A propos de cet ouvrage

La mémoire des ancêtres dans le corps

Pourquoi écrire un livre sur la mémoire des ancêtres dans le corps ? Parce que c'est fabuleux ! Notre héritage transgénérationnel se trouve là, à notre portée, en nous, il suffit de questionner notre corps pour obtenir la réponse.

Depuis la nuit des temps, les humains ont recherché la cause des maladies, les blocages et les forces grâce à la mémoire des ancêtres. Notre civilisation s'est un peu écartée de ça, c'est devenu « ésotérique ».

Les chamans et autres sorciers pratiquaient et pratiquent encore la guérison avec l'aide des aïeuls.

Depuis des décennies, les psychogénéalogistes exercent l'art de trouver dans l'arbre généalogique les informations utiles pour dénouer certains nœuds dans l'évolution du chemin de vie d'une personne.

Cela a beaucoup de sens pour moi. La famille reste et restera toujours les racines d'un être et si les racines sont malades, l'arbre ne grandit plus ou pas.

Depuis 2010, les scientifiques appuient les théories des psychogénéalogistes et affirment que les traumas se transmettent de génération en génération de manière épigénétique. Intuitivement, depuis longtemps, cela me semble une évidence. Les traumas se transmettent, mais aussi les systèmes de croyances, les valeurs, les systèmes de défense et de survie, les forces, les acquis, les dons, l'ombre et la lumière.

À nous, enfants de la terre et du ciel, à faire le tri dans ces cadeaux pour continuer notre chemin.

Certains affirment que les maladies sont toutes issues de conflits émotionnels vécus ou originaires de conflits dans la vie des ancêtres.

L'inconscient est gigantesque, il est notre ami, essayons de rentrer en contact avec lui.

Les seize années d'expérience comme kinésiologue, « facilitatrice » de la mémoire du corps, me permettent d'entrevoir et de partager mon artisanat dans la mise à jour des secrets bien gardés et enfouis là, dans nos cellules. Les émotions bloquées et cachées par notre cerveau pour nous aider à survivre nous empêchent un jour d'avancer, de nous épanouir. Nous marchons englués dans des carcans et ça fait mal.

Toutes ces couches de boucliers construites par des expériences négatives ont besoin un jour d'être nettoyées pour que nous soyons libres. Libres d'évoluer et de ressentir le goût de la vie et ses joies. Le cerveau tente de nous protéger, trouve des solutions rapides et parfois destructrices pour éviter le

pire dans l'instant. Les conséquences à long terme peuvent être importantes. L'évitement devient le mode de vie. Éviter les mauvaises choses. Dans le doute, évitons toutes les émotions, qu'elles soient positives ou négatives.

Retrouver sa liberté d'action nous connecte à la joie, émotion primaire de base, qui se cache, perdue dans nos mécanismes de défense.

Dans ce livre, je vais essayer de partager ma pratique de « kinésiologue systémicienne » pour vous donner la possibilité de reconnaître et de percer certains des mécanismes bruts et inconscients qui vous bloquent dans la vie.

Tous les extraits de vie ont été récoltés lors de mes séances, j'ai évidemment pris le soin de changer les noms, prénoms et lieux pour respecter l'intimité des personnes qui sont venues me voir.

Les raisons de leurs visites sont aussi vastes que diversifiées : la recherche de l'amour qu'on croit impossible, vouloir arrêter de fumer ou améliorer sa concentration à l'école…

Dans ma pratique, j'ai remarqué que souvent nous pouvons trouver un lien avec les croyances, les lois, les valeurs et les interdits familiaux. À nous de nous en débarrasser pour choisir le comportement qui nous convient.

I. Le mal-être profond

Emma

Emma est venue me voir parce qu'elle souffrait d'un mal-être profond, des crises d'angoisse la prenaient régulièrement, elle ne savait pas pourquoi.

Elle a choisi de faire avec moi un travail au long cours en kinésiologie.

Une fois par mois, nous visitions ensemble les stress délivrés par son corps. Des noyaux irrésolus qui bloquaient son énergie vitale ont été tout doucement libérés. Nous travaillions au gré de ses émotions et de ses états d'être qui surgissaient au présent.

Emma va mieux aujourd'hui, elle se sent plus libre de ses choix, elle arrive à transformer les moments simples de sa vie en joies intenses.

