Construire ton Génosociogramme

Un voyage au cœur de ton histoire familiale.

© www.adeline-paolini.com

NotebookLM

L’Arbre Généalogique

Noms, prénoms, dates, liens de parenté.

Bienvenue dans cette étape importante.
Le génosociogramme est une cartographie vivante.
Prends ton temps, il n’y a aucune urgence.
C’est un travail profond et transformateur.



Le Génosociogramme

Événements marquants, secrets de famille, répétitions, loyautés invisibles, dynamiques émotionnelles.

© www.adeline-paolini.com

NotebookLM

Ton équipement d'explorateur

Une grande feuille de papier
(A3 minimum, voire A2).



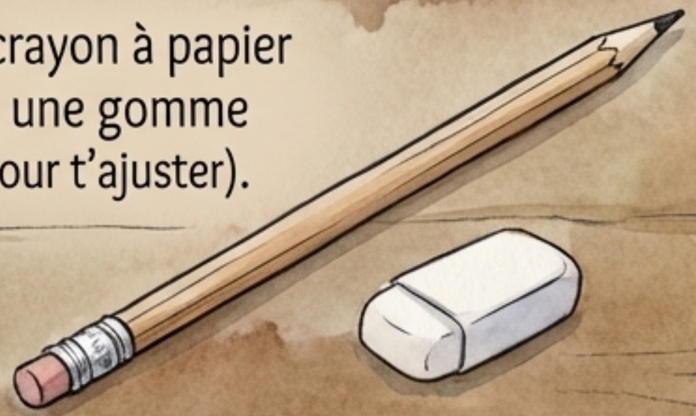
Crayons de couleur ou feutres
(au moins 4 couleurs).





Des Post-it
(pour ne pas surcharger
la page).

Un crayon à papier
et une gomme
(pour t'ajuster).



Ce guide, imprimé
à côté de toi.

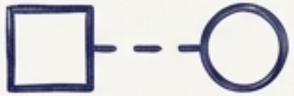


© www.adeline-paolini.com

NotebookLM

Le langage visuel universel (1/2)

La Légende de ta Carte : Identités et Structures

Identités		Liens	
	Homme		Couple marié
	Femme		Couple non marié / union libre
	Fausse couche, IVG , enfant mort-né		Séparation / divorce
	Personne décédée		Lien parent-enfant
			Fratrie (reliée sur une même ligne)

© www.adeline-paolini.com

NotebookLM

Le langage visuel universel (2/2)
La Légende de ta Carte : Liens Émotionnels

Liens		
	Relation conflictuelle	
	Relation fusionnelle	
	Relation distante ou coupée	



Astuce : Tu peux colorier l'intérieur des symboles pour ajouter des informations : par exemple, rouge pour les personnes avec qui il y a eu des conflits importants, vert pour les personnes ressources, bleu pour les personnes décédées.

© www.adeline-paolini.com

NotebookLM

Étape 1 – Commence par toi

Place-toi au centre-bas de ta feuille. Si tu as un(e) conjoint(e), place son symbole à côté du tien. Si tu as des enfants, place-les en dessous.

Prénom (et surnom)
Date de naissance
Profession
Statut relationnel actuel
Événements de vie importants (maladie, déménagement…)



Prénom (et surnom)
Date de naissance
Profession
Statut relationnel actuel
Événements de vie importants (maladie, déménagement…)

© www.adeline-paolini.com

NotebookLM

Étape 2 – Remonte d'une génération (Tes parents)

Prénom et nom
(y compris nom de jeune fille)

Dates de naissance et de décès

Profession & Maladies significatives



Événements marquants
(deuils, ruptures, exils…)

