

Origines et libre-arbitre

Pour Claude... avec toute mon amitié.

Il y a dans nos vies des instants qui semblent se produire avec une précision troublante. Une personne qui appelle au moment exact où on pense à elle, une rencontre qui n'était pas prévue, mais qui éclaire soudain un pan entier de notre vie. Un événement qui tombe comme une réponse, alors que nous venions à peine de formuler la question dans notre esprit ou que l'on commençait à écrire sur un sujet. On appelle cela des synchronicités, des coïncidences qui prennent sens. Pour moi, ce sont des croisements qui ne doivent rien ou peut-être tout au hasard, mais un hasard qui résonne, qui me parle, qui me touche, qui m'interpelle...

La synchronicité n'est pas un destin. Elle n'impose rien. Elle ouvre juste une brèche, un espace, une possibilité. Puis, mon libre-arbitre décide de ce que j'en fais. C'est lui qui choisit d'écouter ou d'ignorer, d'avancer ou de ne pas bouger, d'ouvrir la porte ou de la refermer.

La synchronicité propose, mon libre-arbitre dispose !

Et dans ce dialogue silencieux entre ce qui arrive et ce que je choisis, je découvre que ma vie n'est ni entièrement écrite, ni entièrement laissée au chaos. Elle est un mouvement permanent, une danse dans les pas de mes ancêtres, avec un nombre incalculable de chemins possibles dans différentes temporalités, entre les signes de différents mondes et mes propres décisions.

J'ai marché vers mes origines pour mieux me rencontrer... car même si cela fait longtemps que je suis consciente de certaines choses qui font partie de moi, décrire par écrit certains faits m'aide à mieux me comprendre. Et vous les partager, chers lecteurs, me permet de pouvoir échanger des points de vue. Alors, pour faire écho à l'interrogation de Claude qui a résonné en moi lors de notre échange téléphonique d'aujourd'hui, je vais ici rentrer au sein même de ma démarche d'écriture et au cœur de ma manière de fonctionner. La question était la suivante : *dessiner notre arbre généalogique ne nous enferme-t-il pas dans un schéma qui nous réduit à notre lignée et nous attache en quelque sorte à lui ?*

Fort heureusement, écrire sur nos ancêtres ne nous réduit pas à eux. Nous ne devenons pas la somme de leurs vies, ni l'ombre de leurs choix. Plus j'explore l'arbre généalogique que me partage mon frère, plus je découvre que je ne suis pas retenue par ses branches. Je ne me laisse pas enfermer dans une cage de dates, de lieux ou de lignées. Bien au contraire, je circule entre elles comme on marche dans une forêt, libre, attentive, et souvent très curieuse. Je choisis les chemins qui m'appellent et j'ignore ceux qui ne m'apportent aucune résonance. Et dans ce mouvement, une certaine clarté apparaît.

Mes ancêtres ne me dictent pas quel est mon chemin ; ils me montrent simplement que d'autres routes ont existé avant la mienne et que les pierres qui les jalonnent m'ont aidé à me construire. J'ai vraiment beaucoup de plaisir à les parcourir. Je ne suis pas prisonnière de mon arbre généalogique. Je le regarde, je l'interprète, et je le transforme en le mêlant dès que possible aux légendes de certains lieux ou périodes.

Écrire sur nos ascendants, c'est un peu comme regarder les racines d'un arbre... Ça ne nous oblige pas à pousser dans une direction précise ! Ça aide aussi à comprendre d'où viennent certains schémas que l'on répète parfois sans trop savoir pourquoi, et ça permet de réfléchir sur ce que l'on veut garder et ce que l'on aimerait transformer dans sa vie ou sa façon d'être. Et ça permet aussi, le cas échéant, de prendre conscience de ce que l'on veut arrêter de transmettre, comme la peur, la violence, ou l'abandon. C'est un travail de conscience personnel. Et la conscience est la matière première du libre arbitre...

Mon libre-arbitre n'est pas une forteresse immobile, dressée contre les vents de l'héritage. Il est une marche, une oscillation, un souffle qui se déplace entre ce que j'ai reçu en héritage de mes lignées paternelle et maternelle, et ce que je choisis d'en faire. Il avance avec moi, pas à pas, dans mes recherches et mes écritures, comme une présence discrète qui ondule au rythme de mes découvertes.

