

Construis ton premier *génosociogramme*

Les bases d'une lecture psychogénéalogique



AURÉLIE DOYEN

Thérapeute & formatrice en psychogénéalogie

Ce support te permet de cartographier ton histoire familiale sur 4 générations. Il ne s'agit pas d'un simple arbre généalogique — c'est un outil qui permet de repérer des dynamiques, des répétitions, des loyautés invisibles, des transmissions et des événements marquants.

Arbre généalogique vs Génosociogramme

L'arbre généalogique montre les liens de parenté entre les membres d'une famille.

Le génosociogramme, lui, permet de repérer des répétitions, des dates qui se croisent, des places, des loyautés invisibles et des transmissions inconscientes à travers les générations.

POUR BIEN UTILISER CE GUIDE

Avant de commencer, voici ce que tu vas noter pour chaque génération :

1ère génération — Toi

Note ton prénom, nom, date de naissance, ton métier et les événements marquants de ta propre vie - ainsi que ceux de ta fratrie si tu es concerné, qui sera noté par ordre chronologique de grossesse. Pour aller plus loin dans la collecte d'informations, tu peux aussi utiliser mon guide *"12 questions pour repérer les schémas familiaux qui influencent ta vie"*.

2ème génération — Tes parents

Note le prénom, nom, dates de naissance - et éventuellement de décès - de chaque parent. Leur métier, leur union, les séparations, remariages éventuels, et si tu le sais, les fausses couches ou interruptions de grossesse. Ajoute également, si tu en as connaissance, les éventuelles migrations, faillites, maladies importantes ou événements marquants - positifs comme négatifs - qui ont traversé leur vie.

3ème génération — Tes grands-parents

Note les mêmes informations que pour tes parents.

4ème génération — Tes arrière-grands-parents

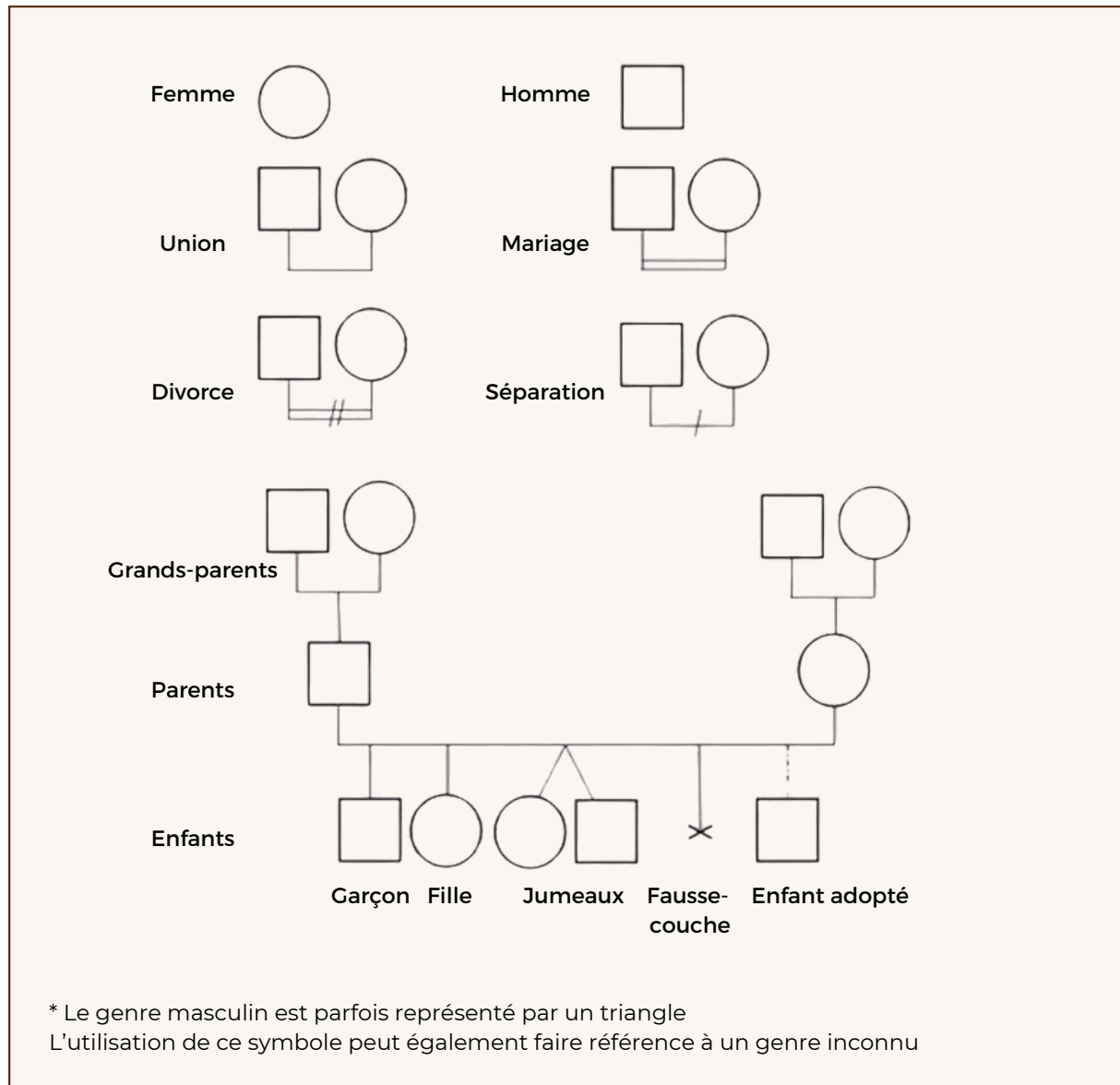
Note ce que tu connais : prénoms, noms, dates si disponibles, métier ou condition sociale, origines géographiques, et tout événement marquant dont tu as connaissance.

