

DANAË HOLLER
@dh_psy

Libérez-vous

DE VOTRE
**HÉRITAGE
FAMILIAL**

**LÂCHEZ L'HÉRITAGE ENCOMBRANT
CONSERVEZ LE POSITIF !**

DBS

Libérez-vous

DE VOTRE

**HÉRITAGE
FAMILIAL**

DANAË HOLLER
@dh_psy

Libérez-vous

DE VOTRE
**HÉRITAGE
FAMILIAL**

LÂCHEZ L'HÉRITAGE ENCOMBRANT
CONSERVEZ LE POSITIF !

DBS

De Boeck Supérieur
5, allée de la Deuxième Division blindée
75015 Paris
www.deboecksuperieur.com

Tous droits réservés pour tous pays.

Il est interdit, sauf accord préalable et écrit de l'éditeur, de reproduire partiellement ou totalement le présent ouvrage, de le stocker dans une banque de données ou de le communiquer au public, sous quelque forme et de quelque manière que ce soit.

Ce livre ne peut être reproduit ni utilisé à des fins d'entraînement de systèmes d'intelligence artificielle. La fouille de textes et de données est interdite conformément à l'article 4(3) de la Directive (UE) 2019/790.

L'accès aux ressources numériques associées à cet ouvrage est personnel et incessible. Il est soumis aux conditions d'utilisation en vigueur accessible sur le site De Boeck Supérieur et peut être interrompu à tout moment, sans garantie de maintien ou de compensation.

© De Boeck Supérieur, rue du Bosquet, 7 – 1348 Louvain-la-Neuve, Belgique
ISBN : 978-2-8073-7131-6

Dépôt légal :

Bibliothèque Nationale de France : avril 2026

Bibliothèque Royale de Belgique : 2026/13647/065

Sommaire

L'autrice	9
Comment s'affranchir de certaines transmissions familiales ?	11
L'intergénérationnel et le transgénérationnel.....	12
Pourquoi est-ce important d'identifier son « bagage familial » ?.....	19
Mise en garde.....	20

1^{re} partie

Prendre conscience de son héritage familial

Votre première mission : cartographier la « scène du crime »	27
Identifier les acteurs de la scène familiale	29
Établir les connexions sociales et émotionnelles.....	31
Rechercher les schémas répétitifs et les coïncidences troublantes	32
Rédiger votre premier rapport d'analyse	33
Identifier les schémas familiaux	35
Les schémas répétitifs	38
<i>La ligne du temps familiale</i>	40
Les émotions désagréables récurrentes	44
<i>Le journal des indices émotionnels</i>	46

Les croyances filiales limitantes.....	50
<i>Le témoignage de l'enfant intérieur.....</i>	52
Les somatisations chroniques.....	55
<i>Exercice psychocorporel pour détecter les empreintes du passé.....</i>	58
Reconstituer la scène de l'affaire familiale	63
Observer les résonances entre passé familial et présent personnel.....	65
<i>Le dossier des résonances</i>	70
Identifier les non-dits et secrets familiaux	75
<i>La lettre au secret</i>	77
Comprendre l'influence du choix des prénoms et des métiers.....	80
<i>L'affaire du prénom hérité.....</i>	85
Faire le lien entre son corps et l'héritage relationnel.....	89
<i>Exercice psychocorporel autour de la charge familiale</i>	91
Distinguer l'héritage bénéfique de celui qui entrave.....	95
Identifier l'héritage bénéfique qui vous soutient.....	97
<i>L'arbre des forces familiales</i>	100
L'importance de l'identification des rôles familiaux.....	105
<i>Exercice pour identifier votre rôle dans l'affaire familiale..</i>	111
L'ambivalence de l'héritage.....	114
<i>Enquête approfondie sur votre ambivalence.....</i>	118