Unions précédentes ou ultérieures

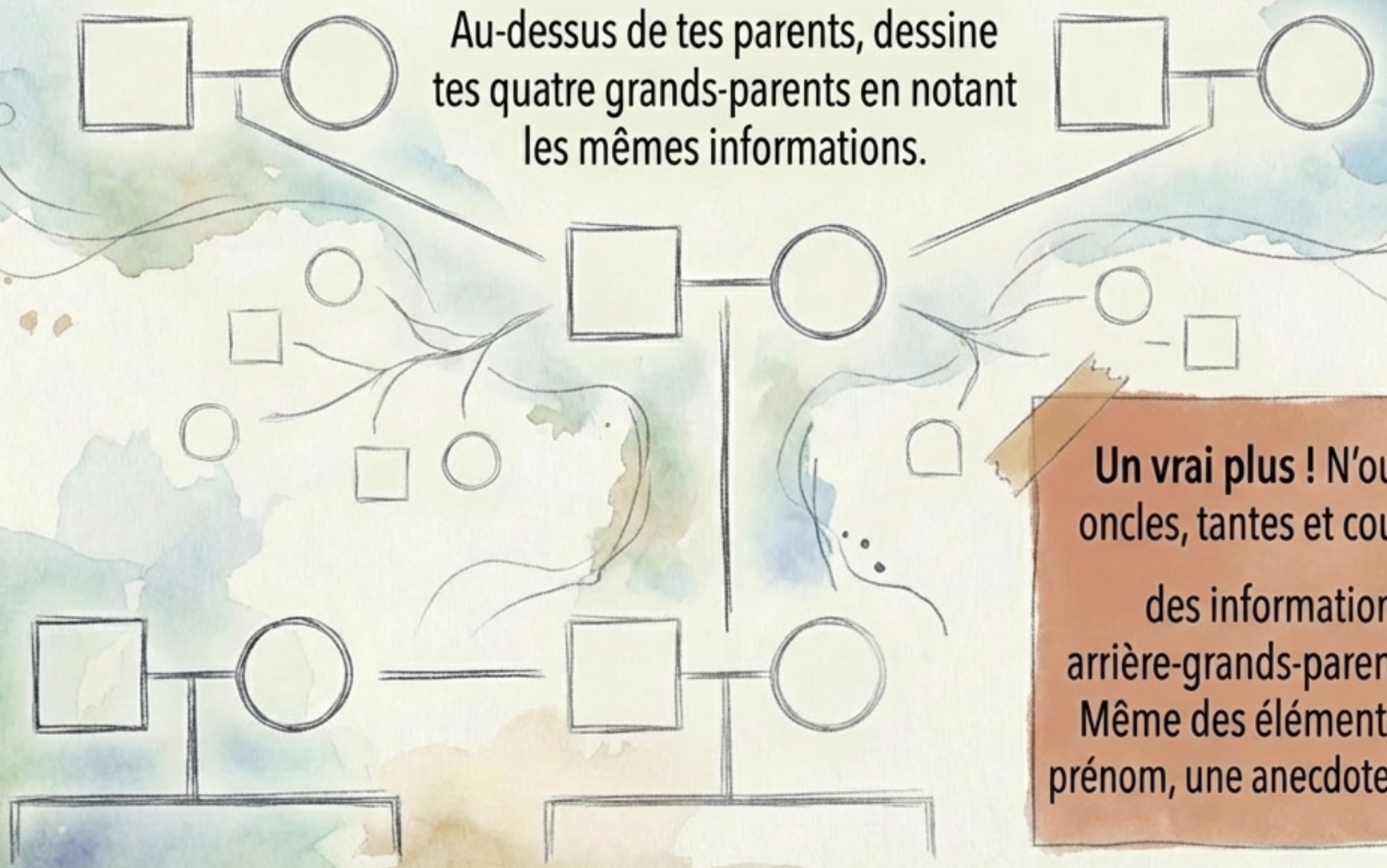
Place tes frères et sœurs sur la même ligne que toi, dans l'ordre de naissance (l'aîné à gauche).

© www.adeline-paolini.com

NotebookLM

Étape 3 – Les grands-parents (et au-delà)

Au-dessus de tes parents, dessine tes quatre grands-parents en notant les mêmes informations.



Un vrai plus ! N'oublie pas les oncles, tantes et cousins. Si tu as des informations sur tes arrière-grands-parents, ajoute-les. Même des éléments partiels (un prénom, une anecdote) sont précieux.

