
CÉLINE MONTEIRO

La kinésiologie

À L'ÉCOUTE DES TRACES INVISIBLES
DE L'ALCOOLISME PARENTAL



MÉMOIRE
FÉVRIER 2026



Céline Monteiro

+41 78 305 02 98
celine.therap@gmail.com

Cabinet Thérapies 6
Boulevard des Tranchées 6
1205 Genève

www.celinetherapeute.com

SYNAPKiN
ECOLE DE KINÉSIOLOGIE

Thonon-Les-Bains
Chambéry
Lyon

www.synapkin.com

Il y a des corps qui parlent sans bruit. Des gestes qui racontent ce que les mots ont tu pendant des années. Ce mémoire est une tentative d'écoute, celle du corps qui a tout enregistré.

Remerciements

Je souhaite exprimer ma gratitude à toutes les personnes qui ont contribué à la réalisation de ce mémoire et qui ont permis à ce projet d'exister. Je remercie **la direction et les enseignants de l'école SYNAPKiN** pour leur professionnalisme, leur pédagogie et leur passion à transmettre.

Une gratitude immense s'adresse à **mon mari et à mes deux enfants**, qui m'ont offert le temps, l'énergie et la force nécessaires pour me lancer et aller au bout de cette aventure. Je prends également le temps de remercier **ma famille et mes amis**, qui m'ont soutenue avec constance et bienveillance dans ma reconversion professionnelle.

Une reconnaissance toute particulière à **ma kinésiologue du premier jour, Sandra Licciardello**, qui m'accompagne depuis 10 ans avec patience et justesse sur ce chemin; ainsi qu'au **docteur Clothilde Hamion**, pour la confiance qu'elle m'a témoignée en m'invitant à rejoindre le cabinet Thérapies 6. Leur soutien et leur confiance, parfois plus forte que la mienne, ont été déterminants dans ce cheminement.

Je tiens à exprimer ma gratitude envers **toutes les personnes qui ont pris le temps de répondre au sondage** et ont ainsi enrichi ce travail. Je remercie également celles et ceux qui m'ont encouragée, sur les réseaux et ailleurs, à porter ce sujet essentiel, trop souvent laissé dans l'ombre.

Enfin, je remercie **toutes les personnes qui vont lire ce mémoire** pour leur intérêt sur le thème, pour leur écoute silencieuse et pour la délicatesse avec laquelle elles accueilleront ces mots parfois enfouis. Que cette lecture soit une rencontre, avec le corps, avec l'histoire, et peut-être avec une part de soi.

SOMMAIRE



Vue d'ensemble

Introduction

Ma présentation, mon parcours jusqu'à la kinésiologie
Pourquoi ce sujet sur les traces invisibles de l'alcoolisme parental ?
La santé mentale, un contexte sociétal
Mon intention thérapeutique

6

8

10

12

14

15

Chapitre 1 - Comprendre l'alcoolisme familial

L'alcoolisme, une maladie chronique et mondiale
Une maladie encore mal comprise
Les dégâts de l'alcool sans modération
Quand l'alcoolisme s'invite dans la famille
Sensibilisation et prévention
Les caractéristiques selon Janet Geringer Woititz
Les répercussions chez l'enfant devenu adulte
Analyse des données de l'enquête

16

18

20

22

24

26

28

29

30

Chapitre 2 - Lecture kinésiologique

Présentation de la kinésiologie
La mémoire corporelle, les traces qui deviennent force
Cartographie des émotions héritées
Les témoignages recueillis
Les cicatrices silencieuses du lien parental
Mériadiens, éléments et émotions
0-7 ans, une mémoire sans souvenirs?
Addictions et régulation
Héritage invisible et épigénétique

32

34

36

38

40

42

44

46

48

50

52

Chapitre 3 - Le protocole des 5 héritages

La genèse du protocole
Le protocole des 5 héritages de l'alcoolisme parental
Héritage 1 : hypervigilance et sur-responsabilité
Héritage 2 : anxiété excessive et rumination mentale
Héritage 3 : auto sabotage et estime de soi
Héritage 4 : attachement et insécurité affective
Héritage 5 : place et appartenance au clan
La synthèse du protocole
Héritage des générations
Application en séance
Protocole général

54

56

58

60

64

68

72

76

80

82

83

84

Conclusion

Bibliographie & annexes

86

90

VUE D'ENSEMBLE

Ce mémoire explore les traces invisibles laissées dans le corps par l'alcoolisme parental et la manière dont la kinésiologie peut accompagner les adultes ayant grandi dans cet environnement.

Il s'inscrit dans une démarche nourrie par les témoignages recueillis lors d'un sondage, par les observations issues des consultations au cabinet et par l'écoute sensible de ces histoires longtemps restées dans l'ombre. L'ensemble du travail se déploie comme un mouvement continu, allant de la compréhension de l'alcoolisme familial à la lecture des empreintes laissées dans le corps, jusqu'à la création d'un protocole thérapeutique destiné à soutenir la réparation.

L'introduction pose le cadre général et rappelle que la santé mentale est aujourd'hui un enjeu collectif majeur. L'alcoolisme parental y apparaît comme un sujet encore caché, souvent enveloppé de silence, de honte et de non-dits. Le sondage mené dans le cadre de ce travail révèle une réalité frappante : une grande majorité des répondants n'ont jamais parlé de leur vécu avant l'âge adulte et découvrent tardivement le lien entre leurs difficultés actuelles et l'environnement alcoolisé de leur enfance. Ces données mettent en lumière l'ampleur des blessures invisibles et la nécessité d'ouvrir des espaces d'écoute adaptés.

La première partie présente mon parcours qui a conduit à ce travail. Elle retrace une trajectoire marquée par une reconversion professionnelle, un retour au corps et une exploration approfondie des liens entre vulnérabilité, héritage familial et transformation intérieure. La kinésiologie y apparaît comme une rencontre déterminante, offrant un espace où les mémoires corporelles peuvent être reconnues, accueillies et réorganisées. Cette partie montre comment un chemin personnel peut devenir un terrain fertile pour une réflexion thérapeutique plus large.

La deuxième partie explore l'alcoolisme parental sous l'angle familial, social et psychique. L'alcoolisme y est décrit comme une maladie chronique, encore trop souvent réduite à une question de volonté, alors qu'il s'agit d'une dépendance complexe. Le texte montre comment l'alcool s'installe progressivement dans une famille, glissant de la convivialité à la dépendance, et comment il génère du silence, de la peur et de l'insécurité. Les données épidémiologiques, les recherches sur les jeunes et les témoignages recueillis éclairent les mécanismes de l'alcoolisme et ses répercussions sur l'enfant. Le sondage confirme ces observations : imprévisibilité, honte, hypervigilance, suradaptation, difficulté à poser des limites, sentiment d'insécurité durable. Cette partie met en évidence que ces enfants, devenus adultes, portent dans leur corps des traces profondes qui influencent leur rapport au monde et aux autres.

La troisième partie propose une lecture kinésiologique de ces empreintes. Elle montre comment le corps devient le lieu où s'inscrivent les mémoires émotionnelles, les peurs anciennes et les mécanismes de protection. La kinésiologie y est présentée comme une approche permettant d'accéder à ces traces silencieuses grâce au test musculaire et à l'écoute du corps. Le texte explore la mémoire corporelle, les émotions associées aux méridiens, les impacts des premières années de vie, les mécanismes d'adaptation, les liens entre addictions et régulation émotionnelle, ainsi que les dimensions transgénérationnelles et épigénétiques. Les témoignages du sondage confirment l'importance du corps dans ce processus : tensions chroniques, noeuds dans le ventre, état d'alerte permanent, difficultés respiratoires. Cette partie montre que le corps garde tout, qu'il parle à sa manière, et qu'il peut devenir un allié essentiel dans la réparation.

La dernière partie présente le protocole des héritages, issu de l'analyse des données, de l'observation clinique et de la compréhension des mémoires corporelles. Ce protocole identifie cinq héritages principaux, chacun correspondant à une empreinte émotionnelle et corporelle spécifique : hypervigilance et sur-responsabilité, anxiété et rumination, autosabotage et estime de

soi, insécurité affective et blessures d'attachement, difficulté à prendre sa place et à s'inscrire dans le clan. Le sondage montre que ces héritages se retrouvent chez une grande majorité des répondants. Le protocole propose un cadre thérapeutique clair, incarné et respectueux du rythme de chacun, permettant de reconnaître les schémas, de restaurer la sécurité intérieure et de soutenir l'émergence d'une identité plus libre et plus ancrée.

Cette synthèse présente l'ensemble du mémoire, allant de la compréhension de l'alcoolisme familial à la lecture corporelle des traces qu'il laisse, jusqu'à la proposition d'un protocole thérapeutique destiné à accompagner la réparation. Elle met en lumière l'importance de reconnaître ce qui a été tu, d'écouter ce que le corps porte encore et d'ouvrir un espace de transformation pour que ces héritages deviennent ressources.

*« Le corps porte les histoires que l'esprit n'a pas su nommer
et les révèle à celui qui sait écouter. »*
— Jean-Pierre Guyard

Introduction



Ma présentation



INFORMATIONS GÉNÉRALES

Prénom : Céline
Nom : Monteiro
Age : 42 ans (8 décembre 1983)
Nationalité : franco-portugaise
Situation : mariée, 2 enfants (10 ans et 4 ans)
Fratrie : deux sœurs de 52 ans et de 38 ans
Parents : père de 71 ans, maman décédée en 2016
Professions :

- Thérapeute, cabinet Thérapies 6, Genève
- Indépendante en Marketing.



LIFESTYLE

Temps libre: chorale gospel, bénévolat
Problèmes de santé diagnostiqués : facteur V Leiden
Interventions chirurgicales : 2 césariennes
Sommeil : troubles ponctuels à cause de la certification ;-)
Digestion : RAS
Douleurs particulières : RAS
Allergies : RAS
Traitement médical : RAS



PARCOURS PROFESSIONNEL

Expérience : 20 ans dans la communication et le marketing, dans les industries ferroviaire et tourisme.

Dernier poste : responsable marketing, communication et service clients du Léman Express, Genève.

Formations :

- Stratégie Marketing, Communication, Université de Genève
- Design Thinking, HEG Genève
- Marketing Data & Performance, HEC Lausanne
- PNL Niveau Technicien, Youniting
- Anatomie- Physiologie- Pathologie, Genève
- Massothérapie, Genève
- Soin énergétique, Genève

Mon parcours jusqu'à la kinésiologie

Tout commence en 2015, à la suite d'une grossesse et d'un accouchement éprouvants. Ce moment de fragilité, à la fois lumineux et douloureux, m'a invité à tout réinterroger : l'héritage générationnel, le système médical, la relation entre médecin et patient, mais aussi la manière dont on accueille la vulnérabilité et la dépression.

à Genève. Cette démarche répondait à un besoin profond : comprendre les mécanismes subtils qui relient le corps, l'émotion et l'énergie, et affiner ma capacité d'écoute thérapeutique. Elle m'a permis d'élargir mon approche, en intégrant des outils de rééquilibrage énergétique et de présence consciente, complémentaires à la kinésiologie et à la massothérapie.

La vie nous offre des défis. Mon histoire a fait naître en moi le besoin de comprendre, de soutenir le lien mère-enfant et de me reconstruire. C'est dans cette quête que s'est ouvert un chemin nouveau, celui de la kinésiologie, comme une réponse à mes interrogations et un véritable espace de reconstruction.

J'ai alors entrepris un travail personnel en profondeur, avec l'intention de lever mes schémas bloquants et de retrouver une harmonie intérieure. Peu à peu, l'appel vers un métier tourné vers l'autre s'est imposé comme une évidence.

En 2023, portée par «l'éveil de la quarantaine» (dixit - Flaminia), j'ai choisi de démissionner de mon poste de Responsable Marketing et Communication pour entreprendre une reconversion et me consacrer à l'accompagnement thérapeutique. Ce tournant a marqué le début d'un chemin de formation et de transformation intérieure.

Ma première étape fut de me former en Anatomie-Physiologie-Pathologie à Genève et en massage thérapeutique, pour renouer avec mon propre corps et entrer pleinement dans la matière. Ce retour au corps, à la présence, à l'écoute tactile, a été fondateur.

Dans cette **dynamique de reconnexion à moi-même et d'ouverture à l'autre**, j'ai également entrepris une autre formation en soins énergétiques

La kinésiologie s'est révélée être l'approche la plus complète, reliant le corps, l'esprit et les émotions dans une vision globale et profondément humaine. En avril 2024, j'ai entrepris ma formation chez Auranesis, devenue Synapkin en 2025, et j'y ai découvert bien plus qu'une méthode : un véritable chemin de transformation. Cette pratique m'a nourrie autant par la richesse des enseignements et les rencontres que par les doutes et les défis traversés, chaque étape renforçant ma conviction qu'elle constitue un espace de réparation et de croissance.

Ce mémoire marque l'aboutissement de 1200 heures de formation et de deux années d'un chemin entrepris avec engagement et persévérance. C'est avec fierté, émotion et gratitude que je l'ai rédigé, porté par un thème profondément intime : la mémoire corporelle de l'enfant-adulte de parent alcoolique.

Ce travail est le fruit d'un chemin personnel thérapeutique où la kinésiologie m'a permis d'écouter les empreintes silencieuses inscrites dans le corps, de les accueillir, de les relier, et de les transformer.

Ce mémoire est une mise en lumière de ces mémoires enfouies, une tentative de les rendre visibles, audibles, et de leur offrir un espace de reconnaissance et de réparation.

Pourquoi ce sujet sur les traces invisibles de l'alcoolisme parental ?

Né de l'écoute du corps qui a tout enregistré, ce travail permet, par la kinésiologie, de retrouver le chemin du dire.

Je suis l'enfant de silences trop longs, de regards fuyants, de tensions invisibles. Je suis aussi la thérapeute qui a appris à poser les mains là où le langage s'est absenté. Ce travail est une traversée : celle de la mémoire enfouie, celle de la réparation douce, celle de la réconciliation entre l'enfant blessé et l'adulte qui tente de se reconstruire.