2^e partie

Se libérer de l'héritage trop lourd

Déconstruire les schémas.....	127
La thérapie des schémas	129

Travailler sa relation au schéma : une étape clé pour mieux s'en libérer	134
<i>Mais comment travailler sa relation au schéma ?</i>	135
<i>Exercice d'autohypnose</i>	137
Déconstruire le schéma	137
La rechute : un processus normal et nécessaire dans le travail sur les schémas	150
<i>Pourquoi la rechute fait-elle partie du chemin ?</i>	150
<i>Que faire face à une rechute ?</i>	152
<i>Exercice pour transformer la rechute en apprentissage</i>	155
Créer de nouvelles croyances et attitudes	159
Un processus fondé sur la restructuration cognitive	160
Méthode pour déconstruire une ancienne croyance héritée et en reconstruire une nouvelle	163
Mettre en place de nouvelles croyances : le pouvoir du cœur, du corps et du lien	170
<i>Se réinventer en pleine conscience</i>	177
La pleine conscience, késako ?	178
Pleine conscience et héritage familial	183
Pratique de la pleine conscience appliquée à votre enquête	188
La pleine conscience est l'art de se libérer et de vivre pleinement	199
<i>Que faire maintenant de votre génogramme ?</i>	202
Le mot de la fin	207
Bibliographie	213

L'autrice

Danaë Holler est psychologue et psychothérapeute. Superviseuse et formatrice, son parcours est marqué par des formations approfondies dans des domaines tels que les psychotraumatismes, le handicap invisible, les douleurs et les maladies chroniques.

Comment s'affranchir de certaines transmissions familiales ?

Pour s'émanciper du poids de certaines transmissions familiales, il faut d'abord comprendre ce que l'on cherche à dépasser. Vous ne pourrez pas vous libérer de cet héritage sans l'avoir reconnu, nommé et compris. En quelques mots : la compréhension avant l'action. Ce sera l'objet de la première partie de ce livre. Ensuite seulement, nous regarderons ensemble comment faire le tri parmi ces transmissions, et concrètement, comment déconstruire certains schémas hérités, comment se créer de nouvelles croyances et attitudes

bénéfiques, pour se réinventer et devenir l'architecte de sa propre histoire. Tout un programme !

Mais commençons par débroussailler un peu le chemin en parlant un peu de ce qui va nous occuper : la psychologie transgénérationnelle et intergénérationnelle.

L'intergénérationnel et le transgénérationnel

Ces notions sont proches car elles concernent toutes deux les liens entre les générations, mais elles ne désignent pas la même chose.

L'intergénérationnel désigne les relations et interactions entre différentes générations vivantes (par exemple : enfants, parents, grands-parents). On parle ici de transmission directe : échanges, apprentissages, valeurs, comportements, etc. Par exemple, un grand-père qui apprend à son petit-fils à jardiner, une mère qui transmet des valeurs d'indépendance à sa fille en les incarnant elle-même dans sa propre vie, ou encore un père expliquant à ses enfants comment on doit se comporter à table.

Le transgénérationnel désigne ce qui se transmet d'une génération à l'autre, souvent de façon inconsciente, même quand les personnes ne se connaissent pas. Il peut s'agir de traumatismes, de secrets, de croyances, de loyautés familiales qui se transmettent symboliquement. Cela signifie que ce qui se transmet ne passe pas par un récit explicite, conscient, mais par des comportements, des attitudes, des schémas relation-

nels. C'est-à-dire que le contenu transmis n'est pas dit, mais se manifeste indirectement.

Là, vous vous demandez peut-être : comment une personne peut-elle transmettre des façons d'être et d'agir à une autre sans jamais avoir été en contact avec elle ? Les croyances, les souffrances, les attitudes (bref, tout ce qui fait la psychologie d'une personne) ne sont pas de vieux meubles de famille que l'on hérite de son arrière-arrière-grand-père, cet aïeul que l'on n'a jamais rencontré et dont on ignore tout !

Vous avez bien raison d'être surpris, et même sceptique au premier abord. Car lorsqu'il est question des influences qu'exercent sur nous les anciennes générations de notre famille, il est difficile de faire la différence entre les croyances ésotériques dangereuses et les théories scientifiques solidement établies.

Laissez-moi donc résumer rapidement où se trouve la recherche sur ces questions, ce que les scientifiques appellent pompeusement « l'état de l'art ». Les recherches récentes montrent que la transmission transgénérationnelle peut concerner :

- des stratégies d'adaptations,
- des troubles,
- des valeurs,
- des schémas de pensée et des croyances,
- des vulnérabilités et des traumatismes,
- des capacités de résilience.

