

# LE PETIT GUIDE

## DES HÉRITAGES TRANSGÉNÉRATIONNELS



# SOMMAIRE

Introduction .....	page 3
Comment savoir si mon blocage est personnel ou transgénérationnel.....	page 4
Comprendre son héritage.....	page 6
Quelques exemples .....	page 7
Exercice pratique.....	page 8
Se libérer et reprendre le pouvoir sur sa vie.....	page 9
Pour aller plus loin .....	page 10

Ce document, ainsi que les exercices proposés, sont présentés dans le cadre d'une découverte du travail transgénérationnel et ne remplacent en aucun cas une thérapie ou un avis médical.

L'intégralité de son contenu ne peut être utilisé dans un autre cadre et un autre but, ni re-transmit.

Les droits d'auteur et d'utilisation sont strictement réservés à Marine Beausoleil.

Te sens-tu parfois bloquée sans comprendre pourquoi ?  
Tes peurs, tes émotions ou tes schémas  
se répètent, malgré tes efforts ?

Si ce guide est arrivé jusqu'à toi, c'est que tu te poses  
cette question : EST-CE QUE ÇA M'APPARTIENT ?

Beaucoup de nos blocages trouvent leur origine  
dans l'histoire de nos familles. Ce que nos ancêtres ont  
vécu peut se transmettre à travers les générations,  
même si nous n'en avons pas conscience,  
même si nous ne les avons pas connus.

Ce guide c'est 4 étapes simples pour commencer  
à étudier les pistes transgénérationnelles de tes blocages.  
C'est un premier pas pour comprendre  
et te libérer de ces influences.

# 1/ COMMENT SAVOIR SI MON BLOCAGE EST PERSONNEL OU TRANSGÉNÉRATIONNEL ?

Ils ont bon dos les ancêtres ! Bien sûr que ce n'est pas toujours « de leur faute » ... Je mets entre gros guillemets parce que nous ne sommes pas là pour les accuser ! N'oublions pas que chacun a fait comme il a pu avec son époque et ses ressources. Autant dire, qu'ils se sont débrouillés avec pas grand-chose dans un contexte pas ouf.

Évidemment, toutes nos problématiques ne sont pas d'ordre transgénérationnel. Pour t'aider à élucider ce premier point, je t'invite à te poser ces deux questions au sujet de ta problématique :

## EST-CE UN SCHÉMA RÉPÉTITIF ?

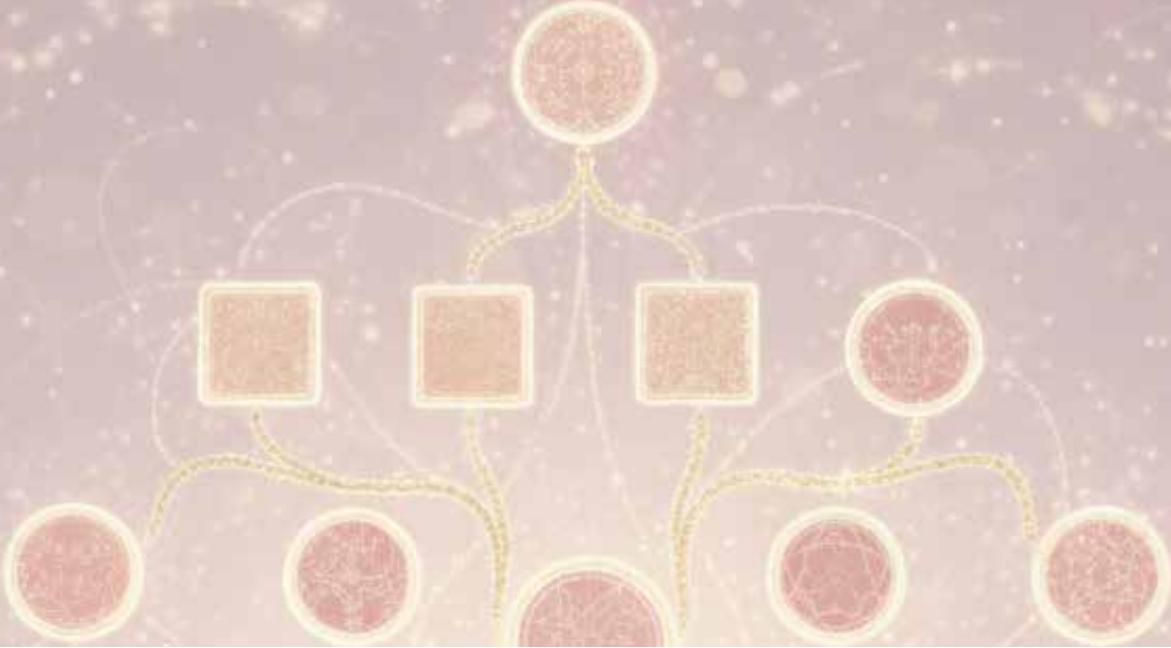
Est-ce que tu as l'impression de te retrouver sans cesse dans une même situation même si le contexte change ? Est-ce qu'un ou plusieurs membres de ta famille se sont déjà retrouvés dans le même genre de situations ?