Chaque fois que je découvre dans le détail une branche de mon arbre, je m'y attarde un temps puis je m'y appuie pour rebondir ailleurs. Je circule, j'explore, je sélectionne selon mon ressenti. Je me laisse inspirer. Mon libre-arbitre n'est pas un refus du passé, mais plutôt une manière de le traverser sans m'y perdre. Il est cette capacité à sentir une émotion, un frisson, un appel intérieur, et à décider ce que j'en fais. Il est ce geste intime qui transforme une résonance en direction, une intuition en choix, une sensation en chemin. Mes ancêtres sont comme des portes que je traverse et, dans ce mouvement de partage intérieur, quelque chose en moi s'éclaire, comme une liberté bien vivante, vibrante, et en devenir.

Je vois finalement mon libre-arbitre comme un fleuve. Il prend sa source dans des terres anciennes, mais il invente son propre lit pour enrichir mes rêves. Il serpente, il bifurque, il s'élargit, il se resserre pour m'aider à mieux cerner qui je suis. Il ne sait pas toujours où il va, mais il sait qu'il avance et que rien ne l'empêchera de continuer son chemin.

Je ne cherche pas dans mon arbre généalogique une vérité définitive sur qui je suis. Je n'y cherche pas une identité figée dans des archives poussiéreuses validées par des historiens. Ce que je poursuis est plus subtil. C'est une manière de me rencontrer à travers les traces laissées par ceux qui m'ont précédée. Explorer mes ancêtres n'est pas un enfermement dans le passé de micro-mémoires, mais une ouverture sur un autre univers que je peux explorer à ma guise. Je ne me sens pas tenue de suivre une ligne, ni de respecter un ordre. Je passe librement d'une branche à l'autre, de l'Écosse à l'Italie, de l'Ukraine à l'Espagne, comme on traverse des pièces éclairées différemment dans une maison ancienne. Certaines m'attirent, d'autres me laissent indifférente. Et c'est justement cette sélection instinctive qui me montre que je ne suis pas guidée par un déterminisme quelconque, mais bel et bien par mes propres appétences, nourries de légendes et d'une certaine forme de magie.

Ce que je cherche dans les lieux où ont vécu mes ascendants, ce n'est pas eux mais ce que ces paysages réveillent en moi. Parfois, un lieu me touche au point de me donner des frissons, comme si quelque chose en moi reconnaissait une vibration ancienne. Ce n'est pas une magie surnaturelle mais un enchantement intérieur, une émotion particulière, une résonance personnelle, un appel difficile à expliquer.

Cela m'apporte souvent la sensation d'être reliée à quelque chose de plus vaste ou, au contraire, d'être moi-même plus que d'habitude. Je ne sais pas si mes ancêtres m'appellent dans une certaine mesure, car je les ressens parfois, de jour comme de nuit. Mais je pense surtout que je me réponds intérieurement à travers eux. Les lieux où ils ont vécu deviennent des miroirs où je peux observer mes propres élans, mes propres sensibilités, mes propres zones d'ombre et de lumière. Ils ne me dictent rien, ils m'offrent un contexte pour que je puisse me comprendre plus précisément.

Ma démarche n'a rien d'une quête mystique. C'est une exploration sensible, une façon de sentir comment mon histoire personnelle s'inscrit dans une continuité plus large. Je ne cherche pas à me fondre dans mes origines, mais à éclairer certaines parts de moi grâce à elles. En réalité, ce voyage dans mon arbre généalogique n'est pas un retour en arrière qui me raccroche au passé, mais un véritable mouvement vers l'avant, fait de multiples découvertes qui viennent me stimuler. C'est une façon de rassembler des fragments de moi, de donner du sens à ce que je ressens au plus profond de moi-même, de créer des liens féériques en quelque sorte entre ce que je suis et ce dont j'ai hérité. Et si je continue à explorer, c'est parce que chaque découverte, chaque émotion, chaque frisson, me rappelle que la liberté consiste à apprendre à marcher sur les traces de mes origines sans jamais cesser de dessiner mon propre chemin.

Il arrive également que certaines personnes craignent qu'en se penchant trop sur leur lignée, elles s'y attachent au point de ne plus pouvoir évoluer, comme si les ancêtres pouvaient retenir leur âme ou empêcher un passage vers un autre état d'existence. Mais cette peur vient du fait de croire que regarder en arrière nous enchaîne, alors que c'est souvent l'inconscient non regardé qui nous retient vraiment. Les silences, les blessures et les non-dits peuvent être de lourdes chaînes.