Cet héritage est rendu possible par une combinaison de mécanismes biologiques et psychologiques. Commençons par le biologique.

Toute transmission biologique peut en principe se faire à deux niveaux :

- Au niveau du **génome** : c'est la « recette » écrite dans l'ADN (les gènes), relativement stable.
- Au niveau **épigénétique** : ce sont des marques chimiques posées *sur* l'ADN ou *autour* de l'ADN, qui n'en changent pas le texte, mais peuvent moduler la manière dont les gènes s'expriment. Si l'ADN est un livre de cuisine, l'épigénétique correspond aux Post-its, surligneurs et signets qui disent « lis cette page », « saute celle-ci », « attention, ici tu diminue la dose ». Le livre reste le même, mais la façon de l'utiliser change.

En principe, au moment de la fécondation, l'organisme réalise une sorte de « grand nettoyage » : beaucoup de marques épigénétiques sont effacées pour permettre à l'embryon de repartir sur des bases neuves. Cependant, certaines marques pourraient échapper à cet effacement et continuer à influencer le développement, la santé ou le comportement des descendants sur plusieurs générations.

Et c'est là que nous entrons en territoire inconnu : quelles sont ces marques qui se transmettraient ? Comment s'exerce leur influence ? Sur combien de générations ? Autant vous le dire tout de suite : il n'y a aucun consensus scientifique sur ces questions. Mais même si nous n'en sommes qu'au stade de l'hypothèse, cela vaut la peine que je vous parle un peu des études menées sur ces questions.

Des modifications épigénétiques – c'est-à-dire non génétiques – induites par l'environnement, comme le stress ou l'alimentation, pourraient se transmettre sur plusieurs générations. Ces modifications influenceraient alors la santé, le

comportement ou la physiologie, autrement dit le fonctionnement du corps, des descendants. Certaines études de cohortes familiales, qui suivent des familles sur de longues périodes, parfois sur plusieurs générations, montreraient que le risque de troubles psychiatriques augmente chez les enfants de parents exposés à des traumatismes, y compris lorsque ces enfants n'ont jamais été confrontés directement aux événements traumatiques eux-mêmes.

En étudiant les descendants de survivants de l'Holocauste, Rachel Yehuda a mis en évidence des modifications de certains marqueurs hormonaux du stress, en particulier du cortisol, une hormone centrale mobilisée par l'organisme face au stress. Ces résultats suggèrent qu'un traumatisme majeur peut laisser des traces biologiques mesurables sur le système neuroendocrinien des enfants nés après ces événements, c'est-à-dire sur l'ensemble des mécanismes qui relient le cerveau et les hormones pour organiser la réponse au stress. Ces recherches renforceraient l'idée que le stress pourrait, dans certains cas, s'inscrire durablement dans le corps et influencer les générations futures, même sans exposition directe au traumatisme.

Il faut bien comprendre ce que cela veut dire : ce n'est pas seulement que nous pourrions hériter de traits psychologiques de la part de personnes que nous n'avons pas connues. C'est aussi et surtout que nous pourrions en hériter de la part de personnes *avec lesquelles nous n'entretenons aucun lien non biologique*. Pour illustrer cette distinction importante, imaginons deux cas.

Cas n° 1 : Votre grand-père, que vous n'avez jamais connu, manifestait une attitude particulièrement défaitiste, entre-

tenue par des croyances comme « de toute façon, ce n'est pas pour moi, je n'y arriverai jamais » ou « tout ce que j'entreprends finit toujours mal ». Cette attitude a été transmise à votre mère, laquelle a été éduquée par son père. Or votre mère vous a, elle aussi, inconsciemment transmis cette attitude.

Résultat : vous avez bien hérité d'une certaine tendance psychologique, laquelle vous vient indirectement de votre grand-père. Bien que vous n'ayez jamais rencontré votre aïeul, son attitude défaitiste vous a été transmise par le biais de l'éducation (l'éducation que votre grand-père a donnée à votre mère, puis celle que cette dernière vous a donnée). L'explication est purement psychologique.