## EST-CE PLUS FORT QUE TOI ?

Est-ce que ça va au-delà de ta volonté ? Tu sais que ce comportement te dépasse, tu ne l'expliques pas, tu ne peux pas t'en empêcher même si tu voudrais faire autrement, c'est incontrôlable.

### exemples :

- A chaque fois que j'entreprends un nouveau projet, un incident m'empêche de poursuivre, tous mes projets échouent.
- Je ne tombe que sur des hommes infidèles, et tous les hommes de ma famille sont infidèles.
- Dans ma lignée toutes les femmes ont perdu un enfant (mort né ou fausse couche ou IVG).
- J'ai beau me priver pour essayer de mettre de l'argent de coter je n'arrive jamais à économiser, l'argent sort dès qu'il rentre.
- Dans toutes mes relations perso/pro/sentimentales je suis incapable de m'affirmer, de dire non, je laisse les autres choisir pour moi.



Si tu te retrouves dans ces deux questions c'est que ta problématique est très certainement d'ordre transgénérationnelle.

Si ce n'est pas le cas, un évènement de ton enfance, de ta vie intra-utérine, ou autour de ta conception a pu laisser une trace émotionnelle qui continue de t'impacter aujourd'hui.

Une approche psychocorporelle comme la kinésiologie, l'hypnose ou la sophrologie, peuvent t'aider à identifier l'origine de ton blocage et t'en libérer.



## 2/ COMPRENDRE SON HÉRITAGE:

Les expériences de nos ancêtres, qu'elles soient conscientes ou non, peuvent s'infiltrer dans notre vie à travers nos peurs et angoisses, nos comportements répétitifs, nos difficultés relationnelles, nos croyances limitantes etc...  
Un peu tous les aspects de notre vie en réalité.

Quelques signes courants qui témoignent souvent d'un héritage transgénérationnel :

- > Anxiété, peur irrationnelle et crises d'angoisses sans explications.
- > Difficultés à établir ou maintenir des relations harmonieuses aussi bien dans le cadre amical, sentimental ou professionnel.
- > Perfectionnisme ou sentiment de toujours devoir faire plus et ne jamais être « assez ».
- > Rapport compliqué ou malsain à l'argent et problématiques financières.
- > Procrastination ou peur de réussir et autosabotage.
- > Sentiment de répétition d'échecs ou d'épreuves.
- > Difficultés ou instabilité professionnelle.
- > Procréation compliquée ou impossible sans anomalie ou pathologie.
- > Maux ou maladies dont «toute la famille» souffre.

Voici quelques exemples de personnes reçues en consultation, leurs noms et certains détails personnels ont été modifiés afin de respecter leur intimité et leur vie privée :

MARGAUX, 30 ANS, N'ARRIVE PAS À FAIRE PROSPÉRER SON ENTREPRISE.

Margaux a choisi de lancer son activité de création artisanale à côté de son emploi à plein temps il y a 3 ans, au début c'était un hobby, une passion, et ça a très bien démarré, mais lorsqu'elle a décidé de quitter son travail pour se consacrer à temps plein à son entreprise, plus rien n'a fonctionné. Entre temps elle tombe enceinte et son activité qui connaissait un essor constant depuis un an chutait soudainement et ne redécollait pas.

-> Le travail transgénérationnel a permis de remonter jusqu'à son grand-père maternel, qui était à la tête d'une entreprise générant beaucoup de bénéfices. Il avait coulé cette dernière alors même sa femme était enceinte (enceinte de la maman de Margaux).

Margaux a pu s'autoriser à réussir en tant qu'indépendante dans son domaine en se défaisant de cette loyauté inconsciente envers son grand-père, et en rendant à sa mère ses peurs d'insécurité financière.