Elle reviendra quelques fois dans ce livre ce livre et elle se racontera comme un fil rouge qui égrène ses pensées.

Emma a 41 ans, c'est une femme douce, d'une blondeur un peu enfantine, avec des joues bien rondes et un sourire craquant. Elle a les yeux pétillants Emma, elle parle avec fougue et rit quand elle se présente. Ce rire trahit peut-être une certaine gêne, se confier n'est pas facile pour elle.

Pourtant la première rencontre va nous guider très vite vers un souvenir très douloureux.

J'ai 21 ans et j'attends la mort.

À la veille d'un examen de Droit pour une Haute École, je suis dans mon studio d'étudiante, devant mon cours, une brique de deux cents pages.

Qu'est-ce que je fais là, dans cette chambre, dans un sous-sol d'une rue très fréquentée d'Ixelles ? La lumière du jour n'arrive jamais au fond de la pièce. Ce que je distingue du dehors, ce sont les pieds des passants et le son de leurs pas qui claquent sur les pavés. Personne ne sent mon regard. La pluie rythme le chaos dans ma tête.

Le week-end précédent, j'ai pris, dans la pharmacie de Maman, un tube de somnifères.

Je prends un verre d'eau, je m'assieds sur le lit, j'avale les comprimés un par un, lentement. Quand le tube est vide, je m'allonge, et j'attends.

J'attends quoi en fait ?

Je reste là, quelques minutes, et puis quelque chose en moi monte, monte.

L'envie de vivre ? Je ne sais pas, c'est quelque chose d'inexplicable. Une pulsion ? Un ré exe ? Bref, je me lève, je m'habille et je sors de chez moi. Je traverse Bruxelles, je pleure sans arrêter. Je croise plein de gens qui me regardent et je m'en fous. Rien n'est important là, maintenant.

Je marche encore, je me dirige vers l'appartement d'une de mes sœurs. J'y arrive, je sonne. Elle m'ouvre la porte, elle est avec son compagnon du moment. Elle voit mon état, ne me pose aucune question. Son compagnon propose que je prenne un bain. Ils me font couler un bain. Je plonge et je pleure.

Le lendemain je passe mon examen de Droit.

Le corps d'Emma nous a guidées, elle et moi, vers ce gros stress bloqué à l'âge de ses 21 ans. Elle n'en a jamais parlé à personne, elle a enfoui ce souvenir pendant vingt ans. Il sort là, maintenant, prêt à être visité.

Cet acte désespéré, caché, vécu solitairement ouvre la porte vers les souffrances non traitées de son enfance.

Le souvenir est vivant, comme si un film se déroulait devant ses yeux, et pourtant aucune larme ne coule sur ses joues. Son récit est froid et son visage sans expression. Elle raconte mais ne contacte pas les émotions, ses protections sont fortes.

Un chemin d'accompagnement s'ouvre guidé par la sagesse de son corps.

II. Le deuil non fait et la transmission

Emma

Un mois est passé, Emma arrive ce matin avec la mine défaite, elle a mal dormi et un mal de gorge l'irrite.

Le stress de son corps nous guide vers sa famille et en particulier vers son père. Je lui demande de me raconter sa relation avec son père.

Elle me dit d'emblée que son père est décédé il y a bien longtemps, elle ferme les yeux et se rappelle, je vois une larme couler sur son visage.

J'adorais mon père. Je le trouvais beau, gentil, j'étais si ère de lui. Je ressentais un amour in ni. Il déclarait souvent « Avec Emma, je dois marcher droit, elle ne me lâche pas d'une semelle ». Papa était mon soleil. Il avait une grosse voix, il faisait raccrocher par peur mes copines qui téléphonaient à la maison. Ça me faisait rire : un père si doux qui fait peur.

Il nous a apporté une belle vie d'enfant mon papa. Il travaillait beaucoup et nous vivions dans une chouette maison. Il avait beaucoup de copains et les invitait souvent à la maison pour faire la fête. On mettait de la musique et toutes les générations dansaient. Il dansait bien le rock et quand il m'invitait, j'étais tellement ère de suivre ses pas. Il trouvait que j'avais du rythme. Dans son regard je sentais qu'il m'aimait. Il ne parlait pas beaucoup, ne racontait pas ce qu'il ressentait. Il était une sorte de force tranquille avec un grand sourire.