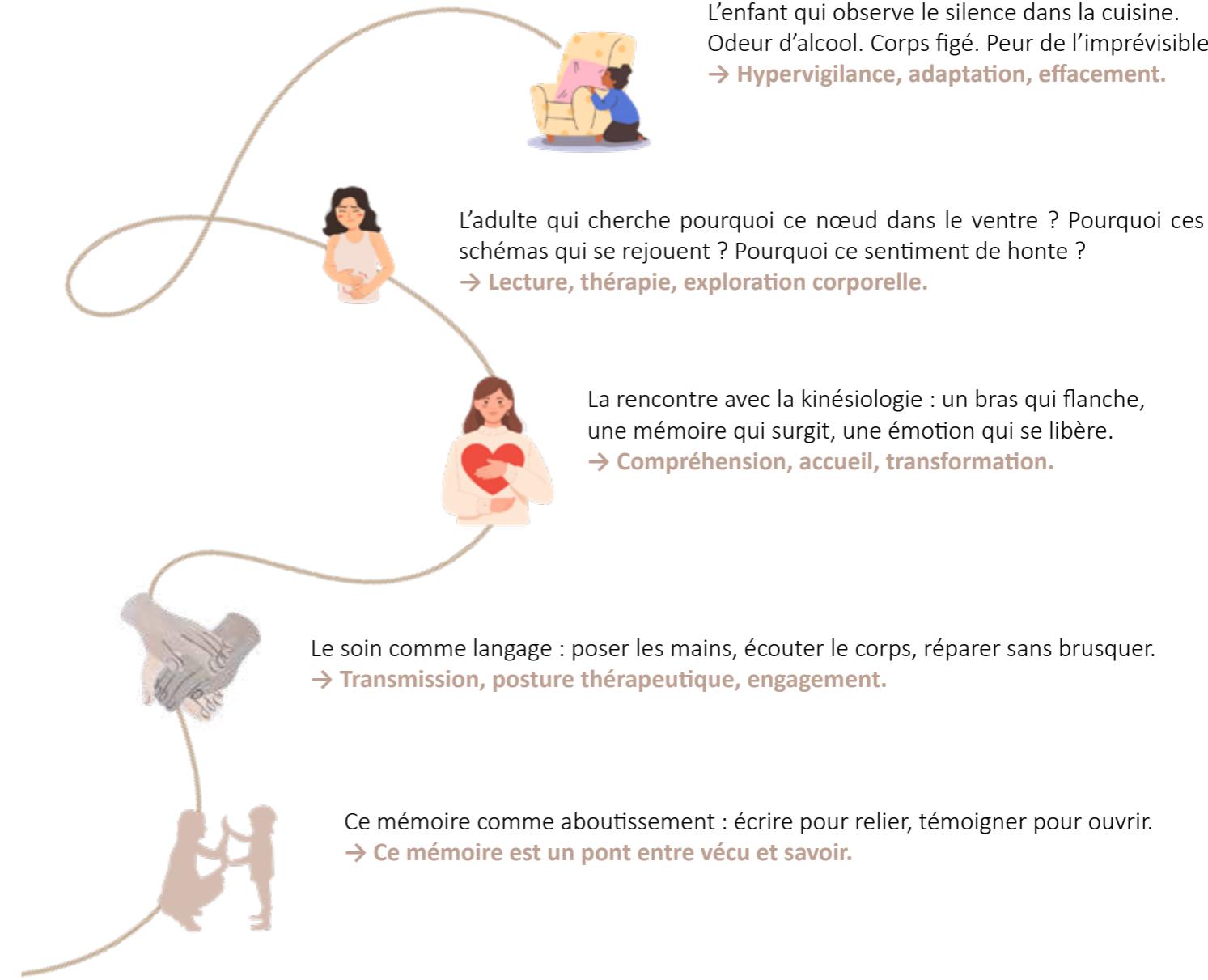
Lorsque j'ai démarré ma reconversion, le projet était de me spécialiser pour les enfants, j'ai suivi des formations sur les réflexes archaïques, la relation parent-enfant, les enjeux de la périnatalité et ceux de l'éducation. C'est ainsi que je me suis installée au cabinet Thérapies 6 à Genève, aux côtés de pédopsychiatres et de pédopsychologues. Mais au-delà du parcours professionnel, c'est mon propre enfant intérieur que je touchais, celui qui cherchait à être entendu et apaisé. J'ai donc finalement choisi d'explorer les empreintes de l'alcoolisme parental pour donner voix à ces enfants devenus adultes, longtemps restés dans le silence.

Mon parcours m'a révélé que la parole, lorsqu'elle se libère, ouvre des chemins inattendus. En parlant autour de moi de ce sujet de l'alcoolisme, j'ai entendu : «Ah toi aussi... je ne savais pas.», «j'ai jamais osé en parler» ou encore «je n'avais pas compris que c'était lié avec ma situation d'aujourd'hui». Je prends conscience de combien nous sommes nombreux, de combien ce sujet est si peu abordé dans notre société, dans les ouvrages, dans les conférences, comme dans les espaces de réflexion collective.

J'ai alors lancé un sondage autour de moi, au cabinet et plus largement sur les réseaux ; j'ai reçu de nombreux témoignages de soutien et de remerciements. Ce mémoire est donc aussi un espace de reconnaissance collective, une tentative pour mettre en lumière ce qui demeure trop souvent dans l'ombre.

*En tant que fille, j'accueille l'histoire transmise pour la réinventer et l'apaiser.
En tant que sœur, je reconnaiss les blessures partagées et j'honore les liens qui nous relient.
En tant qu'enfant-adulte, je transforme la mémoire en soin.
En tant que femme, j'assume pleinement qui je suis.
En tant que maman, j'accompagne avec amour et je transforme l'héritage transgénérationnel.
En tant que thérapeute, je choisis d'écouter autrement.*

Mon parcours de l'enfant figé à l'adulte en écoute



La santé mentale, un contexte sociétal

En 2025, la santé mentale a été proclamée Grande Cause nationale en France, marquant une volonté collective de lever les tabous et de reconnaître son importance au même titre que la santé physique. Cette actualité rappelle combien il est urgent d'ouvrir la parole sur des réalités, souvent reléguées au silence familial ou social.

La campagne *Parlons santé mentale*, lancée en 2025, s'inscrit dans ce mouvement de sensibilisation et de déstigmatisation. Elle invite chacun à reconnaître que la santé, c'est aussi la santé mentale, et que le bien-être psychologique mérite autant d'attention :

« A qui ressemble quelqu'un qui souffre de mal-être, d'anxiété, de dépression ? A personne en particulier. A tout le monde.

Et à qui ressemble celui qui peut écouter, celui ou celle qui a besoin d'en parler ? A personne en particulier. A tout le monde.

La santé mentale nous concerne tous. Parlons-en. La santé, c'est aussi la santé mentale. »

Parmi ces réalités, l'alcoolisme ne touche pas uniquement la personne directement concernée. A l'image des messages «le tabac tue» sur les paquets de cigarette, l'alcool détruit tout. Des foyers se brisent, des liens se fragilisent et les conséquences psychologiques et sociales peuvent être dramatiques. Pourtant, ce sujet demeure largement tabou, alors même qu'il interroge profondément la santé mentale collective.

Ces enfants impactés, longtemps privés d'écoute, que ce soit par leur médecin, par un psychologue, par l'école ou même par leur propre famille, portent en eux des blessures invisibles. Leur expérience ne relève pas seulement d'un vécu individuel et cela interroge la manière dont une société choisit de prendre soin des proches aidants et des victimes collatérales.

Ce mémoire participe pleinement à cette réflexion actuelle. En explorant l'impact de l'alcoolisme dans une famille et les ressources offertes par la kinésiologie.

Et si les enfants de parent d'alcoolique étaient dans une publicité?



La santé mentale, c'est l'affaire de tous. Chaque jour, des millions de personnes vivent avec des émotions, des fragilités, des blessures invisibles. Longtemps, on a cru qu'il fallait se taire.

Aujourd'hui, nous choisissons de parler. Parler pour lever les tabous.

Parler pour mieux comprendre. Parler pour accompagner. Parce que prendre soin de sa santé mentale, c'est prendre soin de sa vie, de ses proches, de notre société.

Alors, ouvrons le sujet. Écoutons. Partageons. Soutenons. Parlons santé mentale.

Mon intention thérapeutique

Ce mémoire met en lumière ce qui se tait dans les familles où l'alcool s'impose. Il rend hommage à ces enfants devenus adultes qui ont appris à survivre en silence, à s'adapter à l'invisible et à porter dans leur corps les traces enfouies d'histoires indicibles.

Dans l'ombre de la personne malade, l'enfant développe des stratégies de survie – hypervigilance, effacement, suradaptation – qui laissent des empreintes durables dans le corps et dans l'être. Ce mémoire choisit de déplacer le regard vers ces adultes qui ont grandi dans ce silence, afin d'écouter les traces laissées dans leur corps et de reconnaître les mémoires de l'enfant.

Par « traces invisibles », j'entends les empreintes corporelles et émotionnelles laissées par un environnement familial marqué par l'alcoolisme. Elles ne prennent pas toujours la forme de souvenirs, mais se manifestent à travers des réactions du corps, des schémas relationnels ou des mécanismes de survie.

Ce travail explore comment la kinésiologie peut accompagner ces adultes en leur offrant un espace de reconnexion corporelle, émotionnelle et symbolique. À travers une approche douce et respectueuse du rythme de chacun, il s'agit de mettre en lumière les mécanismes de compensation et les chemins de libération possibles.

Ma posture thérapeutique s'inscrit dans un cadre clair et sécurisant. En tant que kinésiologue, je n'établis aucun diagnostic médical ou psychologique et je ne me substitue pas à un suivi psychiatrique ou psychothérapeutique. J'accompagne la personne dans l'écoute de son corps grâce aux outils propres à la kinésiologie, dans un cadre fondé sur la confidentialité, la bienveillance et le respect de l'autonomie.

Ce travail aboutit à la création d'un protocole thérapeutique : le protocole des 5 héritages. Issu de

mes observations cliniques, il propose une lecture structurée des mémoires corporelles héritées de l'alcoolisme parental et constitue le fil conducteur de ce mémoire.

Ce dernier s'articule en trois mouvements : comprendre l'alcoolisme familial, lire les traces corporelles à travers la kinésiologie, et proposer un protocole thérapeutique incarné.

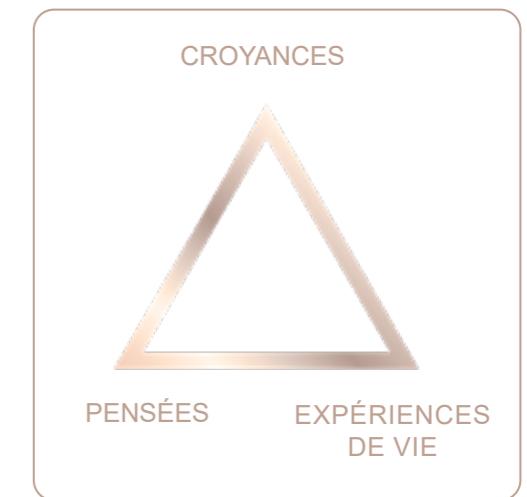
Problématique

Comment la kinésiologie peut-elle soutenir les adultes ayant grandi dans un environnement marqué par l'alcoolisme parental ?

Quels outils et protocoles spécifiques peuvent accompagner ces personnes tout en respectant la singularité de chaque parcours ?

Hypothèse de travail

La kinésiologie, en mobilisant les mémoires corporelles et émotionnelles, permet aux adultes ayant grandi dans ce contexte de restaurer une sécurité intérieure, de reconfigurer leurs schémas de survie et d'accéder à une expression plus libre de leur identité profonde.



« Le corps garde en mémoire les expériences de la vie,
même celles que l'esprit a oubliées. »
— John Thie

COMPRENDRE

l'alcoolisme familial



Une maladie sourde qui s'installe sans bruit



De la fête à la dépendance, l'alcoolisme est une réalité complexe qui demande écoute et accompagnement.

L'alcoolisme, une maladie chronique et mondiale

L'alcoolisme, ou alcoolodépendance, est défini par l'Organisation mondiale de la santé (OMS) comme une maladie chronique. Il se caractérise par une perte de contrôle face à la consommation d'alcool, une tolérance accrue nécessitant des doses plus importantes pour obtenir les mêmes effets, ainsi que des symptômes de sevrage en cas d'arrêt. Contrairement à un excès ponctuel, l'alcoolisme correspond à une dépendance progressive qui s'installe au fil du temps et transforme la consommation en un besoin irrépressible. Cette réalité constitue un enjeu majeur de santé publique.

En 2025, l'**OMS estime que plus de 200 millions de personnes sont alcoolodépendantes** à l'échelle mondiale. La consommation moyenne atteint 5,5 litres d'alcool pur par adulte (15 ans et plus) par an.

Cette donnée, exprimée en litres d'alcool pur, peut sembler modeste. Pourtant, lorsqu'on la traduit en équivalents concrets, elle révèle une consommation régulière et significative :

Vin (12 % vol) : environ 45 litres de vin par an, soit l'équivalent d'un verre de vin chaque jour.

Bière (5 % vol) : environ 110 litres de bière par an, soit une pinte tous les deux jours.

Spiritueux (40 % vol) : environ 14 litres de whisky par an, soit un petit verre quotidien.

Même si cette moyenne paraît «faible», elle entraîne des conséquences majeures. L'OMS estime que l'alcool est responsable de 2,6 millions de décès chaque année, liés aux maladies chroniques (cancers, cirrhoses, pathologies cardiovasculaires), aux accidents de la route, aux violences et aux troubles sociaux.

Les données utilisées dans ce mémoire proviennent principalement de la France, car elles sont issues d'enquêtes nationales accessibles, régulières et détaillées. Toutefois, les problématiques liées à l'alcoolisme parental et à ses impacts sont également présentes en Suisse. Les mécanismes décrits ici sont

donc transposables à la réalité helvétique, même si les chiffres précis peuvent varier selon les sources locales.

Les ordres de grandeur restent proches :

Alcoolodépendance : environ 3 à 5 % de la population adulte dans les deux pays.

Consommation abusive : légèrement plus élevée en Suisse (16 %) qu'en France (12 %).

Jeunes : comportements similaires, avec environ 1 jeune sur 4 qui pratique des alcoolisations ponctuelles importantes.

Impacts sanitaires : proportionnellement comparables, l'alcool représentant entre 5 et 10 % des décès, selon le sexe et la région.

Selon l'Observatoire français des drogues et des tendances addictives, la consommation d'alcool en France reste élevée et ses conséquences sanitaires sont majeures. Du côté des usages :

23 % des adultes dépassent les seuils de consommation à risque (plus de 10 g d'alcool pur par jour).

L'alcoolisation ponctuelle importante (API), soit 6 verres ou plus en une seule occasion, concerne 44 % des 17 ans et 26 % des 18–25 ans.

En matière de dépendance, 4,5 % des usagers présentent des symptômes de sevrage, 7,8 % un usage problématique, et 10 % un usage à risque.

Enfin, l'offre reste stable : 10,5 litres d'alcool pur par habitant sont mis en vente chaque année, principalement sous forme de vin (36 %), de bière (17 %) et de spiritueux (17 %).

Malgré certaines nuances entre la France et la Suisse, les ordres de grandeur restent proches. Les problématiques de consommation abusive et d'alcoolodépendance sont similaires, ce qui justifie l'utilisation conjointe des données issues de ces deux contextes comme référence dans ce mémoire.

L'alcoolisme, une maladie encore mal comprise

L'alcoolisme reste trop souvent méconnu et réduit à une affaire de volonté individuelle. On entend encore : « qu'il suffirait de décider d'arrêter ». Pourtant, il s'agit d'une maladie chronique, avec des mécanismes de dépendance comparables à d'autres pathologies. On ne dirait jamais à une personne atteinte de cancer qu'elle n'a qu'à « vouloir guérir ». De la même manière, réduire l'alcoolisme à une question de choix, c'est nier la réalité de la dépendance et les souffrances qu'elle entraîne.

Comprendre les étapes de l'alcoolisme

L'alcoolisme ne s'installe pas du jour au lendemain. Il évolue souvent de manière insidieuse, à travers des phases qui peuvent sembler banales ou

socialement valorisées. Du verre partagé entre amis au besoin quotidien, la consommation d'alcool peut glisser progressivement vers une dépendance.

La consommation d'alcool peut se décliner en plusieurs degrés, traduisant une trajectoire progressive vers l'alcoolisme :

- La consommation excessive survient souvent dans un contexte festif ou ponctuel, au-delà des seuils recommandés, sans nécessairement s'inscrire dans la durée.
- L'abus désigne une consommation répétée qui entraîne des conséquences négatives sur la santé, le travail ou les relations sociales.

- La dépendance constitue le stade ultime : elle se manifeste par un besoin irrépressible de boire, une perte de maîtrise, et des symptômes physiques et psychiques en cas d'arrêt.

L'alcoolisme peut ainsi être compris comme l'aboutissement d'un processus qui débute par l'excès, se poursuit par l'abus, et se transforme en dépendance. Cette évolution illustre comment une pratique ponctuelle peut devenir une maladie chronique, avec des répercussions majeures sur la santé et la vie sociale.

Le basculement vers l'addiction

Pour expliquer le passage de l'alcool festif à l'alcool addictif, il est pertinent de montrer que ce basculement ne dépend pas seulement de la quantité consommée, mais aussi de facteurs personnels, psychologiques et contextuels.

