

12 questions pour repérer les *schémas familiaux* qui influencent ta vie

*Un outil concret pour ouvrir les portes de ton histoire
et comprendre ce que tu portes encore aujourd'hui.*



AURÉLIE DOYEN

Thérapeute & formatrice en psychogénéalogie

POUR BIEN UTILISER CE GUIDE

Ce guide ne sert pas à accuser.

Il sert à ouvrir des pistes concrètes pour comprendre ce que ton histoire familiale a inscrit en toi - dans ton rapport à l'argent, à l'amour, au travail, à la place que tu prends dans le monde.

Ce guide n'a pas vocation à tout expliquer. Il permet d'ouvrir des espaces de conscience essentiels. Que tu poses ces questions à tes parents, à tes grands-parents ou à d'autres membres de ta famille, leurs réponses t'apporteront un éclairage nouveau sur ton propre vécu.

CE GUIDE EST POUR TOI SI :

- › Tu as l'impression de répéter les mêmes schémas amoureux, encore et
- › encore. Ton rapport à l'argent est chargé d'émotions ou de loyautés
- › difficiles à expliquer. Tu ne trouves pas ta place.
- › Tu as déjà travaillé sur toi, mais quelque chose résiste encore.
- › Tu sens que ton histoire familiale pèse plus que tu ne voudrais.

QUELQUES PRÉCAUTIONS IMPORTANTES AVANT DE DÉMARRER :

Choisir un moment calme, sans urgence, sans pression.

Ne pas forcer.

Il n'y a pas de bonne ou mauvaise réponse.

Il n'y a que des éléments à observer - avec curiosité, sans jugement.

Prendre en compte ce que la personne dit - et ce qu'elle ne dit pas.

Les silences révèlent autant que les mots.

Observer les émotions. Les tiennes, comme celles de l'autre.

Une réponse qui te touche fortement mérite d'être creusée.

Expliquer ta démarche à tes parents ou à ta famille.

Précise qu'il ne s'agit pas d'accuser, mais de recueillir des informations pour mieux te comprendre.

Être prêt-e à recevoir des réponses auxquelles tu ne t'attends pas forcément

- ou à ne rien apprendre que tu ne saches déjà.

12 questions autour de ma naissance pour repérer les schémas familiaux qui influencent ma vie

- 1 Est-ce que j'ai été désiré·e ? Par qui ? Et pourquoi ?
- 2 À quel moment avez-vous su que vous vouliez un enfant ?
Et était-ce le même moment pour les deux ?
- 3 Aviez-vous une préférence pour le sexe ? Pourquoi ?
Chaque parent a des projections, plus ou moins conscientes.
- 4 Avez-vous vécu des fausses couches ou des interruptions de grossesse avant ma naissance ?
Même lorsqu'ils sont tabous, ces événements font partie de l'histoire familiale.
- 5 Comment s'est passée l'annonce de la grossesse ?
Pour chacun de vous — et pour la famille élargie.
- 6 La grossesse a-t-elle été vécue comme une joie ou un fardeau ?
- 7 Comment s'est passée votre relation de couple pendant la grossesse ?
Proche ? Distante ? Fragile ? Inexistante ?
- 8 Y a-t-il eu un événement difficile pendant la grossesse ou ma première année ?
Un décès, un déménagement, une angoisse importante...
- 9 Comment s'est passé l'accouchement ?
- 10 À quoi avez-vous renoncé à ce moment-là ?
Une carrière ? Une liberté ? Une relation ? Un rêve ?
- 11 Qu'est-ce qui a changé dans votre vie après ma naissance ?
Climat émotionnel, couple, argent, travail...
- 12 Quels étaient vos plus grands espoirs / vos plus grandes attentes pour moi ?
Et vos peurs ?

CE QUE CES RÉPONSES PEUVENT RÉVÉLER

Comment lire ce que tu as recueilli ?

Quatre types de signaux sont à observer. Ce ne sont pas des certitudes - ce sont des portes d'entrées vers une compréhension plus profonde.

Les silences

Ce qu'on évite, minimise, ou ne sait pas. Un sujet qu'on esquive toujours porte souvent une empreinte forte. Le silence n'est pas une absence d'information - c'est souvent l'information la plus précieuse.

Les émotions fortes

Les réponses qui provoquent chez toi - ou les personnes que tu interrogues - une réaction plus forte que prévu : une émotion soudaine, un malaise, une envie de changer de sujet. Ces signaux pointent vers quelque chose qui résonne avec ton histoire.

Les répétitions

Ces 12 questions ne te permettront pas forcément de repérer les répétitions. Mais elles peuvent te permettre d'engager de nouvelles discussions. C'est un travail qui se fait dans la durée, en croisant plusieurs histoires familiales.

Les liens avec ta vie actuelle

Est-ce que ce que tu as entendu résonne avec quelque chose dans ta propre vie - un blocage, un schéma répétitif, une difficulté qui dure ?
Ce lien entre l'histoire familiale et le présent, c'est ce qu'on explore avec la psychogénéalogie.

TON HISTOIRE FAMILIALE DANS TA VIE D'AUJOURD'HUI

Comment tes schémas familiaux influencent ta vie

La psychogénéalogie ne s'intéresse pas au passé pour y rester. Elle regarde comment l'histoire familiale agit dans le présent — dans tes choix, tes blocages, tes relations.

Complète ce tableau à partir de ce que tu as recueilli et/ou de ce que tu sais déjà :

DOMAINE	CE QUE J'AI ENTENDU OU RESSENTI DANS MA FAMILLE	LE LIEN POSSIBLE AVEC CE QUE JE VIS AUJOURD'HUI
ARGENT	<i>Ex. : tabou autour des finances, renoncements, sentiment de ne pas mériter</i>	
AMOUR	<i>Ex. : séparations répétées, modèle de couple distant ou conflictuel</i>	
TRAVAIL	<i>Ex. : renoncements professionnels, interdit de réussir</i>	
MA PLACE	<i>Ex. : "ne te mets pas en avant", besoin constant de légitimité</i>	
MON IDENTITÉ	<i>Ex. : prénom porteur d'une histoire, rôle dans la fratrie</i>	

COMPRENDRE EST UNE PREMIÈRE ÉTAPE

Comprendre, c'est le début. Transformer, c'est la suite.

Tu as peut-être reçu des réponses que tu n'as pas encore comprises, qui t'ont peut-être mis-e dans le flou — ou des révélations qui t'ont profondément touché-e. Quoi qu'il en soit, tout ce que tu viens de toucher mérite d'être accueilli, compris, puis transformé.

Comprendre son histoire familiale est une première étape. Mais comprendre ne suffit pas. La vraie transformation commence quand on identifie précisément ce qu'on porte, d'où ça vient, et qu'on travaille à la source de ces blocages.

C'est exactement ce que je fais dans mon accompagnement en psychogénéalogie : t'aider à rendre visible ce qui opère dans l'ombre, à comprendre ce que tu rejoues — dans l'amour, l'argent, le travail, ta place — et à transformer ce qui doit l'être pour que tu reprennes vraiment la main sur ta vie.

Tu veux continuer à comprendre ce que tu portes et le transformer pour vivre une vie qui te ressemble ?

On commence par un appel de 30 minutes.

On regarde ensemble si la psychogénéalogie peut t'aider dans ce que tu vis aujourd'hui.

➔ [RÉSERVER UN APPEL AVEC AURÉLIE](#)

*Notre passé ne détermine pas qui l'on est.
Mais le comprendre nous donne enfin le choix
de qui on veut devenir.*

AURÉLIE DOYEN
Thérapeute & formatrice en psychogénéalogie