Je la laisse parler, je sens que le deuil n'est pas fait. Elle ouvre les yeux et son regard est dans le vague, elle est prise par ses souvenirs.

L'été 1995 a été le théâtre d'un drame pour notre famille. Il faisait chaud et la bande de copains partait pour aller manger une glace. Une de mes sœurs avait une moto, une petite Dax, et m'a prise comme passagère pour suivre les autres. Comme nous sommes parties les dernières, elle démarra en trombe pour les rattraper. À peine sorties du chemin privé de l'allée de mes parents, nous avons percuté le bolide du boulanger qui faisait sa tournée.

J'ai été éjectée de la moto et, dans une sensation de ralenti, je me suis fracassée sur la barrière de notre jardin. Ma sœur est restée sur la moto, mais a eu la jambe éclatée.

Après le choc, j'étais en dessous de la barrière de béton ne sachant plus bouger.

Ma mère est arrivée sur les lieux, a appelé l'ambulance ; elle a géré cette situation d'urgence avec sang-froid.

Mon père est arrivé un peu plus tard, et je me souviens quand l'ambulancier a essayé de me dégager de l'endroit où j'avais atterri, il m'a dit de mordre dans sa main pour que la douleur ne soit pas trop forte pour moi. Je me rappellerai toujours de sa main si chaude et de la force avec laquelle j'ai mordu. Il n'a pas bronché mon père, il m'aimait tellement.

Dans l'ambulance qui nous amenait à l'hôpital, ma sœur et moi nous nous tenions la main. Elle m'a dit : « Tu crois que les voitures s'arrêtent pour nous laisser passer ? ». La sirène tonitruait et nous ressentions une drôle d'impression. Arrivées à l'hôpital, ma sœur a été amenée d'urgence au bloc et comme je n'avais pas de fracture ouverte on m'a conduite vers la radiographie. J'avais la jambe cassée en deux : tibia et péroné.

Le soir-même, avec un énorme plâtre, je suis rentrée à la maison avec mon papa. Ma sœur est restée pour de longues semaines à l'hôpital, opération sur opération, greffes de peau ; un calvaire.

Tout l'été, je suis restée allongée sur la terrasse, il a fait très chaud.

Après quelques mois, on m'a enlevé le plâtre et ma sœur a pu reprendre l'école.

Peu après l'accident, la maladie de mon père a été diagnostiquée.

Mon père est resté quelques temps à l'hôpital. Nous y allions après l'école. Je me rappelle vaguement de ces moments, nous faisions nos devoirs sur l'appui de fenêtre de sa chambre. C'était doux de se retrouver là, Papa était si disponible pour nous, nous étions là en famille sans prendre conscience qu'il fallait pro ter de ces moments, nous n'imaginions pas le pire, ce n'était pas concevable.

Et puis, il est rentré à la maison. Ma maman allait s'occuper de lui.

Un jour, elle nous a annoncé que nous ne pouvions plus garder le chien. Mon chien, un dalmatien aussi gentil que beau. Ma mère l'avait découvert dans le jardin, il s'était fait un nid dans les hautes herbes. Nous l'avons appelé « Le Chien » parce qu'il était perdu. Mes parents ont mis une annonce dans le journal pour prévenir les propriétaires, mais personne ne l'a jamais réclamé. Le Chien est resté chez nous. Il a tout fait pour se faire accepter. Il était d'une prévenance extrême. Le soir, devant la télé, je regardais les lms ma tête dans son cou. Il me laissait faire sans broncher, il m'a donné beaucoup de chaleur ; il était devenu mon con dent.

J'ai fait plein de cauchemars lorsque mon ami est parti.

Papa est resté des mois à la maison, le cancer de la gorge est une maladie terrible. Il toussait sans arrêt. Encore aujourd'hui, quand j'entends tousser, tout mon corps se crispe.

La nuit, nous devions, mes sœurs et moi, nous relayer à son chevet. Ma maman avait peur qu'il ne tombe.

Il toussait toute la nuit, une toux grasse, profonde, qui faisait si mal. On avait installé un matelas près de la chambre du rez-de-chaussée où il dormait depuis sa maladie. J'ai eu honte pendant vingt ans d'avoir bouché mes oreilles pour ne plus entendre cette toux. Mon père dépérissait de jour en jour et je me bouchais mes oreilles.

