

Marie-Jeanne Trouchaud

50 EXERCICES DE
**PSYCHO-
GÉNÉALOGIE**

EYROLLES

Exercice n°00 :

Ce livre est-il fait pour vous ?



Parmi les propositions ci-dessous, cochez celles qui vous correspondent.

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Vous détestez votre prénom hérité d'une grand-tante. | <input type="checkbox"/> Vous avez choisi votre métier pour faire plaisir à vos parents ou obéir à une tradition. |
| <input type="checkbox"/> Vous manquez de confiance en vous, éprouvez des difficultés à vous attacher ou à vous réaliser. | <input type="checkbox"/> Vous vous êtes toujours attendu à ce que des événements graves interviennent aux mêmes périodes. |
| <input type="checkbox"/> Un souci chronique de santé (problème de peau, douleurs) vous conduit régulièrement à consulter. | <input type="checkbox"/> Dans votre famille parler d'argent est un sujet tabou. |
| <input type="checkbox"/> Du côté de votre mère ce sont les femmes qui portent la culotte...et en paient le prix. | <input type="checkbox"/> Dans votre vie affective, vous avez parfois le sentiment que l'histoire se répète. |
| <input type="checkbox"/> Vous n'avez jamais compris pourquoi on ne peut pas parler de la carrière de votre arrière-grand-père. | <input type="checkbox"/> Lors des fêtes familiales, trouver sa place génère souvent des tensions. |

Moins de 2 réponses : ce livre ne vous concerne pas.

2 à 5 réponses : des répétitions qui ne peuvent pas être dues au hasard vous semblent faire sens lorsque vous racontez l'histoire de votre famille.

6 à 10 réponses : ces 50 exercices de psychogénéalogie vont vous apprendre à mettre les choses à plat, à identifier les messages bons ou mauvais, les légendes, les scénarios familiaux qu'il est utile de connaître pour tracer librement son chemin.



50 EXERCICES DE
**PSYCHO-
GÉNÉALOGIE**

Groupe Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Marie-Jeanne Trouchaud a été enseignante et exerce depuis 25 ans comme formatrice en relations humaines. Elle est thérapeute et conférencière, formée à la psychogénéalogie, mais aussi à l'écoute rogerienne, et au psychodrame. Elle privilégie l'analyse des émotions dans son étude de la complexité humaine.

Pour la contacter :

<https://sites.google.com/site/mjtrouchaud/Home>

Avec la collaboration d'Anne Jouve

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre Français d'Exploitation du Droit de Copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2013
ISBN : 978-2-212-55634-6

Marie-Jeanne Trouchaud



50 EXERCICES DE
**PSYCHO-
GÉNÉALOGIE**

EYROLLES

Dans la même collection :

Philippe Auriol et Marie-Odile Vervisch,

- 50 exercices pour apprendre à s'engager.
- 50 exercices pour s'affirmer.
- 50 exercices pour changer de vie.
- 50 exercices pour penser positif.

Sophie et Laurence Benatar, 50 exercices de relooking.

Laurence Benatar, 50 exercices de confiance en soi.

France Brécard, 50 exercices pour savoir dire non.

Christophe Carré,

- 50 exercices pour maîtriser l'art de la manipulation.
- 50 exercices pour résoudre les conflits sans violence.

Catherine Clouzard, 50 exercices de Gestalt.

Catherine Cudicio, 50 exercices de PNL.

Hélène Dejean et Catherine Frugier,

50 exercices d'analyse transactionnelle.

Émilie Devienne (sous la direction de),

50 exercices pour bien commencer l'année.

Émilie Devienne, 50 exercices pour prendre la vie du bon côté.

Valérie Di Daniel,

- 50 exercices pour mieux respirer.
- 50 exercices pour gérer ses émotions.

Gilles Diederichs,

- 50 exercices de spiritualité.
- 50 exercices de zen.
- 50 exercices d'altruisme
- 50 exercices pour méditer dans la nature.

Brigit Hache et Joëlle Marchal,

- 50 exercices pour se consoler.
- 50 exercices pour mieux vivre avec les pierres.

Laurie Hawkes, 50 exercices d'estime de soi.

Marielle Laheurte, 50 exercices pour décrypter ses rêves.

Bernadette Lamboy, 50 exercices pour être bien dans son corps.

Philippe Lebreton, *50 exercices pour développer son influence.*

Laurence Levasseur,

- *50 exercices pour gérer son stress.*
- *50 exercices pour prendre la parole en public.*
- *50 exercices pour profiter du moment présent.*

Virgile Stanislas Martin,

- *50 exercices pour pratiquer la Loi d'Attraction.*
- *50 exercices pour convaincre.*
- *50 exercices d'Ho'oponopono.*

Virgile Stanislas Martin et Guillaume Poupard,

50 exercices de systémique.

