

Psychogénéalogie



A quoi sert ce coaching ?

La psychogénéalogie n'est pas un coaching séparé :

- ✓ *C'est un outil puissant qui peut être intégré dans un coaching individuel ou familial, lorsqu'une difficulté trouve ses racines dans l'histoire familiale.*

Elle sert à comprendre ce qui se répète, ce qui se transmet sans qu'on s'en rend compte (les blessures, les comportements automatiques, les peurs, les blocages, les réactions disproportionnées, les schémas amoureux ou parentaux).

La psychogénéalogie permet simplement de mettre du sens sur ce qui vient du passé, pour mieux avancer dans le présent.

Objectifs / Ce que nous travaillons

Avec la psychogénéalogie, nous travaillons à :

- ✓ repérer un schéma répétitif ou transgénérationnel,
- ✓ comprendre une blessure familiale ou personnelle (rejet, abandon, humiliation...),
- ✓ identifier ce qui a été transmis de manière inconsciente,
- ✓ apaiser les relations familiales (parents/enfants, couple, fratrie),
- ✓ libérer une loyauté familiale invisible,
- ✓ remettre de la clarté entre "qui je suis" et "ce que j'ai reçu",
- ✓ devenir le dernier maillon d'un héritage douloureux, pour ne plus le transmettre.

Déroulement des séances (concret)

Le déroulement est le même que pour un coaching individuel ou familial que ce soit en visio, en EHPAD ou dans des établissements sociaux ou associatifs. La psychogénéalogie n'a pas un format à part, c'est un outil intégré qui sera utilisé seulement si la problématique du client trouve ses racines dans son histoire familiale.

- Première séance

La première séance permet d'échanger ouvertement sur ce que la personne vit, ses ressentis, son histoire et ce qui l'amène à consulter. C'est au fil de l'échange que l'on repère si la situation est liée à une blessure ancienne, ou à un évènement vécu dans l'enfance.

- Séances suivantes : intégration de l'outil

Si la source est familiale, le génosociogramme devient le support principal. C'est une représentation simple de la famille (parents, grands-parents, fratrie...) qui permet de visualiser les liens, les répétitions, les évènements marquants, les blessures, les silences, les non-dits ou les secrets de famille.

Il s'enrichit au fil des séances, avec ce que la personne se souvient, ce qui ressort des échanges, ou ce qu'elle découvre auprès de sa famille après une séance.

- Un accompagnement sur-mesure

Selon la problématique, les séances peuvent inclure :

- ✓ l'exploration de l'histoire familiale jusqu'aux grands-parents,
- ✓ l'identification des transmissions inconscientes,
- ✓ la compréhension des blessures personnelles ou familiales,
- ✓ la mise en lumière de possibles secrets ou non-dits,
- ✓ la gestion des émotions liées aux révélations,
- ✓ l'analyse des transmissions qui se répète inconsciemment dans la famille.

Le rôle du coaching reste le même : accompagner la personne pour qu'elle trouve en elle ses propres repères, son rythme, et gagne en clarté sur ce qu'elle souhaite transformer pour elle-même et sa famille.

Pour qui ?

La psychogénéalogie s'adresse à toute personne qui ressent qu'un blocage persiste dans sa vie sans réussir à en identifier clairement l'origine. Elle concerne les femmes, les hommes, les couples, les parents, les familles, les futurs parents qui souhaitent comprendre ce qui, dans leurs histoire personnelle ou familiale, influence leurs réactions, leurs émotions, leurs relations ou certaines situations qui se répètent.

Elle accompagne les adultes qui perçoivent un poids intérieur difficile à expliquer, une récurrence de schémas relationnels, des attitudes automatiques dont ils ne veulent plus ou une sensation diffuse qu'un élément du passé continue d'agir dans le présent. Elle s'adresse également aux personnes qui ont vécu des non-dits, des secret de famille, des zones d'ombre dans leur histoire ou des évènements dont on leur a paré tardivement ou de façon incomplète. Ces situations laissent souvent une trace intérieure qui fragilise la confiance en soi, la sécurité émotionnelle ou la façon d'interpréter le monde.

Elle concerne aussi les personnes qui sans connaître précisément leur histoire familiale, sentent qu'elles portent quelque chose qui ne leur appartient pas entièrement. Elles peuvent ressentir une peur, une pression, une culpabilité, une hypersensibilité ou un manque de confiance difficile à expliquer. Elle s'adresse également aux personnes qui ont vécu des

blessures personnelles marquantes dans leur enfance et qui veulent comprendre comment elles influencent leur vie d'adulte.

