

Parfois, il est préférable de rompre avec la **lignée familiale** (mais ce n'est pas le but en soi)

Parfois, il est préférable de rompre avec cette **lignée** familiale pourtant si ancrée en nous ; en effet, ces codes et autres obligations cachés nous rendent prisonnier-ère-s d'une vie que l'on n'a pas choisie. Cependant, parfois, mieux vaut être le vilain petit canard plutôt qu'un personnage inventé de toutes pièces par cette fausse perfection qui définit certaines familles.

Nous avons tou-te-s, d'une certaine façon, été prisonnier-ère-s de ce réseau invisible que tisse la lignée familiale ainsi que les héritages qui en découlent, et qui sont transmis de génération en génération. Cette lignée devient une conscience invisible, telle un legs dont on doit accepter certains éléments sans jamais les remettre en question. Or, si c'est ainsi que les choses fonctionnent durant l'enfance, en grandissant, quelque chose se réveille soudain en nous, car nous finissons par en avoir marre d'être les otages de ces regards inquisiteurs ainsi que de ces attentes inscrites dans le lien familial.

«Aucun legs n'est aussi riche que celui de l'honnêteté.»
– William Shakespeare –

Chaque famille est pareille à un clan ; c'est une dimension dynamique et extrêmement complexe composée d'un legs émotionnel, d'un passé, de croyances, de répressions, et bien sûr, de cette fameuse lignée à conserver et à transmettre. Comme le dit Viktor Frankl, célèbre neurologue et psychiatre autrichien, dans son livre *The Doctor and the Soul*, la seule chose qui soit pire que la souffrance, c'est la souffrance sans témoins. D'où la valeur de la famille comme premier cercle de souvenir et d'héritage de ce legs.

Pourtant, si cette souffrance s'enveloppe de rancune, peut-on considérer ce legs comme bénéfique ? En effet, généralement, la méfiance est de mise.

*Nous vous proposons de lire la suite de cet article,
et de réfléchir avec nous à ce sujet.*

Cette lignée inconsciente qui nous modèle chaque jour

La lignée familiale implique des ordres qui dépassent cette obligation implicite d'aller manger chez ses parents tous les dimanches ; en effet, nous faisons avant tout référence ici à ces schémas de pensées qui érigent, pierre après pierre, une grande partie de notre château émotionnel. C'est une partie

de cette psychogénéalogie qui, souvent, fait entrave à notre impulsion vitale de développement.

Des propos tels que «*je n'ai pas le droit de me tromper*», «*je dois contrôler mes émotions*», ou encore «*il faut se méfier des autres*» définissent cette empreinte. Car qu'on le veuille ou non, les traces de chacun de ces ordres intergénérationnels s'inscrivent au plus profond de notre personnalité.

Les croyances les plus significatives et déterminantes s'acquièrent dans l'enfance à partir des relations que l'on entretient avec notre famille.

Or, il existe également un concept encore plus complexe ; des auteur-e-s tels que Aaron Beck nous rappellent qu'une partie de ces schémas présentent un composant génétique.

Selon une étude publiée dans la revue *Nature Neurosciences*, notre ADN transmet les informations des expériences de stress et de peur héritées de génération en génération.

A l'Hôpital Monte Sinaï, on parle aussi de ce même aspect, à savoir du poids de l'héritage épigénétique ainsi que son influence sur les gènes des enfants.

Or, n'oubliez jamais que la prédisposition génétique ne détermine pas votre personnalité ; comme son nom l'indique, elle ne fait que la prédisposer. Cependant, si au poids des gènes s'ajoute la continuité des ordres, des valeurs, des règles et des diktats, un cycle continu de renfort réciproque peut sans doute s'établir.

Comment rompre avec la lignée familiale et les ordres qu'elle implique

Rompre avec la lignée familiale, ce n'est pas chose aisée. Nombreux sont les pays et les cultures où le poids de la famille conditionne et prédispose. Remettre cela en question, c'est un sacrilège portant atteinte aux ciments de la société elle-même. De fait, comme l'a dit Albert Einstein, «il est plus facile de désintégrer un atome qu'une prédisposition».

Aujourd'hui, ce qu'on appelle la psychologie transgénérationnelle est en essor. Il s'agit d'une modalité thérapeutique consistant à se plonger dans l'arbre généalogique afin de pouvoir prévenir, dans le présent, les schémas répétitifs du passé. Cela aide donc la personne à prendre conscience des dynamiques imperceptibles dont elle a pu hériter et qui freinent son développement ainsi que son bonheur.

Cependant, au-delà de ces approches, il n'est jamais de trop de prendre conscience, dans notre quotidien, de certains aspects qui peuvent aussi nous aider à rompre avec cette lignée.

Lisez la suite cet article, et vous comprendrez tout.

Quelques conseils pouvant vous permettre de rompre avec la lignée familiale

Il est nécessaire de comprendre que la lignée familiale, c'est comme un contrat que l'on a pas signé. On peut le signer, et par conséquent assumer cette lignée et les ordres qu'elle implique si tant est qu'ils nous enrichissent personnellement et émotionnellement, mais on peut aussi tout simplement ne pas signer ce contrat et, du même coup, ne pas assumer cette lignée.

- Un ordre, c'est une constellation de codes verbaux et non-verbaux que l'on doit savoir décoder : nous-mêmes intégrons de nombreux schémas de pensée qu'il n'est pas nécessaire de remettre en question. La révolution visant à mener à bien cette libération doit d'abord passer par nous-mêmes.
- Plongez dans vos contrats intellectuels : des idées telles que «je suis bête» ou «je ne dois pas les décevoir» ne sont rien d'autre que les «idées irrationnelles» que nous a décrites Albert Ellis. Ce sont les racines des émotions dysfonctionnelles que l'on doit corriger.
- Commencez à remettre en question ces phrases si communes que l'on entend dans de nombreuses familles : des expressions comme *«cette personne n'est pas faite pour toi»*, *«dans cette maison, nous sommes tou-te-s de tel parti politique, de telle religion, et nous supportons telle équipe sportive»* ou encore *«faire des études dans ce domaine-ci est une perte de temps, et dans celui-là, c'est une bêtise...»* sont des codes qu'il nous vaut invalider, et que nous devons commencer à éloigner de notre esprit.
- Etre une famille n'implique pas une loyauté dévouée, mais seulement des liens du sang : faire partie d'une famille ne nous impose pas un destin particulier. Nous avons le droit d'être nous-mêmes.

Parfois, défier et rompre les ordres familiaux du clan familial, cela va bien au-delà de l'obligation : c'est un besoin. C'est le droit et le devoir de réaffirmer notre propre intégrité personnelle afin que notre identité ne s'en voit pas compromise. Ainsi, on évite donc de devenir cette poupée articulée que d'autres créent de toutes pièces et sur laquelle ils essaient d'avoir le contrôle.

Texte tiré de la page suivante sur Internet :

<https://www.conscience-et-veil-spirituel.com/parfois-rompre-ligee-familiale.html>