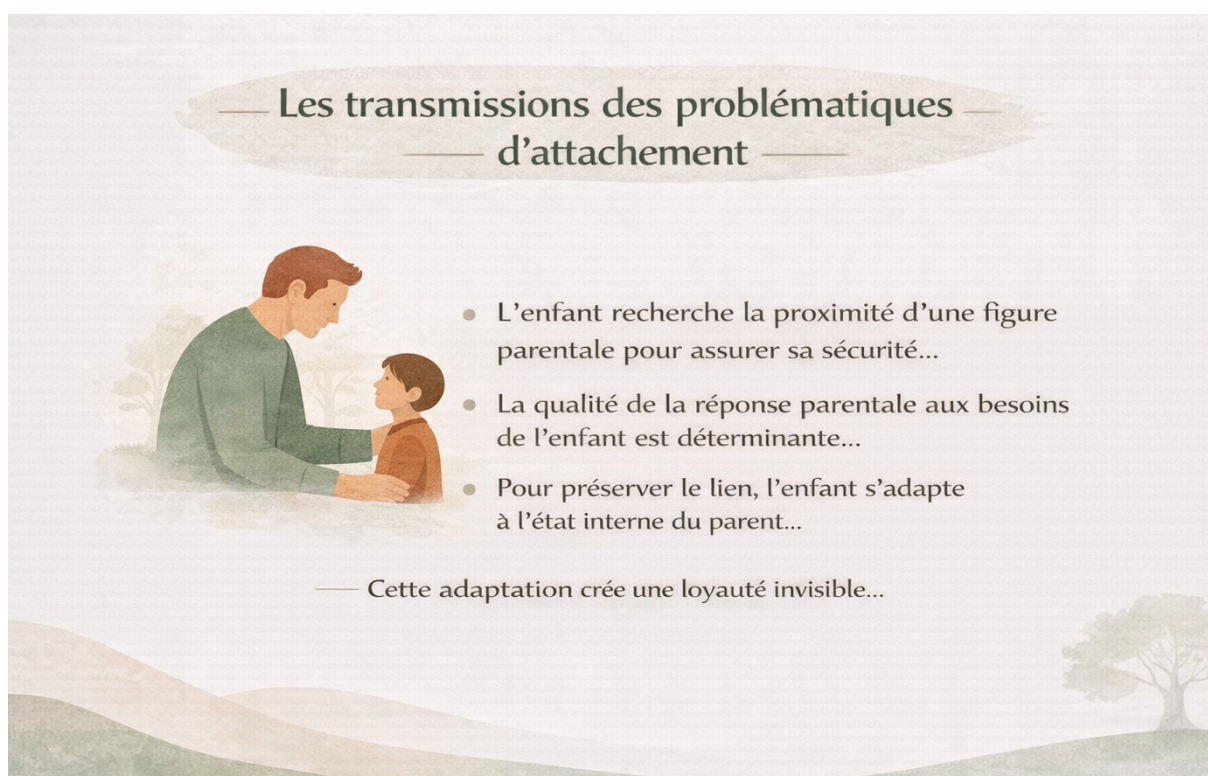


Fig. 4 : Les transmission des problématiques d'attachement

Très tôt, l'enfant intègre des réponses implicites à des questions fondamentales : *Puis-je compter sur l'autre quand j'en ai besoin ? Mes émotions sont-elles recevables ? Suis-je digne d'attention ? Que dois-je faire pour préserver le lien ?* Les réponses à ces questions ne passent pas par la réflexion, mais par le corps, les émotions et les réflexes relationnels. Elles deviennent **des modèles relationnels automatiques** qui se transmettent sans mots, simplement par la manière d'être en lien.

C'est pourquoi l'on transmet surtout ce qu'on n'a pas pu intégrer émotionnellement. Un parent coupé de ses émotions peut transmettre une inhibition affective. Un parent envahi par ses propres affects peut transmettre une confusion émotionnelle. Dans tous les cas, l'enfant s'adapte à l'état interne du parent pour préserver le lien et cette adaptation crée **une loyauté invisible**.

Changer son mode d'attachement peut alors être vécu, inconsciemment, comme une trahison. Soit parce que le parent cherche à maintenir le modèle relationnel connu, parfois à travers des mécanismes d'emprise. Soit parce que l'enfant devenu adulte reste loyal à ce qui lui a permis de survivre psychiquement. Nous pouvons ainsi rester attachés à un silence appris, à une minimisation héritée, ou à une idéalisation du lien parental. Non pas par choix conscient, mais parce que remettre cela en question nous confronte à nos propres souffrances d'enfant.

