

3 MINUTES AVEC

# Nathalie Zammattéo

**Docteure en biologie, thérapeute spécialisée en thérapie transgénérationnelle et auteure de *L'impact des émotions sur l'ADN***

Propos recueillis par Jessica Xavier



**Vous avez étudié l'épigénétique et avez consacré deux ouvrages à l'impact des émotions et des comportements sur notre ADN. Comment la science fait-elle le lien aujourd'hui avec les transmissions transgénérationnelles ?**

La science valide désormais ces transmissions transgénérationnelles à travers de nombreuses études sur l'épigénétique. Ces travaux démontrent que certaines blessures peuvent se transmettre d'une génération à l'autre à travers l'expression des gènes. On commence à découvrir les mécanismes de cette transmission. Cela a notamment été observé chez des vétérans de guerre souffrant de stress post-traumatique ou chez des survivants de l'Holocauste. Plus récemment, une étude sur le génocide au Rwanda a montré que les enfants de femmes enceintes exposées aux massacres présentaient une modification de l'expression des gènes liés au cortisol (hormone du stress). Ces enfants produisaient moins de ces récepteurs, ce qui les rendait biologiquement plus vulnérables face au stress que les enfants dont les mères n'avaient pas été exposées au génocide.

**Pourquoi les membres d'une même fratrie ne reçoivent pas de la même façon cet héritage familial ?**

Tous les membres d'une fratrie n'entrent pas forcément en résonance avec un ancêtre de la même manière. Cela dépend de la position dans la fratrie, du fait de porter le même prénom, des dates de naissance ou de décès. Ces éléments créent un terrain favorable à une résonance plus forte avec l'histoire d'un ancêtre.

**Quel genre de maux un descendant peut-il exprimer en lien avec son histoire familiale ?**

Très souvent, les secrets tournent autour des abus sexuels, des suicides, des incestes. Cela peut aussi concerner des faillites matérielles ou des tabous liés à la santé mentale comme des personnes internées ou considérées comme « folles ». Comme le disait Anne Ancelin Schützenberger, « ce qui ne s'exprime pas en mots va s'inscrire dans l'histoire familiale et finira pas ressortir sous forme de maux ». Les secrets sont comme des fantômes qui voyagent dans la généalogie jusqu'à ce qu'un descendant s'en occupe.

**Vous parlez d'une guérison qui va dans les deux sens : pour le descendant et pour l'ancêtre.**

Tout à fait. Les constellations familiales, comme l'hypnose

régressive que je pratique, sont des voies d'accès à la mémoire de l'ancêtre. Si on apporte à cet ancêtre les ressources qui lui ont manqué pour soigner ses traumatismes, il va participer à la guérison de sa descendance. La guérison devient alors collective, elle bénéficie à l'ensemble de la famille.

**Quelle différence entre un trauma tenu secret qui se transmet de façon biologique et un trauma verbalisé ?**

Un événement vécu mais verbalisé ne laisse généralement pas de trace biologique durable. Ce qui a un impact réel, c'est le non-dit, l'inconscient. C'est le secret qui laisse des cicatrices. Dès que l'on met en lumière un secret de famille, il perd sa force d'emprise. Si on laisse l'ancêtre s'exprimer, la transmission du trauma s'arrête. Conscientiser une histoire permet d'y mettre un point final. C'est comme achever un scénario qui était resté « actif » dans la souffrance, faute d'avoir été résolu.

**Les constellations familiales passent par le corps et par le ressenti. Est-ce contradictoire avec l'approche biologique et le fait que le stress altère des récepteurs au niveau du cerveau ?**

Pas du tout. Si le stress démarre dans le cerveau, il se vit dans le corps. Et le corps n'oublie rien. Si la thérapie ne passe pas par le corps, la guérison reste incomplète. C'est pour cela que les thérapies corporelles sont, selon moi, les plus efficaces pour libérer les souffrances émotionnelles et corporelles profondes.

**Vous parlez de méditation de pleine conscience pour modifier la signature moléculaire de notre organisme. Des thérapies comme les constellations familiales peuvent-elles aussi agir au même niveau ?**

La méditation de pleine conscience a un effet prouvé sur l'expression des gènes : elle diminue la réponse inflammatoire et contrecarre les effets du stress. Le stress fragilise notre immunité en augmentant l'inflammation globale du corps. Les pratiques corps-esprit, comme la méditation de pleine conscience ou les constellations familiales, augmentent la production des gènes qui nous protègent et diminuent celle des gènes responsables de l'inflammation. ●