

# SAS et Vous



## L'héritage de mes enfants *passé par moi !*

Quelle impression étrange ? Réaliser que je fais partie de ceux qui transmettent, que je vais faire partie du génogramme de mes enfants. Que vais-je leur laisser ? Quels souvenirs retiendront-ils de moi ? Ce qui a construit, ce qui a détruit, les colères et les lâchetés ? L'héritage de mes enfants passe par moi !

Une réflexion qui interpelle. Puis-je changer le cours de l'histoire familiale, favoriser l'accès au bonheur de mes enfants, en guérissant de mes propres dysfonctionnements ?

En quelques pages, quelques pistes à découvrir ensemble. ■

*L'équipe du SAS*



Voir page 2

Un génogramme, c'est quoi, ça sert à quoi?

★ News

SAS RESSOURCES :  
6 JOURS AU TWANN-  
BERG. VOIR PAGE 7

Le génogramme, appelé plus exactement gènesociogramme, est un outil très efficace. C'est une façon de représenter un arbre généalogique familial qui contient les principales informations sur les membres d'une famille et surtout ce qui les relie et les influence sur au moins trois générations.

2

On peut déceler diverses dynamiques répétées et transmises à travers les générations, voir que la famille reproduit les mêmes comportements d'une génération à une autre, généralement par alternance, et découvrir ainsi comment notre propre vie en a été influencée. Souvent, les « secrets » de famille apparaissent ainsi.

■ ☞☞

## Un génogramme, ça sert à quoi ?

JUSQU'ICI, MAIS PAS PLUS LOIN.

Dans ma famille, le divorce s'est propagé comme une épidémie. Quelqu'un nous avait dit : « Dans votre famille, on pourrait tapisser toute une paroi, rien qu'avec les jugements de divorce ». Pas facile d'envisager le mariage avec confiance dans ces conditions avec, comme message reçu de grand-maman : « tous les hommes sont des salauds », une phrase qui sortait souvent de sa bouche avec beaucoup de force et d'amertume. Comment échapper à ce fléau déguisé en fatalité ? Comment sortir de ce mensonge ? De plus, sur trois générations connues, les filles premières nées mouraient. Ce drame a été mis en lumière lorsque j'ai fait le génogramme, dans le cadre d'un Atelier au SAS.

Je n'ai pas voulu que continuent ces malédictions dans la vie de mes enfants. Moi aussi, j'avais perdu ma fille 1<sup>ère</sup> née. J'ai travaillé pour guérir de mes peurs et de mes complexes, visité les conséquences spirituelles des traumatismes, brisé les malédictions, de manière à ne plus voir la vie comme une Cendrillon. Que mes fils et mes petits-fils vivent mieux et heureux. Aujourd'hui, contrairement à ce que je ressentais enfant et adolescente, et même jeune adulte, j'ai envie de vivre, j'aime la vie ! ■

■ ☞☞



## Ma fille entre dans l'adolescence. Nous avons un lourd secret qui a divisé la famille, j'ai peur de le lui dire ?

LA CONNAISSANCE DE LA VÉRITÉ LIBÈRE, mais pas sans certaines douleurs. Souvenez-vous que la manière de dire « cette vérité » est tout aussi importante que la vérité elle-même. « Je dis ce que je pense », disent de nombreuses personnes. « Ah oui ? » Est-ce que la personne qui va recevoir cette information est prête pour cela ? Est-ce qu'elle tient à savoir ce que vous avez à dire ? Est-ce que l'information qui vous brûle la langue va effectivement permettre une meilleure compréhension et une éventuelle reconstruction des relations rompues ? Est-ce que vous informez, ou est-ce que vous portez un jugement qui va faire se perdurer, s'amplifier et accentuer la division ?

Peut-être qu'elle aussi a peur de savoir.

Dans votre cas, il se peut que vous soyez surpris de

voir que contrairement à ce que vous pourriez penser, - l'accès à la vérité va renforcer vos liens avec votre fille - plutôt que le contraire. Peut-être pas dans l'immédiat, c'est vrai. Elle aura besoin d'un certain temps pour « faire elle aussi le deuil » de ce qu'elle a entendu, des conséquences engendrées par ce qu'elle a découvert, à son niveau, qui ont influencé sa vie sans qu'elle les choisisse.

Parler, mais pas n'importe comment. Venir en juge ou en complice, ça reviendrait à entrer dans des rapports de force qui ne feraient qu'envenimer la situation.