L'importance de se différencier

À cet endroit, le travail n'est pas d'accuser les parents. Il s'agit de se différencier d'eux et de leur vécu en replaçant leurs stratégies d'attachement dans leur contexte historique et familial. On ne travaille pas contre la famille, mais à partir de ce qui a été transmis. Il est clair que des connaissances sur l'histoire familiale, des informations biographiques permettant de comprendre ce que les membres de la famille ont vécu sont ici essentielles.

Ce qui a été transmis, ce sont aussi des circonstances particulières auxquelles nos ascendants ont dû faire face – avec pour conséquences ce qu'on appelle aujourd'hui des psychotraumatismes. Il peut s'agir de traumatismes liés à la grande histoire : des faits de guerre par exemple. Il peut s'agir aussi de traumatismes intrafamiliaux qu'il est aussi important d'évoquer. Quand la figure d'attachement transgresse les limites de l'enfant par la violence physique ou psychologique, ou quand les adultes ne le protègent pas, une contradiction interne s'inscrit dans le lien : *J'ai besoin de proximité pour survivre, mais la proximité est dangereuse !*

Le traumatisme ne s'inscrit alors pas seulement comme un événement, mais comme une altération durable de la relation à soi et à l'autre. Même sans être nommé, il se transmet souvent à travers le silence, la honte diffuse, l'hypervigilance ou l'absence de limites – et la confusion émotionnelle. L'emprise familiale peut dès lors s'installer sans intention consciente, mais avec des effets bien réels. L'enfant apprend à ne pas voir, à ne pas sentir, et parfois à protéger les adultes. Une loyauté qui est inscrite dans le trauma et souvent confondue avec de l'amour.

La transmissions des schémas relationnels entre générations

Quand on explore son histoire familiale, on se rend vite compte que certaines réactions reviennent toujours. Ce ne sont pas seulement des souvenirs, ce sont des réactivations émotionnelles. À certains moments, quelque chose s'allume à l'intérieur, comme une alarme. Cette alarme est ce que Muriel Salmona appelle la mémoire traumatique : un système de survie qui s'est mis en place à un moment donné, et qui ne s'est jamais vraiment éteint.

Le cerveau continue alors de réagir comme si le danger était toujours présent, même quand la situation actuelle est différente. Face à cette alarme, le corps cherche avant tout à se protéger soit en se coupant de ce qu'il ressent – c'est la dissociation –, soit en étant submergé émotionnellement.

Ces mécanismes ont souvent été appris très tôt, dans la relation avec les figures d'attachement. Quand un parent n'a pas pu se réguler émotionnellement, il ne peut pas transmettre cette régulation à son enfant. Ce qui se transmet alors, ce n'est pas seulement ce qui a été vécu, mais ce qui a manqué. C'est dans cette interface parent-enfant que l'enfant absorbe ce qui lui est donné, et aussi ce qui ne l'est pas (*fig. 5*).



Fig. 5 : La transmission des schémas relationnels entre générations

Avec le temps, ces adaptations deviennent des schémas relationnels : on parle alors de schémas de répétition. Non pas parce qu'on cherche à revivre le passé, mais parce que le système nerveux reconnaît quelque chose de familier. À l'âge adulte, ces schémas se réactivent surtout dans les relations importantes. C'est souvent là que les relations échouent. Non pas par manque d'amour, mais parce que le manque ancien se réactive. On attend inconsciemment de l'autre ce qui n'a pas pu être reçu auparavant. Et quand cela ne vient pas, l'alarme se rallume.

À ce stade, la question n'est pas de savoir si l'on est « trop sensible » ou « mal attaché ». Il ne s'agit pas de pathologiser l'attachement insécure. Il s'agit plutôt de reconnaître un traumatisme du développement qui se rejoue dans certaines situations. L'alternative devient alors : *Est-ce que l'on évite ce qui s'active ou est-ce que l'on apprend à soutenir son système nerveux ?*

Accompagner son histoire familiale, c'est aussi apprendre à accompagner ce qui se passe en soi. Créer des expériences de sécurité, dans le présent. Permettre au cerveau de faire de nouveaux liens, à partir d'un vécu différent. Cela peut impliquer une exploration du passé, quand il y a une envie et une sécurité suffisante. Mais cela peut aussi passer par le présent, par des relations plus conscientes, plus soutenantes. C'est souvent ce travail dans l'ici et maintenant qui vient, par ricochet, réparer et restaurer l'enfant intérieur.

Transformer nos croyances relationnelles

Nous avons vu comment certains schémas relationnels se construisent et se répètent, souvent en lien avec ce qui a manqué et ce qui a marqué dans les relations importantes de notre histoire. Cela nous amène maintenant à regarder ce qui soutient ces schémas en profondeur : les croyances que nous portons sur le lien.

