

Dans le numéro 246 de la revue Recto-Verseau du mois de novembre 2013, nous souhaitons ouvrir le débat sur "les liens familiaux" à partir de l'interrogation de base suivante : **Nos liens familiaux ont-ils une influence sur notre bien-être ?**

Nous souhaitons donner la parole à quelques praticiens.

Nous vous proposons donc de répondre de façon simple et courte (**maximum 10 lignes par question**) aux questions suivantes :

### **1° Nos difficultés de vie peuvent-elles provenir de notre histoire familiale ?**

Oui, bien sûre. La plupart du temps, nos difficultés de vie ont un lien avec notre histoire familiale ! Ceci pour plusieurs raisons.

La plus profonde, à mon sens, est que nous avons « choisi » notre famille. Notre âme - cette part de nous qui sait d'où elle vient et sait où elle va - a été attirée par cet arbre, par son histoire, ses forces et aussi ses difficultés et ses problèmes non-résolus. D'une certaine manière, nous prenons le relais et continuons une histoire qui demande à évoluer. Notre âme a rencontré l'endroit juste, oui, mais pas toujours facile. Par exemple, à travers les générations, les femmes écrasées se mettent debout et prennent leur place : nous sommes une étape dans ce défi, et cela passe par des difficultés dans notre propre vie. Dans ce cas, par exemple, si je suis une femme, ce serait de m'attirer une ou des expériences qui me demandent de surmonter la position de victime pour aller vers la responsabilité ! Ou encore : si je suis un homme dans une famille où les hommes sacrifiaient leur rêve pour prendre une place professionnelle toute faite et imposée par le patriarcat, je vais expérimenter la difficulté d'aller au-delà ou contre les attentes familiales à travers des expériences cahotiques, ou alors de répéter le même schéma avec mes enfants.

### **2° Faut-il comprendre notre arbre généalogique pour mieux vivre ?**

Pour moi, l'exploration des racines familiales fait partie de la démarche de connaissance de soi et de transformation intérieure. Dans son histoire, et à travers les générations, notre famille a porté son poids d'amour, de richesses et de difficultés qui nous ont soutenus, enrichis et freinés. Il est important de pouvoir en comprendre le sens, de poser un regard neuf sur ce qui a été vécu et véhiculé inconsciemment, qui nous a influencé ou nous influence encore. Ce travail de clarification permet de mettre plus de conscience dans nos vies. Notre arbre généalogique est comme un village ou un pays dans lequel nous nous sommes insérés. D'une part, c'est bien de connaître son village et son pays, et bien au-delà, de découvrir le sens plus profond de notre vie, de nos difficultés, de nos quêtes, de nos amours et de nos fascinations. Et finalement, cette nouvelle compréhension nous permet de mieux comprendre les membres de notre famille, en particulier nos parents, de les accepter plus profondément, de leur pardonner si c'est ce qui se présente à nous, et de nous pardonner à nous-mêmes !

### **3° Un secret familial doit-il toujours être mis à jour ?**

Cela dépend des cas et des situations. Parfois, il faudrait remonter trop loin à travers les générations pour aller à la racine du secret et il est important de ne pas s'entêter. Il est peut-être bien parfois de ne pas tout savoir ! Cela ne veut pas dire ignorer les zones d'ombre ou inconnues dans sa famille, mais au contraire les reconnaître. Comme le déni, les secrets ont tendance à se perpétuer, étant des situations qui appellent à une solution. Ce qui se répète a probablement un lien avec le secret d'origine. Dans ce cas, il est important à un moment donné de rompre avec le silence pour se libérer et libérer les générations à venir. Rompre avec le non-dit, dire, casse la culture du secret et du déni. J'ai pu observer que les arbres/familles à secrets sont imprégnés d'une habitude et attitude du non-dit. En fait, chaque membre de la famille contribue au non-dit. C'était le cas pour ma famille, et même si je n'en connais pas tous les secrets, je sais que j'ai dû apprendre à dire et à verbaliser les choses, pour ne pas perpétuer à ma manière cette culture du secret et du non-dit. J'ai pu accompagner des personnes dans la mise au grand jour

d'actes incestueux, par exemple, qui a conduit à une grande libération après une période très difficile. L'anti-dote du non-dit : dire !

#### **4° Le vécu de nos ancêtres, alors qu'ils ne sont plus, peut-il influencer l'orientation de notre vie ?**

Pour moi, les orientations de notre vie ont un lien direct avec nos ancêtres ! Par exemple, une de mes grand-mères est morte une semaine après la naissance de son 7ème enfant. Elle avait 36 ans, je ne l'ai donc jamais connue et j'ai très peu entendu parler d'elle, ma mère l'ayant elle-même très peu connue. Or, alors que je créais et animais une maison d'accueil familial à Treyvaux avec ATD Quart Monde, j'ai été amenée à accueillir une fratrie de 7 orphelins. Je m'en suis occupée comme de mes propres enfants pendant un an, jusqu'à ce qu'une solution favorable se présente à eux et qu'ils puissent rester ensemble. C'était comme un acte de réparation de l'expérience de ma grand-mère. Bien sûre, je n'en avais pas conscience sur le moment ! Avec les personnes qui ont suivi mon cycle *Ma famille, arbre initiatique, racines intérieures*, j'ai souvent été témoin de ces liens subtils entre des êtres à travers les générations, et comment l'orientation de la vie des uns et des autres avait un lien direct avec la vie des ancêtres de la famille. Je pense qu'il faut voir ceci dans un contexte plus large. Les enfants qui naissent - comme nous l'avons fait - héritent d'un contexte qui a été déclenché bien avant eux ! Nous sommes tous des héritiers. Nous héritons du monde dans lequel nous nous insérons, et plus particulièrement du monde qu'ont créé nos ancêtres, et des actes qui n'ont pas pu aboutir à travers eux.

#### **5° Nos problèmes familiaux peuvent-ils avoir une influence sur notre santé physique ?**

Depuis que je travaille dans le domaine de la connaissance de Soi et du développement personnel (voilà 20 ans) cette question du lien entre le corps physique et les autres dimensions de notre être - nos émotions, notre mental, nos pensées et frustrations, notre vécu intérieur - a beaucoup évolué dans notre société occidentale. Il est de plus en plus admis que notre corps vit avec toutes nos dimensions et exprime physiquement l'énergie qui peut être bloquée à cause d'émotions, stress ou conflits intérieurs qui ne trouvent pas de solution. Ceci fait intimement partie de l'histoire de chacun, ainsi que le décodage que nous faisons du langage du corps. Notre corps participe à nous guider vers la solution de nos conflits intérieurs. Je connais une jeune femme qui a déclaré un cancer de la peau sur la tempe, qui a pu être réparé. 10 ans avant, son père s'était suicidé d'une balle dans la tempe, exactement au même endroit. Quel mystère ! Cet événement a pourtant permis à cette personne de confronter et guérir en elle la blessure affective du décès de son père.

J'irai encore plus loin. Je pense que notre corps participe et nous guide dans le but de notre vie. Nous sommes un, ce qui se manifeste au niveau physique commence plus profondément dans notre conscience !