Demandez à votre fille si elle s'est aperçue de quelque chose, si elle se doute des origines du secret qui a brisé les liens familiaux. Puis dites-lui que vous seriez prête à en parler... et que dès qu'elle le souhaite, vous vous tenez à sa disposition. Elle se sentira respectée et vous aurez, à ce niveau déjà, renforcé les liens. Le jour où elle sera prête, elle aura plus de force psychique pour affronter ce qu'elle aura à savoir. ■

■ Béatrice Beauverd- Sociothérapeute

### La vérité renforce les liens

3



LES RELATIONS SONT INDISPENSABLES À LA VIE. Chaque relation qui se brise, appauvrit, elle ôte une part de vie. Une rupture reste une plaie ouverte qui empêche l'approche, la construction d'autres relations. Elle provoque une sorte de paralysie affective.

La parole permet de renouer les liens brisés. La parole ouvre à la vie, la parole dite, la parole partagée et réfléchie est porteuse de vie.

■ ☞☞

UN TÉMOIGNAGE ENCOURAGEANT d'un homme d'une quarantaine d'années, après une OPACO : « J'ai dormi pour la première fois SANS PEURS ».

■ ☞☞

# L'avenir, c'est votre affaire !

**D**ONNER, C'EST COMME LE GESTE DU PAYSAN QUI SÈME. Il donne à la terre. Donner, c'est accepter de ne rien voir, souhaiter le meilleur, accepter les risques d'une moisson réduite par de la vermine, par une maladie, en raison d'une sécheresse ou d'une pluie trop abondante.

Au SAS, par une gestion et comptabilité rigoureuse, une fiduciaire, experte en la matière, un comité soucieux de conduire à une efficacité maximale, **donner, c'est investir intelligemment** pour la résolution des problèmes d'aujourd'hui, mais surtout pour l'avenir de nos enfants. Notre hérédité peut peser lourd. **Des parents guéris de ce qui les a meurtris dans leur enfance, seront de meilleurs parents ! Souvent, celui qui a mal, fait mal, celui qui a peur, fait peur.** Libérés de leur peur, ils seront des parents plus créatifs et plus attentifs.

Une société a la force de son maillon le plus faible ! Des enfants aimés et entourés de parents qui assument leur éducation avec fermeté et respect solidifient la société et nous pourrions même dire, la démocratie !

MERCI chers donateurs de votre investissement aux côtés de l'équipe. ■ Votre SAS

## Témoignage

C'est l'histoire d'un couple au bord du naufrage. Arrivés en Suisse déboussolés, entre deux cultures, déracinés déjà en terre africaine, divorcé une première fois pour l'un, ils étaient sans assurance de construire une famille ensemble. Leur fils commun âgé de 5 ans montrait des signes inquiétants d'angoisse. Il était arrogant, agressif avec ses camarades de jeu, accaparait tous les jouets, bref, un enfant à problèmes.

La sécurité d'un enfant est étroitement liée au bien-être des parents. La maman, puis le papa se sont décidés

à demander de l'aide. Ensemble, ils ont entamé un chemin de réflexion sur ce qui les avait construits. En terre d'Afrique, le papa, petit dernier d'une nombreuse famille avait été privé de mère à l'âge de 2

ans. Son père, attentif, lui prodiguait les meilleurs soins, ce qui a renforcé chez l'enfant le sentiment d'être « un pauvre enfant ». Envoyé à l'école des blancs, il n'a pas appris « à planter le

■ **Des parents guéris sont de meilleurs parents !**

riz», n'a pas été dans « la forêt enchantée », comme les enfants de son village, il était différent, comme un étranger. Adulte, arrivé en Suisse, bien qu'ayant fait des études chez les blancs, il était étranger à nouveau. Il épouse une femme blanche. Il a deux filles, mais le couple ne dure pas, elle le quitte. Frustré et meurtri par ce nouvel abandon, il devient agressif, violent et ne respecte plus les femmes. Il voit partout de l'incompréhension, il ne se sent bien nulle part.

Il attribuait ses problèmes à ses difficultés d'intégration. La découverte de son histoire et des conséquences qu'elle a engendrée l'ont surpris et ont permis

■ **Une maman et un papa bien dans leur peau, ça change la vie d'un enfant!**

l'émergence d'un profond chagrin, puis l'ont conduit sur le chemin de la guérison. Elle, la maman, a aussi découvert combien elle se méfiait des hommes. Adolescente, sa famille a éclaté. Le beau-père était violent. Elle avait de bonnes raisons de ne pas leur faire confiance.

