





# **Lever les secrets de famille et se libérer des tabous**



Chantal Motto

# **Lever les secrets de famille et se libérer des tabous**

Décrypter son histoire  
avec les constellations familiales

**DUNOD**

Relecture : Géraldine Couget  
Illustration clé : Buch and Bee / Shutterstock  
Mise en page : PCA

**NOUS NOUS ENGAGEONS EN FAVEUR DE L'ENVIRONNEMENT :**



Nos livres sont imprimés sur des papiers certifiés pour réduire notre impact sur l'environnement.



Le format de nos ouvrages est pensé afin d'optimiser l'utilisation du papier.



Depuis plus de 30 ans, nous imprimons 70 % de nos livres en France et 25 % en Europe et nous mettons tout en œuvre pour augmenter cet engagement auprès des imprimeurs français.



Nous limitons l'utilisation du plastique sur nos ouvrages (film sur les couvertures et les livres).

© Dunod, 2025  
11 rue Paul-Bert, 92240 Malakoff  
[www.dunod.com](http://www.dunod.com)  
ISBN 978-2-10-086424-9

# Table des matières

|  |    |
|--|----|
| Introduction.....  | 11 |
| Les secrets sont monnaie courante dans les familles .... | 11 |
| Les bombes à retardement.....                            | 12 |
| Les répercussions sur plusieurs générations .....        | 13 |

## Première partie

### La famille, mode d'emploi

|   |    |
|---|----|
| 1. Le secret, l'absolue nécessité des familles .....                  | 19 |
| Se taire pour sauver la face .....                                    | 20 |
| Se taire pour sauver les autres.....                                  | 21 |
| Se taire pour se sauver bien vite.....                                | 22 |
| 2. Le poids des loyautés invisibles .....                             | 25 |
| « – Non, ma famille n'est pas un clan!<br>– En êtes-vous sûr? » ..... | 25 |
| L'attachement dans tous les sens du terme .....                       | 28 |
| Ce que les enfants portent pour les autres.....                       | 29 |
| Quand le fardeau change d'épaule.....                                 | 30 |

|   |    |
|---|----|
| 3. La force de l'inconscient collectif.....                           | 33 |
| L'inconscient chez Jung : plongeon dans le grand bain....             | 33 |
| L'inconscient dans les systèmes :                                     |    |
| patrimoine sociétal et familial.....                                  | 34 |
| Transformer l'héritage de début de vie.....                           | 36 |
| 4. La solution : miracle ou mirage?.....                              | 39 |
| Exit les traumatismes et vive la survie!.....                         | 39 |
| Pas de sous-titres, mais une légende familiale... ..                  | 41 |
| Quand la réalité dépasse le mythe.....                                | 42 |
| 5. Choisir un autre déploiement de sa constellation<br>familiale..... | 45 |
| Un processus révélateur des non-dits.....                             | 45 |
| Le système joue sa représentation.....                                | 47 |
| Quand originalité rime avec liberté.....                              | 49 |

## Seconde partie

### De l'ombre à la lumière

|  |    |
|--|----|
| 6. Cet enfant qui n'a pas pu vivre,<br>dont on n'a jamais parlé..... | 59 |
| La place de l'un et de l'autre .....                                 | 59 |
| <i>Quelle est ma place?</i> .....                                    | 59 |
| <i>Qui suis-je?</i> .....  | 60 |
| <i>Que faire de ma vie?</i> .....                                    | 60 |
| À la rencontre des suivants .....                                    | 61 |
| <i>Le cas de Maryse</i> .....  | 61 |