Derrière chaque répétition, il y a presque toujours une phrase intérieure, une évidence silencieuse, qui oriente notre manière d'aimer et de nous engager. Ces croyances ne se sont pas construites au hasard. Elles se sont souvent formées très tôt, en observant les relations dans notre famille, parfois sans qu'aucun mot ne soit prononcé. Alors la question se pose : *Qu'ai-je appris sur l'amour, sur le conflit, sur la séparation, simplement en regardant les adultes autour de moi ?*

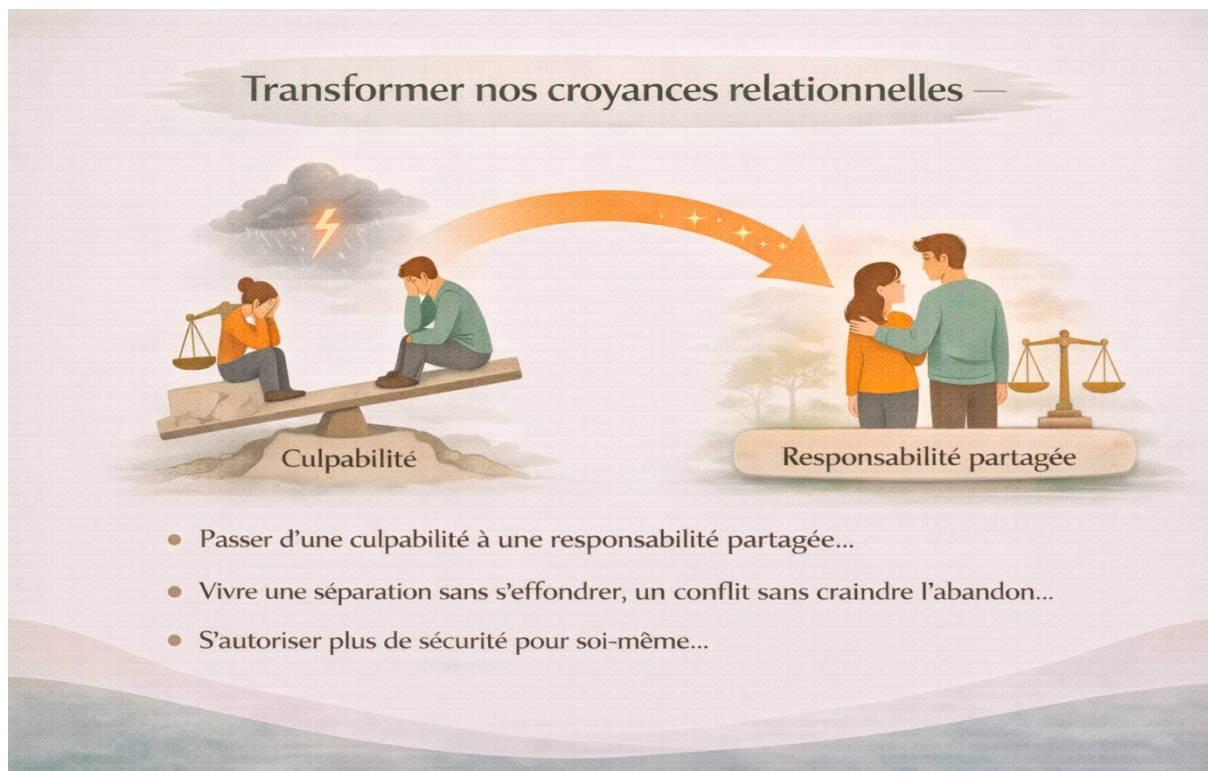


Fig. 6 : Transformer nos croyances relationnelles

Ce questionnement nous invite à un déplacement du regard, à passer d'une culpabilité individuelle à une responsabilité partagée, à reconnaître notre part dans la relation, sans porter celle de l'autre (fig. 6). Car un attachement plus sécurisé ne signifie pas l'absence de tensions ou de ruptures. Il permet surtout de vivre la séparation sans s'effondrer, le conflit sans craindre l'abandon, et la transformation du lien sans perdre sa valeur personnelle.

À partir de là, d'autres questions peuvent émerger : Quels schémas relationnels se répètent malgré moi ? Que se passerait-il si je ne portais plus seul·e la responsabilité du lien ? Et comment ma manière d'aimer pourrait-elle changer si l'autre était aussi reconnu comme acteur de la relation ? Car transformer une croyance, ce n'est pas se forcer à penser autrement. C'est ouvrir un espace de nuances, où nous pouvons rester en lien sans nous suradapter, exprimer un besoin sans craindre l'abandon, et parfois accepter une fin sans nous effondrer.

Ophélie Perrin et Marc-André Cotton