L'un et l'autre sont retournés aux racines de leurs souffrances et ont entrepris courageusement un chemin de guérison. Aujourd'hui, c'est une famille heureuse et épanouie qui s'investit auprès de ses enfants et construit des amitiés extérieures. Quelques temps après le mariage un magnifique bébé est né ! L'aîné, le petit garçon auparavant agressif est méconnaissable ! Plein de charme et de gentillesse, il est rieur et taquin ! Une maman et un papa bien dans leur peau, ça change la vie d'un enfant ! ■

Renseignez-vous ! Tél. 004132 753 03 32  
contact@lesas.ch

4

5



★ **Vous êtes magnifiques !**

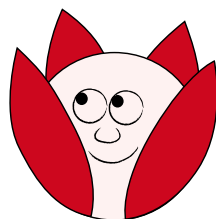
GRÂCE À VOTRE SOUTIEN, IL SE PASSE DES MIRACLES !

CI-APRÈS, LES PROPOS RECUEILLIS RÉCEMMENT D'UNE FEMME DANS LA QUARANTAINE : « J'AVAIS L'IMPRESSION QUE JE NE SORTIRAIS JAMAIS DE LA RELATION D'AIDE. DES ANNÉES DURANT, J'ÉTAIS COMME DANS UNE MACHINE À LAVER LE LINGE, QUI TOURNAIT SANS ARRÊT. C'EST À PARTIR DE L'OPACO, AU SAS, QU'ENFIN LA MACHINE S'EST ARRÊTÉE, ENFIN JE ME SENS PROPRE ! »

NOUS AVIONS DEVANT NOUS UNE FEMME DÉTENDUE ET RENOUVELÉE. MERCI.  
L'ÉQUIPE DU SAS



## Clé 3 – Les ETALS *Incroyable, mais vrai.*



**P**ENSER QUE NOUS SOMMES FRAGMENTÉS, que notre « moi » se compose de plusieurs « personnalités » bien distinctes peut paraître simplement incroyable ! Nous avons simplifié leur nom, d'Etats Altérés de la personnalité, nous les avons simplement nommés ETALS.

Un exemple concret. Lors du déroulement d'un Atelier, il y a une phase pas facile d'acceptation de soi. La plupart de nos contemporains ont une très mauvaise image d'eux-mêmes, ils disent : « Je me déteste », voire ne se connaissent pas.

Une femme en particulier, n'arrivait manifestement pas à savoir qui elle était. « Je suis partagée en six personnalités différentes », disait-elle. Ce qui, par la suite et lorsque l'on s'est particulièrement occupé des parties brisées de l'âme s'est avéré vrai.

Difficile d'expliquer le rôle extraordinaire que jouent les Etats Altérés de la personnalité, si ce n'est en le découvrant soi-même lors d'une intégration d'une de ces parties brisées.

Un exemple : « Une femme très dépressive, avait été élevée par sa mère, tenancière d'un bistrot. Souvent, lorsque des hommes venaient jouer aux cartes, elle devait aller chercher des bières à la cave. L'un ou l'autre en profitaient pour l'accom-

pagner et pour abuser d'elle. Elle était partagée entre la haine et la peur des hommes. Il y avait en elle, un côté qui la conduisait à la boulimie, que son corps ne soit plus « désirable » et un autre qui la conduisait à des attitudes méprisantes vis-à-vis des hommes voire à l'agressivité ou à la séduction, une autre manière de domination. Elle pouvait être drôle et animer toute une soirée de plaisanteries, ce qui lui permettait de s'intégrer dans un groupe alors qu'elle avait une image très dégradée d'elle-même.

Pas facile, dans ces conditions, d'être épouse et mère, sans de multiples conflits. L'intégration, après un temps de guérison de ses parties brisées l'a apaisée et lui a redonné goût à la vie ».

Trop souvent, c'est lorsque les enfants sont partis de la maison, lorsque le couple est en train de chavirer, ou après un divorce que le besoin de soins se fait sentir. Informer, en parler, c'est le meilleur moyen de permettre à un couple de surmonter ses difficultés relationnelles et à des enfants de vivre dans un foyer aimant. ■

Pour prendre part à des Ateliers, pour en savoir plus : [www.lesas.ch](http://www.lesas.ch)

## Profitez des Modules SAS Ressource pour faire le point. 6 jours pour vous.

**L**A CLÉ NO 1, DU 21 AU 26 NOVEMBRE 2011 - AUX RACINES DE CE QUI NOUS A CONSTRUIT - VRAI OU FAUX ?

Souvent, le stress, la honte, la colère qui nous débordent, de même que la déprime, péjorent nos relations autant familiales que professionnelles.