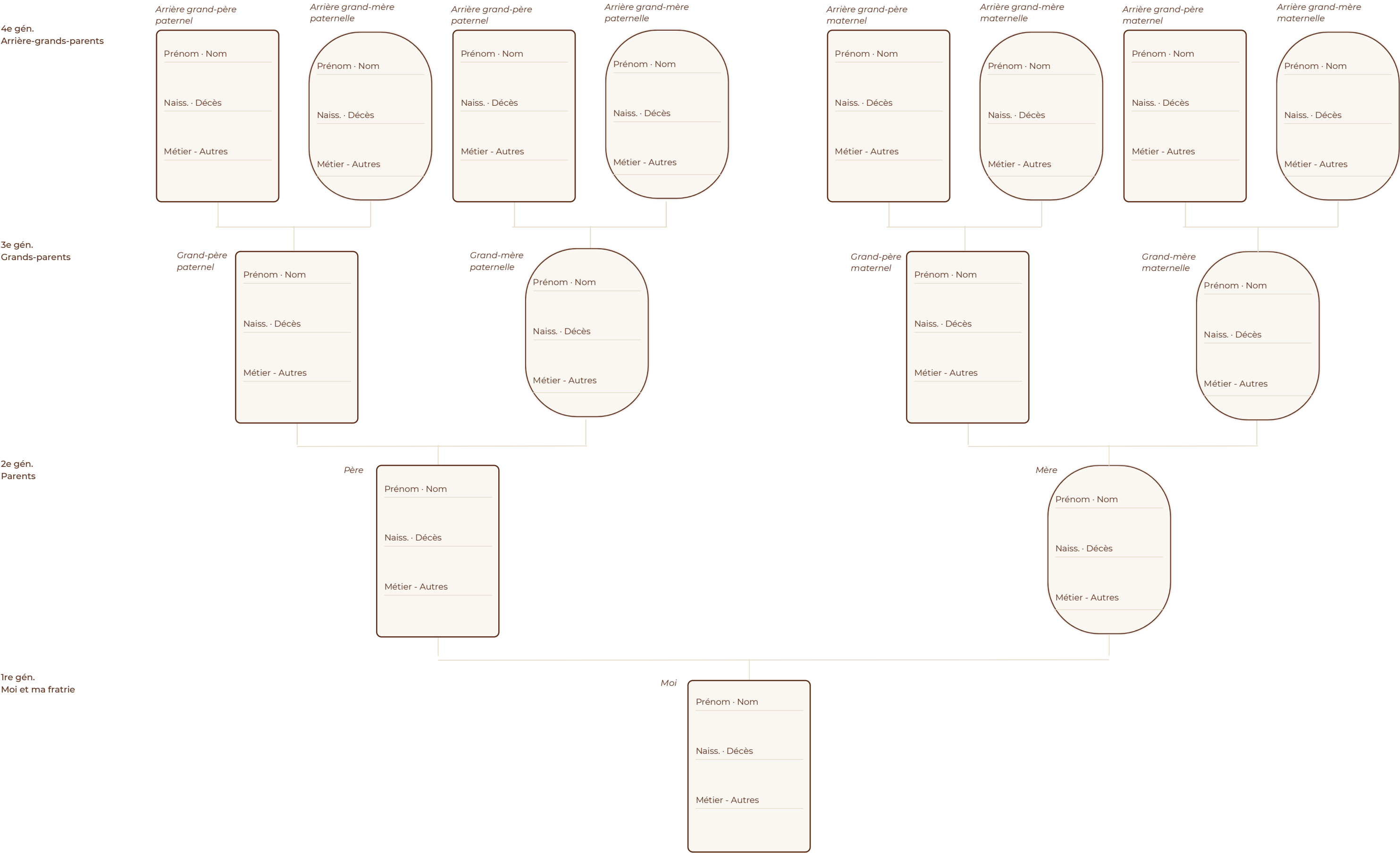
Dans un premier temps, il s'agit de rester objectif quant aux faits et éléments concrets.

