Mélissa Tellaa
Psychogénéalogie et analyse transgénérationnelle

MODÈLE À IMPRIMER

Mon *génosociogramme*

Un modèle vierge sur quatre générations, la légende des symboles et une page pour noter ce que vous observez.

Bon à savoir

Le modèle prévoit un père et une mère à chaque génération. Adaptez-le librement : adoption, famille recomposée, parents de même sexe, demi-frères et demi-sœurs, enfants décédés. Ce que vous ignorez est aussi une information : laissez les cases vides.

Un outil de réflexion, pas un diagnostic

Une répétition est une piste, jamais une preuve. Si des émotions fortes surgissent, faites une pause et parlez-en à un proche ou à votre médecin. En cas de pensées suicidaires, le 3114 répond jour et nuit, gratuitement.

Comment le remplir, en 6 étapes

1. ### Préparez votre feuille
   Notez la date du jour et la question qui vous amène. Votre génosociogramme évoluera : celui que vous ferez dans six mois sera différent.

2. ### Commencez par vous
   En bas du modèle, au centre. Dessinez votre symbole dans le carré, puis vos frères et sœurs à côté de vous.

3. ### Remontez génération par génération
   Parents, grands-parents, arrière-grands-parents : prénom, années de naissance, d'union et de décès, métier.

4. ### Indiquez la qualité des liens
   Avec les traits de la légende, reliez les personnes selon la relation que vous percevez : proche, distante, conflictuelle, rompue.

5. ### Ajoutez les événements marquants
   Déménagements, migrations, guerres traversées, faillites, deuils, maladies, enfants perdus : avec une date quand vous la connaissez.

6. ### Prenez du recul
   Observez le schéma, puis notez ce que vous remarquez sur la dernière page, sans chercher à tout expliquer.

LA LÉGENDE

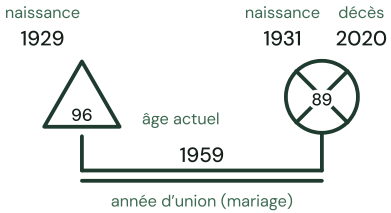
Les symboles du génosociogramme

Dans la tradition d'Anne Ancelin Schützenberger, la femme est un cercle et l'homme un triangle (en thérapie familiale, l'homme est plutôt un carré). L'essentiel est de rester cohérent.

Les personnes

	Une femme
	Un homme
	Vous : un carré autour de votre cercle ou de votre triangle
	Une personne décédée : une croix dans le symbole
	Fausse couche, interruption médicale de grossesse ou IVG : un petit symbole plein

Où noter les dates



Les unions et la filiation

	Une union
	Un mariage
	Une union libre
	Une séparation : un trait en travers
	Un divorce : deux traits en travers
	Fille ou fils de : un trait qui descend de l'union
	Un enfant adopté : le trait descend en pointillés
	Des jumeaux : deux traits qui partent du même point

Les relations

	Une relation habituelle
	Une relation proche
	Une relation fusionnelle
	Une relation distante
	Une relation conflictuelle
	Une relation fusionnelle et conflictuelle
	Une relation rompue

Les relations se tracent telles que vous les percevez : deux membres d'une même famille peuvent les voir différemment.

Mon génosociogramme

Remplissez au stylo, à main levée. Les cases vides comptent aussi.

Date : _____

Ma question : _____

ARRIÈRE-GRANDS-PARENTS

Côté paternel

° _____ † _____ ° _____ † _____

Prénom _____ Métier _____ Événements _____

Prénom _____ Métier _____ Événements _____

° _____ † _____ ° _____ † _____

Prénom _____ Métier _____ Événements _____

Prénom _____ Métier _____ Événements _____

Côté maternel

° _____ † _____ ° _____ † _____

Prénom _____ Métier _____ Événements _____

Prénom _____ Métier _____ Événements _____

° _____ † _____ ° _____ † _____

Prénom _____ Métier _____ Événements _____

Prénom _____ Métier _____ Événements _____

GRANDS-PARENTS

° _____ † _____

Prénom _____ Métier _____ Événements _____

Prénom _____ Métier _____ Événements _____

° _____ † _____

Prénom _____ Métier _____ Événements _____

Prénom _____ Métier _____ Événements _____

° _____ † _____

Prénom _____ Métier _____ Événements _____

Prénom _____ Métier _____ Événements _____

° _____ † _____

Prénom _____ Métier _____ Événements _____

Prénom _____ Métier _____ Événements _____

PARENTS

° _____ † _____

Prénom _____ Métier _____ Événements _____

Prénom _____ Métier _____ Événements _____

° _____ † _____

Prénom _____ Métier _____ Événements _____

Prénom _____ Métier _____ Événements _____

VOUS

Mes frères et sœurs plus âgés

Dessinez-les du plus âgé (à gauche) au plus jeune (à droite).

°

Mon prénom _____

Ce qui m'amène _____

Mes frères et sœurs plus jeunes

Dessinez-les du plus âgé (à gauche) au plus jeune (à droite).

PRENDRE DU RECUL

Mes observations

Ce qui se répète

Prénoms, dates, âges, métiers, séparations, départs…

Les silences et les zones floues

Les personnes dont on ne parle pas, les informations qui manquent…

Les ressources de ma famille

Talents, solidarités, façons de traverser les épreuves…

Ce que je ressens

En dessinant, en regardant l'ensemble…

Les questions à poser à mes proches

À qui, et sur quoi ?

Les questions que je me pose

Celles que j'aimerais explorer plus loin…