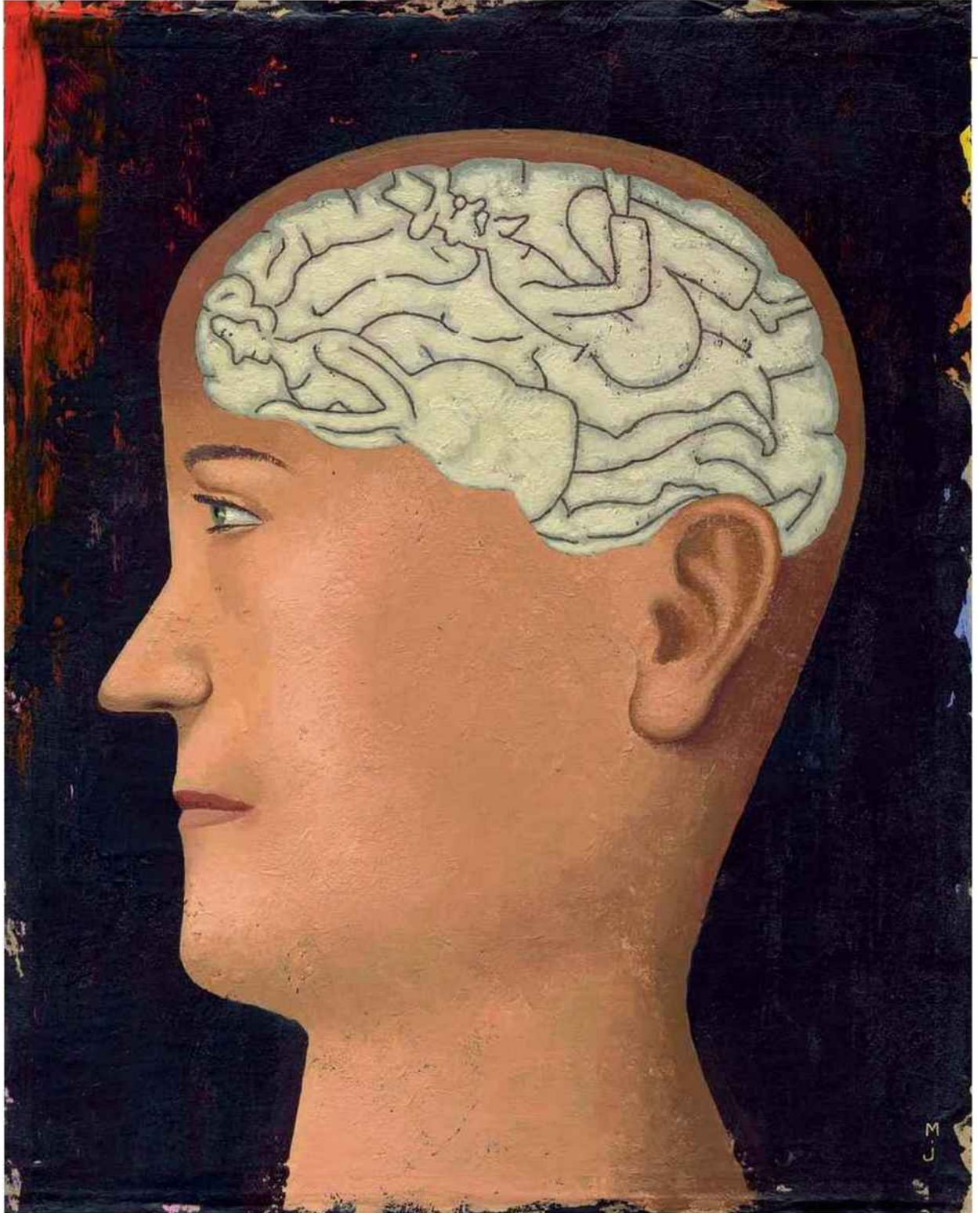


UN TEMPS POUR **vivre**



Une mémoire en

Les histoires de famille nous habitent parfois à notre insu. **Comment partager et transmettre aux générations suivantes cette mémoire aussi sensible que précieuse ?** Éléments de réponse à travers trois récits et les conseils du thérapeute Lucien Essique.

PAR **TIMOTHÉE DUBOC**
ILLUSTRATION **MARTIN JARRIE**

« MON PÈRE M'A LIBÉRÉ DU POIDS QUE NOUS PORTIONS. »

Florent, 31 ans.