Ma sœur aînée m'a partagé, bien plus tard, qu'elle aussi avait souffert d'avoir été là la nuit et de vouloir à tout prix essayer de dormir. Notre père s'est levé et elle a gardé les yeux fermés. C'était une torture de le veiller, quelle responsabilité, c'était beaucoup demander aux ados que nous étions.

Dans l'amour infini de leur père et dans les limites de leur jeune âge, dépourvues d'endurance, elles étaient égoïstes par manque de sommeil. La culpabilité les a rongées en silence pendant toutes ces années. Elles n'étaient pas à la hauteur de la demande, dur constat pour se regarder en face avec tendresse. Je lui demande de prendre le chemin du pardon, le jugement est trop dur pour une enfant, la responsabilité était trop lourde.

Elle acquiesce et soupire profondément. Avec beaucoup d'émotion, ses souvenirs émergent encore et elle me les livre.

Un matin, c'était l'été, il faisait clair et frais dans la chambre du bas. Ma mère nous a appelées au chevet de notre père. Elle n'a rien dit mais nous sentions que c'était pour vivre avec lui ses derniers moments. Sa poitrine se soulevait lentement, et je suivais les mouvements. Une envie de rire montait en moi, une nervosité qui devait sortir d'une manière ou d'une autre, une tension extrême qui s'exprimait d'une manière totalement inappropriée.

Et puis la n, l'arrêt du mouvement. Un soulagement, il allait arrêter de souffrir. La tension allait s'arrêter. Double sentiment horrible. Nous perdions un pilier, un amour inconditionnel et je ressentais à ce moment-là un inacceptable soulagement. Cela n'a été que de courte durée.

Les jours qui ont suivi, son corps est resté en bas, dans cette chambre. Je passais parfois lui rendre visite et un jour, j'ai touché son pied pour savoir ce que c'était d'être mort, une impression atroce, étrange, un corps dur et froid. C'était le corps de mon papa, vide, dur et froid ! Qu'est-ce qui a bien pu me passer par la tête à ce moment-là, je ne sais pas, je ne me l'explique pas.

Pour son enterrement, l'église était remplie ; il avait beaucoup d'amis mon père. Mécaniquement, nous serrions les mains qui se présentaient à la fin de la cérémonie. Et puis, Pierre est apparu. Pierre était le manutentionnaire de l'entreprise de mon père. Nous allions jouer dans son atelier quand nous étions enfants. Il nous donnait des craies pour dessiner le paradis des marelles sur le béton de la cour intérieure. Pierre était à la pension depuis quelques temps. Il est arrivé près de moi, et là j'ai perdu le contrôle. Je ne pouvais pas me ressaisir.

Elle reprend son souffle, je sens qu'elle a besoin de parler ; ses souvenirs comme un flot retenu depuis trop longtemps s'écoulent avec force.

Il y a eu un avant et un après. Avec mon père, la vie était gaie, insouciante. Après, c'est devenu un enfer.

Les amis se sont faits rares. Ma mère s'est sentie fort seule, on n'invitait pas une veuve encore très séduisante, c'était dangereux. La peur a pris possession de sa tête, le stress de survie occupait les lieux. Elle devait continuer à élever ses enfants, toute seule, sans rentrées financières.

Elle s'est bien débrouillée ma mère, elle a tenu le coup. Je ne l'ai pourtant pas vraiment aidée. La douleur de la perte de mon père adoré occupait toute la place.

Je me souviens que chaque fois que j'ouvrais une porte, je m'attendais à le voir.

La nuit, c'était bien, j'avais rendez-vous avec lui, nous passions des moments d'exception ensemble. Je me disais que c'était supportable si je le voyais toutes les nuits. Mes rêves m'ont aidée à survivre. Et puis les rêves ont lentement disparu et la vie a repris le dessus.

Le tiroir de la tristesse, de la colère s'est refermé. Bien cadenassé dans un coin de son corps, non traité, il y est resté bloqué jusqu'à ses quarante ans.

La famille n'avait pas préparé son départ, c'était tabou de parler de la mort. Quand il était encore là, ils faisaient comme si tout allait continuer, qu'il était immortel, que sa maladie allait partir comme par enchantement.

