



Décoder son Génosociogramme

GSG, Anne Ancelin Schützenberger

Extrait de: Aïe, mes aïeux

On peut déceler diverses dynamiques répétées et transmises à travers les générations donc de voir comment la famille reproduit les mêmes comportements d'une génération à une autre.

Le génogramme est une représentation graphique de l'espace interpsychique familial. Il offre une lecture transgénérationnelle de l'histoire familiale dont il associe les éléments généalogiques, les événements importants et les relations les plus marquantes.

Le génogramme ou géosociogramme (quand il inclut les déterminants sociaux) est la représentation graphique codifiée de l'arbre généalogique. Il met en perspective une vision du groupe familial dans son ensemble. Cet ensemble forme un tout indissociable ; chaque élément est lui-même partie de ce tout et le contient en lui-même.



GSG, Anne Ancelin Schützenberger

Extrait de: Aïe, mes aïeux

Rappelons que le *génosociogramme* est une sorte d'arbre généalogique fait de mémoire (c'est à dire sans recherche d'information et de documents) complété des événements de vie importants (avec leurs dates et leurs liens) et du contexte affectif (*liens sociométriques*, marqués par des flèches ou des traits de couleurs). Le génosociogramme n'est pas seulement un arbre généalogique situant la parentèle. Ce qui est important, c'est la façon dont l'auteur de cet arbre "fantasmatique" perçoit les personnages et les liens qui les unissent et qui le lient à ses ascendants et collatéraux et à leurs rôles. Ce sont même parfois les blancs, les trous de mémoire de la famille qui en disent long (comme les silences sur le divan) sur ce qui a été "rayé de la mémoire familiale".





Décoder son Génosociogramme

Questions sur votre GSG

(mettez la vidéo en pause dès qu'1 question résonne et notez les réponses)



- Vous êtes-vous représenté sur le GSG?
 - Si non, vous n'avez pas pris votre place: pourquoi?
 - Cela est révélateur d'une exclusion du clan, est-ce à votre initiative ou avez-vous été exclu?
 - Qu'est-ce que cela vous fait?
 - Avez-vous envie de retrouver votre place?



Votre place?

- Où vous êtes-vous situé(e) dans votre GSG?
 - En haut?
 - En bas?
 - Au milieu?
 - Avez-vous de l'espace?
 - Ou vous sentez-vous étreint/coincé à cet endroit?
 - Vous sentez-vous à l'aise et en accord avec cette place?
 - Si non, où aimeriez-vous vous placer maintenant?

Avoir son espace?



- Est-ce que chaque personne a son espace propre?
- Ou est-ce que certains individus sont à l'étroit?
- Etes-vous sûr d'avoir représenté tous les individus?
 - Si non, qui manque?
 - Qu'est-ce que cela vous indique sur cette personne?
 - Est-elle considérée comme ayant sa place dans la famille ou plutôt rejetée?



DESSUS



DESSOUS

Position?

- Avez-vous positionné vos ancêtres au-dessus ou au-dessous de vous?
- Si vous avez positionné vos ancêtres au-dessus:
 - Vous sentez-vous inspiré par leurs présences?
 - Ou écrasé par leurs poids?
- Si vous avez positionné vos ancêtres au-dessous de VOUS:
 - Vous sentez-vous soutenu et supporté par eux?
 - Ou attaché et alourdi par leurs présence?

Côté?



- Naturellement vous avez positionné les femmes d'un certain côté (gauche ou droite) et les hommes d'un autre.
- Quelle est la symbolique que vous associez à chaque côté?
 - Par exemple : si vous avez positionné les femmes à gauche, que représente le côté gauche pour vous?
 - Idem pour les hommes
- Selon votre déchiffrage symbolique, est-ce que cela est conforme avec vos valeurs et vos représentations?
 - Si non, en quoi cela ne correspond-il pas?



Questions sur votre Arbre

- Y a-t-il des individus qui ne sont pas du bon côté conformément aux autres (et à la symbolique que vous leur attribuez)?
- Par exemple, si les femmes sont généralement à gauche dans votre GSG, y en a-t-il une positionnée à droite de son époux?

Couleurs?



