

La mémoire corporelle en psychogénéalogie

L'aide de la Sophrologie Relationnelle®

Une méthode d'accompagnement à médiation corporelle, comme la sophrologie, peut être complémentaire au travail d'investigation de l'arbre généalogique. Comment, en se servant du corps et de ses sensations, il est possible d'aller débusquer des informations que le mental a occulté. Car n'oublions pas que les mécanismes de protection qui se mettent en place au niveau de l'inconscient familial sont autrement plus puissants à lever que ceux de l'inconscient personnel.

La sophrologie a toujours aidé Alain Zuili en tant que praticien, à lever en douceur ces mécanismes de protection en étayant simultanément par un ancrage corporel positif. Alain Zuili, directeur de l'Ecole de Sophrologie Relationnelle® d'Avignon, mène diverses formations en Relations Humaines (sophrologie, relation d'aide, généalogie, post-formations hospitalières...). Son parcours personnel depuis 30 ans de C.Rogers à C.G. Jung, en passant par les lettres hébraïques ou les hiéroglyphes, son goût immodéré pour le décryptage l'ont amené à accompagner chacun, de là où il en est vers ce qu'il advient.

Alain Giraud : Pouvez-vous tout d'abord, en quelques mots, nous (re)préciser les "moyens" de la sophrologie ?

Souvent amalgamée avec de la relaxation passive visant à la détente, la relaxation n'est qu'un des courants de la sophrologie. L'essentiel de la méthode réside en des exercices qui se pratiquent debout ou assis, les "relaxations dynamiques" qui sont des successions de gestes, associés à la respiration, toujours suivies par des temps de récupération. Ces temps permettent de laisser monter à la Conscience un maximum de sensations suscitées par ces mouvements induits. Ces stimulations qui reproduisent le développement corporel, affectif, cognitif retracent en quelque sorte le processus (évolutif ou involutif) suivi par chacun, de la toute petite enfance à l'âge adulte. Une autre dimension de la méthode est orientée vers le déplacement de la Conscience vers les phénomènes présents, futurs et passés de notre vie. Ces événements sont réactualisés alors, comme revus et parfois corrigés par la perception que nous en avons aujourd'hui. C'est ce que nous nommons la "totalisation" où tous les paramètres spatio-temporels sont réunifiés et visent à donner un sens, une direction à notre existence.

Tous ces exercices ne sont-ils pas précédés par une "lecture du corps", inscrivant à chaque fois un peu plus le "schéma corporel" dans une réalité vécue ?

Bien entendu... mais citons une phrase d'une des pionnières de la psychogénéalogie, Anne Ancelin Schützenberger: « *Donc, à la naissance, le corps de l'enfant est d'abord et avant tout un corps psychogénéalogique* » (Aïe mes aïeux, Ed. Desclée de Brou-

wer). C'est donc un corps d'emprunt : il ou elle a les yeux de sa mère, les cheveux de son père... Dans les familles, à la naissance, chacun, très tôt s'efforce de trouver des ressemblances, voire de plaquer ses projections. Ces paroles vont se graver dans le corps comme une empreinte ; à cette différence près que notre corps (pour moi, siège de l'inconscient et de nos "insu") a une mémoire de forme. Et qu'à force d'être répétés, ces mots vont "cuire" le corps et le fixer, du moins en partie, dans une mémoire familiale plutôt qu'individuelle. Plus tard c'est au tour du caractère de se trouver désigné comme fidèle... à la jovialité de sa mère comme à l'entêtement de son père ! Ces discours comparatifs ont pour objet de faire sien ce petit bonhomme ou cette petite bonne femme et de l'inscrire, au mieux, dans les deux lignées. N'oublions pas qu'il est possible pour un enfant ou un adolescent, dont l'une des lignées est trop omniprésente, de déclencher une maladie issue de son autre lignée, façon de rappeler qu'il vit sur deux jambes et donc deux racines ! C'est donc par une situation délicate que l'enfant interface son corps lors de son apparition au monde. Cela se prolongera durant son adolescence, sa vie, souvent.

À PARTIR DES SENSATIONS

Dans les premières séances de sophrologie comment vont être vécus les exercices corporels et ne vont-ils pas faire émerger nombre d'héritages corporels ?

Dans l'ici et maintenant de la *vivance*, c'est tout un pan de l'*histoire corporelle familiale* qui va ressurgir. Elle submerge la conscience du patient. Subitement, il ne se reconnaît plus dans son "je", dans son désir d'individuation, mais dans un "ça" familial... Il peut sentir son corps modelé, architecturé par d'autres que lui... Pour certains, la lecture du corps est un parcours du registre morphologique familial, d'héritages corporels dont les droits de succession peuvent être lourds à payer. Comme la lecture douloureuse d'un corps que l'on ne se reconnaît pas et dont l'espace territorial est encore colonisé par sa famille... Le roman familial est inscrit dans le corps... Sandrine nous dit à la fin d'une séance : « *c'est incroyable ! Ce n'est pas mon corps que je sentais, c'était celui de ma grand-mère... si vouûte !* » Aïeule dé-