Les recherches soulignent que certaines vulnérabilités, terrains fragiles, antécédents familiaux, période de vie difficile, troubles anxieux ou dépressifs, augmentent le risque de dépendance.

VIDAL rappelle que « l'âge auquel débute la consommation est déterminant : de nombreuses études ont montré que les adolescents qui consomment le plus de boissons alcoolisées sont plus vulnérables face à l'alcool une fois adultes ». De même, la MILDECA (Mission interministérielle de lutte contre les drogues et les conduites addictives) souligne que commencer à boire dès l'adolescence multiplie par dix le risque de dépendance à l'âge adulte.

L'alcoolisme et les jeunes

En France, 11 % des jeunes de 17 ans ont une consommation régulière d'alcool, et 17,2 % ont eu au moins trois alcoolisations ponctuelles importantes dans le mois.

Ces comportements à risque augmentent avec l'âge, passant de 4 % à 15 ans à 26 % chez les 18–25 ans.

Parmi les jeunes de 17 ans, 74 % des jeunes ont déjà consommé de l'alcool, 44 % ont déjà eu une alcoolisation ponctuelle importante, soit 6 verres ou plus en une seule occasion, 17 % ont eu une

alcoolisation ponctuelle importante au moins 3 fois dans le mois et 11 % ont une consommation régulière, c'est-à-dire au moins 10 fois par mois.

À 15 ans, seuls 3,8 % ont eu une alcoolisation ponctuelle importante dans le mois, contre 26 % chez les 18–25 ans.

Ces comportements à risque, déjà marqués à l'adolescence, peuvent parfois se renforcer ou se transformer à l'âge adulte, où la consommation glisse vers une véritable dépendance. Cependant, ce parcours n'est pas systématique : certains jeunes réduisent ou arrêtent leur consommation en grandissant, tandis que d'autres voient leurs usages évoluer selon leur contexte de vie, leur environnement social et leur fragilité.

Les étapes de l'alcoolisme



Comprendre l'alcoolisme, c'est reconnaître qu'il s'agit d'une maladie chronique aux nombreuses répercussions, qui dépasse l'individu pour toucher l'ensemble de son entourage.

Les dégâts de l'alcool sans modération

Augmentation du nombre d'hospitalisations

En France, près de 150 000 patients sont suivis chaque année en CSAPA (Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie). En parallèle, en 2024, plus de 600 000 hospitalisations liées à l'alcool ont été recensées : la majorité concernait des comorbidités associées (67 %), tandis que 22 % relevaient d'une prise en charge pour alcoolodépendance.

Les patients hospitalisés étaient en grande partie des hommes (75 %), avec un âge moyen de 56 ans, traduisant un profil marqué par une consommation chronique et des complications médicales importantes.

Les maladies liées à l'alcool

En France, la consommation d'alcool est responsable d'environ 41 000 décès chaque année, ce qui en fait

l'un des principaux facteurs de mortalité évitable. Les causes se répartissent ainsi : 16 000 décès par cancers (voies aérodigestives, sein, estomac, colorectal), 9 900 par maladies cardiovasculaires, 6 800 par maladies digestives, 5 400 par causes externes telles que les accidents ou les suicides, et plus de 3 000 par troubles mentaux ou du comportement. L'alcool est également impliqué dans un quart des accidents mortels de la route.

En proportion, cela correspond à environ 8 % des décès, un chiffre similaire en France et en Suisse. Ces chiffres illustrent le poids considérable de l'alcool sur la santé publique, avec des conséquences allant des pathologies chroniques aux accidents et troubles psychiques. Ils soulignent l'importance d'une prévention renforcée et d'une prise en charge adaptée pour réduire ses impacts sanitaires, sociaux et économiques.

Tableau 8. Caractéristiques des séjours et des patients hospitalisés en MCO pour une prise en charge des troubles dus à l'usage d'alcool entre 2022 et 2024

	2022	2023	2024	Évolution 2023-2024
Nombre de séjours	572 027	595 326	614 076	+ 3,1 %
Nombre de patients	300 095	307 675	316 950	+ 3,0 %
Hommes	224 791	229 860	236 349	+ 2,8 %
Femmes	75 305	77 816	80 602	+ 3,6 %
Sexe ratio	3,0	3,0	2,9	- 0,1 %
Age moyen	55,5	55,8	56,0	+ 0,4 %
Séjours provenant des urgences	268 988	263 460	278 880	+ 5,9 %
Part séjours provenant des urgences	47,0 %	44,3 %	45,4 %	+ 2,6 %

Source : données extraits du PMSI-MCO, exploitation OFDT.

Note : Sont pris ici en compte les séjours en MCO pour lesquels le diagnostic principal (DP) ayant motivé l'admission à l'hôpital, ou le diagnostic relié (DR qui complète l'information du DP), est lié à l'alcool. Le diagnostic associé (DA), qui indique une comorbidité liée à l'alcool, est également pris en compte. Sont exclus les séjours en psychiatrie et en soins médicaux et de réadaptation (SMR) en lien avec l'alcool.

Un parcours thérapeutique complexe et progressif

Contrairement à certaines maladies qui disposent d'un traitement curatif unique, l'alcoolisme ne se soigne pas par une solution immédiate ou définitive. Il n'existe pas de « pilule magique » ni de protocole universel qui garantisse la guérison.

Un chemin difficile : se libérer de l'alcool demande un effort constant, car la dépendance implique une perte de contrôle et une fragilité durable face aux rechutes.

Une maladie chronique : comme le diabète ou l'hypertension, l'alcoolisme nécessite un suivi régulier, une vigilance permanente et des ajustements au quotidien.

Un accompagnement indispensable : la réussite repose sur une prise en charge pluridisciplinaire (médicale, psychologique, sociale), qui aide la personne à reconstruire ses repères et à trouver de nouvelles stratégies de vie.

Pas de tout-ou-rien : chaque progrès compte, même si le chemin est semé de difficultés. L'abstinence durable est possible, mais elle se construit pas à pas, avec soutien et persévérance.

L'hospitalisation à la demande d'un tiers (HDT)

L'HDT est une procédure exceptionnelle permettant de faire hospitaliser une personne sans son consentement lorsqu'elle présente des troubles graves liés à l'alcool ou à une pathologie psychiatrique et refuse les soins. Elle nécessite une demande écrite d'un proche et deux certificats médicaux, et reste encadrée par un contrôle judiciaire.

Si ce dispositif vise à protéger la personne malade et son entourage, il peut aussi représenter une épreuve douloureuse pour les familles. Certains enfants majeurs, contraints de recourir à cette démarche pour un parent, portent une hyper-responsabilité et le poids d'une culpabilité familiale. Pourtant, leur décision s'inscrit dans une volonté sincère de préserver la santé de leur parent, de l'aider à se soigner et, à terme, de favoriser sa guérison.

L'HDT, en plus de ses implications médicales et juridiques, peut ainsi fragiliser les liens familiaux et générer un sentiment de rupture ou de trahison, ce qui souligne la nécessité d'un accompagnement psychologique adapté pour les proches concernés.

Quand l'alcoolisme s'invite dans la famille

L'alcoolisme ne se limite pas à la personne malade, il affecte profondément l'ensemble de son environnement relationnel. Les proches vivent souvent dans le silence, la peur ou la honte, pris dans une dynamique de dissimulation. La famille, quant à elle, devient un espace marqué par l'insécurité et la perte de repères, où l'équilibre quotidien est fragilisé par la dépendance.

Selon la Revue Psychotropes (Cairn.info, 2019), **l'alcoolisme toucherait une famille sur quatre en France**, souvent sans reconnaissance institutionnelle ni accompagnement spécifique. L'alcoolisme parental se décline en une mosaïque de situations où chaque enfant, chaque famille, chaque contexte social produit des vécus singuliers. Reconnaître cette diversité est essentiel pour comprendre la complexité des traces invisibles laissées par l'alcool :

- L'alcoolisme peut être fonctionnel, chronique, festif ou caché. Chaque forme génère des impacts spécifiques : tantôt invisibles derrière une façade sociale, tantôt évidents dans la maladie ou l'isolement.

- Les enfants adoptent des rôles différents : héros, bouc émissaire, clown ou enfant invisible : ces typologies montrent que les enfants ne réagissent pas tous de la même manière. Certains s'efforcent de compenser, d'autres se rebellent, d'autres encore se retirent.

- Dans certaines familles, l'alcoolisme est banalisé ou toléré socialement ; dans d'autres, il est vécu comme une honte à cacher. Les représentations culturelles influencent la manière dont les enfants interprètent et portent ce vécu.

- Deux enfants d'un même foyer peuvent développer des vécus très différents : l'un transformant ses blessures en force de résilience, l'autre reproduisant les schémas de dépendance.

Les principales formes d'alcoolisme parental

1. Alcoolisme fonctionnel

Le parent parvient à maintenir une vie professionnelle et sociale, mais l'alcool reste omniprésent. Les enfants vivent dans une double réalité : une façade sociale rassurante et un quotidien marqué par l'instabilité émotionnelle. Impact : confusion des repères, difficulté à discerner ce qui est sain ou toxique dans les relations.

2. Alcoolisme chronique et visible

La consommation est massive et régulière, avec des signes physiques et sociaux évidents (maladie, chômage, isolement). Les enfants sont exposés à des responsabilités précoces (prendre soin du parent, gérer le foyer). Impact : anxiété, culpabilité, honte, risque élevé de reproduire la dépendance.

3. Alcoolisme intermittent ou festif

Le parent alterne des périodes de sobriété et des épisodes de consommation excessive. Cette alternance crée une imprévisibilité : un jour chaleureux, le lendemain distant ou agressif. Impact : hypervigilance chez l'enfant, difficulté à se sentir en sécurité.

4. Alcoolisme caché ou dénié

Le parent minimise ou nie sa consommation, parfois avec la complicité du conjoint. L'enfant grandit dans un climat de silence et de secret, où ses perceptions sont invalidées. Impact : confusion intérieure, perte de confiance en ses perceptions, difficulté à poser des limites et à reconnaître la légitimité de ses émotions.

Empreintes prénatales

L'exposition à l'alcool dès la vie intra-utérine constitue une vulnérabilité majeure, mais aux conséquences durables. Regroupée sous le terme de troubles du spectre de l'alcoolisation fœtale (TSAF), elle peut entraîner un retard de croissance, des troubles cognitifs ainsi que des difficultés d'attention ou de langage, fragilisant l'enfant dès ses premiers pas dans la vie. Lorsque cet enfant grandit dans un environnement familial marqué par l'alcoolisme, les effets se cumulent.

Aux séquelles neurologiques s'ajoutent les blessures invisibles liées au climat de silence, d'insécurité et de culpabilité. Cette double exposition biologique et psychosociale illustre combien l'alcoolisme parental peut laisser une empreinte profonde, inscrite dans le corps et dans l'histoire de l'enfant, et se prolonger jusqu'à l'âge adulte.

Selon la Haute Autorité de Santé (HAS), l'alcoolisation fœtale constitue la première cause de handicap mental non génétique en France. L'association SAF France estime qu'environ 13 000 enfants naissent chaque année avec un syndrome d'alcoolisation fœtale, soit 1 enfant toutes les 30 minutes. Près de 27 % des femmes enceintes déclarent consommer de l'alcool pendant leur grossesse, ce qui souligne l'urgence d'une prévention systématique. Certaines reconnaissent avoir bu sous pression sociale, notamment dans des contextes festifs ou professionnels pour ne pas révéler trop tôt leur grossesse. Ce phénomène, difficile à mesurer en raison de la sous-déclaration, révèle le poids des normes culturelles autour de l'alcool en France.

L'alcoolisme au cœur du foyer

Lorsque l'alcool devient dépendance, il s'invite dans la vie de la famille comme un acteur invisible mais omniprésent. Il modifie les équilibres, fragilise les repères et crée une instabilité qui touche plusieurs dimensions de l'existence :

Problèmes financiers

La dépendance entraîne souvent des dépenses excessives, au détriment des besoins essentiels du foyer. Les ressources familiales peuvent être détournées vers l'achat d'alcool, générant des tensions et parfois un appauvrissement. Les enfants grandissent dans un climat où l'insécurité matérielle accentue l'insécurité affective.

Travail et insertion professionnelle

L'alcoolisme affecte la performance et la stabilité professionnelle du parent concerné. Les absences, licenciements ou conflits au travail fragilisent la situation économique et l'image sociale de la famille. Les enfants peuvent intérioriser une peur de

l'échec ou une honte liée à la réputation du parent.

Santé et maladie

L'alcoolisme est une maladie chronique qui impacte la santé physique (cirrhose, troubles cardiovasculaires) et mentale (dépression, anxiété). Les enfants deviennent témoins de la dégradation du corps et de l'esprit du parent, ce qui nourrit des angoisses précoce. La maladie du parent peut aussi les pousser à endosser des responsabilités de soins trop lourdes pour leur âge.

Domaine social

La consommation problématique d'alcool entraîne souvent un isolement : la famille se replie sur elle-même pour cacher la dépendance. Les relations sociales se fragilisent, les invitations diminuent, et la honte devient un mur invisible. Les enfants peuvent se sentir exclus, différents, et développer une difficulté à s'intégrer dans des groupes.

Vie familiale

L'alcool perturbe les rôles et les relations : un parent instable oblige les enfants à s'adapter en permanence. Les conflits, les silences ou les violences verbales et physiques deviennent des marqueurs du quotidien. La dynamique familiale se réorganise autour de la dépendance : chacun prend un rôle, mais tous portent des cicatrices émotionnelles.

Ainsi, l'alcool ne se contente pas d'affecter la consommation d'un individu : il s'immisce dans les finances, le travail, la santé, le tissu social et la vie intime de la famille. Si l'alcoolisme parental bouleverse l'équilibre de la famille dans ses dimensions matérielles, sociales et relationnelles, ses effets ne s'arrêtent pas aux comportements des adultes. Ils s'inscrivent profondément dans leur vécu, témoins et souvent victimes silencieuses de cette instabilité.

Comprendre les répercussions psychologiques et émotionnelles sur l'enfant, c'est mettre en lumière les traces invisibles laissées par l'alcool dans leur développement, leur identité et leurs relations futures.

Frédérique Korzine - [Les enfants de parents alcooliques : impacts psychologiques et dynamiques familiales](#)

Isabelle Tamian - [Parentalité et addiction à l'alcool](#)

[Les enfants et l'alcoolisme parental](#), FAORO-KREIT Blandine

Haute Autorité de Santé (HAS) - [Troubles causés par l'alcoolisation fœtale : repérage. Fiche mémo, 2013](#).

SAF France. [Prévenir le Syndrome d'alcoolisation fœtale. Campagne nationale, 2025](#)

Santé publique France – [Baromètre 2021 - Consommation de tabac et d'alcool pendant la grossesse](#).

Sensibilisation et prévention

La sensibilisation autour de l'alcoolisme a évolué d'une logique culpabilisante vers une approche globale, inclusive et résiliente. Cette évolution reflète la reconnaissance progressive de l'alcoolisme comme un phénomène familial et social, dont les enfants portent souvent les traces invisibles.

1950

Les premières campagnes choc
1957 : la Caisse primaire de sécurité sociale lance l'affiche de Bernard Villemot avec le slogan devenu célèbre : « Quand les parents boivent, les enfants trinquent ». Pour marquer les esprits par un message simple et culpabilisant, en insistant sur la responsabilité parentale. L'alcool est encore largement banalisé dans la société française, mais les institutions commencent à alerter sur ses effets familiaux.

1970-1980

La santé publique prend le relais
Les campagnes se centrent davantage sur les risques médicaux (cirrhose, cancers, accidents). L'alcoolisme est reconnu comme une maladie chronique et non plus seulement comme un vice moral. Le discours reste centré sur l'individu, mais les associations commencent à évoquer les impacts sur les proches.