Écrire sur mes ancêtres, les comprendre, les nommer, les replacer dans leur histoire, ce n'est pas m'enchaîner à eux ; c'est reprendre ma place dans un lien naturel. Ce qui enferme, ce n'est pas la mémoire, c'est l'ombre. Ce que l'on ignore, ce que l'on refoule, ce que l'on n'ose pas regarder.

Lorsque l'on découvre nos ancêtres, on dénoue ce qui, en nous, était encore pris dans le filet de l'ignorance. On ne se fige pas dans une lignée, on clarifie ce qui nous traverse ; on sépare ce qui nous appartient de ce qui ne nous appartient pas. Et cette clarification n'empêche aucune évolution, bien au contraire, elle la facilite. Car une âme retenue ne l'est pas par ses ancêtres mais par ses propres peurs, ses propres attachements, ses propres zones d'ombre. Le travail sur notre propre lignée fait que nos ancêtres ne sont pas des chaînes mais des témoins qui nous regardent passer. Ils nous montrent d'où nous venons pour que nous puissions mieux choisir où aller.

Écrire sur eux, c'est tracer une douce frontière entre leur histoire et la nôtre. C'est dire : *“Je vous vois, je vous reconnais, mais je trace mon propre chemin.”* C'est un acte de liberté, pas d'enfermement.

Et si quelque chose en nous évolue après la mort (quel que soit le nom qu'on lui donne), alors ce mouvement ne dépend pas de nos ancêtres mais de la clarté intérieure que nous aurons construite. Et cette clarté, justement, naît de ce travail d'écriture, de compréhension, de mise en lumière.

Regarder nos racines ne nous empêche pas de nous élever. Cela nous donne simplement un sol plus stable pour y parvenir.

Je voudrais dire aussi qu'il existe en chacun de nous différentes mémoires, mais aussi des traces qui ne viennent pas de la mémoire mais du manque, des empreintes laissées par ce qui n'a pas eu lieu, par ce qui a disparu trop tôt, ou par ce qui n'a jamais été nommé. Car c'est bien connu, la nature a horreur du vide !

On peut craindre de répéter une histoire qu'on ne connaît pas, parce que le silence aussi transmet quelque chose. Mais ce qui se répète n'est pas le passé, c'est la blessure, consciente ou inconsciente. Et une blessure n'est pas un destin...

On peut naître dans l'absence et choisir la présence...

On peut venir de la rupture et apprendre la continuité...

On peut porter une peur et décider de la regarder en face...

Ce que nous héritons sans le savoir, nous pouvons le transformer en le comprenant.

Et ce que nous comprenons, nous pouvons le dépasser !

Bien entendu, d'autres choses peuvent nous aider à mieux nous connaître nous-même en dehors de la généalogie. Si l'on prend par exemple un simple test projectif animalier, utilisé en psychothérapie et en thérapie humaniste comme un outil pour ouvrir une discussion, cela nous permet d'en savoir plus sur notre état intérieur, nos émotions, etc. La psychothérapie est un vaste ensemble de méthodes destinées à aider l'être humain à retrouver sa liberté intérieure. Parmi elles, la thérapie humaniste occupe une place particulière ; elle ne cherche pas à interpréter ni à corriger, mais à offrir un espace où la personne peut se rencontrer elle-même, dans sa vérité et dans son potentiel. C'est une approche qui ne regarde pas l'individu comme un problème à résoudre, mais comme un être en devenir.

Revenons à notre TPS (test projectif simplifié) où l'on montre une image (souvent un animal) pour laquelle on demande un mot spontané, sans aucune réflexion. Je prends ici mon cas personnel, ma réponse étant un point instantané qui, bien entendu, reste dans une dynamique d'évolution. Ce test n'est pas un diagnostic, ni une vérité figée. C'est un mouvement intérieur, une manière d'exprimer comment on perçoit le monde ou notre propre moi profond.

Face à la photo d'un rat, j'ai répondu « *humain* » et devant celle d'un tigre, j'ai répondu « *plonger mon regard dans le sien* ». Voyons comment ce test m'éclaire sur moi-même...

Dans l'imaginaire collectif, le rat représente souvent ce qui est sale, indésirable, ce qui vit dans l'ombre, qui fait peur ou dégoûte, ce qui est associé à la survie, à la ruse, à la marginalité. Beaucoup de gens n'arrivent pas à projeter un mot dessus, parce que le rat touche des zones inconfortables (vulnérabilité, peur, honte, instinct de survie). Mais cela peut simplement signifier que la personne fait face à quelque chose qu'elle ne sait ou ne peut pas encore nommer.