## CÉLIA, 19 ANS SOUFFRE D'ANOREXIE.

Célia s'est toujours vu vérifier son alimentation par sa maman qui avait peur qu'elle prenne trop de poids dès le plus jeune âge (sa mère jonglant elle-même d'un régime à l'autre). A l'adolescence elle commence à se faire vomir après chaque repas, elle perd tellement de poids que, je la cite, « elle n'a plus sa mère sur les côtes ».

-> Le travail transgénérationnel a mis en lumière une répétition dans la lignée de femmes de Célia : La mère de Célia est enfant unique et n'avait pas été désirée par sa mère qui le lui avait suffisamment répété. Célia, elle, était désirée, mais elle est arrivée après un IVG.

Célia a pu rendre à sa mère sa blessure et s'autorisé à vivre et à prendre sa place.

## PAUL, 39 ANS, EN BURN-OUT.

Paul se met un point d'honneur à « être au max » pour reprendre ses mots, que ce soit au travail ou dans sa vie de famille, « il doit répondre de ses objectifs », « il n'a pas le choix que d'aider ses parents », « il faut qu'il subvienne aux besoins de son foyer », « il se doit être présent pour sa femme et ses enfants ». Son moral et son corps lâchent, et c'est là que le burn-out se pointe...

En explorant la lignée paternelle de Paul, nous avons observé un schéma récurrent : Le grand-père de Paul n'a jamais connu son père, il a été élevé par sa mère seule, « qui jouait très bien le rôle du père ». Le père de Paul lui est l'ainé d'une fratrie de 8, il a 14 ans quand son père décède et c'est lui qui devient l'homme de la famille et doit répondre à tous ses devoirs. Comme sa son arrière-grand-mère et sa grand-mère, la sœur de Paul, élève seule 3 enfants dont le père est absent.

-> En prenant conscience de ce schéma Paul a compris qu'il avait hérité des mémoires de devoir de son père, mais aussi que son sentiment de culpabilité venait de « ces pères qui n'ont pas pu/voulu remplir le rôle », et qu'il s'efforçait de combler le manque créé par les hommes qui n'ont pas « rempli leurs fonctions de père ».

Je les remercie pour leur confiance et l'autorisation de partager leur histoire.



### 3/ ÉXERCICE PRATIQUE :

Je te propose cet exercice pratique pour tenter d'identifier où ta problématique prend source :

Je t'invite à prendre un moment au calme, assieds-toi, ferme les yeux et pense à ta problématique. Laisse venir les sensations et les émotions liées à cette situation. Quelles sont ces émotions ?

Puis en pensant à cette problématique tu vas penser à chaque membre de ta famille, sans jugement, en te demandant qui s'est retrouvé (ou se trouve) dans la même situation ou souffre de la même chose que toi. Et ces émotions, les partages-tu avec un membre de ta famille ?

Commence par ta génération, tes frères, sœurs, cousins, cousines, puis passe à la génération de tes parents, tes oncles et tantes, puis celle des grands parents etc... (inutile d'aller plus loin que les arrières grands-parents).

Sois à l'écoute de ton ressenti quand tu explores chaque génération, le côté paternel, le côté maternel. La/les personnes qui semblent affectées par la même problématique que toi est-elle du côté maternel ou paternel ?

Si vous êtes de la même génération, qui est la/les personnes de la génération précédente qui fait/font le lien entre vous deux ?

Une fois que tu as identifié un descendant, demande-toi, qu'elle est l'histoire de cette personne ? Dans quel environnement et contexte socio-culturel a t'elle vécu ? Peux-tu faire des liens entre ton histoire et la sienne ?

En remontant ainsi dans ton arbre généalogique tu peux facilement te rendre compte des schémas ou situations qui se répètent dans ta famille et identifier le potentiel premier ancêtre à l'origine de la problématique. Attention, il ne s'agit pas d'un ancêtre qui a provoqué la problématique, c'est la première personne à avoir vécu cette situation douloureuse sans avoir eu les ressources nécessaires pour aller au-delà de sa souffrance. La problématique s'est donc transmise d'une génération à une autre, comme une patate chaude !

## 4/ SE LIBÉRER ET REPRENDRE LE POUVOIR SUR SA VIE

Et ensuite ? Une libération transgénérationnelle ne se fait pas en un claquement doigt, mais une prise de conscience est déjà un énorme pas ! D'ailleurs il ne peut pas y avoir de libération sans prise de conscience.

