

# Le secret de la mort



**P**erdre un proche est un passage difficile dans une vie : Au-delà de la perte, de ses circonstances et de la tristesse engendrée, la mort peut mettre à jour certains secrets de famille dont celle-ci se passerait bien, quand la mort n'est pas elle-même source de secret. Les générations qui nous ont précédées ne nous ont pas encore tout révélé de cet héritage transgénérationnel qu'il nous revient de mettre à jour. Pourquoi ? Parce qu'un secret de famille vient hanter les descendants de celui ou celle qui l'a mis en place ou qui a subi l'événement qui en est à l'origine. Mais comment pouvons-nous dans ce cas découvrir le secret et entamer un processus de deuil ?

## Le secret dans la tombe

« Elle emporte son secret dans la tombe », telle a pu être la phrase prononcée par l'un ou l'autre des membres de notre famille dans les générations précédentes. Rares ont été ceux qui, une fois un secret mis en place, l'ont délivré avant de passer de l'autre côté. La constitution d'un secret se fait suite à un événement traumatique – mort violente ou inacceptable, comme dans le cas de la perte d'un enfant ou d'un meurtre, naissance hors mariage ou adultérine, faillite, viol ou inceste – dans le but de ne pas déshonorer la famille, de lui permettre de conserver sa respectabilité, et très souvent parce que l'événement en question est source d'une grande honte pour celui ou celle qui l'a vécu. Il était alors impensable pour

nos ancêtres d'imaginer les conséquences que pourraient ressentir leurs descendants, directs ou non, par le fait de garder un secret. Si les mœurs ont bien évoluées depuis environ deux générations, certains thèmes restent tabous pour ne pas entacher le clan. Pourtant, nombreuses sont les sources de secrets. La mort de l'auteur d'un secret ne libère pas pour autant sa victime : La transmission s'établit autour des émotions non exprimées, non digérées, de la haine, de la rancœur et l'impact de cette cristallisation des émotions se fait souvent sentir à la troisième ou quatrième génération. C'est-à-dire que nous portons les secrets de nos grands-parents et arrière-grands-parents, mais aussi ceux qui concernent leurs fratries. Autant dire que cela peut faire du monde !



**Vanina Leprovost** exerce la profession de psychogénéalogiste depuis 2016 en Normandie. Elle s'est tournée vers cette discipline après un burn-out. Elle est l'auteure du livre « Les Mémoires Familiales » paru en avril 2021 et travaille actuellement sur un second livre sur les secrets de famille. Elle a créé la formation à distance en Psychogénéalogie Holistique Intuitive qui allie tous les principes de la psychogénéalogie avec d'autres outils du transgénérationnel.



## Quand la mort devient secrète

Si les secrets concernant la préparation d'une fête d'anniversaire ou de ce que l'on écrirait dans notre journal intime n'auront pas de répercussion sur nos descendants, ceux qui touchent à la sexualité, à l'argent, à l'intégrité physique et psychique d'un individu seront bien plus délétères. On s' imagine mal comment la mort peut être source d'un secret de famille. Et pourtant... La mort d'une mère en couches a pu avoir comme répercussion, au-delà de la souffrance engendrée pour le mari et des enfants déjà nés, une culpabilité de l'enfant, qui pourra le suivre toute sa vie «c'est de ma faute si maman est morte». Chez nos grands-parents, on portait le deuil pendant un certain temps suivant le décès de la personne, mais on ne parlait pas du défunt. Cela implique que l'enfant ne pourra jamais exprimer son ressenti, parler de sa mère et se construira sur la base de sa prétendue faute ou implication dans cette perte. Dans les générations suivantes, la manifestation de ce secret pourra se remarquer par un homme qui ne prendra jamais de femme, de peur de la perdre ou une femme qui ne souhaitera pas avoir d'enfant à cause de la crainte de mourir à l'accouchement.