|   |     |
|---|-----|
| <i>Le cas de Véronique</i> .....                          | 68  |
| <i>Le cas de Gilles</i> .....                             | 74  |
| 7. Une mort pas tout à fait naturelle et bien cachée .... | 83  |
| Les morts parlent aux vivants.....                        | 83  |
| <i>Ces deuils impossibles à faire</i> .....               | 83  |
| <i>Réécriture à peine plausible de l'histoire</i> .....   | 84  |
| <i>Des fantômes perdus dans les limbes</i> .....          | 84  |
| À la rencontre des vivants.....                           | 85  |
| <i>Le cas de Delphine</i> .....                           | 85  |
| <i>Le cas de Sonia</i> .....                              | 93  |
| 8. Enfant illégitime, non reconnu .....                   | 103 |
| Sans le nom du père, vivre sans le son.....               | 103 |
| <i>Comment croître sans mes racines?</i> .....            | 103 |
| <i>Quand l'homme reste une énigme</i> .....               | 104 |
| <i>La quête infinie d'un père</i> .....                   | 105 |
| À la rencontre de ces enfants.....                        | 106 |
| <i>Le cas de Joëlle</i> .....                             | 106 |
| <i>Le cas de Manon</i> .....                              | 116 |
| 9. Enfant abandonné, de parents inconnus .....            | 121 |
| L'improbable destinée.....                                | 121 |
| <i>Répétitions forcément inconscientes</i> .....          | 121 |
| <i>Une carte du monde sans repères</i> .....              | 122 |
| <i>Un long chemin vers l'acceptation</i> .....            | 123 |
| À la rencontre des descendants et des ascendants .....    | 124 |
| <i>Le cas d'Œdipe</i> .....                               | 124 |
| <i>Le cas de Leslie</i> .....                             | 129 |
| 10. Les tabous, secret-défense.....                       | 141 |
| On a tiré un trait sur l'histoire .....                   | 141 |

|  |     |
|--|-----|
| <i>Angoisses viscérales et terreurs inexplicables.....</i> | 143 |
| <i>Dettes occultes à payer.....</i>                        | 144 |
| <i>Culpabilité ou non-amour.....</i>                       | 145 |
| À la rencontre des chercheurs de vérité.....               | 146 |
| <i>Le cas de Damien.....</i>                               | 146 |
| <i>Le cas de Christophe.....</i>                           | 152 |
| 11. Une vie passée sous silence.....                       | 159 |
| Des traces indélébiles.....                                | 159 |
| <i>Les bonnes raisons d'exclure.....</i>                   | 159 |
| <i>Les effacements minutieux.....</i>                      | 160 |
| <i>Le symptôme a la vie dure.....</i>                      | 161 |
| À la rencontre de ceux qui se souviennent.....             | 162 |
| <i>Le cas de Myriam.....</i>                               | 162 |
| <i>Le cas de Chloé.....</i>                                | 169 |
| 12. L'inceste, immersion dans un mutisme partagé ....      | 175 |
| Les solides cadenas du silence.....                        | 175 |
| <i>Quand le pouvoir verrouille la parole.....</i>          | 177 |
| <i>Délit de fuite face au traumatisme.....</i>             | 179 |
| <i>Quand la honte inhibe la victime.....</i>               | 181 |
| <i>Toute une vie à reconstruire.....</i>                   | 182 |
| À la rencontre de tous ceux qui parlent.....               | 185 |
| <i>Le cas de Nelly.....</i>                                | 185 |
| <i>Le cas de Festen.....</i>                               | 195 |
| <i>Le cas de Sandrine.....</i>                             | 204 |
| Conclusion.....  | 211 |
| Bibliographie.....   | 215 |
| Remerciements.....   | 217 |

# Introduction

## LES SECRETS SONT MONNAIE COURANTE DANS LES FAMILLES

Quelle famille n'a pas son secret? De la petite cachotterie à l'énigme profonde et grave, il semblerait que cette culture du secret soit bien ancrée dans nos univers familiaux et ce, depuis fort longtemps. D'ailleurs, notre littérature regorge d'histoires d'amour cachées ayant donné naissance à des enfants illégitimes et de récits de personnages partant à la quête de leurs parents inconnus. Toutefois, les secrets de famille ne sont pas que les héros de romans piquants ou sentimentaux, ils sont les puissants protagonistes de dysfonctionnements dans les familles. Mais comme ils sont tapis dans l'ombre, on ne les voit pas agir! Les systèmes familiaux ont une réelle capacité à fabriquer des non-dits, que ce soit pour « gérer » des événements encombrants ou encore pour survivre à un traumatisme, comme la perte d'un enfant. Malheureusement, ce réflexe humain, qui consiste à dénier les faits, possède un effet amplificateur et délétère bien peu connu.

