
L'ANALYSE TRANSGÉNÉRATIONNELLE

ÉCLAIRER LE PASSÉ POUR
CONSTRUIRE LE PRÉSENT

Par Alexandra Prat - Analyste Transgénérationnel et Hypnothérapeute

L'analyse
transgénérationnelle,
qu'est-ce que c'est ?



L'Analyse Transgénérationnelle est une approche thérapeutique qui considère que nous portons tous en nous les héritages émotionnels des générations qui nous ont précédé et que c'est en nous libérant de cet héritage et en brisant ces liens invisibles que nous pouvons vraiment devenir nous même.

Souvent confondue avec sa proche cousine la **Psychogénéalogie**, l'Analyse Transgénérationnelle est un processus qui explore la mémoire familiale inconsciente et ce qu'il en reste en nous. C'est un travail fait d'émotions, de prises de consciences, et qui utilise l'outil qu'est la Psychogénéalogie afin de repérer, d'analyser et d'émettre des hypothèses sur l'origine de nos propres problématiques.

Ce processus n'est en rien magique ou ésotérique. Il s'appuie sur une solide clinique, dont Carl Gustav Jung est considéré comme le père.

Ethnologie, sociologie, mythologie, l'Analyse Transgénérationnelle est à la croisée de nombreuses disciplines qui convoquent non seulement l'**inconscient collectif**, mais aussi l'**inconscient de chaque famille** et l'**inconscient individuel** de leurs membres.



L'analyse transgénérationnelle, comment ça marche ?

L'analyse à toujours le même point de départ : **le besoin de la personne** qui consulte.

Si ce besoin est parfois clair et limpide, son élaboration peut cependant demander un travail plus approfondi.

Chaque demande est unique, chaque quête est unique, et plusieurs séances sont parfois nécessaires pour leur élaboration.

Une fois le besoin clairement établi, le **génosociogramme**, cet arbre généalogique émotionnel, peut être "ouvert".

Ajouter un sous-titre

Cet outil spécifique rassemblera de nombreuses informations sur votre famille (mariage, deuil, faillite...) sur lesquelles vous pourrez vous appuyer durant votre travail.

Le processus de construction de l'arbre commence par une **exploration approfondie de la généalogie familiale**: collecte d'informations sur les membres de la famille, les événements marquants, les secrets et les traumatismes non résolus, mais aussi des relations inter-personnelles entre les membres de la famille.

Il n'est pas nécessaire d'avoir entrepris au préalable des recherches généalogiques. Ces dernières se font au rythme de la thérapie.

Je vous accompagne et vous oriente si les recherches s'avèrent compliquées, mais vous serez l'acteur(rice) principal(e) de vos recherches auprès des institutions, des administrations mais aussi, surtout, auprès de vos proches.

Une fois le génosociogramme créé, nous allons partir à la recherche d'éventuels schémas récurrents, tels que les mariages précoces, les décès prématurés, les abandons, les conflits familiaux...en lien avec votre problématique .

Nous serons à la fois à l'écoute du récit familial, de vos ressentis dans l'ici et le maintenant, et de votre quête.

Nous explorerons **les liens entre les expériences passées et les problématiques actuelles** . Comment, par exemple, le divorce des grands-parents peut-il influencer les relations conjugales d'un individu ?

Dès lors que les schémas et les liens sont identifiés, le travail consiste à vous accompagner à prendre conscience de la manière dont ces influences familiales ont contribué à l'apparition de problématiques ou de schémas de comportement négatifs.

L'objectif ultime de l'analyse transgénérationnelle n'est pas d'établir une vérité mais de vous aider à intégrer ces connaissances et à travailler sur les conflits non résolus, la guérison des traumatismes, les deuils gelés et la transformation des schémas destructeurs en schémas plus sains.

L'analyse transgénérationnelle, pour qui ?



Vous l'aurez compris, l'Analyse Transgénérationnelle permet d'obtenir une compréhension plus profonde des influences familiales et des schémas qui peuvent affecter la vie d'une personne.

En identifiant les liens entre le passé et le présent, l'Analyse Transgénérationnelle offre la possibilité de libérer les émotions refoulées liées à des traumatismes passés et non élaborés par le système familial.

Comprendre les schémas transgénérationnels permet de solder les transmissions inconscientes encore actives et "empêchantes" dans le présent, et de renouer avec soi-même.

Les motifs de consultations sont vastes, allant des difficultés avec la place occupée, des conflits familiaux ou professionnels répétés, d'une crise de passage (mariage, naissance, deuil, anniversaire, retraite, déménagement), à un vécu familial traumatique lié à l'Histoire ou encore des non dits ou des secrets de famille pesants.

J'espère que cet article aura permis de vous éclairer sur ce sujet passionnant et peut-être vous aura-t-il donné l'envie de plonger dans votre histoire familiale.

Si vous souhaitez en savoir plus sur mes accompagnements , n'hésitez pas à me contacter au 06.47.16.15.65 ou à consulter mon site www.alexandraprat.fr