Si tu as identifié un ancêtre qui peut-être à la source de ta problématique tu peux déjà faire deux choses :

Si cette personne est vivante, demande-lui de te raconter son histoire! Ce n'est pas un interrogatoire de police (on ne tire pas les verres du nez), mais un partage, et une transmission intime de souvenirs (on y va en douceur !).

Si cette personne est décédée tu peux allumer une bougie blanche en sa mémoire, comme pour lui dire « Ta souffrance a été entendu, je la libérer, pour que tu puisses reposer en paix et moi vivre ma propre vie ». Tu peux prononcer ces mots, à voix haute ou dans ta tête.

J'espère que tu as apprécié faire tes premiers pas dans le travail transgénérationnel grâce à ce petit guide, et qu'il t'a donné envie de poursuivre et d'en découvrir davantage sur l'histoire de ton clan et ton héritage.

Et n'oublie pas, tu n'es pas responsable de ce qui t'a été transmis, mais tu es responsable de ce que tu décides d'en faire aujourd'hui.

# POUR ALLER PLUS LOIN

Pour un accompagnement plus complet et personnalisé, je te propose une consultation individuelle où nous explorerons ensemble tes schémas et libérerons profondément ce qui t'empêche de t'épanouir.

## EN PSYCHOGENÉALOGIE: C'EST TON ARBRE QUI PARLE !

- 1 -> On échange autour de tes blocages, schémas répétitifs ou problématique. Je pose pas mal de questions...
- 2 -> Je t'apprends à dessiner ton arbre généalogique et à le faire parler (oui oui, il va parler pour toi).
- 3 -> On peut déjà explorer quelques pistes et «remettre certaines choses en place».
- 4 -> Il va sûrement falloir investiguer un peu, faire des recherches pour obtenir quelques informations supplémentaires.
- 5 -> On remonte les pistes jusqu'à la source !
- 6 -> Uniquement si conscientisation il y a eu, tu vas enfin pourvoir te LIBERER grâce à des actes symboliques personnalisés!

## EN KINÉSIOLOGIE: C'EST TON CORPS QUI PARLE !

- 1 -> On échange autour de ta problématique et je pose quelques questions préalables, avant de commencer. Ça a déjà commencé en réalité.
- 2 -> J'écoute ce que ton corps a à dire, et je te traduis (et c'est pas toujours ce à quoi tu t'attendais).
- 3 -> C'est le corps qui décide de ce que tu es prêt à sentir, entendre, conscientiser... et on respecte son rythme! Du coup, on ne fait pas toujours du transgénérationnel!
- 4 -> On libère les émotions qui sont présentes et on peut équilibrer la problématique que le corps a fait remonter.
- 5 -> Le corps continue de travailler après la séance... et toi aussi. Parfois tu repars avec un petit exercice à faire à la maison pour ancrer le travail de la séance.



Moi c'est Marine, Kinésiologue certifiée  
praticienne en psychogénéalogie.

Depuis 5ans j'accompagne les grands et les petits à se libérer de leurs blocages, leurs émotions, leurs bles-  
sures, leurs peurs et des mémoires qui ne leur appartiennent pas.

Depuis 2020 j'ai accompagné des femmes et des hommes en burn-out, des personnes qui n'arrivaient pas à faire un deuil, des bébés et enfants qui se réveillaient plusieurs fois par nuit, des personnes qui souffraient de crises d'angoisse ou de phobies, des femmes qui n'arrivaient pas à tomber enceinte, des enfants et ados submergés par leurs émotions, anxieux ou en colère, des personnes qui avaient perdu le gout de vivre, qui avaient tout pour être heureux mais qui ne l'étaient pas.

Le point commun qu'ils avaient tous ? Ils avaient décidé de ne plus subir leur vie.  
Pour les enfants, on va dire qu'ils ont eu la chance d'avoir des parents qui ont pris en considération leurs émotions et leur ont proposé de l'aide.

Tu as des interrogations ?  
Tu as besoin de plus de précisions?

**Je réponds à toutes tes questions**  
par mail : [marine.kinesiologie@gmail.com](mailto:marine.kinesiologie@gmail.com)  
ou sur insta : [@mon.corps.parle](https://www.instagram.com/@mon.corps.parle)

Tu trouveras peut-être ta réponse sur mon site :  
[www.kinesiologie77.fr](http://www.kinesiologie77.fr)