Moi j'ai répondu "humain", ce qui peut être surprenant mais qui est très révélateur.

Dire "humain" face à un rat, c'est comprendre que l'ombre fait partie de la condition humaine et c'est reconnaître l'humanité dans ce qui est rejeté. C'est aussi refuser de hiérarchiser les êtres selon leur apparence. C'est aussi avoir une empathie instinctive pour ce qui est fragile ou mal aimé. C'est une réponse d'intégration, pas de rejet. Cela peut également signifier une relation apaisée avec mes propres zones d'ombre. C'est une posture rare qui montre que je ne me détourne pas de ce qui dérange. Symboliquement, c'est très puissant car dans certaines traditions, le rat est un symbole d'intelligence, un être adaptable, un survivant ; c'est un messenger des profondeurs, un révélateur de ce que

l'on ne veut pas voir. En répondant "humain", j'ai clairement indiqué que je refuse de séparer l'humain de ses parts sombres, vulnérables, instinctives. Je reconnais que l'humanité n'est pas que lumière et je ne m'en effraie pas.

Pour moi, le rat est donc un miroir de ce que l'humanité préfère ne pas regarder, mais qui fait pourtant partie d'elle. Dire "humain", c'est reconnaître que la dignité ne dépend pas de l'apparence, que la valeur ne dépend pas du regard des autres, que même dans l'ombre, il y a une vérité à entendre.

Pour ce qui est du tigre à présent, qui est un symbole de puissance, de danger, et d'instinct, beaucoup de gens projettent la peur, l'évitement, et la fuite, ce qui peut indiquer une tendance à éviter le conflit, une peur de l'agressivité (la sienne ou celle des autres), un réflexe de protection, une mémoire émotionnelle liée à la peur, ou encore un schéma d'évitement hérité de l'histoire de la personne.

Pour ma part, en répondant « *plonger mon regard dans le sien* », j'ai projeté la rencontre, ce qui peut signifier une capacité à affronter ce qui est intense, un désir de comprendre plutôt que de fuir, une tendance à regarder les choses en face, et une relation apaisée avec ma propre force intérieure. Ce n'est pas anodin. C'est une posture psychique plutôt rare il est vrai, impliquant la présence consciente face à l'instinct. Le regard, c'est la conscience. Dans les tests projectifs, le regard symbolise souvent la lucidité, la conscience de soi, la capacité à observer sans se laisser submerger, la volonté de comprendre ce qui se présente, et la relation à l'autre (humain ou symbolique). Plonger mon regard dans celui du tigre, c'est comme dire : "*Je veux comprendre ce qui me fait face, même si c'est puissant.*" C'est une réponse de maîtrise intérieure, pas de domination. Une réponse de curiosité, pas de défi. Une réponse de présence, pas de peur.

Dans les symboliques traditionnelles, le tigre représente la puissance instinctive, la colère maîtrisée, la force vitale, l'énergie brute, la souveraineté intérieure... Plonger mon regard dans le sien peut signifier que je suis en relation avec ma propre force intérieure, même si elle est sauvage, même si elle est intense. Je ne la nie pas, je ne la fuis pas, je ne la combat pas. Je la regarde. Et regarder, c'est déjà apprivoiser.

Je crois que la vérité se trouve souvent dans ce que nous osons regarder en face. Le tigre, pour moi, n'est pas une menace. Il est un miroir de cette force que je sens parfois gronder en moi, de cette intensité qui m'habite, de cette part sauvage qui ne demande pas à être domptée mais reconnue. Plonger mon regard dans le sien, c'est accepter de rencontrer ce qui me dépasse sans m'y perdre. C'est choisir la présence plutôt que la fuite, la conscience plutôt que l'instinct, la rencontre plutôt que la peur.

Ce simple test sur deux images rejoint mon libre-arbitre en mouvement, ma capacité à explorer sans me laisser enfermer, ma manière de regarder mon histoire sans m'y perdre, mais aussi ma relation à mes émotions, même fortes, et ma volonté de comprendre plutôt que de fuir.

Voilà... J'ai marché vers mes origines pour mieux me rencontrer... et j'ai trouvé bien plus que tout ce que j'avais imaginé.

Sylveen S. Simon – Texte réflexif pour les écrits de Sylveen – Le 17 avril 2026