LE CADRE IDYLLIQUE DU TWANNBERG, en Suisse, une prise en charge hôtelière confortable, avec piscine et espace de sport, offrent un espace idéal pour retourner aux sources de la vitalité.

UN CURSUS ÉPROUVÉ, solide, considérant l'être humain comme une créature unique dont la vie a un sens, d'orientation cognitivo-comportemental et holistique, une équipe attentive conduite par des professionnels, vous permettant de vous restituer, de faire le point face aux défis de la vie. Découvrez les aprioris qui vous entravent et repartez vers un mieux-vivre. NOUS VOUS PROPOSONS DES ESPACES À LA DÉCOUVERTE DE VOS ÉMOTIONS PAR :

- L'expression orale
- Le toucher
- Le mouvement

au moyen de la parole, l'argile, l'eau, la nature, la musique, la danse et la découverte de son histoire familiale grâce au génosociogramme. ■

Pour l'investissement financier et d'autres infos, voir le site : [www.lesas.ch](http://www.lesas.ch)



**sas**  
Ressources



## Avez-vous besoin de vous recentrer sur l'essentiel?

SAS Ressource – Séjour résidentiel

**Clé No 1, du 21 au 26 novembre 2011 - Aux racines de ce qui nous a construits - Vrai ou faux ?**

**Clé No 2, du 20 au 25 février 2012 – Oter les verrous – Les conséquences spirituelles des traumatismes.**

Du lundi à 10h. au samedi à 14h. (Les autres jours de 9h. à 12h30 – de 15h. à 18h30 et de 20h. à 21h.)

Chaque jour un espace - temps de détente par la danse thérapie en fin de journée.

Possibilité de prolonger le séjour en vous adressant directement à l'hôtel : [www.twannberg.ch](http://www.twannberg.ch) et [info@twannberg.ch](mailto:info@twannberg.ch)

Modules ouverts aux personnes résidant dans la région - il est possible de participer au module en ne logeant pas à l'hôtel, mais, en s'engageant à suivre le cursus dans sa globalité.

Attention ! Nombre de places limité, admissions par ordre d'inscription.

Pour infos : [www.lesas.ch](http://www.lesas.ch)

Tél 0041 32 753 03 32

### QU'EST-QUE LE SAS ?

Le SAS créé en 1997 est une association privée reconnue d'utilité publique. Le SAS s'adresse aux enfants comme aux adultes qui ont subi des traumatismes et qui ressentent comme symptômes, entre autres: Angoisses récurrentes, peurs irraisonnées, burnout, difficultés relationnelles, identité morcelée, agressivité et instabilité d'humeur, etc.

Son siège est à Marin (près de Neuchâtel) en Suisse. Le SAS propose un suivi à visée thérapeutique en quatre étapes ainsi qu'une Formation en Institut de sociothérapie selon les critères de sa base éthique. Le SAS reçoit des personnes de toutes provenances, sans distinctions religieuses ou culturelles. Des conférences, des cours peuvent être accessibles en Suisse, en Europe, en Afrique. Consultez le site : [www.lesas.ch](http://www.lesas.ch)

### Conférences Délémont

Les deux conférences sur le thème de « La Peur, gangrène de notre société », ont été suivies avec beaucoup d'intérêt par une cinquantaine de participants. Des contacts ont été pris et plusieurs demandes de conférences ont été adressées au SAS sur les sujets abordés à Délémont.

### A lire et à relire : « L'HOMME ET SON LIEU » DU DR PAUL TOURNIER

Qu'est-ce qui fait que l'on se trouve bien à un endroit ? Pourquoi certaines personnes ont-elles continuellement le sentiment que ce serait mieux ailleurs ? Ce livre, au travers des observations pertinentes de son auteur, docteur en médecine, sociologue, psychologue, et par des exemples pratiques, nous permet d'entrer facilement dans la compréhension de l'indispensable pour que l'être humain se sente bien, partout où il se trouve.

Les livres du Dr Paul Tournier peuvent être obtenus au SAS.



Gare 13 – CP 370  
CH – 2074 Marin (Neuchâtel)  
Téléphone : ++41(0)32 753 03 32  
Fax : ++41(0)32 753 03 64  
Email : [contact@lesas.ch](mailto:contact@lesas.ch)  
[www.lesas.ch](http://www.lesas.ch)  
CCP : 20-7093-0