« Ce que l'on ne met pas en mots, s'imprime et s'exprime par des maux », nous enseigne Anne Ancelin Schützenberger<sup>1</sup>.

### LES BOMBES À RETARDEMENT

Non seulement la cruauté d'un traumatisme engendre de la souffrance pour les personnes qui y sont confrontées, mais en outre, le voile, qui est posé sur l'histoire refoulée, la rend encore plus présente sur le plan de l'inconscient. L'événement indésirable reste dans un recoin des mémoires de certains membres de la famille concernée, et son ombre, le secret, flotte dans l'air ambiant. Ainsi, quelque part dans l'implicite, l'enfant mort prématurément ou le grand-père disparu tragiquement accompagnent les pensées du quotidien. Mais surtout, « chut ! on ne doit pas en parler ». Alors que l'on croit se protéger et mettre les siens à l'abri du malheur, c'est tout le contraire qui se produit. Le système résiste au déni et très étrangement, pour bien marquer son existence, l'histoire se répète ou un scénario particulier se développe. Très souvent, un dérèglement apparaît chez l'un des membres de la famille. Que ce soit sous la forme d'une maladie ou d'une problématique psychologique, il vient contrer l'illusion. Le symptôme devient visible, l'enquête peut alors démarrer ! C'est souvent au cours d'une psychothérapie que les questionnements permettent la mise au jour des faits cachés. Cela peut être aussi le « hasard » qui se charge de mettre des indices sur la voie ; ce coup de pouce est salutaire. Mais la vérité dévoilée génère un effet semblable à celui d'un cataclysme. L'impact de la bombe à retardement est énorme pour ceux qui découvrent

---

1. Anne Ancelin Shützenberger (1919-2018) est une psychologue française, spécialiste de la psychogénéalogie. Elle a publié, entre autres, le célèbre ouvrage *Aïe, mes aïeux* (Desclée de Brouwer, 1985).

tardivement la mort de leur frère ou sœur aînée, ou qui posent le regard sur la photo d'un parent mis à l'écart, ou bien qui apprennent la longue existence d'un double foyer parental. La liste des trouvailles de ce genre serait longue... Quelques exemples caractéristiques sont exposés dans la seconde partie de ce livre.

#### LES RÉPERCUSSIONS SUR PLUSIEURS GÉNÉRATIONS

L'événement que l'on a voulu taire à tout prix constitue cependant une donnée historique, biographique de la famille. La couverture de silence qui le recouvre n'annule en rien sa réalité, mais agit comme une chape de plomb bien lourde à porter. Le tabou règne en maître et se propage inconsciemment de génération en génération.

Dans cet ouvrage, nous allons parcourir les mécanismes transgénérationnels les plus fréquemment à l'œuvre dans les familles et découvrir le rôle spécifique que jouent les secrets de famille dans ces processus. La première partie va nous permettre de comprendre à la fois les causes de ces secrets, ainsi que les mécanismes de répercussion à l'intérieur d'un système familial. Ce sont les principales modalités de la psychogénéalogie. Y seront également explorées les différentes facettes de l'inconscient collectif et son retentissement sur les comportements de ses membres. Enfin, un chapitre dédié aux constellations familiales vous permettra de vous familiariser avec cette technique de thérapie familiale systémique.