Les futurs parents peuvent y trouver un espace pour apaiser l'inquiétude de transmettre malgré eux ce qu'ils ont vécu, notamment lorsqu'ils se surprennent à reproduire des attitudes de leur propre éducation qu'ils ne souhaitent pas répéter. La psychogénéalogie leur permet de comprendre d'où viennent ces automatismes et de trouver une manière plus douce et plus alignée d'accompagner leur enfant.

Dans certaines situations, un conjoint ou un adolescent peut être invité en dernière séance, uniquement lorsque cela permet de rétablir une compréhension mutuelle, d'apaiser une dynamique familiale ou clarifier l'origine de certaines réactions. La présence de la famille n'est jamais destinée à chercher un responsable, mais à créer un espace où chacun peut comprendre le parcours de l'autre et retrouver de l'harmonie.

Elle s'adresse enfin aux personnes hypersensibles ou émotionnellement saturées, qui absorbent beaucoup autour d'elles et qui ont besoin de comprendre pourquoi leurs émotions sont aussi intenses. Elle offre un cadre sécurisant pour mieux saisir l'origine de cette sensibilité, la reconnaître comme une force et apprendre à vivre avec plus de clarté et de stabilité intérieure.

Cette approche concerne toute personne qui souhaite comprendre son histoire, se libérer d'un poids, se reconnecter à elle-même, retrouver confiance, et avancer avec plus de lucidité, de légèreté et de cohérence dans sa vie et dans sa vie.

Bénéfices concrets attendus

- ✓ Une meilleure compréhension de ses réactions, émotions et mécanismes intérieurs.
- ✓ Une vision plus claire de son histoire familiale, des non-dits et des transmissions.
- ✓ L'identification des blessures de l'enfance et des schémas qui se répètent.
- ✓ La possibilité de mettre fin à une transmission douloureuse ou à un cycle répétitif.
- ✓ Un apaisement émotionnel et une sensation d'allègement intérieur.
- ✓ Une diminution de la culpabilité, de l'autosabotage et de l'autocritique.
- ✓ Une confiance en soi plus stable et fondée sur une meilleure connaissance de soi.
- ✓ Une relation plus sereine avec ses parents, son conjoint ou sa famille.
- ✓ Une communication plus claire et plus apaisée dans le couple et au sein du foyer.
- ✓ Une meilleure compréhension de ses automatismes en tant que parent.
- ✓ La possibilité d'offrir à son enfant un environnement plus stable et plus doux.
- ✓ Une prise de recul sur les transmissions inconscientes et les comportements hérités.
- ✓ Une compréhension nouvelle de son hypersensibilité et de ses besoins émotionnels

Modalités pratiques

(Voir les autres fiches complètes selon coaching)

Le + d'Eclat d'Âme

Chez Eclat d'Âme, je ne travaille pas avec des schémas rigides ni des interprétations toutes faites. J'accueille chaque histoire familiale comme un univers à part entière, avec ses blessures, ses silences, ses secrets, ses loyautés invisibles... et surtout, avec toute la dignité qu'elle mérite.

La psychogénéalogie est un levier de compréhension que j'utilise quand le besoin s'en fait sentir, toujours avec respect, douceur et sur mesure. Chaque histoire familiale laisse une empreinte. Il ne s'agit pas de fouiller le passé, mais d'écouter ce qu'il murmure encore... pour que vous puissiez avancer, en choisissant ce qui vous ressemble vraiment.

Mon objectif :

Vous aider à mettre du sens là où il y avait des doutes, des non-dits ou des répétitions, et de vous réapproprier votre place, votre voix et votre histoire.

Nom du document : Fiche complète Psychogénéalogie
Répertoire : C:\Users\eden2\OneDrive\Dokumente
Modèle : C:\Users\eden2\AppData\Roaming\Microsoft\Templates\Normal.dotm
Titre :
Sujet :
Auteur : Mireille Chaumier
Mots clés :
Commentaires :
Date de création : 09/12/2025 22:39:00
Nº de révision : 21
Dernier enregistr. le : 16/12/2025 11:20:00
Dernier enregistrement par : Mireille Chaumier
Temps total d'édition : 68 Minutes
Dernière impression sur : 16/12/2025 11:20:00
Tel qu'à la dernière impression
Nombre de pages : 4
Nombre de mots : 1 200 (approx.)
Nombre de caractères : 6 630 (approx.)