

Module 1 – Semaine 2

Partie 2 : Facteurs transgénérationnels, environnement social, co-régulation

Origine du stress et de l'anxiété

Facteurs transgénérationnels

- Peut-on vraiment aborder le sujet du stress et de l'anxiété sans évoquer l'influence potentielle de nos parents, grands-parents et ancêtres et sans considérer le concept de projet-sens ?
- En se penchant sur la psychogénéalogie et l'analyse transgénérationnelle, on comprend très vite que certaines blessures et émotions que nous portons ne nous appartiennent pas.
- L'épigénétique étudie la transmission des traumatismes, comportements, croyances et émotions d'une génération à l'autre. Cette transmission peut être consciente ou inconsciente.

Projet-sens

- Qu'est-ce que le projet-sens? Ce sont les expériences vécues par les parents durant les neuf mois précédant la conception, les neuf mois de grossesse et les neuf mois suivant la naissance.
- Freud mentionnait que la première source d'anxiété est la naissance.
- Plus cet événement est vécu de manière traumatisante, plus cela pourrait programmer de l'anxiété. Un accouchement difficile, une menace pour la vie de l'enfant ou de la mère ou des peurs intenses durant l'accouchement peuvent laisser une empreinte émotionnelle profonde chez le bébé, gravant cette anxiété dans ses cellules.
- Ce « programme » d'anxiété peut ensuite se déclencher immédiatement chez l'enfant ou plus tard dans sa vie lorsqu'il rencontre des situations qui lui rappellent inconsciemment ce traumatisme initial.
- Les séparations précoces entre la mère et le bébé ou l'enfant, pour des raisons médicales ou autres, peuvent aussi être perçues comme une perte ou un abandon.
- 1ere expérience d'attachement sécuritaire: ma place dans l'utérus. Si non désiré, cela peut entraîner de l'anxiété.

Technique pour réparer le projet-sens

Les 3 huttes

- Faire l'induction de votre choix.
- Amener la personne sur le bord de la mer, de l'océan.
- Favoriser la visualisation de 3 huttes représentants chacune une des 3 périodes du projet-sens
- Nettoyer chacune des huttes pour les rendre chaleureuses, sécuritaires, etc.
- Demander à la personne de se diriger vers l'eau pour nettoyer les cellules

Les ancêtres

- Freud mentionne aussi que la répétition du traumatisme ou la compulsion de répétition n'est autre que la tentative de l'inconscient de rejouer ce qui n'a pas été résolu comme pour nous corriger.
- Carl Jung disait que ce qui reste inconscient ne se dissout pas, mais au contraire refait surface dans notre vie comme un mauvais sort ou une grâce. En d'autres mots, nous sommes condamnés à répéter des processus inconscients tant que nous n'en prenons pas conscience.
- Loyauté familiale invisible : Les enfants peuvent ressentir une obligation inconsciente de demeurer fidèles aux croyances ou valeurs de leur famille, même lorsque celles-ci génèrent de l'anxiété.
- Secrets de famille : Les secrets de famille tels que les histoires de violence, d'abus, d'illégitimité, etc., peuvent créer un stress inconscient chez les descendants. L'ignorance ou l'incompréhension de ces secrets crée souvent un malaise diffus, un sentiment d'incompréhension ou une anxiété générale.

Que faire ?

- **Libération de secrets de famille** : Si l'on soupçonne qu'un secret de famille influence l'anxiété d'un client, une approche symbolique peut l'aider à se libérer de cette charge inconsciente.
- Par exemple:
 - Invitez-le à imaginer une bibliothèque représentant les mémoires, l'histoire de sa famille.
 - À l'intérieur, il peut rechercher un livre contenant le secret associé à son anxiété.
 - Ensuite, sans tenter d'identifier le secret, proposez-lui de choisir un geste symbolique pour s'en libérer (enterrer, brûler, déchiqueter le livre, etc.).
 - Puis, vous pouvez également l'inviter à ouvrir un second livre, celui où il se sent libre, calme, sans stress important, un peu comme lors d'une futurisation. Faites-lui bien ressentir les émotions agréables et imprimer en lui l'image qu'il peut être bien. Cela permet d'ouvrir l'univers des possibilités, soit lui permettre de croire qu'il est possible qu'il soit bien, calme, serein.
- **Harmonisation des liens transgénérationnels** : Pour vous libérer des schémas d'anxiété liés aux traumatismes ou aux loyautés familiales, aux deuils bloqués, vous pouvez:
 - Guider votre client dans une visualisation symbolique de coupure ou d'harmonisation des liens avec ses ancêtres en lui faisant imaginer leur remettre symboliquement les traumatismes ou valeurs qu'il ne souhaite plus porter. Utilisez votre technique préférée pour cet exercice sinon nous vous en proposons régulièrement à travers nos différentes revues et recueils.