1990-2000

Émergence de la dimension familiale
Les campagnes intègrent progressivement la notion de violence domestique et de souffrance des enfants. Les associations d'aide aux familles (Al-Anon, Enfance et Partage) relaient des témoignages pour montrer la diversité des vécus. Le regard social évolue : l'alcoolisme parental est perçu comme un problème intergénérationnel.

2010-2020

Vers une approche globale et inclusive
Les campagnes mettent en avant la prévention précoce et la résilience des enfants. Les visuels insistent sur la pluralité des situations : familles monoparentales, recomposées, jeunes adultes. L'accent est mis sur la diversité des vécus et la nécessité d'un accompagnement psychologique et social. Les campagnes actuelles cherchent moins à culpabiliser qu'à sensibiliser et soutenir, en valorisant les ressources de la famille et de la société.

« Quand les parents boivent... les enfants trinquent », ce slogan de 1957 illustre avec force la réalité de l'alcoolisme parental : un enfant représenté portant le poids de bouteilles, métaphore de la charge invisible que l'alcool fait peser sur lui. L'objectif était de marquer les esprits par un message simple et culpabilisant, en insistant sur la responsabilité parentale.

Depuis des décennies, l'alcoolisme est reconnu comme un problème de société, et la souffrance des enfants est identifiée dans le discours public. Pourtant, cette conscience s'est longtemps accompagnée d'une relative immobilisme : peu de mesures concrètes ont été mises en place pour soutenir les familles et prévenir les répercussions intergénérationnelles.

Pendant longtemps, l'enfant de l'alcoolisme parental est resté dans le silence : il n'était ni écouté ni accompagné, car toute l'attention se portait sur la personne malade. Les campagnes de prévention reconnaissaient la souffrance, mais sans lui donner réellement de place ni de voix. En 2025, le regard social a changé : la santé mentale est devenue une priorité de santé publique, et l'on s'intéresse enfin à ces enfants devenus adultes.



Leur vécu, longtemps invisibilité, est désormais reconnu comme essentiel à comprendre, car il porte les traces de l'alcoolisme familial mais aussi une force de résilience. Ce mémoire s'inscrit dans cette évolution, en donnant la parole à ceux qui n'ont pas pu la prendre hier, et en explorant comment transformer ces blessures silencieuses en ressources pour l'avenir.

Les caractéristiques selon Janet Geringer Woititz

Janet Geringer Woititz (1938-1994) était une psychologue américaine, connue pour son ouvrage majeur « Enfants-adultes d'alcooliques » (1983), qui a marqué durablement la compréhension des répercussions de l'alcoolisme parental. Par ses travaux, elle a ouvert la voie à une reconnaissance des blessures invisibles vécues par les enfants de parents alcooliques.

Dans son livre, elle met en lumière les traces silencieuses que l'alcoolisme parental laisse dans la vie adulte. Elle décrit des comportements paradoxaux : entre suradaptation et fragilité, entre loyauté excessive et sentiment d'isolement. Ces caractéristiques ne doivent pas être perçues comme des fatalités, mais comme des repères permettant de comprendre les blessures invisibles et d'ouvrir la voie à un travail de résilience.

1. Difficultés identitaires et normatives

Les enfants-adultes d'alcooliques se posent des questions sur ce qui est « normal ». Ils grandissent dans un environnement où les repères sont brouillés, ce qui fragilise leur construction identitaire. Ils pensent souvent qu'ils sont différents des autres, ce qui accentue leur sentiment d'isolement.

2. Rapport au projet et à la vérité

Ils éprouvent des difficultés à poursuivre un projet du début à la fin, traduisant une instabilité intérieure héritée du climat familial. Ils mentent alors qu'il serait tout aussi facile de dire la vérité, signe d'une stratégie de survie apprise dans un contexte où la dissimulation était fréquente.

3. Jugement de soi et rapport au plaisir

Ils se jugent sévèrement, avec une tendance à l'autocritique excessive. Ils ont du mal à s'amuser et se prennent très au sérieux, ce qui traduit une

difficulté à accéder à la légèreté et au jeu, souvent absents dans leur enfance.

4. Relations affectives et sociales

Ils rencontrent beaucoup de difficultés dans leur vie amoureuse, liées à des schémas d'attachement insécurisés. Ils cherchent constamment l'approbation et l'affirmation, ce qui traduit un besoin de reconnaissance non satisfait dans l'enfance.

5. Rapport au changement et au contrôle

Ils réagissent avec excès devant tout changement qu'ils ne peuvent contrôler, signe d'une hypervigilance héritée d'un environnement instable. Ils sont démesurément responsables ou très irresponsables, oscillant entre suradaptation et fuite.

6. Sensibilité émotionnelle

Ils sont extrêmement loyaux, même lorsque cette loyauté n'est pas méritée, ce qui traduit une difficulté à poser des limites et à se protéger.

Les survivants

Janet Geringer Woititz les décrit comme des « survivants » : ils ont appris à naviguer dans le chaos, à se protéger, à deviner les humeurs. Ils ont développé des mécanismes de survie : se taire, anticiper, contrôler, s'effacer, prendre soin des autres au détriment d'eux-mêmes. Ces stratégies, utiles dans l'enfance, deviennent parfois des entraves à l'âge adulte, car elles enferment dans des réflexes automatiques.

Les répercussions chez l'enfant devenu adulte

Selon la Société Française d'Alcoologie, **entre 10 à 20 % des enfants en France vivent ou ont vécu dans un foyer marqué par l'alcoolisme parental**, souvent sans que cela soit nommé. Dans la majorité des cas, il s'agit du père (75%). Ces enfants sont exposés à un risque accru de troubles psychiques et de conduites addictives, ils peuvent développer des troubles émotionnels et relationnels durables, ce qui souligne l'importance d'une reconnaissance et d'un accompagnement adaptés.

La psychanalyste Frédérique Korzine souligne les impacts psychologiques et intergénérationnels sur les enfants vivant dans un environnement instable lié à l'alcool. L'alcoolisme parental engendre des blessures invisibles qui marquent profondément le développement psychologique des enfants et se transmettent souvent de manière intergénérationnelle. Les recherches montrent que grandir dans un environnement lié à l'alcool expose les enfants à des troubles émotionnels, relationnels et identitaires qui peuvent perdurer à l'âge adulte.

Instabilité familiale et climat émotionnel

Alternance entre affection et absence : un parent alcoolodépendant peut passer de moments d'amour sincère à des comportements imprévisibles ou violents, créant un climat d'insécurité.

Silence et honte

L'alcoolisme est souvent minimisé ou caché, ce qui enferme l'enfant dans une solitude émotionnelle et un manque de repères.

Stress chronique

L'instabilité quotidienne génère une tension permanente, comparable à un état d'alerte, qui fragilise le système nerveux et la capacité d'adaptation.

Impacts psychologiques et troubles anxieux

60 % des enfants de parents alcooliques présentent un trouble psychiatrique (anxiété, dépression, troubles du comportement) et 10 % développent eux-mêmes des comportements addictifs.

Estime de soi fragilisée

Le sentiment de négligence ou de rejet peut entraîner une difficulté à se valoriser et à se sentir digne d'amour.

Difficultés relationnelles

Les enfants développent souvent des schémas d'attachement insécurisés, ce qui complique leurs relations amicales, amoureuses ou professionnelles.

Transmission intergénérationnelle

Risque accru de dépendance : les enfants de parents alcooliques ont 2 à 10 fois plus de risques de développer une addiction à l'alcool ou à d'autres substances.

Reproduction des schémas familiaux : l'instabilité vécue dans l'enfance peut se rejouer dans la vie adulte, à travers des choix de partenaires ou des comportements parentaux similaires.

Hyper-responsabilisation précoce

Certains enfants endosseront des rôles parentaux trop tôt (prendre soin des frères et sœurs, gérer le foyer), ce qui peut se traduire plus tard par une difficulté à poser des limites ou à déléguer.

Vers la résilience

De nombreux enfants développent des mécanismes de survie et de résilience : créativité, empathie, sens des responsabilités. La kinésiologie permet de mettre en lumière ces traces invisibles, de les transformer en ressources et de restaurer un sentiment de sécurité intérieure.

LES TRACES INVISIBLES DE L'ALCOOLISME PARENTAL

Analyse des données de l'enquête sur la kinésiologie et les traces invisibles de l'alcoolisme parental

63 réponses au sondage

Afin d'ancrer ce mémoire dans une réalité vécue, un sondage anonyme a été réalisé et 63 personnes ayant grandi dans un contexte marqué par l'alcoolisme parental ont répondu. L'objectif de cette enquête était de recueillir des témoignages et des données chiffrées permettant de mieux comprendre la manière dont l'alcoolisme est perçu, ainsi que ses répercussions sur la construction psychique, relationnelle et corporelle des enfants devenus adultes.

Les voix recueillies dans ce sondage dessinent un paysage intérieur marqué par l'ombre de l'alcoolisme parental. Elles disent un père souvent absent ou trop présent dans l'excès, une mère parfois fragilisée, et des enfants contraints de devenir adultes avant l'heure. Elles racontent des rôles endossés malgré soi : sauveur, médiateur, bouc émissaire, invisible, autant de masques portés pour survivre dans un climat instable.

Les souvenirs s'effacent ou se brouillent, surtout dans la petite enfance, comme si la mémoire elle-même cherchait à protéger. Mais les empreintes demeurent : hypervigilance, inquiétude, insécurité, culpabilité. Des émotions qui s'installent durablement, façonnant la manière de se relier aux autres et au monde. Ces témoignages portent à la fois la douleur et la résilience, la fragilité et la force, l'appel à la prévention et au soutien.

Perception de l'alcoolisme

Dans 67 % des cas, la personne concernée par l'alcoolisme était le père, et dans 21 % la mère. Plus de la moitié des répondants (53 %) estiment que les comportements d'addiction se transmettent ou se répètent de génération en génération.

Une grande majorité (78 %) n'a pas bénéficié de soutien extérieur (adulte ou structure) durant l'enfance. Ces données confirment que l'alcoolisme

est perçu comme une réalité familiale lourde, souvent vécue sans accompagnement, et qu'il existe une conscience de sa dimension transgénérationnelle.

Répercussions familiales

65 % des participants déclarent avoir dû endosser un rôle d'«adulte avant l'heure» (responsabilités précoces). 49 % se sont identifiés au rôle de «sauveur», 22 % comme «médiateur», et 16 % comme «bouc émissaire» ou «invisible».

53 % des personnes déclarent avoir grandi en étant témoins de violences verbales ou physiques. 33 % ont grandi directement dans un contexte marqué par ces violences. 59 % disent avoir peu ou pas de souvenirs de leur petite enfance (0-7 ans), ce qui suggère un vécu marqué par le refoulement ou la dissociation.

Empreintes émotionnelles durables :

hypervigilance (83 %), inquiétude (63 %), insécurité (49 %), culpabilité (35 %), anxiété (49 %). Ces résultats illustrent la portée profonde et durable de l'alcoolisme parental sur le développement psychique et relationnel des enfants, bien au-delà de l'enfance.

Ils confirment que cette maladie, souvent silencieuse, ne se limite pas à la personne qui consomme : elle affecte l'ensemble du système familial, laissant des empreintes émotionnelles persistantes.

Les séquelles relevées témoignent d'un vécu marqué par l'adaptation constante à un environnement instable. Ces données soulignent l'urgence d'une reconnaissance institutionnelle, d'une sensibilisation accrue et d'un accompagnement spécifique pour les proches, trop souvent oubliés dans les dispositifs de soin.

Ensemble des résultats en annexe.

PERSONNE CONCERNÉE PAR L'ALCOOLISME



CONTEXTE FAMILIAL



33% Violences verbales/physiques

78% Absence de soutien extérieur

59% Souvenirs effacés de la petite enfance

EMPREINTES ÉMOTIONNELLES DURABLES

Hypervigilance	83%
Inquiétude	63%
Insécurité	49%
Culpabilité	35%
Anxiété	49%

RÔLES ENDOSSÉS PAR LES ENFANTS

Adulte avant l'heure	65%
Sauveur	49%
Médiateur	22%
Invisible	16%

TRANSMISSION TRANSGÉNÉRATIONNELLE

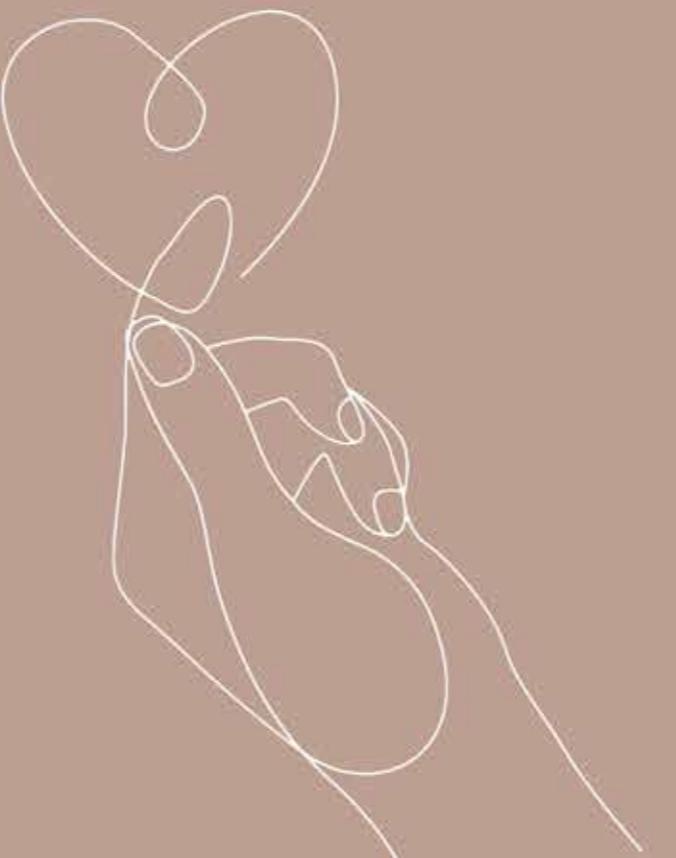


« Vous avez probablement rêvé de partir, de fuir, d'en finir, d'un parent alcoolique qui deviendrait sobre et d'une vie enfin belle et paisible. Vous avez commencé à vivre dans un monde de contes de fées, peuplé de fantasmes et de rêves. Vous avez vécu beaucoup dans l'espoir, parce que vous ne vouliez pas croire à ce qui se passait. »

— Janet Geringer Woititz

LECTURE

kinésiologique



Présentation de la kinésiologie

Définition et origine

La kinésiologie, ou « science du mouvement », est une méthode de rééquilibrage psychocorporelle qui vise le bien-être global de la personne en prenant en compte les aspects physiques, énergétiques, émotionnels et mentaux.

Sa principale caractéristique est l'utilisation du test musculaire pour détecter et lever les schémas bloquants et éveiller le potentiel de chacun.

Fondée dans les années 1960 aux États-Unis par George Goodheart, chiropracteur américain, la kinésiologie est apparue en France dans les années 1980. Étymologiquement, le terme vient du grec *kinésis*, qui signifie « mouvement » : cette approche permet de se mettre en mouvement vers le changement. Elle se veut essentiellement holistique et non médicale, orientée vers la responsabilité de soi, afin d'aller de « mieux en mieux », chacun à son propre rythme.

Cette pratique teste et corrige les déséquilibres à travers le système neurologique et musculaire du corps. Elle permet d'observer et d'identifier, grâce au test musculaire, les blocages que le corps a conservés en mémoire. Les équilibrations sont ensuite réalisées par le mouvement, en suivant les divers protocoles étudiés au cours de la formation. Le test musculaire de précision permet d'écouter les réponses du corps face à des situations de stress.