Un matin, quelques mois avant son décès, innocente, je lance : « Dis Papa, cette nuit j'ai rêvé que tu allais mourir ». Toutes les têtes se sont tournées vers moi « Quelle idiote ! Ne peut-elle pas se taire ! » Mon père m'a regardée avec un petit sourire, mais n'a rien dit. Personne n'a rien dit !

Emma a gardé en elle ce sentiment d'être inadéquate. Le regard noir de sa sœur aînée a été gravé dans sa mémoire. Inadéquate !

Avait-elle été si inadéquate de vouloir que les membres de sa famille partagent ce qu'ils traversaient ? Je lui pose la question. Elle me répond simplement : « Ben non ! »

C'est quoi faire son deuil ? Ce n'est pas oublier, c'est vivre bien avec. Avoir fait son deuil nous donne la possibilité de continuer à vivre bien. Les souvenirs sont là, bien présents, mais ils ne font plus mal. On ne peut pas effacer notre histoire, elle fait partie de notre expérience de vie.

Si le deuil reste bloqué, la douleur et les comportements de survie peuvent nous accompagner toute la vie et être transmis aux générations suivantes.

Quand une personne n'a pas fait du chemin par rapport à la perte d'un être aimé, ses enfants ou petits-enfants pourraient être régulièrement irrités par la peur de perdre et le sentiment d'abandon. Ils ne trouvent pas de raison dans leur vie à eux, l'origine provient de leurs parents ou grands-parents, ou même plus haut dans la généalogie.

Emma me le racontera plus tard, son fils est souvent confronté au sentiment de rejet et d'abandon.

○ *Les deuils non-faits*

Comme disait Norman Paul, grand spécialiste du deuil : « Les images des personnes décédées dont il n'a pas été possible de faire le deuil conservent souvent une sorte de vie propre ».

Une thérapie et des rituels thérapeutiques de séparations permettent de libérer les effets néfastes.

« Les morts mal enterrés vont poursuivre les vivants ».

Les deuils-non-faits peuvent persister très longtemps et parfois même toute la vie. L'ombre du père d'Emma est toujours là plus de 20 ans après son décès.

Le travail de deuil commence souvent par permettre aux personnes de dire au revoir ou adieu à l'être cher pour pouvoir se séparer de lui tout en acceptant d'être dans le monde des vivants.

Jadis, on se donnait du temps pour faire « son deuil », des rituels funéraires étaient organisés. Aujourd'hui, l'absence de ces rituels maintient des attaches émotionnelles et peut renforcer le déni.

Un deuil non-fait peut être transmis à la génération suivante et créer toutes sortes de troubles.

Mes réflexions

○ *Le thérapeute : un observateur qui interprète*

En tant que thérapeute, nous sommes des observateurs, nous avons notre interprétation et notre propre système de croyances face aux informations qui arrivent pendant la séance.

Je dis souvent à la personne qui vient me voir :

Je suis une interprète, mais c'est vous qui savez. Faites le tri dans ce que je vous dis, prenez ce qui fait sens pour vous, et surtout jetez le reste. Si je dis quelque chose de juste, votre corps le saura, il y aura une réaction, l'équilibrage se fera de lui-même, pas besoin d'y réfléchir, ça se fera tout seul.

En tant qu'interprète, je ne détiens pas la vérité, je propose une version qui est acceptée ou pas. Je fais de mon mieux pour éviter les pièges de traduire avec mon système de croyances et c'est sûr que je n'y arrive pas toujours.

Régulièrement, si pas tous les jours, je me remets en question. Je ne sais rien, je suis engluée comme tout le monde dans mon univers de pensées limitées. Ma seule force est de le savoir. Le duo constitué avec la personne qui vient me voir fait que parfois les limites craquent et qu'une porte s'ouvre vers la compréhension. Je suis ébahie quand cela arrive. La séance est magique pour tous les deux, la communion se passe et de l'amour se dégage de la rencontre.

C'est l'imperfection humaine qui nous unit et cette imperfection est infiniment belle.

Des personnes qui ont un caractère perfectionniste se battent contre cette réalité, mais l'exigence de perfection est inhumaine, ce qui est parfait est figé, indépassable, donc mort. Soyons imparfaits et aimons notre humanité. Aimons ce que nous sommes sans condition, intégrons notre côté sombre pour accéder à nos trésors.