Que faire... suite

Libération des ancêtres anxieux

Lorsqu'une personne semble répéter des comportements de son parent ou d'un ancêtre, par exemple : « Je suis anxieuse comme ma mère et ma grand-mère », vous pourriez :

- Amener la personne en transe et lui demander de faire venir tous les ancêtres qui pourraient être en lien avec l'anxiété.
- Vous pourriez lui dire qu'elle n'a pas besoin de voir leur visage, de savoir qui ils sont. Simplement que tous ceux qu'elle porte dans ses cellules qui peuvent avoir un lien avec l'anxiété se présentent devant elles.
- Puis, vous lui faites imaginer que des cordes, des chaînes la relient à ces ancêtres. Ces cordes ou chaînes représentent tous les programmes, traumatismes, situations qui auraient pu créer de l'anxiété. (Ici, on ne cherche pas à savoir quels sont ces programmes, traumatismes, etc. On sait simplement que symboliquement ces cordes ou chaînes les représentent).
- Donc, demandez à votre client s'il accepte de se libérer de ce qui ne lui appartient pas. Si oui, il coupe les chaînes et les cordes et laisse monter dans une belle lumière blanche tous ces ancêtres. Cette suggestion est très simplifiée, vous pourrez l'adapter à votre client.

Systeme social, environnement social, structure et dynamique de pouvoir en place

- L'environnement social de la personne (présent et passé) l'influence parfois consciemment, mais souvent inconsciemment.
- Le thérapeute qui reconnaît l'influence du milieu familial et de la société sur le client constatera la complexité des situations et pourra diminuer la charge portée par la personne.
- Cette compréhension diminue le jugement, développe la bienveillance et permet d'avoir un regard plus complet sur la situation de la personne.

Si tu étais né...

- Expliquez à la personne l'importance de l'environnement
- Expliquez comment un pays, une société incarne des valeurs, des idéologies, qui sont transmises par nos institutions, qui influencent nos relations et nous les internalisons. Ensuite, nous regardons le monde à travers ces idéologies et valeurs.
- **Traumatismes non résolus** : Les événements traumatisants vécus par les ancêtres (guerres, pertes, abus, pauvreté, etc.) peuvent laisser une empreinte émotionnelle qui se transmet de génération en génération
- L'important n'est pas de savoir et d'expliquer le comportement de la personne ou son problème en lien avec son vécu, mais plutôt de l'amener à comprendre ce concept, pour éviter de lui faire porter tout le poids et la responsabilité de sa souffrance.
- **Secrets de famille** : Les secrets de famille tels que les histoires de violence, d'abus, d'illégitimité, etc., peuvent créer un stress inconscient chez les descendants. L'ignorance ou l'incompréhension de ces secrets crée souvent un malaise diffus, un sentiment d'incompréhension ou une anxiété générale.

La situation des femmes

- Les stéréotypes de genre : Reconnaître les conséquences des stéréotypes chez les hommes et les femmes
- L'histoire des femmes
- Les droits : L'égalité des droits est récente, reconnaître les messages inconscients porté par la société
- La religion et la femme : La valeur de la femme est liée à la famille et aux enfants
- L'espace public et privé : La place de la femme est encore limitée
- La femme est dépendante de l'homme
- L'équité salariale: La valeur de la femme
- Le corps de la femme

La situation des femmes... suite

- La santé mentale : Les désirs, la parole des femmes, l'intégrité de la femme n'est pas considérée
- Les recherches
- Les caractéristiques dites féminines sont moins valorisées
- La colère
- Le sexisme, une idéologie qui laisse des traces
- La métaphore du marchand
- Sortir de la boîte
- Les exemples

Comprendre les enjeux de notre clientèle

- La langue
- La religion
- La roue des privilèges
- La marginalité : être marginalisé dans une société c'est recevoir constamment le message d'être inadéquat.
- Le vécu de l'immigrant

Les messages de la société

- Le capitalisme : Valeur et estime définis avec la productivité
- Le mépris de classe (classisme) : Valeur selon la classe sociale (d'où je viens, et que je ne peux changer)
- Le validisme : La norme est la personne valide
- Capacitisme : Discrimination envers les personnes en situation d'handicap
- **L'anxiété, l'épuisement peuvent venir de l'environnement dans lequel la personne vit : Il faut en tenir compte!

Quoi faire?

- La compréhension enlève beaucoup de culpabilité, de pression, de doute de soi
- La technique de la marionnette peut-être adaptée
- Dans la revue No 7, Hypnose et transgénérationnel, vous trouverez la technique de la boîte, *Sortir de la boîte*, en p.94, que vous pourrez adapter. Les contours de la boîte peuvent représenter tous les messages transmis par la société.