La kinésiologie s'inscrit dans une approche holistique : elle considère l'être humain dans toutes ses dimensions, physique, émotionnelle, mentale, énergétique et symbolique. Elle ne cherche pas à diagnostiquer ni à guérir, mais à favoriser la reconnexion à soi, la libération des tensions et l'émergence des ressources personnelles.

Principes fondamentaux

Le corps garde en mémoire les événements marquants, les émotions non exprimées et les stress vécus. Ces mémoires, parfois inconscientes, peuvent générer des blocages physiques, émotionnels ou comportementaux. Le test musculaire, outil principal du kinésiologue, permet d'interroger cette mémoire corporelle en douceur, sans passer par le mental.

Le test musculaire s'appuie sur la réponse d'un muscle face à une stimulation ou une question. Il révèle les zones de stress, les déséquilibres énergétiques ou les conflits internes. Le corps devient ainsi un langage, un témoin, un guide. Le rôle du thérapeute est d'écouter, de décoder, et d'accompagner.

La kinésiologie peut accompagner une grande variété de problématiques, toujours dans le respect du rythme et de l'histoire de chacun. Elle est particulièrement indiquée dans les situations de :

- Stress chronique ou ponctuel (préparation à un événement, surcharge émotionnelle, anxiété)
- Troubles du sommeil, de la concentration ou de l'adaptation (chez l'enfant comme chez l'adulte)
- Difficultés relationnelles ou émotionnelles (conflits, hypersensibilité, manque de confiance) Douleurs ou tensions corporelles sans cause organique identifiée (somatisations, fatigue persistante).
- Transitions de vie ou deuils (séparations, reconversions, maternité, perte).
- Accompagnement thérapeutique de vécus enfouis ou indiscernables (comme celui de l'enfant adulte d'alcoolique).

Les bienfaits observés sont souvent multiples : apaisement, clarté intérieure, regain d'énergie, amélioration du sommeil, libération émotionnelle, meilleure écoute de soi. La kinésiologie ne promet pas de solution miracle, mais elle ouvre un espace de transformation, où le corps peut être entendu.

Cerveau et système nerveux

Notre cerveau fonctionne comme un réseau hautement interconnecté de régions qui coopèrent en permanence. Certaines zones participent davantage à la régulation des fonctions vitales, de l'éveil et de la vigilance (situées principalement à la base de notre cerveau), tandis que d'autres (le système limbique) sont plus impliquées dans le traitement des émotions, de la mémoire ou de la prise de décision. Les processus cognitifs dits « supérieurs », issus de zones principalement situées au niveau du cortex) comme le raisonnement, le langage ou la planification, émergent de l'interaction dynamique entre ces réseaux.

Cette organisation éclaire la manière dont les blessures invisibles de l'alcoolisme parental s'inscrivent dans la mémoire corporelle et émotionnelle. Lorsque le système d'alerte est sollicité, il déclenche des réactions de vigilance et d'hypercontrôle qui mobilisent les mécanismes chargés d'assurer notre sécurité. Les émotions de peur, de honte ou de culpabilité s'activent dans les circuits liés au vécu affectif et aux souvenirs marquants. Les ruminations, l'anticipation excessive ou les stratégies d'adaptation reposent quant à elles sur les fonctions cognitives supérieures, celles qui permettent d'analyser, de comprendre et de tenter de réguler ce qui se passe en soi.

La kinésiologie permet de relier ces niveaux entre eux et d'accompagner la transformation des schémas en ressources de résilience.

Le système nerveux autonome joue également un rôle central. Le système sympathique prépare l'organisme à l'action et se trouve souvent sollicité en permanence chez les enfants de parents alcooliques, créant un état d'alerte chronique. Le système parasympathique, qui favorise le repos et la détente, peine à s'activer, ce qui explique la difficulté à lâcher prise ou à se sentir en sécurité.

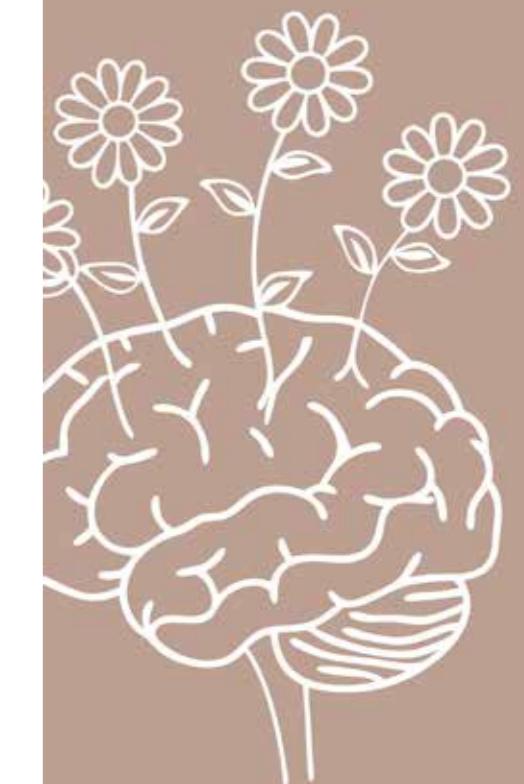
Ainsi, les blessures invisibles s'inscrivent dans une mémoire corporelle et neurologique. La kinésiologie, en mobilisant les réactions musculaires et en reliant ces différentes zones de notre cerveau, permet de reconnaître ces schémas et de les transformer en ressources de résilience.

La kinésiologie

L'ART DE LIBÉRER

LES STRESS
ET LES BLOCAGES

INSCRITS DANS LA
MÉMOIRE DU CORPS.



«La confiance en soi, en la vie, ne se décide pas : elle nous est donnée, d'abord par les parents, puis par l'entourage.»
Catherine Gueguen - Pour une enfance heureuse

La mémoire corporelle, les traces qui deviennent force

Ce chapitre explore les traces corporelles laissées par cette enfance particulière, non pas pour les figer, mais pour les reconnaître, les nommer, et ouvrir un espace de transformation. Il s'agit d'écouter ce que le corps a gardé en mémoire, ce que l'adulte rejoue, ce que la kinésiologie peut révéler et accompagner.

Les somatisations, les tensions musculaires et les troubles du sommeil traduisent ce qui n'a pas pu être dit. Le corps devient le messager des blessures invisibles, exprimant par la douleur ou la fatigue ce que l'enfant n'a pu exprimer.

L'enfant devient porteur de traces invisibles : il apprend à se taire, à se cacher, à porter un sac trop lourd pour son âge.

La somatisation traduit en symptômes physiques ce qui n'a pas pu être exprimé émotionnellement : douleurs chroniques, troubles digestifs, tensions musculaires ou migraines récurrentes. Le corps parle là où la parole a été tue. La kinésiologie permet d'écouter ces messages corporels sans les juger, en les accueillant comme des portes d'entrée vers une compréhension plus profonde du vécu.

La mémoire implicite s'inscrit avant l'âge de 6 ans, façonnant nos réactions, croyances et réflexes de protection.

L'enfant de parent d'alcoolique peut développer des comportements d'hyper-adaptation, de vigilance excessive ou de retrait, sans en comprendre l'origine. Ces mécanismes sont les traces de l'environnement émotionnel dans lequel il a grandi. En séance, le test musculaire révèle ces stress anciens encore actifs, les croyances limitantes et les loyautés inconscientes.

L'hypervigilance est une réponse de survie face à l'imprévisibilité. Le corps reste en alerte, prêt à réagir, à anticiper, à se protéger. À l'âge adulte, elle se traduit par une fatigue chronique, une difficulté à lâcher prise et une hypersensibilité aux ambiances. La kinésiologie offre un espace sécurisant pour relâcher cette tension intérieure et retrouver une sécurité intérieure.

L'enfant de parent alcoolique porte souvent des loyautés inconscientes envers son parent malade. Ces loyautés se traduisent par un besoin de protéger, de réparer ou de compenser, même au détriment de son propre équilibre. Elles peuvent se manifester par une loyauté excessive, une difficulté à poser des limites, ou une tendance à reproduire des schémas relationnels toxiques.

Pour survivre dans un environnement instable, l'enfant développe des stratégies d'adaptation : **hyper-responsabilité, sur-contrôle, retrait émotionnel ou sur-adaptation sociale.** Ces mécanismes, utiles dans l'enfance, deviennent parfois des freins à l'âge adulte, car ils enferment dans des comportements rigides. La kinésiologie aide à identifier ces loyautés inconscientes et à transformer ces mécanismes de survie en ressources conscientes.

Dans un climat où l'attention est centrée sur le parent alcoolique, l'enfant peut apprendre à **s'effacer pour ne pas déranger.** À l'âge adulte, cela se traduit par une difficulté à affirmer ses besoins, une tendance à se minimiser ou à se fondre dans les attentes des autres.

A l'inverse, certains enfants développent un **besoin intense de contrôle, pour compenser l'imprévisibilité vécue dans l'enfance.** Ce contrôle peut concerner leurs émotions, leurs relations ou leur environnement. Il devient une manière de se protéger, mais aussi une source de tension et d'épuisement. La kinésiologie permet de rétablir un équilibre identitaire, en donnant à l'adulte la possibilité de se réapproprier son espace et sa voix.

Les enfants-adultes d'alcooliques héritent souvent de schémas familiaux qui se rejouent dans leur vie adulte : choix de partenaires instables, répétition des comportements parentaux, ou reproduction de la dépendance. Au-delà de l'héritage, l'enfant-adulte construit ses propres schémas de protection : peur du rejet, recherche constante d'approbation, difficulté à lâcher prise. Ces schémas deviennent des blocages qui limitent l'épanouissement personnel et relationnel.

La kinésiologie accompagne la libération des schémas en aidant à en reconnaître l'origine et à les transformer en ressources de résilience. Les résultats montrent que l'alcoolisme parental laisse des empreintes qui perdurent bien au-delà de l'enfance et influencent la vie adulte. Ces blessures invisibles, lorsqu'elles sont mises en lumière et accompagnées, peuvent devenir des appuis intérieurs. En révélant ces traces silencieuses, la kinésiologie ouvre un chemin vers la transformation et l'épanouissement.

BLESSURES INVISIBLES	CONSÉQUENCES À L'ÂGE ADULTE	RESSOURCES DE RÉSILIENCE
Instabilité familiale (alternance affection/absence, climat imprévisible)	Sentiment d'insécurité, anxiété chronique, difficultés à construire des relations stables	Capacité d'adaptation, vigilance accrue, recherche de stabilité dans ses propres choix
Silence et honte (alcool minimisé ou caché)	Isolation émotionnel, estime de soi fragilisée, difficulté à se sentir digne d'amour	Développement de l'empathie, sensibilité aux autres, créativité comme exutoire
Stress chronique (environnement instable, tension permanente)	Troubles anxieux et dépressifs, somatisations, fragilité du système nerveux	Résilience psychique, force intérieure, recours à des pratiques thérapeutiques
Hyper-responsabilisation précoce (rôles parentaux endossés trop tôt)	Difficulté à poser des limites, tendance à se suradapter, épuisement relationnel	Sens des responsabilités, autonomie, capacité à prendre soin des autres

Cartographie des émotions héritées

Dans le cadre de ce mémoire, un sondage a été réalisé avec un échantillon de 63 participants, entre novembre et décembre 2025. L'objectif était de recueillir des données permettant d'éclairer les impacts psychologiques et relationnels liés à l'alcoolisme parental.

Ce sondage constitue une base précieuse pour analyser les perceptions, les vécus et les traces invisibles laissées par l'alcoolisme parental. Il permet de mettre en lumière des tendances générales tout en respectant la singularité des parcours individuels.

Le sondage reflète une population majoritairement féminine (95 %), d'âge moyen 41 ans (32% ont moins de 36 ans), majoritairement en couple (51%) et avec 2 enfants (41%).

Le contexte actuel des répondants révèle une recherche active de soutien thérapeutique. Près des **deux tiers ont déjà suivi un accompagnement**, qu'il s'agisse de psychologie, de psychothérapie, de kinésiologie ou de psychiatrie. Certains témoignages soulignent la durée de ces parcours, parfois étalés sur plusieurs décennies, traduisant la persistance des blessures invisibles et la nécessité d'un suivi prolongé.

La kinésiologie, expérimentée par 40 % des participants, suscite des retours nuancés. Elle est décrite comme bénéfique pour l'anxiété ou le comportement d'un enfant, parfois comme une expérience positive et dans quelques cas comme une pratique qui n'a pas convaincu. Ces réponses mettent en évidence la diversité des vécus et la singularité des cheminements thérapeutiques.

Ainsi, le chemin de soin apparaît comme une quête de reconnaissance et de transformation.



RESSENTIS APRÈS LES SÉANCES :

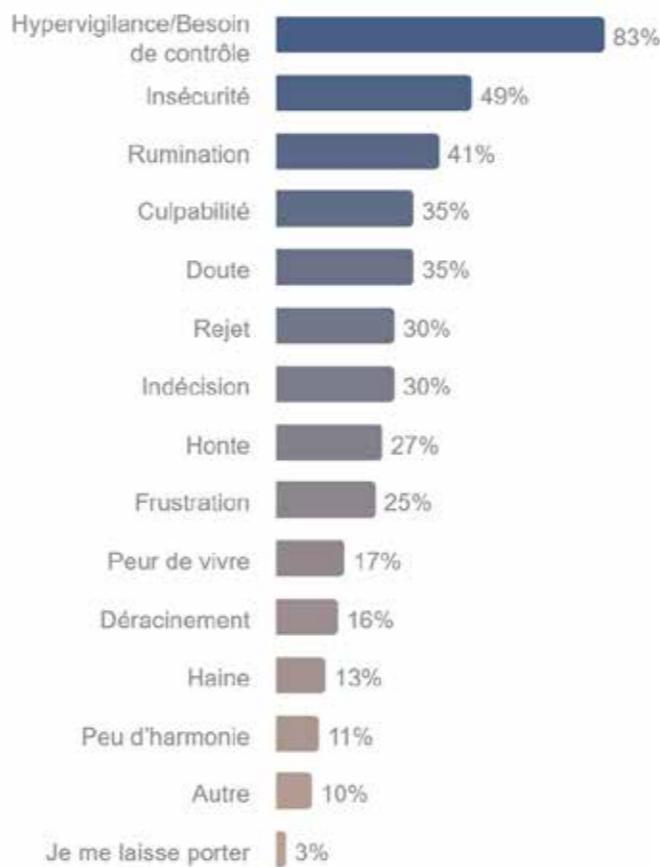
- « À chaque séance j'enlève des peaux de l'oignon »
- « Aide mon anxiété, pose les choses »
- « Avec mon fils, positif sur son comportement »
- « Bénéfiques »
- « C'était il y a longtemps, positif »
- « C'était il y a plus de 20 ans ! J'ai le souvenir d'une expérience très positive »
- « Déblocages et compréhensions »
- « Détente »

Les empreintes émotionnelles

Les données recueillies mettent en évidence la prévalence de certains mécanismes émotionnels chez les personnes ayant grandi dans un contexte marqué par l'alcoolisme parental. L'hypervigilance apparaît comme le mécanisme dominant, exprimé par 83 % des répondants. Elle traduit un état d'alerte permanent et une difficulté à relâcher le contrôle.

L'insécurité (49 %) et la rumination (41 %) révèlent un climat intérieur marqué par le doute et l'anticipation constante.

La culpabilité (35 %) et la honte (27 %) s'inscrivent comme émotions récurrentes, témoignant d'un vécu où la responsabilité et la valeur personnelle sont souvent remises en question.



Les verbatim recueillis révèlent une mosaïque d'émotions et de vécus où se mêlent **la peur, l'impuissance, l'insécurité et la souffrance**. Les mots les plus fréquemment cités comme **peur, colère, culpabilité, honte ou souvenirs absents** traduisent une expérience marquée par la violence verbale ou physique et par le refoulement des premières années de vie.

