

# Transmission des Traumas

Julie Saint Bris

Paru dans **La Croix**, le 10 octobre 2023 - Chronique « de l'intérieur » - Cahier religion et spiritualité du vendredi.

## Chronique

*On constate souvent que la charge émotionnelle de traumatismes vécus à des générations précédentes – qui ont été occultés ou non-dits parce que trop douloureux ou honteux – se transmet mystérieusement par le biais des inconscients.*

Nous nous voyions déjà depuis longtemps. La souffrance psychique de cette jeune femme me touchait infiniment. Elle luttait courageusement contre un état dépressif profond entrecoupé par quelques accalmies pendant lesquelles elle récupérait un peu d'énergie et reprenait un certain goût pour la vie. Nous avançons pas à pas, luttant ensemble contre les vents contraires de forces mortifères qui avaient du mal à lâcher le morceau et la faisaient régulièrement replonger dans une désespérance sans fond. Nous avons mis au jour un certain nombre d'éléments de son enfance et de la fragilité de ses parents qui pouvaient participer à la puissance de ses angoisses, de ses insomnies et de sa profonde insécurité.

Elle semblait aller mieux, et puis revenait une nouvelle vague gluante et noire qui la submergeait à nouveau. Je sortais des séances parfois découragée. Un jour, elle est arrivée avec un rêve : elle était dans l'appartement de ses arrières grands-parents paternels et s'apercevait qu'une très vieille femme, souffrante et silencieuse, vivait là dans un coin, depuis toujours. « Elle ne me demande rien mais je me sens en charge d'elle », me dit-elle après un long silence. Nous avons creusé son histoire familiale et d'autres rêves sont venus nous éclairer. Peu à peu, elle a ressenti jusque dans son corps les liens étroits entre ce que cette aïeule avait sans doute subi et la souffrance qu'elle-même éprouvait. Au fur et à mesure de cette prise de conscience, l'emprise de cette vieille femme s'est estompée et elle s'est sentie peu à peu libérée de ses symptômes et a récupéré progressivement de l'énergie.

On constate souvent que la charge émotionnelle de traumatismes vécus à des générations précédentes – qui ont été occultés ou non-dits parce que trop douloureux ou honteux – se transmet mystérieusement par le biais des inconscients. Les ressentis, les émotions, vécus lors d'abus ou de drames familiaux restés secrets, se constellent et deviennent des « complexes autonomes » qui peuvent avoir une grande force de négativité et de destruction. Dans une famille, ce sont souvent les enfants les plus sensibles, les plus intuitifs, les plus « poreux » psychiquement qui en héritent.

Et il semble que cela émerge souvent à la deuxième ou troisième génération. Ces entités indépendantes inconscientes prennent en quelque sorte possession de leur psychisme. Cette transmission transgénérationnelle peut se manifester également à travers des symptômes physiques divers et variés. Ce fut le cas pour cette jeune femme qui avait hérité des effets délétères des traumatismes vécus par son arrière-grand-mère pendant la guerre et qui les avait pris en charge

malgré elle. Autrefois, on parlait de possessions. Aujourd'hui, divers outils et techniques peuvent aider à se libérer du poids de cette transmission familiale inconsciente : thérapie transgénérationnelle, psychodrames, constellations familiales... La technique de l'EMDR (2) se révèle également très efficace dans le traitement de ces manifestations traumatiques héritées.