La co-régulation

- La co-régulation est un concept clé de la théorie polyvagale, développée par Stephen Porges. Elle désigne notre capacité à réguler notre état émotionnel et physiologique en interaction avec une autre personne.
- C'est donc un mécanisme naturel où les personnes s'apaisent mutuellement à travers des interactions bienveillantes. Ce processus est essentiel pour créer un sentiment de sécurité et de connexion.
- Lorsque la personne est en présence d'une autre personne qui est stressée, anxieuse, agressive, en fait dysrégulée, cela peut déclencher du stress ou de l'anxiété chez elle. Alors il est important aussi de choisir son entourage, ses amis, les personnes que l'on côtoie.

La co-régulation est essentielle

1. Créer un sentiment de sécurité émotionnelle
2. Réparer les états de stress
3. Favoriser la résilience
4. Favoriser le développement émotionnel

Comment se co-réguler ?

1. **Être en présence d'une personne bienveillante :**
 - Être réellement présent pour l'autre, physiquement et émotionnellement.
 - Écouter sans juger ni interrompre.
2. **Contact visuel :**
 - Un regard doux et attentif peut activer le système de sécurité sociale.
3. **Voix apaisante :**
 - Parler avec un ton calme, mélodieux, sans agressivité.
4. **Toucher rassurant :**
 - Des gestes doux comme une main sur l'épaule ou une étreinte (avec consentement) peuvent favoriser un apaisement.
5. **Respiration synchronisée :**
 - Inspirer et expirer lentement, ensemble, peut calmer les deux personnes.
6. **Validation émotionnelle :**
 - Reconnaître et accepter les émotions de l'autre sans chercher à les minimiser.
7. **Créer des rituels partagés :**
 - Activités ensemble (marcher, méditer, cuisiner) qui renforcent la connexion.

Quand la co-régulation ne fonctionne pas

- 1. Isolement émotionnel :** Une personne peut se sentir seule, incomprise ou déconnectée, ce qui peut amplifier le stress.
- 2. Dysrégulation du système nerveux :** Sans le soutien d'une co-régulation, une personne peut rester bloquée dans des états de stress ou de figement.
- 3. Difficulté à se réguler seul :** Le manque de co-régulation, surtout dans l'enfance, peut entraîner des difficultés à gérer ses émotions à l'âge adulte.

Que faire si on n'arrive pas à se co-réguler ?

- **Travailler sur l'auto-régulation** : Pratiquer des techniques comme la respiration, la méditation ou l'ancrage pour calmer son système nerveux.
- **Thérapie ou accompagnement** : Un thérapeute peut jouer un rôle de co-régulateur, aidant à retrouver un sentiment de sécurité intérieure.
- **Explorer le mouvement** : Le yoga, la danse ou toute activité corporelle peut aider à réguler son état.

Pourquoi certaines personnes évitent la co-régulation ?

- 1. Traumatismes relationnels :** Une personne ayant grandi dans un environnement peu sécurisant (abus, négligence, rejet) peut percevoir les relations comme menaçantes.
- 2. Honte ou culpabilité :** La peur d'être jugée ou d'imposer son fardeau aux autres pousse à se replier sur soi.
- 3. Manque de modèles :** Si la co-régulation n'a pas été expérimentée durant l'enfance, il devient difficile de la chercher ou de l'offrir.

Comment réintégrer la co-régulation lorsqu'on s'isole ?

1. Petites étapes de connexion :

- Commencer par des interactions simples et non engageantes (sourire à quelqu'un, échanger quelques mots avec un voisin).

2. S'entourer de personnes sûres :

- Rechercher des relations où l'on se sent écouté et accepté sans jugement.

3. Créer des espaces de régulation partagée :

- Participer à des groupes ou des activités communautaires où le contact social est progressif (yoga, méditation de groupe, etc.).

4. Travailler sur l'auto-régulation :

- En apprenant d'abord à se calmer seul (respiration, mouvement, visualisation), il devient plus facile de s'ouvrir aux autres.

5. Thérapie ou accompagnement :

- Les thérapeutes ou praticiens peuvent jouer un rôle de co-régulateurs dans un environnement sécurisé.

L'appel à l'aide

- L'appel à l'aide est une ressource
- Si on n'a pas cette capacité pour aller vers les autres:
 - Peut travailler avec les animaux
 - Ou avec des êtres de lumières
- Avoir besoin des autres: c'est physiologique

Système nerveux dérégulé

- Lorsque le système nerveux est dérégulé, cela influence à 2 niveaux:
 - 1- Raisonance de stress
 - 2- Plus difficile de recevoir les signaux de sécurité
- Il faut regarder l'environnement intime de la personne pour trouver où elle peut recevoir sa co-régulation
- Mettre fin à une relation peut être difficile, même si la relation est néfaste, car au sein de cette relation la personne peut trouver une certaine co-régulation, malgré les aspects négatifs.

Attention au travail à la maison

- Plus d'isolement
- Plus irritable
- Plus de problèmes de santé mentale
- Plus de stress dû au courriel