© www.adeline-paolini.com

NotebookLM

Étape 4 – Ajoute le relief (Les événements marquants)

Les Traumatismes

- Décès prématurés/brutaux
- Violences, abus

La Santé

- Maladies graves
- Fausses couches, IVG

Le Destin

- Réussites, échecs répétés
- Héritages/conflits, addictions

Le Mouvement

- Migrations, exils
- Déracinements

Le Caché

- Secrets de famille
- Ruptures, exclus

Note importante

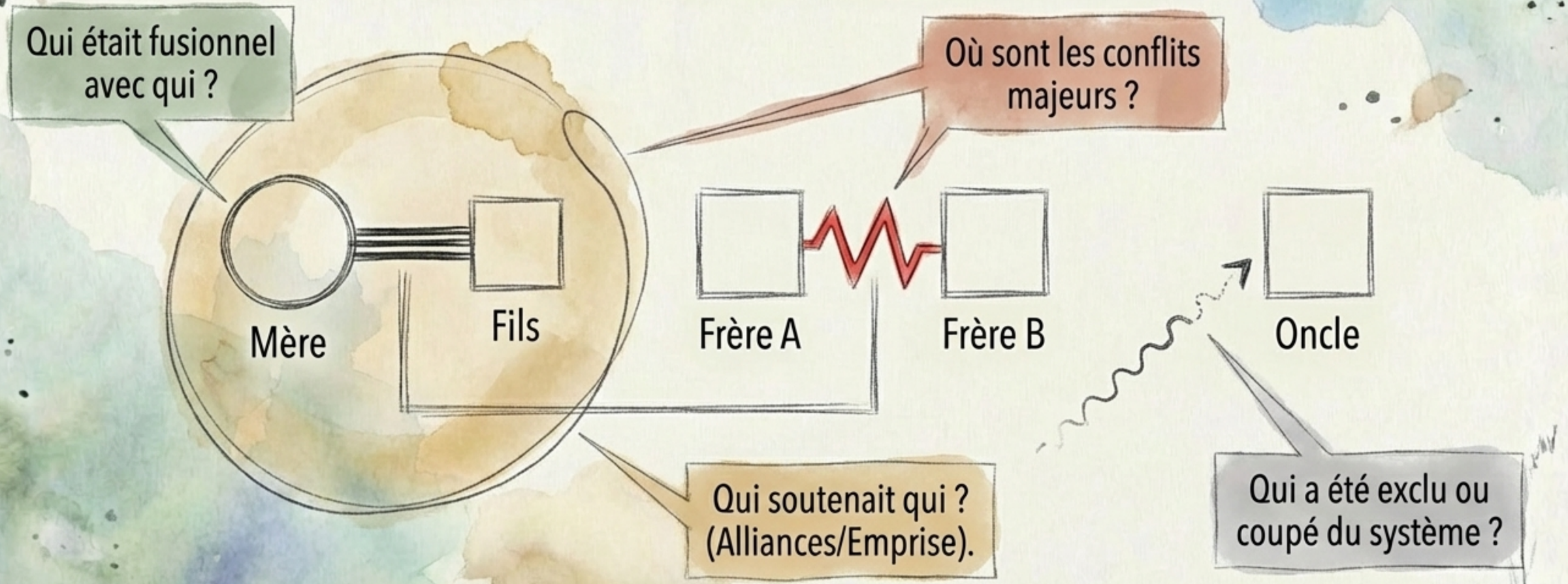
Ne te censure pas. Même si tu n'es pas sûr(e) d'une information, note-la avec un point d'interrogation. Les « on-dit » familiaux, les silences, les regards échangés quand on aborde un sujet… tout cela est de la matière précieuse.

© www.adeline-paolini.com

NotebookLM

Étape 5 – Repère les liens émotionnels

C'est ici que ton génosociogramme se distingue de l'arbre classique.
Trace les courants invisibles qui traversent ta famille :



© www.adeline-paolini.com
NotebookLM

Étape 6 – L'Écho de l'Histoire (Répétitions et coïncidences)

Les Prénoms	Les Dates	Les Scénarios	Les Exclus
			
Reviennent-ils d'une génération à l'autre ?	Naissances/décès aux mêmes dates ? Le syndrome d'anniversaire.	Divorces, échecs, ou maladies à répétition.	Qui a été oublié ou effacé de l'histoire ?