La seconde partie de l'ouvrage, fondée sur ma pratique de psychothérapeute, nous plonge dans l'univers des secrets de famille. Seront exposés des cas typiques de secrets de famille et les lourdes conséquences engendrées sur le plan

collectif, sur le plan individuel et sur la ou les générations suivantes. Qu'il s'agisse d'enfants illégitimes, de morts suspects, d'événements chargés de honte, ou bien encore d'inceste, différents exemples illustrent les principaux tabous que les familles renferment en leur sein. Pour chaque sujet, seront décrites les conséquences du non-dit sur les générations suivantes. Ainsi, telle terreur passée sous silence provoquera des angoisses injustifiées, telle absence créera un vide irrémédiable et un déficit d'énergie, telle dette engendrera de la culpabilité et tel abus détruira l'image de soi. Mais, au-delà de la description des problématiques, l'ouvrage a pour objectif de montrer que des solutions sont possibles et décrit ces processus résolutoires. Au cas par cas, grâce à l'apport des constellations familiales et de la psychologie jungienne, seront détaillés les ressorts de la libération. En effet, pour chaque exemple, nous verrons comment sortir de ces traumatismes. Seront fournies des clés pour nous libérer de ces chaînes psychogénéalogiques entravantes et reprendre les rênes sur notre scénario de vie. Comment honorer nos ancêtres pour mieux nous individualiser, comment retrouver nos origines et de la confiance en soi, comment faire son deuil pour mieux vivre l'instant présent, comment libérer la lignée des femmes ou des hommes de sa loyauté ancestrale... Autant de pistes pour briser le silence et ses carcans.

À la fois concret, grâce aux exemples cités, et pédagogique, par les explications fournies, cet ouvrage s'adresse à tous ceux qui souhaitent rompre avec le silence assourdissant que leur famille véhicule, dans le but de s'affranchir de son emprise.

# Première partie

## LA FAMILLE, MODE D'EMPLOI

Dans cette première partie, nous abordons les principes fondamentaux de la psychogénéalogie et donc, de la psychologie en rapport avec la famille. Nous en décryptons les rouages et leurs conséquences bien concrètes et enfin, nous parcourons des pistes de solution face aux problématiques posées.

*Qu'est-ce que la psychogénéalogie ?*

La définition que donne le dictionnaire *Larousse* de la *psychogénéalogie* est la suivante : « psychothérapie qui prend en compte les événements traumatisants du passé d'une personne ou de la vie de ses ascendants (secrets de famille, scènes violentes) ». Son synonyme est *l'analyse transgénérationnelle*. Le décor est planté avec ses principaux éléments. Tout d'abord, un traumatisme s'est créé et il y a besoin de le soigner à travers une thérapie. Ensuite, cette discipline établit un lien entre un fait du passé et ses conséquences sur les

descendants. Autrement dit, cette approche thérapeutique met en exergue un mécanisme inconscient selon lequel un enfant hérite de troubles non résolus de ses parents, ou des générations précédentes. Les psychothérapies ou psychanalyses traditionnelles ont pour objectif de revisiter son passé, jusqu'à la vie intra-utérine, afin de débusquer les événements marquants qui l'ont percuté et de soigner les blessures causées. Avec l'éclairage transgénérationnel, l'histoire des parents, des grands-parents, voire d'ancêtres plus lointains, est prise en compte afin de mieux comprendre les antécédents qui ont fortement influencé son propre chemin de vie. Une telle démarche a pour but de s'affranchir des fardeaux qui ont été transmis par répercussion « automatique » et inconsciente d'une génération à l'autre et qui sont parfois portés bien douloureusement. D'un point de vue plus positif, ce processus permet d'établir des connexions entre soi et ses prédécesseurs afin de conscientiser les bénéfiques que les ancêtres ont aussi légués.

### *La place de la psychogénéalogie dans la vie de tous les jours*

Après toutes ces années de pratique de l'accompagnement des personnes, je me pose sincèrement la question : quelle famille n'a pas son secret ? Mille bonnes raisons justifient le silence autour de certains actes ou faits et nous en détaillons quelques-unes au chapitre suivant. Il est certain que les systèmes familiaux réagissent ainsi, car ils croient que c'est la meilleure façon de gérer la situation, sans savoir que le non-dit est plus dévastateur que la vérité. Peurs et honte sont bien souvent les puissants moteurs de l'omerta familiale. Les réflexes de survie se mettent en route pour chacun, comme si dissimuler permettait de conjurer le sort. Par ailleurs, le clan se resserre dans la complicité du mensonge ou de l'omission.