Cas n° 2 : Votre grand-père, que vous n'avez jamais connu, a été particulièrement affecté par un événement traumatique (guerre, exil dans des conditions dramatiques, exposition à de graves violences, etc.). Or l'intensité de ce traumatisme fut telle qu'il laissa sur votre grand-père des traces biologiques (en l'occurrence, épigénétiques), et pas seulement des séquelles psychologiques. Votre père, qui n'a jamais connu le sien, a hérité de ce bagage épigénétique et vous l'a aussi transmis. Vous avez tous deux une certaine tendance au stress, laquelle pourrait s'expliquer par des marqueurs épigénétiques hérités.

Résultat : vous avez bien hérité d'une certaine tendance psychologique (en l'occurrence, une tendance au stress), laquelle vous vient indirectement de votre grand-père. Cependant, à la différence du cas précédent, cette tendance ne vous a pas été indirectement transmise par l'éducation, puisque ni vous ni votre père n'avez connu ce membre de votre famille.

Insistons sur le fait qu'il s'agit pour le moment d'hypothèses scientifiques. Ces études n'ont pas encore bénéficié de cohortes suffisantes pour en généraliser les conclusions. Il est encore très difficile de distinguer nettement ce qui relève de la génétique, de l'épigénétique et de l'environnemental. Il serait donc pour le moment très prématuré de chercher à expliquer nos propres tendances (croyances, comportements, souffrances, etc.) par des mécanismes épigénétiques.

Voilà pour la transmission biologique. La transmission psychologique, quant à elle, est bien mieux documentée. Et d'ailleurs, son mécanisme est bien plus intuitif : il est évident que les personnes qui nous entourent, en particulier depuis l'enfance, exercent une influence, consciente ou inconsciente, sur notre psychisme. Cette influence peut prendre de nombreuses formes. Elle ne passe pas seulement par ce qui se dit explicitement, mais aussi par ce qui se vit, se montre et se répète au quotidien. Des schémas relationnels, des croyances, des valeurs ou encore des blessures familiales se transmettent souvent sans que personne n'en ait réellement conscience, à travers l'éducation, les récits familiaux, ou simplement les attitudes et réactions des parents.

Lorsqu'un parent a traversé des expériences particulièrement éprouvantes, il peut, parfois malgré lui, adopter une éducation surprotectrice ou au contraire autoritaire. Cette manière de faire vise souvent à protéger l'enfant ou à éviter que certaines situations ne se reproduisent. Pourtant, elle peut installer un climat d'anxiété ou d'insécurité, dans lequel l'enfant apprend à voir le monde comme imprévisible, dangereux ou menaçant.

Les types d'attachement (la manière dont un enfant apprend à se sentir en sécurité avec les autres), les schémas cognitifs

(les façons habituelles d'interpréter les situations) et les croyances se transmettent, consciemment ou non, d'une génération à l'autre. Ces transmissions influencent ensuite la santé mentale, mais aussi les choix de vie, les relations et la manière de faire face aux difficultés. Un climat familial marqué par un niveau élevé de critique, par exemple, est souvent associé à une transmission plus importante des troubles mentaux entre générations. De même, lorsque les parents entretiennent des croyances négatives à propos de leurs propres pensées – comme l'idée qu'il ne faut pas se fier à ce que l'on ressent ou que certaines pensées sont dangereuses –, on observe davantage d'anxiété et d'inquiétudes chez leurs enfants. Ces observations suggèrent une transmission de schémas cognitifs, plus que de simples comportements isolés.

Bon, j'imagine que tout cela vous semble un peu déprimant. Mais sachez que les effets transgénérationnels ne se limitent pas aux conséquences négatives. Des stratégies d'adaptation et des capacités de résilience peuvent, elles aussi, se transmettre d'une génération à l'autre. Autrement dit, une famille ne transmet pas seulement ses fragilités, mais aussi ses ressources : des manières de faire face, de tenir bon, de s'ajuster à des contextes difficiles.

Ces transmissions peuvent aider les descendants à mieux affronter des environnements proches de ceux qu'ont connus leurs ancêtres. Comprendre comment ces mécanismes fonctionnent ouvre alors des pistes concrètes : repérer ce qui se répète, identifier ce qui fragilise, mais aussi ce qui protège. Cela permet, à la fois, de rompre certains cycles de vulnérabilité et de renforcer la résilience familiale, en s'appuyant sur la transmission des forces, des valeurs et croyances béné-

fiques déjà présentes ou à renforcer plutôt que de se concentrer uniquement sur les failles.