La perte d'un enfant en bas âge ou la naissance d'un enfant mort, ainsi que les fausses-couches, bien souvent, ne pouvaient être évoquées dans les familles, tant ces événements étaient fréquents à une époque où l'accès aux soins et les conditions de vie ne permettaient pas de sauver autant d'enfants qu'aujourd'hui. Cela faisait partie de leur quotidien, mais pour autant ne pouvait être évoqué. Les femmes qui faisaient une fausse-couche ou perdaient un enfant à la naissance s'entendaient bien souvent dire : «*ce n'est pas grave, tu en auras un autre*» ou «*tu as déjà cinq enfants!*». Malgré la fréquence à laquelle ces événements ont pu se produire, la majorité des femmes aura souffert dans son corps de la perte d'un enfant qu'elle a porté. Très peu de familles peuvent se targuer de n'avoir jamais subi une fausse-couche. Par conséquent, nous pouvons tous et toutes être touché.e.s par des secrets concernant la mort des enfants. Quand il ne s'agissait pas non plus d'avortements volontaires réprimés par l'église et la morale. La culpabilité présente, tant chez la mère que chez la faiseuse d'anges, peut se transmettre de génération en génération et nous impacter aujourd'hui.

Parmi les morts traumatiques qu'ont subies nos ascendants,

celles dues aux guerres mondiales ont fortement impacté nos familles. Rares sont celles, notamment en France, dont l'un des membres n'a pas été tué au combat. Pour certaines d'entre elles, c'est toute une fratrie qui a été décimée au front. Parmi les morts tragiques qui seront source de secret figurent les décès des personnes dont on n'a pas retrouvé le corps et dont le processus de deuil n'a pas pu commencer par l'inhumation. Le secret de famille tient dans ce cas au fait de ne pas pouvoir enterrer ses morts, et la douleur, très présente, s'engramme dans le corps et se transmet.

La cause de la mort, aussi tragique soit-elle, a pu être cachée à la famille dans le cas des suicides. Longtemps moralement condamné, le suicide est incompréhensible pour ceux qui restent, le choix de l'individu d'en finir n'est pas souvent expliqué ou compris. Au Moyen Âge, les membres de la famille du suicidé le faisaient passer pour fou afin que ses biens ne soient pas confisqués. Avoir ou découvrir un suicide dans sa famille – au sens élargi, et comprenant les générations précédentes – ne nous met pas à l'aise. La mort est difficile à accepter parce qu'empreinte de culpabilité de n'avoir pas vu, pas pu aider la personne à sortir de ses souffrances. Les personnes qui, aujourd'hui, font ce choix, peuvent le faire par répétition inconsciente, venant mettre à jour un suicide déjà présent dans l'arbre.

## La répétition

En effet, un secret de famille, et notamment autour de la mort, viendra rejaillir plusieurs générations plus tard et se manifester de différentes façons : Maladie, mal-être, voire la mort. Le suicide

d'un membre de la famille actuelle pourra délier les langues concernant une précédente mort identique. Un suicide par pendaison, par exemple, pourra engendrer un cancer de la gorge, des problèmes au niveau des cervicales, des maux de tête à répétition ou des difficultés à respirer ; tout cela à cause d'une loyauté invisible et inconsciente du descendant envers celui dont on a voulu cacher les réelles raisons du décès.

Un secret autour de l'avortement, la fausse-couche, la perte d'un enfant, amènera en répétition une infertilité non organique, des fausses-couches à répétition, l'impossibilité d'accueillir un enfant ou le choix inconscient de rester célibataire. La répétition autour de la mort peut se faire de manière aussi différente qu'il y a d'individus dans la famille et peut « tomber » sur n'importe lequel des descendants.

### **Faire le deuil du secret**

Ce genre de répétition permet de lever les émotions transmises et de mettre à jour l'événement qui en est à l'origine. Rassurons-nous : Ce n'est pas parce qu'il y a un secret concernant les circonstances d'un décès dans la famille ou qu'une personne a emporté son secret dans la tombe que nous allons nécessairement en subir les impacts. Bien souvent, c'est le décès d'une personne ou un mal-être latent qui nous amène à débiter une thérapie pour mieux nous comprendre et connaître notre famille. Travailler en amont avant de répéter les schémas familiaux permet de nous débarrasser des loyautés invisibles dont nous avons hérité. Et si, malheureusement la mort est venue frapper dans notre famille et que nous y voyons une répétition, nous aurons



alors deux deuils à faire : Celui du défunt et celui de l'événement initial. Il sera nécessaire de remettre les faits dans leur contexte, qui ne sera pas celui que nous vivons aujourd'hui : Les mœurs, les relations familiales, l'intérêt pour la famille ont grandement changés ces dernières décennies, et ce qui était immoral ou source de honte n'est souvent plus d'actualité.