chée pendant la grossesse de la mère de Sandrine. **J'ai constaté que le travail corporel proposé fait parfois revenir la perception du corps à un *statu quo ante*.** À des mémoires qui le précède ! Le patient doit être accompagné dans cette reconnaissance de patterns corporels afin de l'aider à s'en "dés-identifier". J'ose même le mot, pour certains patients, il s'agit presque de "désincarcération", tellement leur géographie corporelle les y confinent ! La réinitialisation pourra être longue avant de reconnaître les logiciels installés. Les cellules corporelles ont enregistré bien des programmes inscrits en leur noyau (maladies, accidents, refus du plaisir, fausses couches, infertilité, répétitions diverses...). Les sophro-mnésies, revisitant à l'aide de tout l'appareil sensoriel les lignées masculines et féminines, aideront à retrouver les divers langages et signaux utilisés : digitaux, analogiques, les "prédicats", les doubles messages... La mémoire est ainsi sollicitée dans ses plus infimes replis. Il ne s'agira d'ailleurs pas, forcément, de combler les blancs. Nous savons que ceux-ci revêtent une importance tout aussi signifiante. Peu à peu par d'autres exercices, le sujet, parviendra à se conjuguer au singulier. Il éliminera (sophro-déplacement) ce qu'il ne souhaite plus entériner. Il quittera un corps de "parure". Je pense subitement à toutes ces personnes qui se sont débarrassées de ce que j'oserais nommer des "colocataires", des "bernard-l'ermite"...

MESSE POUR UN CORPS PRÉSENT

Il s'agit en quelque sorte de reconstruire une "topographie" corporelle inédite ?

Oui, ce corps, advenu dans notre jargon "moi corporel" sera en partie délivré du poids des attentes, des fantasmes, des incomplétudes, des inachèvements, des emprunts dont quelques bourrelets s'acquittent de la dette, en un mot des configurations familiales indésirables. Il ne sera plus un corps loué par des fantômes "somatisés en négatif" mais habité, vivant, vibrant, pulsant aux sonorités nouvelles, en un mot comme un corps aux allures de symphonie première. Ou messe pour un corps présent... C'est le corps *res proprio*. Le corps réapproprié, comme un original, plus une reproduction.

C'est là qu'interviendra un nouvel exercice, la "somatisation du positif". De quoi s'agit-il ?

Le processus de somatisation négatif peut en effet, être inversé et permettre d'engrammer des données nouvelles : informations plus fines comme des moments-ressources, des personnages familiaux positifs auxquels le patient veut se relier, des dynamiques transgénérationnelles de réussite etc. Enfin, une autre technique, la "sophro-acceptation-progressive" permettra au patient de visualiser, en anticipation, ses processus de changements. Il peut s'agir de "redécisions" existentielles importantes, de visualisations d'actes réels ou symboliques à accomplir ou encore, de s'imaginer révéler par exemple, un secret de famille et d'observer quelles en seront les conséquences... En quelque sorte de visualiser la carte routière avant de s'engager. Cela permettra aussi de vérifier si le patient s'engage vraiment de lui-même ou s'il est, encore, télécommandé



Alain Zuili

par des attentes qui ne lui appartiennent pas. Il effectuera alors, de nouvelles percées vers le passé pour éclairer son futur et modifier ses trajectoires.

C'est une véritable prise de conscience mais, même si les choses sont identifiées, nommées, remises à leur place est-elle suffisante ?

Ces exercices corporels favorisant la réminiscence sont menés simultanément grâce à l'écoute active. Chaque reliance est alors réinjectée dans la connaissance de l'arbre et, inversement, chaque nouvel éclairage de l'arbre est proposé au corps. J'ai souvent entendu des personnes ayant découvert des éléments importants dans leur arbre, dire « *et qu'est-ce que j'en fais maintenant ?* ». Voilà la vraie question : la prise de conscience n'est jamais suffisante. Les liens inconscients sont mis à jour... Mais comment changer ? C'est naturellement le mental qui se pose cette question. Avant le travail de thérapie, le corps ne se demandait pas comment acter : il inscrivait, dans sa quotidienneté la réalisation de tout ou partie des fidélités. Il en va de même à l'inverse : l'intégration au niveau corporel du processus d'individuation actera de lui-même les processus de changements.

La médiation corporelle inscrira un "JE" de facto, dans le monde du vivant et de l'Eros. Le champ familial défriché, pourra alors peut-être laisser pousser nos enfants comme des champs de blé d'or sans leur faire trop porter d'ombre et de transmissions génétiquement modifiées. Peut-on rêver que le destin ne nous échappe plus ?

Petit glossaire de sophrologie

- *Sophro-mnésie* : déplacer la conscience vers des événements passés en activant nos processus sensoriels.
- *Sophro-déplacement du négatif* : successions de tensions et d'expir pour "déplacer" le négatif vers l'extérieur.
- *Sophro-acceptation-progressive* : projection positive de la conscience vers un événement futur.