C'est normal si...

Tu ressens des émotions en faisant cet exercice. Des souvenirs peuvent remonter, des larmes peuvent venir. C'est le signe que tu touches à quelque chose d'important. Accueille ce qui vient avec douceur. Tu peux faire une pause à tout moment.

© www.adeline-paolini.com

NotebookLM

Étape 7 – Le journal de l'explorateur (Tes ressentis)

Sur une feuille à part, prends un moment pour noter :

Ce qui t'a surpris(e) en le dessinant ?

Où sont les zones floues, les 'trous' d'information ?

Quelles émotions as-tu ressenties ?

Quelles questions ou hypothèses émergent aujourd'hui ?

Ces notes seront le point de départ précieux de notre travail en séance.

© www.adeline-paolini.com

NotebookLM

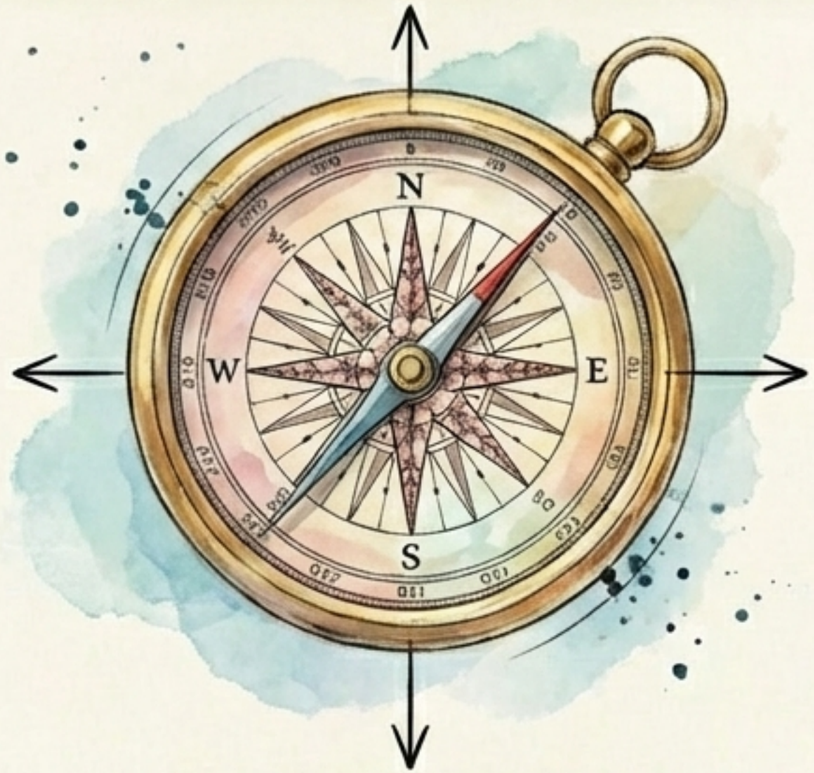
Où trouver les informations manquantes ?

Les Documents Officiels

Livret de famille, actes d'état civil en mairie/archives.

La Mémoire Intime

Photos de famille : qui y est, qui n'y est pas ?
Et tes propres souvenirs et ressentis.



Les Archives Numériques

Sites de généalogie : Filae, Geneanet.

La Voix Humaine

Conversations avec les proches, questions ouvertes sans jugement.

© www.adeline-paolini.com

NotebookLM

Ton œuvre n'a pas besoin d'être parfaite.

Ni même complète. Ce qui compte, c'est le processus : poser un regard sur ton histoire, relier les fils, et laisser émerger ce qui demande à être vu. C'est un outil vivant que tu compléteras au fil du temps.

Nous l'explorerons ensemble en séance.
Tu n'es pas seul(e) dans cette démarche. ♥

Adeline Paolini – Psychopraticienne
adeline-paolini.com
07 64 76 07 07

© www.adeline-paolini.com

NotebookLM