Certains témoignages mettent en avant des états d'alerte permanents, d'autres expriment la souffrance transmise par la mère ou le dégoût et la colère envers le père, révélant l'impact direct de l'alcoolisme parental sur la construction affective. La diversité des termes révèle que les empreintes émotionnelles ne se limitent pas à une seule tonalité. Elles oscillent entre douleur et quête de sérénité, entre poids du passé et désir de pardon.

questionnement
mal aimé permanent
impression incohérent
solitude
désiré différent inutilité
rebellion blessure profonde
culpabilité confus mauvais
haine alerte alcool amour blasé homme
violence
restaurant
poids
période
malaise
stress
gâchis père
papa
pardon
peur
tristesse
mélangé
juste
hyper
gent
absence
sérénité
parent mere
accident triste
anxiété
dégoût sentiment honte souffrance instabilité
lourdeur insécurité dur colère impuissance
vie paix colère incompréhension inpuissance
vigilance enfant injustice angoisse doute souvenirs
dégout injustice frustration cœur considéré mère
vivre interdit content enfance mutisme
insouciance exclusion
nostalgie nécessaire
sentiment de culpabilité

«J'ai appris à lire les humeurs de mes parents avant même de savoir lire un livre.»

Les témoignages recueillis

Les extraits qui suivent sont présentés tels qu'ils ont été recueillis, sans modification. Ils donnent à entendre la voix des participants dans leur authenticité, parfois empreinte de douleur, parfois porteuse d'espérance. Ces verbatim constituent ainsi une trace précieuse, permettant de mieux comprendre les empreintes invisibles laissées par l'alcoolisme parental et la manière dont elles résonnent encore aujourd'hui.

Afin de mettre en lumière la diversité des vécus, ces paroles ont été regroupées en trois ensembles thématiques : « Douleur et résilience », où la souffrance se dit mais révèle aussi une force intérieure ; « Gratitude et reconnaissance », où s'exprime la reconnaissance d'avoir été entendus et soutenus ; et enfin « Demandes d'aide », où la parole devient appel et traduit le besoin d'accompagnement.

Douleur et résilience

« Je voudrais être heureuse »
« J'ai beaucoup travaillé et j'ai réussi à sortir du calvaire. Je ne pense pas avoir de séquelles sérieuses bien que la violence laisse toujours des traces. Je suis consciente et fais de mon mieux. Je ressens souvent le besoin d'être dans le silence, même la musique peut me peser quelques fois. »
« Ma sœur était alcoolique et s'est suicidée »
« L'alcool ne tue pas que la personne qui consomme mais aussi tout son entourage. »

« L'alcoolisme c'est le diable et efface tout le positif chez une personne malade. »

« Même si j'ai appris que l'alcoolisme est une maladie et que j'ai pu travailler sur ce sujet pour le comprendre, voir quelqu'un qui a trop bu me renvoie toujours à mon passé, et fait monter en moi une énorme tristesse. »

« La consommation d'alcool de mon père est problématique actuellement... Toutefois j'ai grandi avec une mère malade physiquement et j'ai subi de la maltraitance physique. »

« Je me suis battue pour que ma mère arrête de boire, pour finir par moi aussi avoir un problème avec l'alcool. »

« Beaucoup de traumas sont réapparus avec la maternité. »

Demandes d'aide

« Juste vous dire que vous pourrez aider un maximum de personnes... Mon frère et mes sœurs ainsi que mes neveux et nièces, nous sommes détruits par tout ça... Ils sont malades, il faut aider les alcooliques et l'entourage. »
« J'aimerais qu'on puisse m'aider. »
« J'aimerais savoir si vous allez faire des soins en lien avec cette thématique ? Je vous suis sur Insta pour suivre ce que vous faites et les résultats de votre travail. »

Gratitude et reconnaissance

« Merci de traiter de ce sujet, j'aimerais pouvoir lire votre mémoire ;) »

« Merci de votre initiative. Les proches-aidants sont enfin reconnus comme ayant aussi subi des préjugés et des éclaboussures de l'enfance. J'admire toutefois mes parents qui ont fait ce qu'ils ont pu avec ce qu'ils avaient. J'en ai fait de même avec mon fils. Merci et bonne route. »

« Merci pour ce questionnaire, merci de penser à nous qui sommes nombreux. »

« Un grand merci de prendre le temps de questionner les enfants qui sont co-dépendants, sincèrement merci. »

« Je trouve que ce sondage est une très bonne idée, on sous-estime beaucoup les effets que l'alcool peut avoir sur l'entourage. »

« C'est intéressant ce que vous faites. »

« Bravo et bon courage pour votre mémoire ! »

«Trop compliqué pour moi de d'en parler, mes sentiments n'ont jamais été considérés.»

« Je suis une grande anxieuse, je n'aime pas le silence, je m'endors toujours avec les voix d'un podcast.»

«La vie nous fait des cadeaux parfois mal emballés»

«Aujourd'hui encore, je ressens une peur diffuse, même dans des moments de calme»

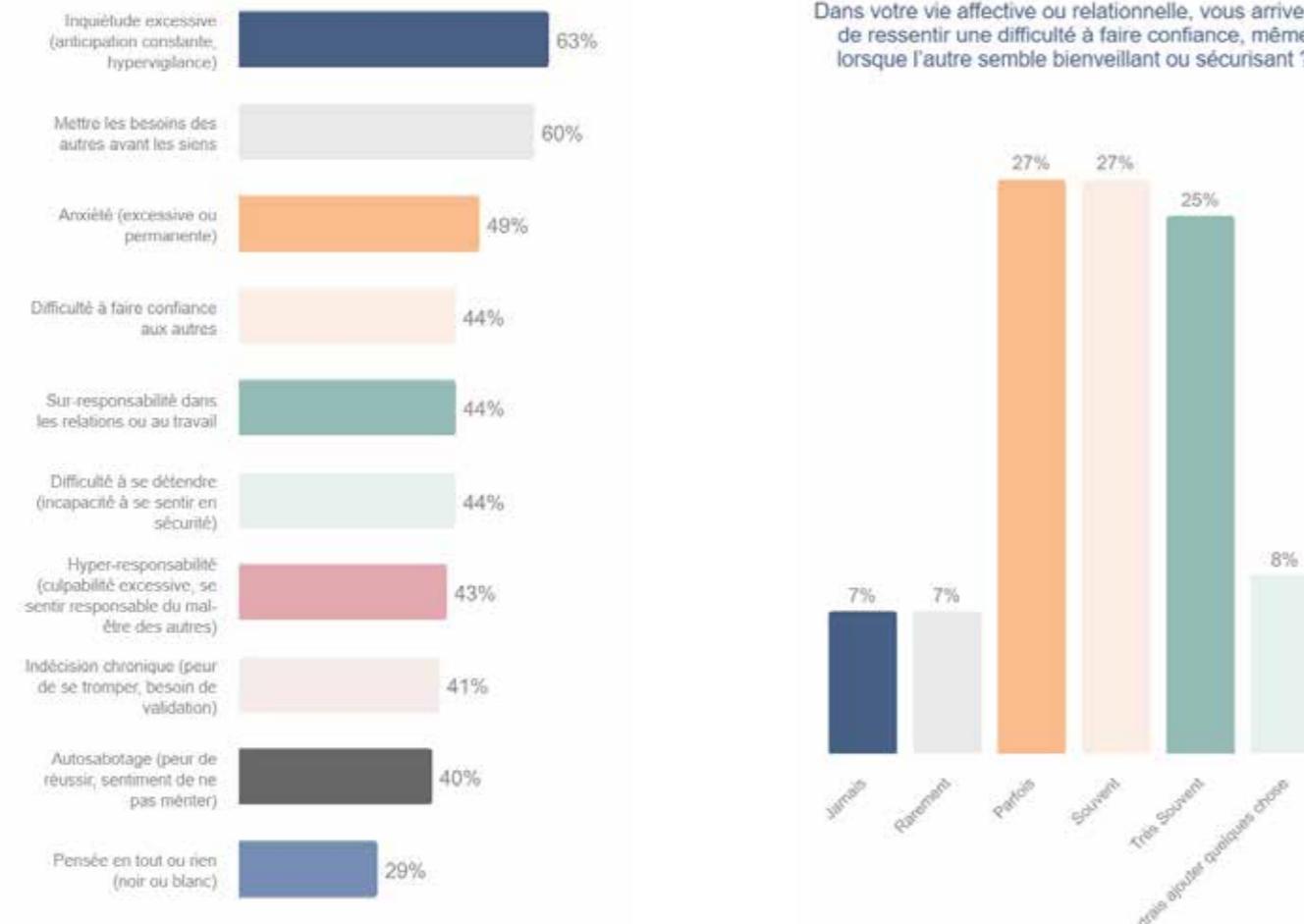


Les cicatrices silencieuses du lien parental

Les résultats mettent en évidence des stratégies d'adaptation profondément ancrées. **L'inquiétude excessive (63%) et la tendance à privilégier les besoins des autres (60%)** traduisent une posture de vigilance constante et de sacrifice de soi. L'anxiété (49%), la sur-responsabilité (44%) et l'incapacité à se détendre (44%) confirment un état intérieur marqué par l'insécurité.

Ces dynamiques sont particulièrement marquées chez les enfants aînés, dont 96% se reconnaissent dans l'hyper-responsabilité, accompagnée d'un sentiment d'insécurité présent chez 52% d'entre eux. Cette différence liée à la place dans la fratrie souligne le poids spécifique qui s'exerce sur les aînés, souvent perçus comme les garants de stabilité au sein du système familial.

Près de 8 personnes sur 10 affirment que leur corps réagit spontanément aux ambiances



chargées, comme si les cris, les odeurs ou les tensions venaient éveiller une mémoire enfouie. Le corps devient alors baromètre émotionnel, traduisant en sensations ce que les mots taisent. Les mots associés à ces réactions, tels que crispation, tension, hypersensibilité, maux de tête, bruit, cri, odeur, traduisent une forme d'hyper réactivité corporelle, souvent liée à un vécu d'insécurité ou de surcharge émotionnelle. Ces réponses suggèrent que le corps devient un capteur d'ambiance, réagissant spontanément à des signaux perçus comme menaçants ou envahissants.

Enfin, la **difficulté à faire confiance dans les relations affectives (52%)** témoigne de l'impact durable de l'alcoolisme parental sur la construction du lien. Ces données confirment que les stratégies développées ne sont pas seulement des mécanismes de survie mais aussi des empreintes invisibles qui façonnent la manière d'être au monde.

Le corps devient le lieu d'expression privilégié des tensions accumulées. Les douleurs cervicales, lombaires ou gastriques traduisent une mémoire somatique, où le poids des expériences s'inscrit silencieusement. La réactivité immédiate aux ambiances chargées, illustre une hypersensibilité corporelle qui dépasse le cadre psychologique pour s'ancrer dans le vécu sensoriel.

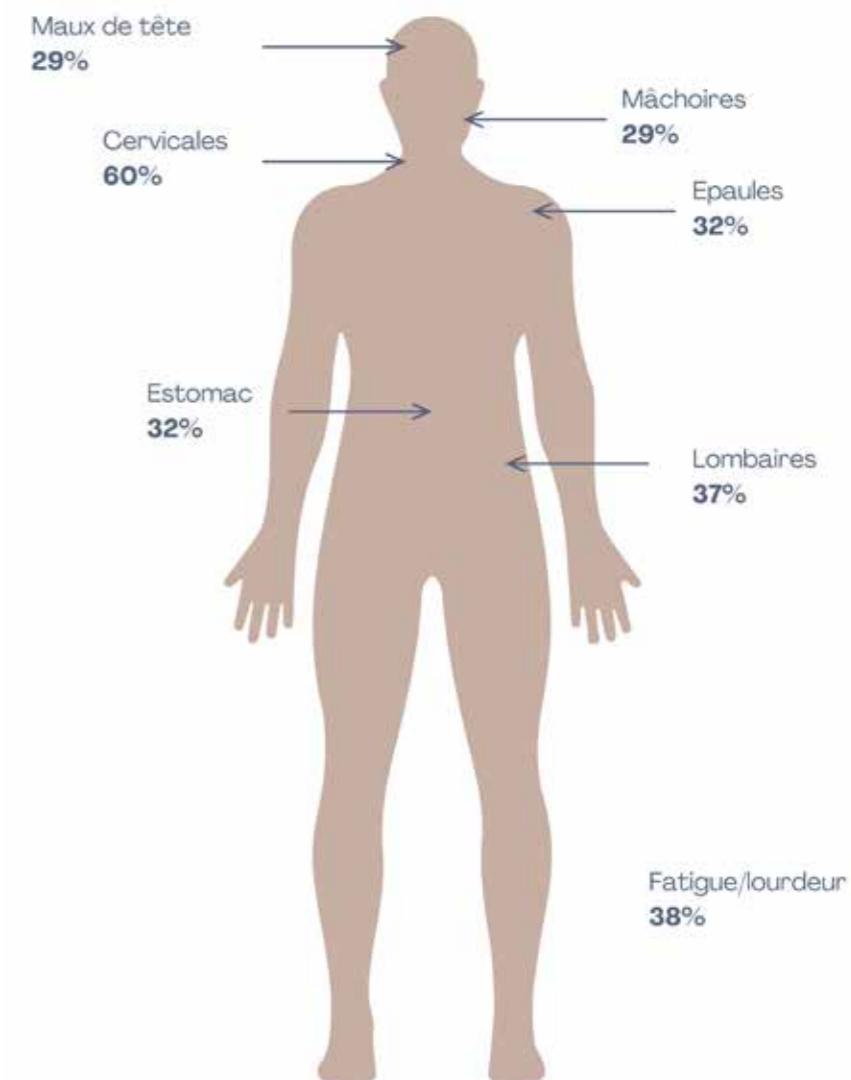
Les résultats du sondage révèlent une prévalence marquée de tensions physiques, avec **une concentration notable dans la zone des cervicales (60%)**, suivie par une fatigue corporelle généralisée (38 %) et des douleurs lombaires (37 %). Ces localisations traduisent souvent une charge mentale prolongée, une posture de vigilance constante, et un sentiment d'insécurité intérieurisé.

Les épaules (32 %), l'estomac (32 %), les mâchoires (29 %) et les maux de tête (29 %) reflètent des tensions liées à la gestion émotionnelle, à la retenue verbale ou à l'anticipation anxieuse. Le corps semble porter les traces d'un environnement familial instable, où les émotions n'ont pas toujours pu être exprimées ni accueillies.

Les douleurs dans les articulations (22 %), le bassin (22 %), le plexus thoracique (11 %) ou la gorge (11 %) évoquent des blocages plus profonds, souvent liés à la difficulté à poser ses limites, à prendre sa place ou à verbaliser son vécu.

Enfin, seuls 14 % des répondants déclarent ne pas ressentir de douleurs chroniques, ce qui souligne l'ampleur du phénomène et la nécessité d'un accompagnement corporel adapté.

Ressentez-vous des tensions ou des douleurs chroniques ?



Méridiens, éléments et émotions : vers une compréhension holistique

Les méridiens : une cartographie émotionnelle

Dans la Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC), les méridiens sont des canaux qui véhiculent l'énergie vitale à travers le corps. Le corps ne se limite pas à ressentir : il raconte, situe et métamorphose l'expérience émotionnelle. Dans ce sondage, 4 méridiens ressortent particulièrement : ceux qui concentrent le plus de résonances émotionnelles.

Vaisseau Gouverneur : l'axe

Le méridien Vaisseau Gouverneur (VG), lié à l'axe intérieur et au sentiment d'être soutenu, est fortement mobilisé puisque 52 % des répondants affirment pouvoir compter sur eux-mêmes, mais 37 % se sentent non soutenus, révélant la fragilité de l'équilibre intérieur. Le Vaisseau Gouverneur devient ainsi le lieu de l'alignement : il incarne la colonne vertébrale symbolique qui nous relie à nos fondations. Lorsqu'il est équilibré, il permet de se sentir soutenu, stable et autonome. Lorsqu'il est fragilisé, il révèle une insécurité profonde, une difficulté à trouver sa place et à maintenir son axe.

