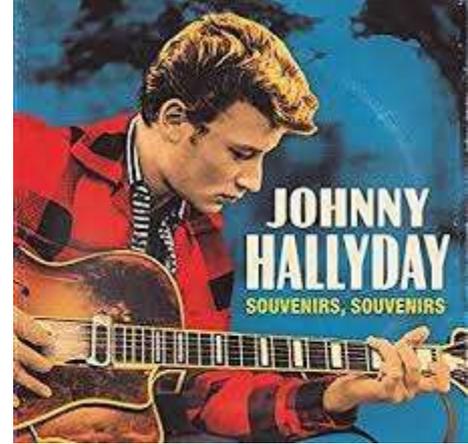




Dessiner son Génosociogramme

Souvenirs, souvenirs...

- Ce qui vous vient naturellement
- Ce que vous avez en mémoire
- Donc restez « cool » 😊





Préparation

- Prenez des feuilles de papier (minimum A4)
- Des crayons/stylos de couleurs
- Assurez-vous d'être tranquille :
 - Prévenez vos proches que vous êtes indisponible pour 1h env.
 - Éteignez portable, radio
 - Fermez la porte
- Mettez en place votre environnement:
 - « Bonheur » (ce qui vous fait du bien, vous sécurise)
 - « Paix en famille » (ce qui évoque la paix en vous)
 - Moi : table vidée + 1 bougie que j'allume cérémonieusement.
Eviter odeurs+sons pour accueillir ceux qui vous reviendraient



Démarrage

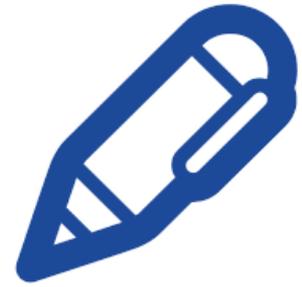
Je fais exprès de ne vous donner aucun exemple de dessins dans ce cours pour éviter absolument de vous influencer : donc **laissez sortir ce qui émerge!**

⇒ primordial pour l'exercice!

Avant de démarrer, pensez à prendre 3 respirations lentes et profondes

Puis liez-vous par le cœur à vos ancêtres

Dessiner votre GSG



- Sur le papier, **dessinez-vous vous-même**
- Concentrez-vous ensuite simplement sur vos ascendants directs, jusqu'à **3 générations** au-dessus de vous et positionnez-les sur la feuille:
 - donc vos parents,
 - grands-parents
 - et arrière-grands-parents



Compléter votre GSG

Pour chaque ancêtre sur votre dessin, indiquez:

- **PrénomS**, surnom (alias), **NOM** de famille et de jeune fille pour les femmes
- **Dates de naissance** et de **décès** le cas échéant
- **Métier**
- **Lieu de vie**
- Point marquant de son **histoire** de vie
- Date de **mariage**



Ecoutez-vous

- Suivez votre **intuition**, laissez-vous guider et faites vous confiance pour positionner les individus sur votre GSG, pour utiliser les crayons que vous souhaitez, pour dessiner ce qui vient
- **Si vous avez beaucoup d'information** sur certains individus, notez-les sur une feuille séparée (1 feuille par individu SVP) et ne mettez sur votre GSG que les informations principales



Ascendance inconnue

- Si vous n'avez pas connu vos ancêtres, indiquez **ce qu'on vous a raconté de marquant sur eux et leur histoire de vie!**
- Si vous n'avez vraiment **aucune information**, positionnez un repère qui signale un individu en vous laissant guider par vos élans intérieurs (envies).
Par exemple, si vous ne connaissez même pas son prénom, notez « mémé » ou « (mon) arrière-grand-mère » selon ce qu'il vous vient.
- Si vous avez été adopté(e), faites 2 GSG : l'un pour votre famille biologique et l'autre pour votre famille d'adoption
- Dans tous ces cas, il est très important **d'écouter profondément vos ressentis**. Notez-les sur une feuille séparée.

La descendance



- Complétez ensuite votre dessin avec les mêmes informations que précédemment cette fois-ci pour vos descendants (le cas échéant)

Liens dans l'Arbre



- Lien = éléments qui se répètent d'une génération sur l'autre.
Exemples :
 - Prénoms qui se répètent ou se répondent entre les cotés maternel et paternel
 - Dates qui reviennent (même jour et mois)
- Voyez-vous des liens dans votre Arbre?
 - **Entre vous et votre Arbre:**
 - Portez votre attention sur les éléments qui vous caractérisent et font écho à d'autres personnes
 - Exemple : vous portez en 2^{ème} prénom, celui de votre grand-mère
 - **Ou entre les autres membres du clan familial:**
 - Les éléments qui se répètent pour d'autres personnes que vous
 - Exemple : 2 personnes qui se sont mariées le même jour que la date de naissance d'une aïeule
- Lier ces informations en couleur sur votre GSG pour qu'elles soient évidentes. Notez ce qui émerge en vous sur vos feuilles de notes.



Merci!

- Remerciez-vous de ce que vous venez d'accomplir!
- C'est une étape importante, 1^{er} pas pour vous lier de façon unique avec le cœur à votre famille
- Sachez que les éléments que vous venez de dessiner/écrire sont une base majeure pour la suite du processus.
- Dormez dessus au moins 1 nuit, soyez attentif(ve) à vos rêves et tous les signes ([vidéo signes et synchronicités](#)).
- Rajoutez des éléments si d'autres vous reviennent en mémoire.
- Quand vous avez fini et que vous sentez prêt(e), passez au chapitre suivant pour décoder votre GSG 😊 !