

"Roman familial et trajectoire de Vie"...

"Nous naissons, pour ainsi dire, provisoirement quelque part ; c'est peu à peu que nous composons le lieu de notre origine, pour y naître après coup et chaque jour plus définitivement." Rainer Maria Rilke

Avec la Gestalt et la Systémique, sortir de l'enfermement des schémas transgénérationnel que nous reproduisons dans notre relation à nous-même et à autrui.

L'expérience a montré que ce travail, initialement conçu pour un groupe et qui a fait l'objet d'un stage animé de 2000 à 2013 (24 stages) peut aussi se faire en individuel : soit au cours d'une psychothérapie, soit dans le cadre d'une thérapie brève ou d'une **thérapie de soutien**. Dans cette version il peut effectivement être un préalable à une demande de psychothérapie en profondeur, dont le besoin émerge au fil des séances.

Comment allons nous travailler ?

Ce travail combine trois types d'approche : une approche "horizontale" (**carte systémique**), une approche "verticale" (**généogramme**), une approche globale et intégrative (**Pentagramme de Serge Ginger**).

Ces trois approches vous permettront au fil des séances d'accéder à une vision globale de vos systèmes d'identification/projection actuels, issus du conditionnement par le système familial immédiat et lointain, réel et fantasmatique et d'expérimenter et comment vous défaire de ce qui ne vous correspond pas.

Ce travail nécessite une forte implication personnelle et l'acceptation de l'émergence de l'imprévisible, ("remise à plat" de toutes les croyances afin d'accéder à vos valeurs propres par processus de dé-formation/transformation/assimilation/intégration qui alimente en contenus la poursuite de votre travail thérapeutique.

Descriptif des différentes étapes

Après un "état des lieux", vous dresserez d'abord les cartes de votre "géographie" relationnelle, puis vous ferez de l'archéologie en explorant les différentes strates de votre "histoire" familiale. Ces travaux projectifs vous permettront de donner une forme concrète aux "situations inachevées", source des conditionnements actuels invalidants (mécanismes de reproduction et de répétitions transgénérationnelles, délégations, missions, mythes, secrets, dettes et loyautés invisibles).

- 1. Le présent est-il un présent ! ?** Travail avec le Pentagramme :

A quoi ressemble l'homme ou la femme que vous êtes aujourd'hui dans ses différentes composantes : physique, affective, mentale, relationnelle, spirituelle ?

2. **Passé présent ... ! ?** Travail avec la carte systémique :

A l'aide d'une codification qui vous sera transmise lors de la préparation et qui vous permet de qualifier les interactions existant entre deux personnes, vous représenterez comment, d'une manière générale, se passaient les relations entre vous et les membres de votre famille, entre les différents membres de votre famille.

Dans un deuxième temps, en reprenant les 5 thèmes du **Pentagramme**, vous évalueriez les modifications éventuelles en fonction des centres d'intérêt familiaux (les sujets de prédilection, les sujets tabous,...).

Lors des échanges en groupe, nous mettrons en évidence les croyances familiales sur lesquelles s'enracinent votre vision d'une relation ; nous dégagerons aussi les éléments de reproduction relationnelle actuellement présents dans votre vie.

3. **Passé recomposé...! ?** Travail avec le Génogramme :

Pour effectuer ce travail, vous devrez essayer de vous procurer certaines informations sur trois générations de manière à pouvoir dresser un arbre généalogique à l'aide d'une codification qui vous sera transmise lors de la préparation.

Lors des échanges en lien avec les croyances ayant émergé lors de l'étape précédente, nous mettrons en lumière les répétitions/réparations trans-générationnelles éventuelles.

4. **Faire du présent un présent ! ?** Du "cercle vicieux" à un "boucle dans la spirale..."

Mise en relief des "fixations" issues du Roman familial et dilution des blocages émotionnels par un travail de "retour à soi-même" ('exploration des sensations), à l'aide de séances de **Focusing**. Vous ferez ainsi l'expérience de comment vous quittez le présent pour vous laissez happer par le passé, les projections sur le futur, l'image que vous croyez que les autres ont de vous, celle que vous avez de vous-même, en vous coupant ainsi de votre nature profonde.