Sophie Mauvillé et Patrick Daniels, *50 exercices pour décrypter les gestes.*

Mireille Meyer, *50 exercices d'autohypnose.*

Paul-Henri Pion, *50 exercices pour lâcher prise.*

Géraldyne Prévot-Gigant,

- *50 exercices pour développer son charisme.*
- *50 exercices pour apprendre à méditer.*
- *50 exercices pour sortir de la dépendance affective.*
- *50 exercices pour sortir du célibat.*

Jacques Regard,

- *50 exercices pour ne plus subir les autres.*
- *50 exercices pour ne plus tout remettre au lendemain.*
- *50 exercices pour retrouver le bonheur.*

Maria-Dolorès Sanchez, *50 exercices de contre-manipulation.*

Jean-Philippe Vidal, *50 exercices pour mieux communiquer avec les autres.*

Dans la même série :

Guillaume Clapeau,

- *50 exercices pour survivre aux réunions de famille.*
- *50 exercices pour se débarrasser de ses voisins.*

Émilie Devienne, *50 exercices pour rater sa thérapie.*

Philippe Noyac, *50 exercices pour terrasser ses ennemis.*

Tonnie Soprano et Billie Alto, *50 exercices pour éduquer son homme.*

Sommaire

Introduction	11
1. Représenter sa famille : le géosociogramme	13
Exercice n° 1 : Premiers pas vers votre géosociogramme ...	14
Exercice n° 2 : Découvrez votre géosociogramme	16
Exercice n° 3 : Observez votre géosociogramme	17
2. Passer sa famille au peigne fin	21
Exercice n° 4 : Comment accueille-t-on les enfants dans votre famille ?	23
Exercice n° 5 : Portez-vous un prénom-dédicace ?	26
Exercice n° 6 : Quel est le rôle dévolu aux femmes et aux hommes ?	29
Exercice n° 7 : La religion	33
Exercice n° 8 : Quels métiers exerce-t-on dans votre famille ? ...	35
Exercice n° 9 : Les cadeaux et bijoux : qu'offre-t-on, et comment ?	37
Exercice n° 10 : Les fêtes de famille	40
Exercice n° 11 : Les maladies	42
Exercice n° 12 : Les décès : y a-t-il un cadavre dans votre placard ?	44
Exercice n° 13 : Les mariages : pourquoi dit-on oui ?	46
Exercice n° 14 : La nourriture et l'alcool	49
Exercice n° 15 : L'argent fait-il le bonheur selon votre famille ? ...	50
Exercice n° 16 : L'étude du contexte historique	51
Exercice n° 17 : Le rapport à la sexualité	53
Exercice n° 18 : Les abus sexuels	57
Exercice n° 19 : Les familles toxiques	58

3. Entendre les petites voix du passé	61
Exercice n° 20 : Les injonctions : « Fais pas ci, fais pas ça ! »	63
Exercice n° 21 : Votre ancêtre ce héros : les fiertés familiales	65
Exercice n° 22 : Secrets de famille : la honte en héritage	67
Exercice n° 23 : Un dicton vaut mieux qu'un long discours	69
Exercice n° 24 : Quelle est la devise de votre famille ?	71
Exercice n° 25 : Les menaces : « Tu seras privé de dessert ! »	74
Exercice n° 26 : Les récompenses : « Viens chercher ton susucré ! »	76
Exercice n° 27 : Étiez-vous programmé ou chargé d'une mission ?	78
Exercice n° 28 : Avez-vous reçu un message négatif ?	79
Exercice n° 29 : « Il était une fois ta vie » : la légende familiale	81
Exercice n° 30 : Le scénario répétitif	83
 4. Compléter votre géosociogramme	 85
Exercice n° 31 : Qui habite avec qui ?	86
Exercice n° 32 : Mettre en évidence les dates marquantes	88
Exercice n° 33 : Les relations fortes importantes	89
Exercice n° 34 : Les vieilles querelles familiales	91
Exercice n° 35 : Qui fait alliance avec qui ?	93
Exercice n° 36 : Qui trompe qui ? Avec qui ?	94
 5. Réattribuer à qui de droit et se réconcilier	 97
Exercice n° 37 : Osez être déloyal(e) !	98
Exercice n° 38 : Désobéissez !	99
Exercice n° 39 : N'ayez pas peur de vous mettre en colère !	100
Exercice n° 40 : Posez des actes symboliques !	102
Exercice n° 41 : Les bénéficiaires de vos bons soins	104
Exercice n° 42 : Faire le deuil	105
Exercice n° 43 : Faire la paix en soi	106

6. Et maintenant ? Votre identité	109
Exercice n° 44 : Vos goûts.	110
Exercice n° 45 : Vos capacités	111
Exercice n° 46 : Vos réalisations et vos choix	112
Exercice n° 47 : Vos amitiés	114
Exercice n° 48 : Votre nature	115
Exercice n° 49 : Vos rêves et vos projets	116
Exercice n° 50 : Laissez-vous le droit à l'erreur... ..	118
Conclusion	121
Pour aller plus loin...	123

