L'auteure franco-ukrainienne Juliette Allais est une spécialiste en psychogénéalogie et en psychologie analytique (notamment l'approche de Jung). Avec brio, elle écrit dans un langage entièrement accessible tout en intégrant divers exemples. Son excellent livre Guérir de sa famille pose de nombreuses questions très pertinentes telles que: quelles sont les injonctions et loyautés familiales?, quels sont les mythes famiiaux?, quelles valeurs ont été transmises d'une génération à l'autre?, quelle est la psyché familiale? comment on s'est adapté aux exigences familiales?, quels rôles occupions-nous dans la famille?, est-ce que ces fonctions familiales nous convenaient ou étaient-elles imposées?, dans quel contexte sommes-nous nés, quelle place occupons-nous dans la famille y compris la fratrie?, le choix de notre métier s'est-il fait librement ou résulte-t-il d'ultimatums familiaux? sommes-nous enfermés dans des croyances limitantes ne favorisant pas la créativité personnelle ou sommes-nous capables d'assumer nos choix malgré les désaccords parentaux?, avons-nous le sentiment d'être un poids ou un fardeau pour la famille?, qu'est-ce qui vous pèse dans votre contexte familial? retirez-vous des bénéfices dans votre vie familiale?, qu'est-ce qui se répète ou se rejoue dans l'histoire familiale?, etc .

Concernant la communication on retrouve ces questionnements:

- Comment la parole circule-t-elle dans votre famille?
- A-t-on le droit de se dire les choses?
- Quels sont les sujets tabous ?
- Qui parle à qui, et de quoi ?

À propos des centres d'intérêts, ces questions sont soulevées: quels sont les centres d'intérêts de votre famille?, est-on respectueux des choix des uns et des autres, ou au contraire y a-t-il une « pensée unique » ?, etc. En ce qui a trait à la famille, les questions suivantes sont posées: représente-t-elle une oasis ou une source de douleurs?, quel est le leitmotiv familial?, quelles sont les dynamiques transgénérationnelles? et ainsi de suite.

Le lecteur est poussé à réfléchir profondément sur ses origines, à s'auto-évalué honnêtement en se posant des questions sur les motifs réels d'avoir un enfant: attend-on de notre progénitude de combler des blessures narcissiques non guéries, etc.? Les motivations de concevoir un enfant peuvent même être inconscientes. L'auteure traite des principes de la psychogénéalogie. De nombreux thèmes sont abordés comme les secrets de famille , la mémoire familiale inconsciente, le phénomène de répétitions dans l'histoire familiale qui représente le produit d'une mémoire transgénérationnelle, les héritages familiaux et ce qui en découle, les problèmes non confrontés ou rèsolus dans les générations précédentes ainsi que leurs séquelles (pouvant se répercuter dans diverses sphères de la vie), etc. L'auteure explique comment on peut se libérer des liens de loyauté au moyen d'actes symboliques et par quels autres moyens.

Les transmissions générationelles peuvent être visibles et invisibles. Tous ces sujets sont traités dans l'ouvrage ainsi que la réparation des souffrances passées, l'impact des secrets familiaux sur la descendance, l'origine de ces secrets, l'inconscient familial intergénérationnel, les conséquences de l'exil chez les immigrés1, les répercussions de la mémoire collective sur la famille, les mécanismes de défense ou de protection mis en place dans le contexte familial, etc. De nombreux facteurs complexes (liés aux histoires familiales) peuvent rentrer en ligne de compte et chaque personne est unique dans sa manière d'y faire face en raison de sa propre structure psychique. Le corps et/ou la psyché peuvent en avoir été affectés.

L'auteure nous rappelle que la famille parfaite n'existe pas. Par contre, elle suggère des pistes permettant aux gens de prendre leur place, d'identifier les forces de notre milieu d'origine comprenant notre arbre généalogique, de percevoir la situation de façon réaliste tout en explorant comment y trouver un équilibre. Pour aider les lecteurs à cheminer dans leurs réflexions, l'auteure présente diverses questions pertinentes :

- Quelles sont vos forces intrinsèques, vos dons, vos talents particuliers ?
- Quels sont vos choix de vie personnels qui vous différencient de la famille d'origine ?
- Quel est votre projet de vie ? Comment envisagez-vous l'avenir ?

- De quoi voulez-vous vous séparer pour faire le tri de votre héritage (y compris les deux lignées)?
- Quelles sont les compatibilités et les incompatibilités entre les deux branches familiales et comment vous composez avec cela ?

Le thème du pardon est également abordé dans l'ouvrage. Pour l'auteure, cela appartient à chacun. Elle nous rappelle que le pardon ne se commande pas. Le processus peut être douloureux et voire même impossible surtout lorsque l'enfant devenu adulte a subi l'emprise de ses parents, a été atteint dans sa dignité, a été traité comme un objet en n'étant pas autorisé à être lui-même, etc.

L'auteure croit à une guérison possible en adoptant une vision holistique et réaliste de notre situation en créant quelque chose de nouveau nous permettant de transcender nos difficultés tout en retrouvant une harmonie. L'ouvrage peut représenter un outil intéressant pour la reconstruction personnelle et s'adresse notamment aux gens en quête de cela.

Le livre est disponible sur amazon.ca ou .fr

---

1 Des études ont démontré que cela peut prendre trois générations pour qu'il y ait une réelle adaptation dans la société d'accueuil. Ceci est dû entre autres aux difficultés vécues suite à l'immigration: nostalgie du pays d'origine, déclassement social et/ou professionnel, les conséquences liées au déracinnement de la terre natale.