Soutenu (52%) : « Je peux reposer sur mes fondations, je suis sûr de moi, je peux compter sur

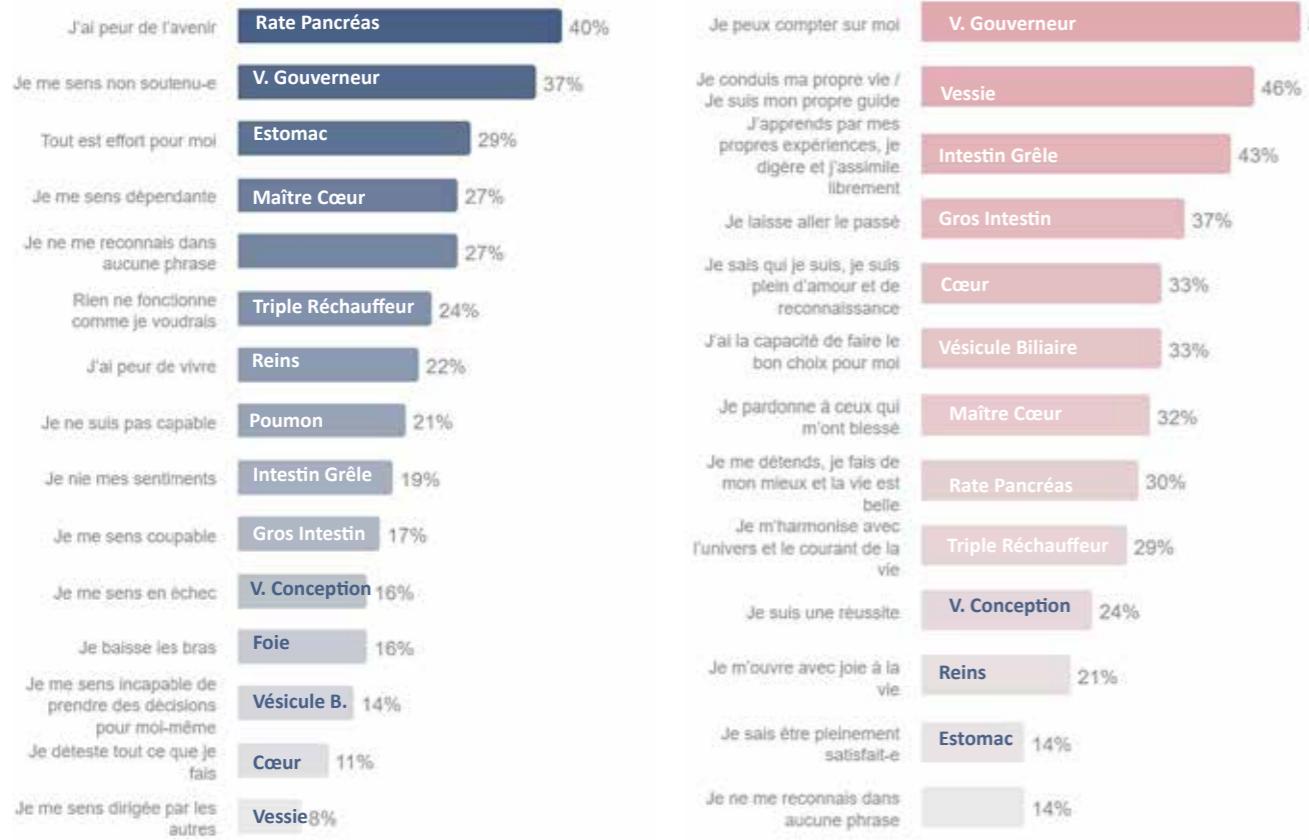
moi. » Ces affirmations traduisent une confiance intérieure et la capacité à tracer sa route en s'appuyant sur ses propres ressources.

Déraciné (37%) : certains témoignages expriment au contraire le sentiment de ne pas pouvoir s'appuyer sur un socle solide, d'être fragilisé ou désorienté, révélant une perte de repères.

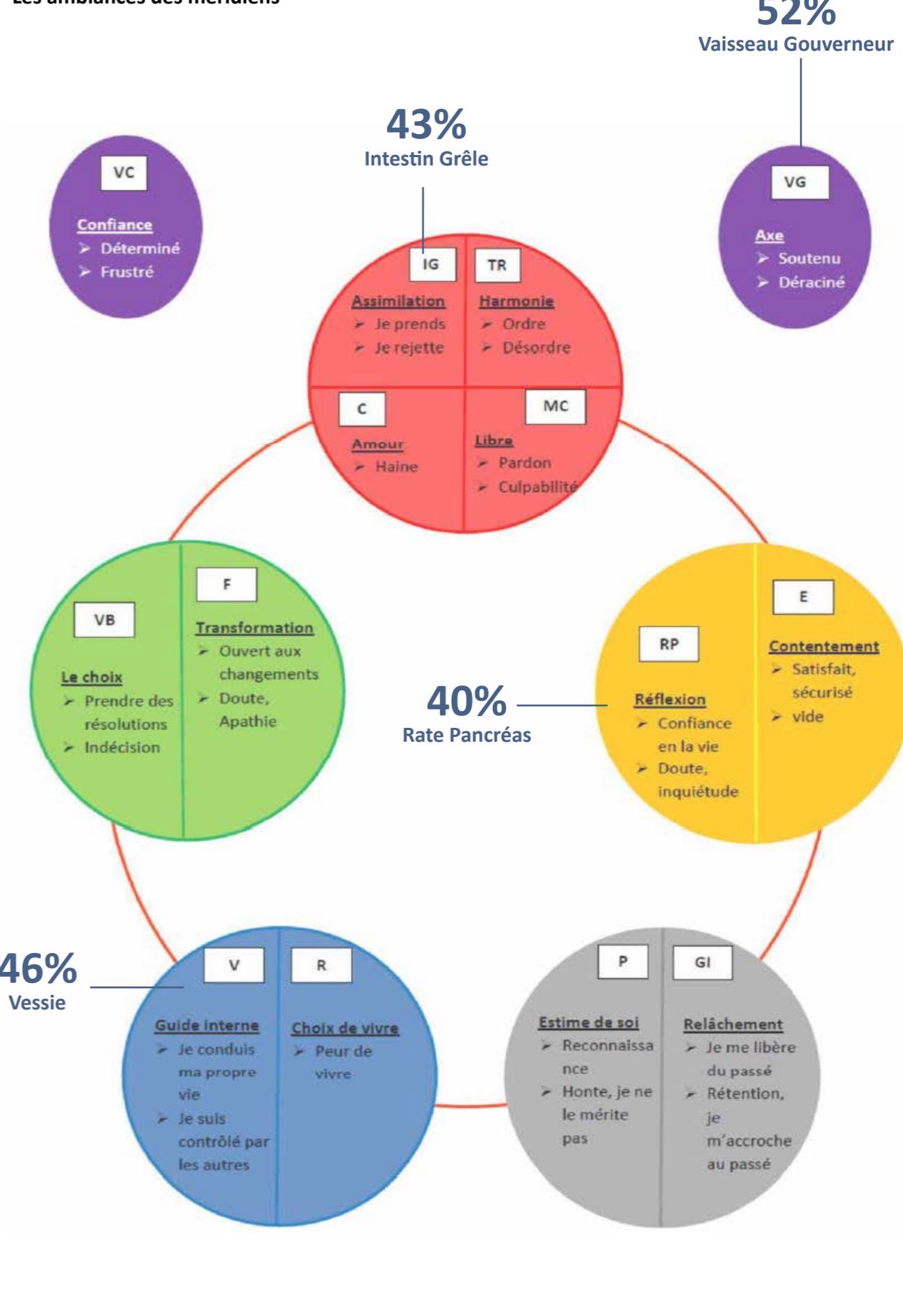
Ainsi, le Vaisseau Gouverneur illustre la dynamique entre force et fragilité, entre stabilité et déséquilibre, et devient un repère essentiel pour comprendre comment le corps traduit l'expérience émotionnelle.

Vessie : le guide intérieur

Le méridien de la Vessie (V) est associé à la capacité de suivre son guide interne, d'écouter sa petite voix et de tracer sa propre route. Dans les résultats du sondage, il apparaît à 2 niveaux complémentaires : **Autonomie et affirmation (46 %)** : « Je conduis ma propre vie, je suis mon propre guide, j'apprends par mes propres expériences. » Ces phrases traduisent une confiance dans la capacité à s'orienter par soi-même, à poser des choix alignés avec ses besoins profonds.



Les ambiances des méridiens



Annexe : l'ambiance des méridiens.

Influence extérieure et contrôle subi (8 %) : « Je me sens dirigé par les autres. » Ici, le méridien révèle une fragilité face aux pressions extérieures, une difficulté à maintenir son axe personnel.

Le méridien de la Vessie devient ainsi le lieu de l'autonomie : il incarne la tension entre la liberté de conduire sa vie et la dépendance aux influences environnantes. Lorsqu'il est équilibré, il permet de s'appuyer sur son guide intérieur et de prendre des décisions justes. Lorsqu'il est fragilisé, il traduit une perte de direction et un sentiment d'être contrôlé.

Intestin grêle : assimilation

Le méridien de l'intestin grêle (IG) est associé à la fonction de digestion émotionnelle : accueillir ce qui nourrit et rejeter ce qui blesse. Dans les résultats du sondage, il apparaît à deux niveaux complémentaires :

Libération et intégration (43 %) : « Je laisse aller le passé », « J'apprends par mes propres expériences, je digère et j'assimile librement. » Ces phrases traduisent une capacité à transformer les expériences, à intégrer ce qui est utile et à se délester de ce qui entrave.

Blocage et négation (19 %) : « Je nie mes sentiments », « Je rejette ce qui est bon pour moi. » Ici, le méridien révèle une difficulté à reconnaître et à accueillir certaines émotions, traduisant un rejet ou une rétention qui empêche la fluidité intérieure.

L'intestin grêle devient ainsi le lieu de l'assimilation émotionnelle : il incarne la tension entre l'ouverture à la transformation et le refus de ce qui est ressenti. Lorsqu'il est équilibré, il permet de digérer les expériences de vie et de les transformer en ressources. Lorsqu'il est fragilisé, il traduit une incapacité à intégrer, une tendance à nier ou à rejeter ce qui touche trop profondément.

Rate-Pancréas : réflexion et sécurité intérieure

Le méridien de la Rate-Pancréas (RP) est associé à la réflexion, à la confiance en la vie et au sentiment de sécurité intérieure. Dans les résultats du sondage, il apparaît à deux niveaux complémentaires :

Confiance et harmonie (30 %) : « La vie est belle, je fais de mon mieux. » une capacité à se sentir nourri par la vie, à trouver une douceur intérieure et à accueillir la satisfaction.

Inquiétude et insatisfaction (40 %) : « J'ai peur de l'avenir », « Rien ne fonctionne comme je voudrais ». Ici, le méridien révèle une surcharge mentale, une difficulté à se sentir rassasié émotionnellement, et une tendance à l'inquiétude ou au vide intérieur.

Le méridien de la Rate-Pancréas devient ainsi le lieu de la confiance ou du doute : il incarne la tension entre la sécurité intérieure et l'insatisfaction. Lorsqu'il est équilibré, il nourrit la joie simple, la douceur et la confiance dans le futur. Lorsqu'il est fragilisé, il traduit une inquiétude constante, une impression de vide ou de manque, et une difficulté à se sentir pleinement satisfait.

Les 5 éléments de la Médecine Chinoise

Chaque élément représente une phase de vie, une émotion dominante et une posture corporelle. À travers le sondage, les participants ont exprimé leur résonance avec ces dynamiques, révélant une photographie sensible de leur état du moment.

Terre : 35 %

L'élément le plus représenté. Il évoque le besoin de stabilité, de centrage et de transformation intérieure. Relié à l'intersaison, il soutient la réflexion, la digestion émotionnelle et la confiance en soi. En déséquilibre, il traduit la rumination, l'inquiétude et le manque d'ancrage.

Feu : 25 %

Symbolique de la joie, de l'élan vital et du lien à l'autre. Il régit la parole, le toucher et le psychisme. En équilibre, il apporte clarté et enthousiasme. En déséquilibre, il peut générer confusion mentale, agitation ou repli émotionnel.

Bois : 22 %

Énergie du printemps et de la croissance. Il soutient la mise en mouvement, la planification et la capacité à prendre des décisions. En déséquilibre, il révèle l'indécision, la rigidité ou l'impulsivité.

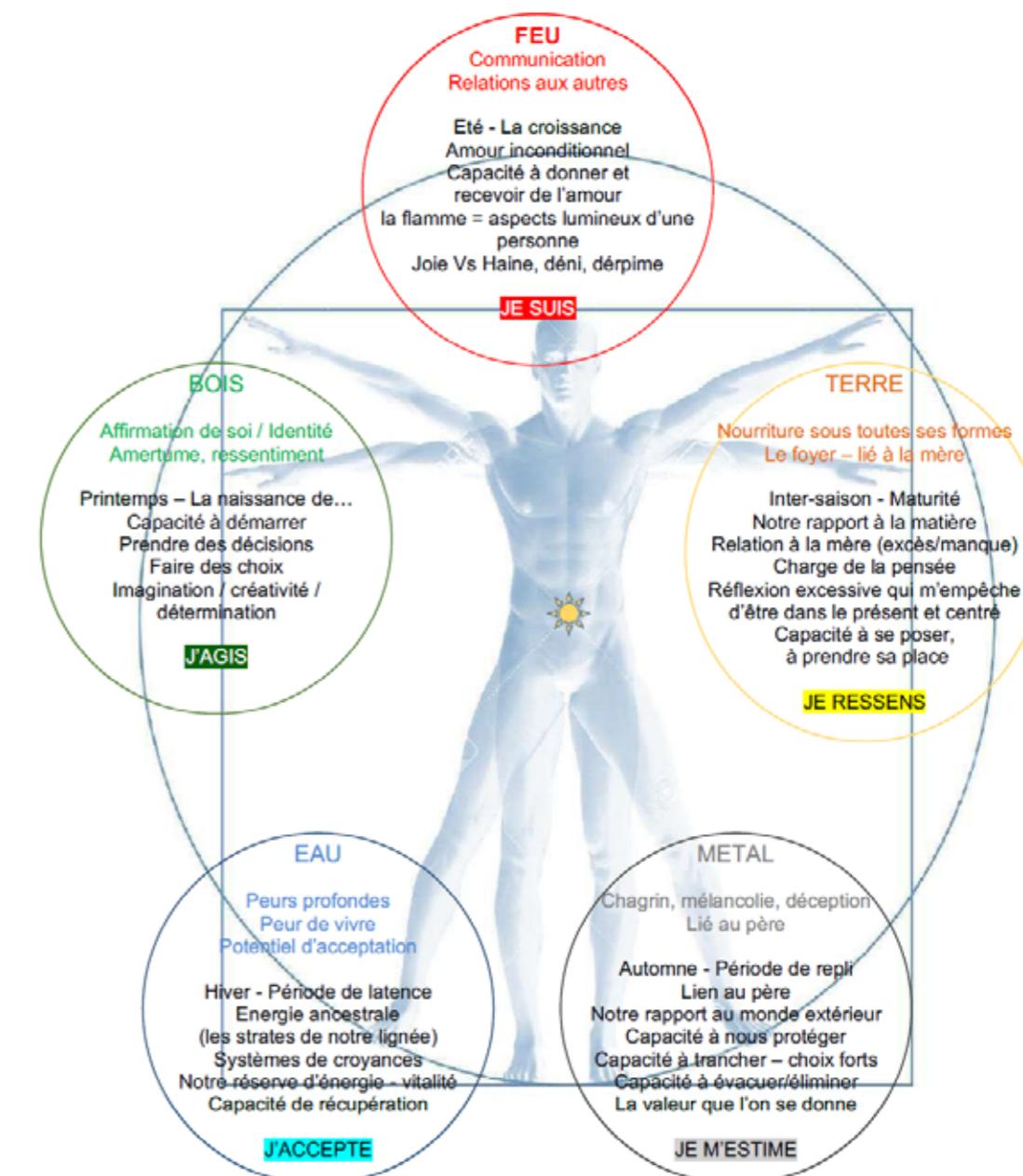
Eau : 13 %

L'énergie de l'hiver, du ressourcement et de l'intuition. Elle est liée aux reins et à la vessie, à la réserve vitale et à la capacité d'adaptation. En déséquilibre, elle traduit la peur, la mélancolie ou le repli.