- Avez-vous mis de la **couleur** sur votre GSG?
- Ou tout est-il **monochrome**? (vous avez pris le même stylo tout au long de l'exercice... pourtant, j'avais donné la possibilité d'utiliser des crayons et des feutres)
 - Dans ce cas, avez-vous utilisé une couleur ou du noir?
 - Qu'est-ce qui vous a empêché de coloriser?
 - Si vous avez tout dessiné en noir, quelle est la symbolique associée au noir pour vous?
 - Idem pour le coloris monochrome que vous avez utilisé, à quelle symbolique en terme de couleur est-il relié?
- En terme de coloris, trouvez-vous votre GSG plutôt coloré et gai? ou plutôt terne et sombre?
- Qu'est-ce que cela déclenche en vous, comme ressentis, émotions, pensées,...?

Dessin?



- Avez-vous dessiné (fait des dessins) sur votre GSG?
- Si oui, qu'est-ce que ces dessins signifient pour vous?
- Si non, est-ce que ma question déclenche un malaise en vous?
 - Si oui (par exemple, vous vous rendez-compte que vous auriez pu dessiner et vous vous sentez mal de ne pas l'avoir fait), faites « pause », nommez et notez ce mal-être.

Regard neuf

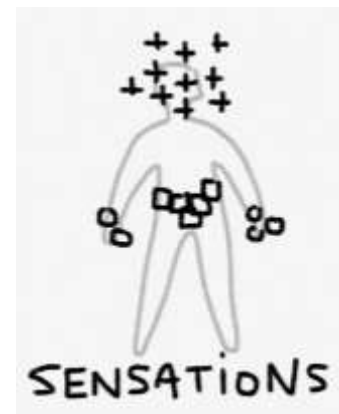


Faites une pause (pipi, boire...), levez-vous, éloignez-vous de votre GSG, puis revenez le voir de près:

- Quelles impressions globales avez-vous en le regardant de nouveau? Notez-les.
- Y a-t-il des éléments qui vous sautent aux yeux maintenant?
- Voyez-vous des espaces vides?
 - Si oui, on parle de « crypte » en psycho-généalogie
 - Comprenez-vous de quoi ou de qui parle ce vide? (une personne disparue, un non-dit...) écoutez votre intuition
- A contrario, remarquez-vous un tumulte d'informations, un dessin surchargé?
 - Si oui, partout ou uniquement à certains endroits?
 - Qu'est-ce que cela déclenche en vous comme ressentis?

Vos impressions?

- Globalement, trouvez-vous votre dessin d'Arbre:
 - Plutôt joli, impression d'amour, de positif?
 - Ou plutôt une sensation négative, pesante voire d'oppression?
- Est-ce que cette sensation est:
 - Globale et concerne l'ensemble de l'Arbre?
 - Ou uniquement certaines parties? Dans ce cas:
 - Coté paternel ou maternel?
 - Ou certains étages de l'arbre (par exemple le rang des grands-parents?)
- Qu'est-ce que votre Arbre déclenche comme sensations physiques en vous? (notez les + et – sur un bonhomme tel que celui-ci)





Vérification

Re-faites une pause et, avec un regard neuf:

- Vérifiez attentivement les prénoms, les noms et les informations relatives aux membres de votre famille: avez-vous commis une erreur? Un lapsus?
 - Si oui : c'est génial car vous venez d'identifier un élément inconscient!!! Ecrivez vite cette découverte sur vos feuilles de note!
 - Avez-vous une idée de pourquoi votre arbre vous montre cette erreur?

Bravo!!!



- **Bravo** pour l'exercice de mise à nu que vous venez de faire! Il demande du **courage** et de la **persévérance** car vous révélez une partie de l'inconscient familial! **Félicitations!!!**
- Dessin surchargé : ne prenez pas le prétexte qu'il s'agissait d'un brouillon. Pensez plutôt que votre dessin, sans que vous en ayez eu conscience, vous révèle des choses à vous-même! Accueillez-le comme une bénédiction! 😊
- Erreurs de prénom : mon exemple => lien
- Rappelez-vous que, dans le cadre de ce processus, il n'y a aucun jugement de ma part, plutôt une **immense bienveillance par rapport à tout ce qu'il vous est offert de conscientiser**. Mes questions sont juste des questionnements. => Donc si vous vous sentez mal à l'aise ou « en faute » par exemple, c'est que vous portez inconsciemment ce conditionnement familial.

=> Bonne nouvelle!!! le repérer c'est le conscientiser... donc c'est la moitié de la guérison 😊