Lors de la découverte d'un secret de famille autour de la mort, il est important de ne pas juger ceux de nos ancêtres qui l'ont mis en place. Leur but premier était de ne pas entacher la réputation de la famille, en plus de se « sauver » eux-mêmes. Ils souhaitaient protéger les enfants de la teneur dramatique des événements vécus, ne sachant pas que cela les a pourtant impactés psychologiquement. Nous sommes les héritiers des secrets de nos arrière-grands-parents, tout comme nous serons les grands-parents de ceux qui hériteront de nos secrets. De quels traumatismes souhaitons-nous les préserver? Quel héritage allons-nous leur laisser? Et si nous osions parler...

### **J'ai un secret concernant la mort d'un ancêtre, que faire ?**

La prise de conscience qu'il existe des secrets dans notre famille peut se faire de différentes façons :

- soit parce que l'on remarque une répétition, ou parce que lors de la survenue d'un décès tragique, les langues se délient,
- soit parce que nous avons une forte intuition que « quelque chose cloche » dans le récit familial d'un ou plusieurs ancêtres, qui d'ailleurs sont souvent glorifiés. En effet, une



des méthodes pour cacher le passé trouble d'un ancêtre mal mort est d'inventer une histoire dans laquelle la famille pourrait y voir un héros. Par exemple, un fils, excédé par la tyrannie qu'exerçait sur lui son père, pourrait l'avoir tué d'un coup de fusil. La famille qui ne souhaitait pas entacher sa réputation par cet acte, aura :

- dans un premier temps, créé un secret autour du départ précipité du fils,
- et d'autre part, monté une histoire autour de la personnalité du père, vantant ses mérites : « C'était un grand homme, toujours présent pour ses enfants », même si la réalité était toute autre,
- et enfin, construit un secret autour des circonstances de la mort du père.

Tout cela n'est pas si simple à délier et peut nous impacter dans différents domaines de notre vie : Légimité, culpabilité inconsciente, sen-

timent de décalage entre ce qui est raconté et ce qui est ressenti. Quand nous découvrons un tel secret, nous pouvons nous sentir honteux d'appartenir à cette famille. Pourtant, cette histoire fait partie de notre héritage familial. Si nous en avons connaissance, il convient d'accepter que nos ancêtres aient eu des failles et de nous désidentifier d'eux par un travail énergétique et/ou psychogénéalogique afin de ne pas se définir à travers leurs actes ou pensées. Nous ne sommes pas nos ancêtres et ce qu'ils ont pu faire ne nous définit pas en tant que personne.

### **Éviter la transmission d'un secret**

Si nous sommes les héritiers des secrets de nos ancêtres, nous pouvons quand même agir pour que nos enfants n'aient pas à supporter le poids de ce lourd passé familial. Tout d'abord, en travaillant sur les émotions liées au secret mis

en place avant nous, par un cheminement en psychogénéalogie ou en constellations familiales. Un secret qui n'est pas « traité » à notre génération se répercute sur les quatre générations suivantes. Même s'il n'est pas aisé de traverser ce que nous ont laissé nos aïeux, la libération que cela amène n'en est que plus forte. Et plus nous développerons notre autonomie, dans le sens où nous ne subissons plus les loyautés auxquelles nous nous soumettions jusqu'alors, plus nous transmettons la possibilité à nos descendants d'être authentiques. Et si nous sommes l'auteur d'un secret ou sa victime, nous savons

qu'il est nécessaire d'appréhender le mal-être qui nous ronge avec des méthodes comme l'hypnose, la sophrologie, la thérapie, l'EMDR ou DTMA (Détachement des Traumatismes par des Mouvements Alternatifs), la psychogénéalogie ou toute autre méthode qui nous convient. Le secret de famille, et notamment celui lié à la mort d'un être cher, ne devrait plus venir entraver la psychologie de nos enfants. Même si le deuil est difficile à vivre, de nombreuses possibilités s'offrent à nous pour aller de l'avant, tant pour nous que pour nos descendants.