LORSQUE SA MÈRE décède, en 1970, Yves a 15 ans. Il se retrouve seul aux fourneaux avec son père. Rude tâche que le duo doit surmonter. Plus tard, Yves a appris à cuisiner à son propre fils : « Quand j'ai eu 15 ans, mon père m'a transmis ses recettes, confie Florent. Mais c'est ma mère qui m'a raconté l'histoire. » Celle-ci recelait encore une part d'ombre que Florent a mise au jour récemment. Il a pris conscience de son comportement tyrannique à l'égard de Lucie, son épouse, lorsqu'ils cuisinaient ensemble. Sa mère, à laquelle ce fait n'a pas échappé, a suscité un échange entre son mari et son fils. « Mon père m'a transmis ses recettes mais aussi son angoisse de faire face aux tâches ménagères. Pour la première fois, il m'a dit le désarroi ressenti à la perte de sa mère », raconte le jeune homme. Cristallisée dans la cuisine, la souffrance d'Yves, liée au deuil de sa maman, a peu à peu cessé d'y empoisonner les relations entre son fils et sa belle-fille.

LE DÉCRYPTAGE
DE **LUCIEN ESSIQUE**

Faute de mettre des mots sur le chagrin lié au décès de sa propre mère, Yves s'est évertué à transmettre symboliquement à Florent, encore adolescent, ce message : « Je ne te parle pas de mon chagrin, ni de la mort brutale de ma mère, mais j'essaie de surmonter son absence par des cours de cuisine. » En surinvestissant la cuisine, Florent a involontairement rappelé ce drame. Il était indispensable qu'il se libère de la peine de son père en comprenant ce qui se jouait aux fourneaux. Cette famille doit encore redonner une place à cette grand-mère. Yves a commencé à le faire en parlant à son fils.

« JE SOIGNE, COMME MA GRAND-MÈRE JADIS. »

Philippe, 60 ans.

AUX YEUX de Philippe, sa grand-mère a toujours incarné une véritable héroïne. « Elle était infirmière bénévole durant la Première Guerre mondiale, explique ce sexagénaire. Brancardière, elle allait chercher les blessés au front. Mais ma mère et mon oncle réprouvaient cette guerre, une "boucherie absurde", et ils n'aimaient pas qu'on l'évoque en famille. » À l'âge de 10 ans, Philippe a subi une longue hospitalisation, à la

faveur de laquelle le petit garçon a enfin eu accès aux souvenirs de sa grand-mère, présente à son chevet. « Elle veillait à ne pas me traumatiser, mais j'ai saisi la difficulté de certaines missions, le danger et l'urgence dans lesquels elle agissait. » S'il est devenu médecin, c'est beaucoup grâce à cette femme attentive et courageuse.

LE DÉCRYPTAGE
DE **LUCIEN ESSIQUE**

Philippe a passé sa vie à soigner et tenter de sauver ceux qui souffrent : il accomplit ainsi une mission de fidélité à sa grand-mère héroïque mais aussi certainement de réparation vis-à-vis des poilus morts au front. La mission de sauver, ici par le soin, se répète deux générations après les faits, Philippe exerçant comme médecin généraliste. C'est souvent le cas dans ce type de transmission familiale.

« J'AI BRAVÉ L'INTERDIT JETÉ SUR LES FEMMES. »

Mylène, 45 ans.

JUSQU'À L'ÂGE de 40 ans, Mylène a mené une existence un brin « tristounette », en dépit de son jardin secret. « Seule, chez moi, je me sentais bien, raconte-t-elle, car je pouvais chanter... comme il me chantait. » Nadine, sa mère, n'affirmait-elle pas depuis toujours que les femmes de la famille n'avaient pas l'oreille musicale ? Aucune ne comptait, à ses yeux, face à son frère, l'oncle de Mylène. Dans sa jeunesse, il jouait remarquablement du violon, talent transmis par leur père. Tandis que Mylène respectait le décret familial, Gabrielle, la petite-fille de Nadine, a, elle, décidé de le braver. À l'âge de 15 ans, elle a appris à jouer de la guitare folk.

héritage

« Grâce à ma nièce, ma mère a fini par reconnaître que le jugement négatif sur les femmes et la musique ne venait pas d'elle mais de mon grand-père, explique Mylène. J'ai compris que je devais dépasser cet interdit subi par ma mère. » Mylène décide alors d'apprendre la flûte traversière et participe bientôt à une chorale. Depuis, elle a intégré avec bonheur un orchestre amateur.