Un événement potentiellement explosif, s'il est raconté, devient un non-événement s'il est tu. Le secret cimente le système familial qui peut continuer à vivre « normalement », selon ses croyances. Sauf que, justement, l'anormal habite les tréfonds de la famille et que la perturbation, qu'elle soit vue ou non, existe bel et bien et se propage à sa façon, dans les sombres coulisses de la scène familiale. Un inceste indigne devient source d'une rancœur non avouée, en apparence inexplicable. Un accident traumatisant génère des peurs jugées totalement irrationnelles. Un enfant non reconnu provoque des doutes existentiels insoupçonnés et des culpabilités larvées. Finalement, le fantôme de l'histoire hante des murs pourtant recouverts de jolies tapisseries et décorés selon le bon goût des propriétaires, en l'occurrence parents, grands-parents, ou ancêtres concernés par le traumatisme occulté.

### *La toute-puissance généalogique*

Comment se fait-il qu'un événement s'étant produit cinquante ans plus tôt et qui ne concerne pas directement une personne, puisse avoir un tel impact sur sa vie ? Les mécanismes à l'œuvre sont principalement la transmission d'inconscient à inconscient et les loyautés. Ils sont décrits aux chapitres 2 et 3. En synthèse, nous pouvons comparer l'inconscient collectif familial avec un grand bain dans lequel diverses générations sont plongées, avec une notion de temps fort élastique puisqu'il sait rapprocher les petits-enfants de leurs ancêtres<sup>1</sup>. Cet immense océan est un réservoir d'informations dont nous héritons lors de notre naissance, lors de notre arrivée, donc, dans le système familial. Au même titre que notre ADN

---

1. La physique quantique ne postule pas que le temps soit un axe linéaire, mais démontre son élasticité. À ce sujet, voir les ouvrages de Philippe Guillemant, chercheur au CNRS, notamment *La route du temps* (Le Temps Présent, 2014).

transporte biologiquement des informations généalogiques, notre inconscient véhicule psychiquement des données trans-générationnelles. Rupert Sheldrake<sup>1</sup> a conceptualisé la théorie des *champs morphogénétiques*, qui sont des champs de forme, comparables aux champs électromagnétiques ou quantiques. Ils colportent, par résonance entre générations ou entre individus ou entre espèces, du langage, des pensées, des cultures et des interactions sociales. De plus, ces champs ne dépendent ni du temps ni de l'espace : ainsi, chacun peut avoir un accès direct aux informations, à distance ou dans le passé. Nous faisons histoire commune avec nos aïeux !

Mais alors, pourquoi telle personne « hérite » de son ancêtre tandis que son frère ou sa sœur n'est pas affectée ? La loyauté, telle que nous l'entendons en psychogénéalogie, décrit comment un membre de la famille reprend à son compte, de façon inconsciente, le scénario d'un prédécesseur. Se sentant proche de lui, il prend sa défense, revit sa cause, partage et endosse sa souffrance, sa maladie ou sa malchance. Généreusement, il offre sa compassion au travers d'un schéma de vie fidèle à son ancêtre. Mais, selon la teneur de ce scénario, nous pourrions lui souhaiter meilleur destin... Les répétitions d'événements, de dates, de prénoms, vont nous alerter et nous mettre sur la voie de possibles loyautés invisibles.

Nous verrons dans cet ouvrage comment aborder ces loyautés inconscientes et reprendre les rênes de son projet de vie.

---

1. Rupert Sheldrake (né en 1942), biologiste spécialiste en biochimie et chimie cellulaire anglais, a développé le concept de champ morphique, ou morphogénétique. Il a écrit plusieurs ouvrages dont *Une nouvelle science de la vie* (Le Rocher, 1983), *L'âme de la vie* (Albin Michel, 2001) ou encore *Sept expériences qui peuvent changer le monde* (Le Rocher, 2005).