Si tu souhaites aller plus loin, tu peux également réaliser des recherches généalogiques gratuites via différentes sites web, dont :

- <https://www.geneanet.org/>
- <https://www.familysearch.org/>
- <https://agatha.arch.be/fr/search/genealogie/> (pour la Belgique)

Légendes et symboles :





Des dates qui se croisent, des prénoms identiques, des événements qui se ressemblent...
Tu peux également noter ici des éléments, sensations, croyances,...

Dates et répétitions remarquables

Mêmes dates de naissance ou de décès, accidents aux mêmes âges...

Tu peux aussi regarder la date à laquelle ton prénom est fêté, afin d'approfondir tes recherches de similitudes de dates.

Métier, statut social, rapport au "faire" et à l'argent

Métiers/secteurs d'activité qui se répètent, faillites, interdiction de réussir, dettes transmises...

Tu peux également noter ici les croyances familiales qui t'ont été transmises sur ces sujets.

Observations libres

Ce que tu perçois, ce qui te surprend, ce que tu ne comprends pas encore...

Ce que ton génosociogramme commence à révéler

En complétant ce génosociogramme, tu as peut-être déjà remarqué des éléments qui t'interpellent : des dates qui se répondent, des prénoms qui reviennent, des métiers similaires, des événements répétés, des silences, des absences ou des zones floues.

C'est souvent comme cela que commence une lecture psychogénéalogique : avec des indices concrets.

Un génosociogramme ne sert pas à tirer des conclusions hâtives.
Il sert à rassembler les informations et à les rendre visibles.

Il permet de poser l'histoire familiale devant soi, d'observer les liens, les répétitions, les places de chacun, les événements marquants et les transmissions possibles.

Construire le génosociogramme n'est qu'une étape en psychogénéalogie.
La vraie profondeur commence lorsqu'on apprend à le lire : repérer les dynamiques familiales, comprendre les loyautés invisibles, identifier les transmissions inconscientes, faire des liens avec les blocages actuels, tout en gardant une posture juste, prudente et structurée.

C'est précisément ce que j'enseigne dans ma formation en psychogénéalogie.
Une lecture structurée des transmissions familiales qui peuvent nous empêcher d'être pleinement nous-mêmes.

Tu veux apprendre à lire une histoire familiale et à aider les personnes à se libérer de leurs loyautés inconscientes ?

Dans ma formation, tu apprends à utiliser le génosociogramme comme un véritable outil d'accompagnement.

On commence par un appel de 30 minutes.

On regarde ensemble si l'apprentissage de la pratique de la psychogénéalogie correspond à ce que tu attends professionnellement et personnellement.

[→ 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