Si vous souhaitez en savoir plus sur l'intergénérationnel et le transgénérationnel (notamment, les études sur le sujet), scannez ce QR code.



www.lienmini.fr/71316-09

Pourquoi est-ce important d'identifier son « bagage familial » ?

Identifier son bagage familial permet d'abord de rappeler une chose essentielle : la transmission transgénérationnelle n'agit ni de façon automatique, ni de manière identique pour tous. Chaque individu suit sa propre trajectoire. Même au sein d'une même famille, les réactions face à un héritage traumatique peuvent fortement varier. Cette diversité s'explique par des facteurs individuels tels que le tempérament, les expériences de vie, ou encore les ressources personnelles dont chacun dispose. Autrement dit, ce que l'on reçoit n'a pas le même impact selon qui l'on est et ce que l'on a vécu.

Reconnaître l'existence d'un traumatisme familial et pouvoir en parler joue également un rôle thérapeutique important. Lorsque les événements douloureux restent entourés de

silence, de non-dits ou de déni, le stress et les peurs ont tendance à se transmettre de manière implicite, souvent sans être nommés ni compris. À l'inverse, un travail de mémoire, une mise en récit de l'histoire familiale, permet de donner du sens à ce qui s'est transmis. Cette démarche peut transformer un héritage traumatique en source de compréhension, voire en levier de croissance personnelle.

Ce livre a précisément pour objectif de vous aider à mettre en lumière ce que vos parents et vos grands-parents vous ont transmis, à repérer ce qui continue d'agir en vous, et surtout à choisir ce que vous souhaitez garder... et ce dont vous pouvez vous affranchir.

Mise en garde

Travailler sur notre héritage familial nous pousse à enquêter sur notre histoire. Mais attention, car mal réalisées, vos investigations peuvent faire des ravages. Voici quelques précautions à prendre pour être un bon détective ;

1. Si vous fouillez dans votre histoire familiale sans gants, cela revient à manipuler des archives sensibles sans précaution. En effet, vous allez repérer facilement des coïncidences et diverses choses qui se répètent. Ne foncez pas tête baissée, sans méthode. Ouvrir de lourds dossiers à mains nues peut parfois réveiller des douleurs et faire surgir des tensions. Vouloir ouvrir un dialogue ne doit en aucun cas finir en règlement de compte ou extorsion d'aveu.

Libérez-vous DE VOTRE HÉRITAGE FAMILIAL

Difficultés relationnelles, anxiété, manque de confiance en vous... et si tous ces problèmes venaient de votre histoire familiale ?

Dans ce livre, la psychologue Danaë Holler vous accompagne dans l'exploration des mécanismes inconscients qui vous lient à votre passé familial : autosabotage, somatisations, émotions récurrentes et inexplicables, répétitions de scénarios affectifs ou professionnels...

À partir de cas concrets et d'exercices simples, cette véritable enquête sur vous-même vous aidera à :

- mieux comprendre l'**empreinte transgénérationnelle** sur vos relations, vos émotions, vos choix et vos loyautés invisibles,
- déconstruire les **schémas familiaux répétitifs**,
- abandonner vos **croyances limitantes** issues de votre histoire familiale,
- reconstruire une **relation** plus libre, consciente et apaisée à vous-même et aux autres,
- **ancrer le changement** grâce à des méditations guidées, des exercices de pleine conscience et des rituels concrets au quotidien.

Libérez-vous des dynamiques familiales dysfonctionnelles et du poids psychologique transmis à travers les générations pour vivre de manière authentique et épanouissante !

Danaë Holler est psychologue et psychothérapeute. Superviseuse et formatrice, son parcours est marqué par des formations approfondies dans des domaines tels que les psychotraumatismes, le handicap invisible, les douleurs et les maladies chroniques.

Prix : 19,90 €

Rayon : Développement personnel

ISBN : 978-2-8073-7131-6



www.deboecksuperieur.com

De Boeck Supérieur s'engage
durablement
pour l'environnement