Le secret de la mort d'un de nos aïeux qui nous impacte aujourd'hui n'est pas une fatalité. De nombreux moyens sont à notre disposition pour nous libérer des chaînes transgénérationnelles qui nous influencent dans notre quotidien ou dans notre façon de mener notre vie. Nous avons le choix de mettre un mouchoir dessus, laissant les prochaines générations s'en charger, ou de nous en occuper dès à présent afin d'être libres de nos choix de vie, mais aussi que ce secret n'impacte plus les générations à venir. ■



## Se libérer, pour soi, pour les autres

Ah les secrets ! Prenez note que dans la prochaine revue portant sur le transgénérationnel, nous reviendrons sur des approches pouvant aider à libérer nos clients des effets que les secrets de nos ancêtres peuvent avoir sur eux. Mais nous avons préféré mettre cet article dans la présente revue pour que vous puissiez mieux comprendre que les secrets que porte votre client dans cette vie peuvent avoir des répercussions sur les générations suivantes.

Lorsque nous accompagnons les gens dans la préparation de leur grand départ, un des aspects régulièrement rencontrés est les secrets que les gens portent. Ils sont une source de stress ou d'inconfort pour plusieurs personnes, qu'elles soient face à un diagnostic annonçant une mort prochaine ou tout simplement dans un processus de croissance personnelle.

Très souvent, plus on vieillit, plus le poids à porter des secrets finit par peser. Pour plusieurs, c'est comme s'ils étaient rongés de l'intérieur. Porter un secret de quelque chose que l'on a fait et dont on a honte ou dont on se sent coupable devient avec le temps de plus en plus pesant.

Ainsi, plusieurs clients demandent à ce qu'on les aide mais ils ne sont pas nécessairement prêts à divulguer leurs secrets à la famille. Voici quelques exemples de ce qu'on peut leur suggérer :

1. Écrire les secrets sur une feuille de papier puis la brûler, l'enterrer, la jeter, etc. Même si dans cette situation le secret reste un secret, par cet acte symbolique la personne l'extériorise, il ne sera plus pris à l'intérieur d'elle.

2. Mettre le secret dans une bouteille et la jeter à la mer ou dans un cours d'eau tout en visualisant que celui-ci, ainsi que toutes les émotions, quittent la personne. Elle se voit libérée du poids, de la pesanteur des secrets.

3. Par l'hypnose, amenez la personne dans un endroit où elle se sent bien. Puis demandez-lui de faire venir les gens à qui elle aimerait divulguer les secrets. Permettez-lui de les exprimer et d'interagir avec les personnes concernées. Parfois un pardon est à demander ou à accorder, parfois elle a besoin de nommer toute la culpabilité, le sentiment de honte, d'injustice, de rejet, etc.

Laissez à la personne du temps. Souvent, puisqu'il s'agit de secrets, permettez-lui de vivre cette rencontre dans le silence. Cela permet d'être plus authentique, de dire les vraies choses.

Ensuite, travaillez à libérer les émotions qu'elle porte vis-à-vis de ces secrets, entre autres, par des techniques de libérations que nous vous avons proposées dans les revues précédentes.

4. Une autre façon de procéder serait de lui apporter le livre des secrets et lui demander ce qu'elle aimerait faire avec. L'ouvrir, le donner à quelqu'un, le brûler, le jeter, etc.

Dans ces techniques, portez attention à ce que ce ne soit pas quelqu'un d'autre qui devienne le gardien des secrets. Puis, si cela s'y prête, informez votre client de l'importance de ce qu'il fait. Sa libération pourrait avoir une influence sur les générations suivantes, sur ceux qu'il aime. Il peut être fier de son processus.