LE DÉCRYPTAGE DE LUCIEN ESSIQUE

Ce témoignage illustre comment une interdiction posée par un aïeul bloque les descendants. Cet exemple me rappelle ma propre histoire. Alors que j'avais 5 ans et demi, ma mère m'a inscrit à des cours d'accordéon. Ce n'est que plus tard que j'ai appris que son père s'était opposé à son souhait de jouer de cet instrument lorsqu'elle était enfant. Ces deux exemples se ressemblent. Quelle en est la dynamique ? Dans le témoignage de Mylène, la nièce met au jour ce blocage. Gabrielle libère la famille et permet à Mylène de laisser libre cours à son désir profond : le chant intériorisé peut s'exprimer au grand jour.

* Les prénoms ont été modifiés.

LES + DU WEB

Et aussi « Portrait d'une famille d'aujourd'hui », à retrouver sur dans la rubrique « Dossiers » de

→ www.PELERIN.com

ENTRETIEN

Lucien Essique,
thérapeute, formateur*

« Chacun doit s'approprier l'histoire familiale »



DR

Explorer son héritage familial, cela fait-il du bien ?

Cette démarche a une dimension thérapeutique. L'approche transgénérationnelle permet d'y voir plus clair dans les liens familiaux, en repérant, par exemple, des répétitions en écho à un traumatisme très ancien, tel un deuil non formulé. Certaines personnes mettent à jour une fidélité dont elles étaient inconsciemment investies. D'autres sont revivifiées par la figure d'un aïeul, héros porteur de valeurs familiales. Revisiter son histoire permet de se libérer d'un poids, de retrouver son énergie, voire de se réapproprier sa vie.

Les réunions de famille sont-elles propices à la transmission d'une histoire partagée ?

Elles constituent une occasion privilégiée. On entend alors des versions différentes mais souvent complémentaires d'une même histoire et chacun échange son point de vue, en faisant circuler une parole qui enrichit les liens entre les générations, comme entre les frères et sœurs ou cousins. Ce qui compte, c'est l'appropriation subjective par chacun du récit familial.

Quels conseils donneriez-vous à ceux qui souhaitent raconter leur histoire ?

Pour qu'une transmission soit profitable, il importe que cette parole prenne la forme d'un témoignage personnel : « Voilà ce que j'ai vu, comment je l'ai vécu... », « Je souhaitais vous dire ce que cela m'a fait d'apprendre ceci... » Aujourd'hui, on écoute plus volontiers les paroles qui viennent du cœur. Mieux vaut éviter les révélations explosives qui mettraient à l'épreuve les liens.

Quels supports favorisent cette transmission ?

L'écriture permet de donner du sens. Les blogs sont intéressants, à condition de ne pas confondre témoignage et étalage, et de mettre en place un mot de passe à usage familial. Quant au bon vieux album de photos, il conserve beaucoup d'attraits. Les clichés renferment une représentation symbolique et diffusent un message. Le jeu des ressemblances autour des photos de famille constitue une véritable transmission. Il témoigne d'un désir profond de se relier, de s'inscrire dans une lignée et de s'approprier l'histoire familiale.

* www.lucien-essique.fr

Repères

5 livres pour aller plus loin

→ **Les constellations familiales, un chemin vers l'acceptation et l'amour**, de Lucien Essique, Éd. Dangles, 2013, 175 p. ; 17 €.

→ **Soigner les blessures de l'enfance pour construire son chemin de vie**, de Lucien Essique, Éd. Dangles, 2014, 288 p. ; 20 €.

→ **Psychogénéalogie, l'héritage invisible**, de Marie-Geneviève Thomas, Éd. Jouvence, 2014, 95 p. ; 4,95 €.

→ **Ces photos qui nous parlent, une relecture de la mémoire familiale**, de Christine Ulivucci, Éd. Payot, 2014, 288 p. ; 19,50 €.

→ **J'écris ma vie pour mieux me connaître**, de Laure d'Astragal, Éd. Albin Michel, 2014, 240 p. ; 16,90 €.