Métal : 5 %

L'élément le moins représenté, associé à l'automne, au bilan et au lâcher-prise. Il soutient la respiration, la peau et le détachement. En déséquilibre, il évoque le chagrin, l'attachement au passé et la vulnérabilité.

Le sondage révèle une prédominance de la Terre, signe d'un besoin collectif de stabilité et de centrage. Le Feu et le Bois traduisent l'élan vital et la croissance, tandis que l'Eau et le Métal, plus discrets, rappellent l'importance du ressourcement et du lâcher-prise. Chaque élément, avec ses forces et ses fragilités, compose une dynamique vivante qu'il s'agit d'accueillir pour tendre vers l'équilibre.



0-7 ans, une mémoire sans souvenirs ?

Entre 0 et 7 ans, l'enfant traverse une période où son cerveau est en pleine construction. Les structures les plus anciennes, le cerveau reptlien (instincts de survie) et le cerveau limbique (émotions, mémoire implicite) dominent. Le cortex préfrontal, siège de la pensée rationnelle et de la mémoire autobiographique, n'est pas encore mature.

Cela explique le phénomène d'amnésie infantile : la majorité des adultes ne gardent pas de souvenirs conscients de cette période. Pourtant, le corps et les émotions enregistrent les expériences vécues. Les empreintes sont invisibles mais bien présentes, inscrites dans les schémas de survie, les croyances profondes et les tensions corporelles.

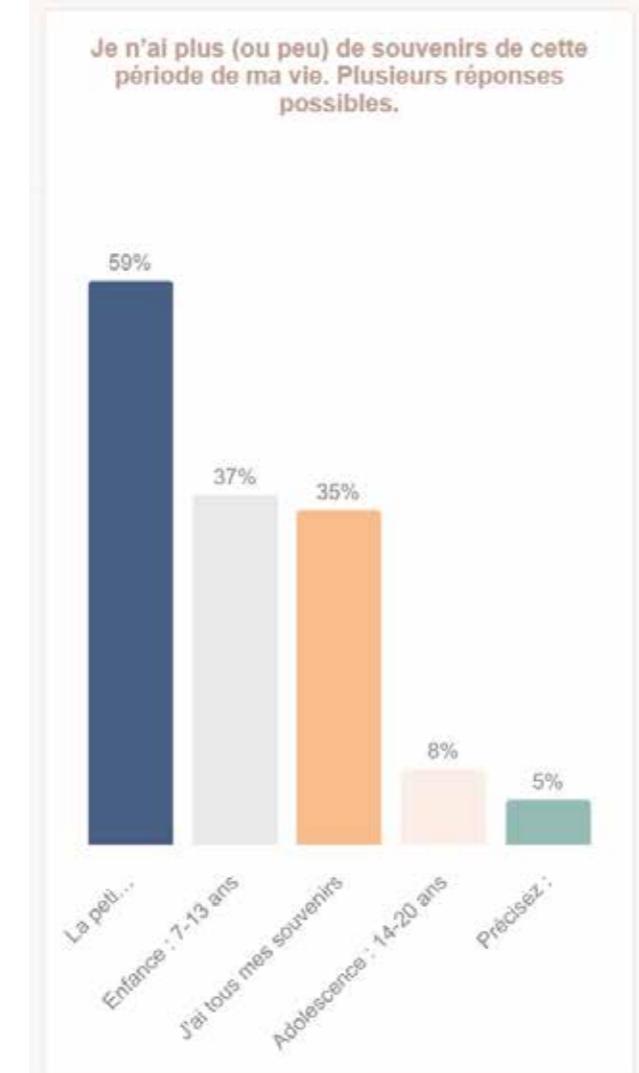
L'absence de souvenirs avant 7 ans n'est pas une anomalie, mais le reflet d'un cerveau en maturation. Les expériences sont stockées sous forme de mémoire implicite (corporelle, émotionnelle), et non de mémoire explicite (narrative, consciente). Ce décalage entre ce que le corps retient et ce que la tête oublie crée une zone silencieuse, mais chargée de significations.

En kinésiologie, cette période est essentielle car elle explique pourquoi certains adultes portent en eux des tensions ou des croyances sans pouvoir les relier à des souvenirs précis.

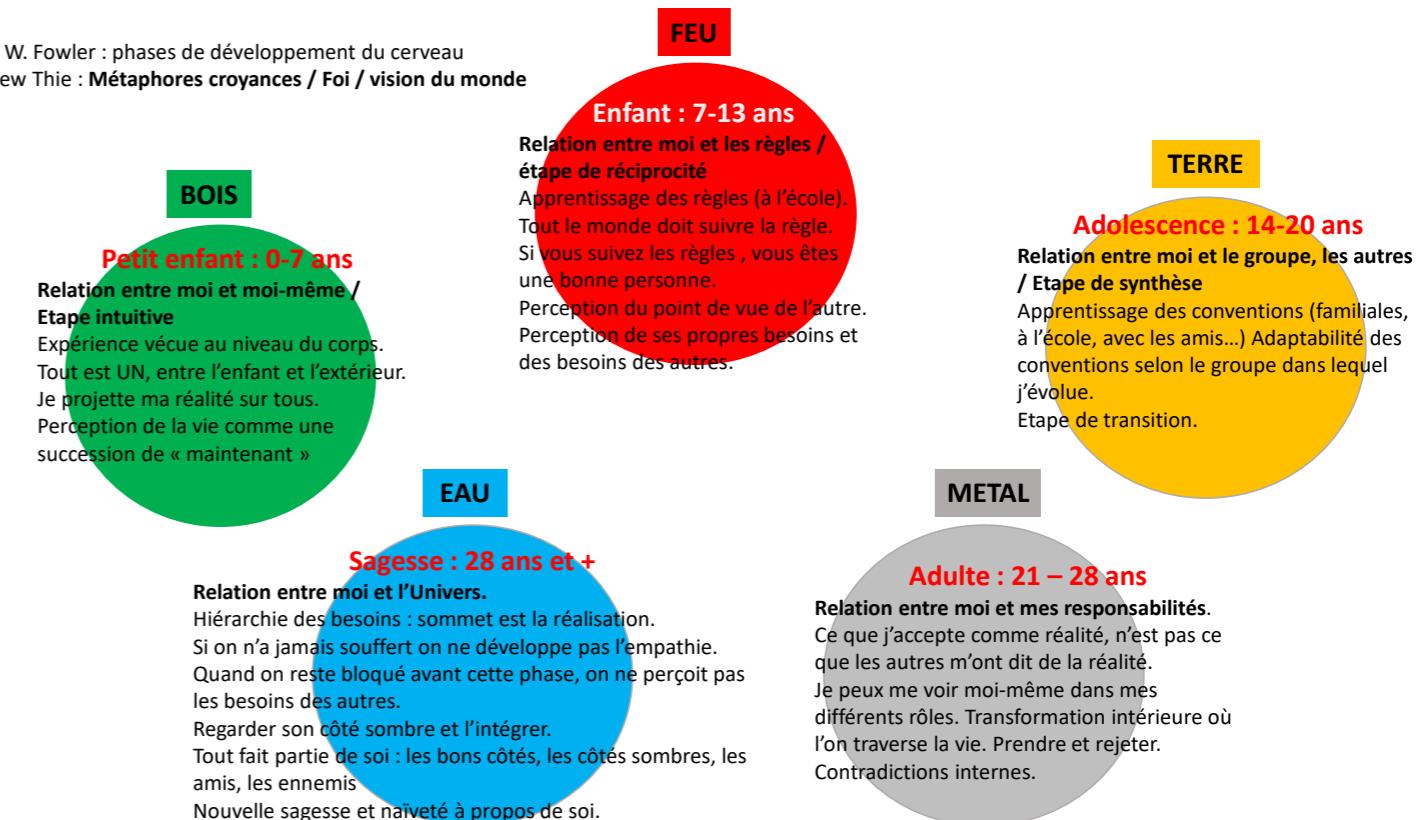
Le travail corporel permet d'écouter ces empreintes invisibles, de donner une voix à ce qui n'a jamais été raconté.

Cela ouvre un espace de soin où les mécanismes de survie peuvent être transformés en ressources conscientes.

Quand la tête ne se souvient pas, le corps garde la trace. Les premières années sont un bois vivant : enraciné dans l'instinct, traversé par l'émotion, mais encore sans récit. Ce silence n'est pas un vide, c'est une mémoire invisible qui attend d'être écoutée.



James W. Fowler : phases de développement du cerveau
Matthew Thie : Métaphores croyances / Foi / vision du monde



Selon les éléments de la Médecine Traditionnelle Chinoise, cette période de la petite enfance correspond à l'élément BOIS, une étape intuitive et corporelle où l'enfant vit dans une fusion avec le monde extérieur.

Fonction principale : gouverner les muscles et les tendons, assurer la croissance verticale et la vigueur du mouvement.

Symbolique : associé au matin et au printemps, moments d'activation, de mise en mouvement et de renouvellement.

Lien avec l'enfance : l'enfant court, saute, bouge sans cesse. Il prend appui sur la Terre pour s'élever vers le Ciel, cherchant son identité entre les pôles maternel et paternel.

Caractéristiques : mouvement, croissance, extériorisation, apprentissage, besoin impérieux de bouger. Cette énergie montante du Yang doit être canalisée pour éviter les excès.

Le Bois est l'élan vital, la croissance qui s'élève, l'énergie du printemps qui pousse à bouger et à apprendre. En équilibre, il ouvre vers l'initiative et la décision. En excès ou en manque, il enferme dans l'indécision ou la rigidité.

Émotion : la colère, qui masque souvent chagrin, tristesse ou peur. Elle protège des blessures anciennes mais, lorsqu'elle est reconnue, elle révèle nos besoins profonds et nous aide à affirmer notre identité.

Son : le cri, expression brute d'une large palette de sentiments (joie, peur, douleur, surprise, détermination). Il reflète l'espace accordé à nos émotions et peut devenir une source de soulagement et de puissance.

Structure corporelle : le Bois fortifie les ligaments et tendons, véritables chaînes de sécurité des muscles, garants de stabilité même en cas de faiblesse musculaire.

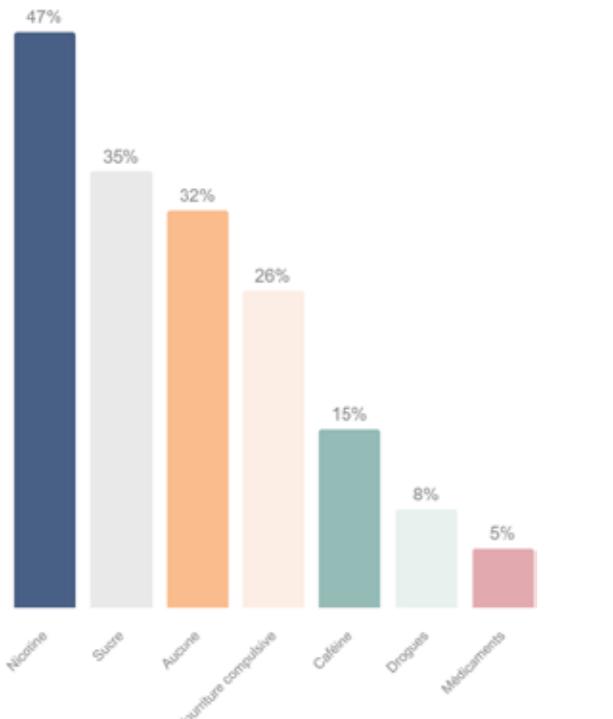
Addictions et régulations

Addictions aux substances : entre compensation et régulation

La nicotine (47 %) arrive en tête, traduisant une dépendance souvent banalisée mais profondément ancrée dans les gestes du quotidien. Le sucre (35 %) et la nourriture compulsive (26 %) évoquent une recherche de réconfort, de douceur ou de compensation émotionnelle. La caféine (15 %) souligne une régulation du rythme, entre stimulation et fatigue chronique. Les drogues (8 %) et les médicaments (5 %) restent minoritaires mais témoignent d'un rapport plus médicalisé ou clandestin à la gestion du mal-être. À noter que 30 % des participants déclarent ressentir un malaise lorsque leurs proches consomment, notamment en cas d'excès. Ce chiffre souligne l'impact relationnel et émotionnel des comportements addictifs, et la manière dont ils peuvent affecter les dynamiques familiales ou sociales.

Dans le contexte de l'alcoolisme parental, ces données prennent une résonance particulière : les enfants grandissant dans un

Addictions à des substances, dans le passé ou le présent.

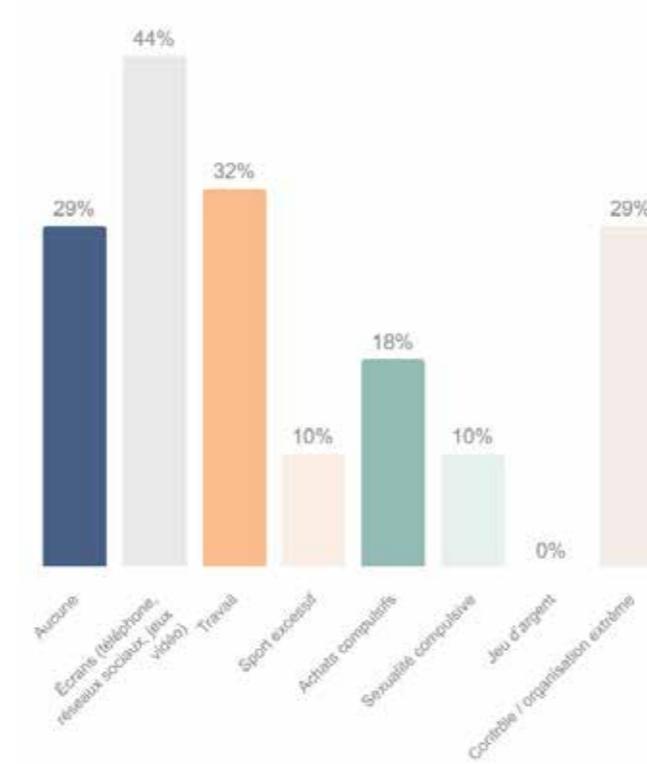


environnement marqué par l'excès ou l'instabilité peuvent développer une hypersensibilité aux comportements de consommation. L'addiction devient alors un héritage invisible, soit par reproduction des schémas (usage de substances pour compenser), soit par rejet et malaise face à la consommation des autres.

Addictions comportementales : entre maîtrise et débordement

Les réponses mettent en lumière les comportements répétitifs qui peuvent devenir sources de dépendance, souvent invisibles ou socialement valorisés. L'usage des écrans (44 %) arrive en tête, révélant une hyperconnexion qui brouille les frontières entre lien et isolement, stimulation et saturation. Le travail (32 %) et le contrôle / organisation extrême (29 %) traduisent une tension entre efficacité et épuisement, où le besoin de maîtrise peut devenir une forme d'enfermement.

Addictions comportementales, dans le passé ou le présent.



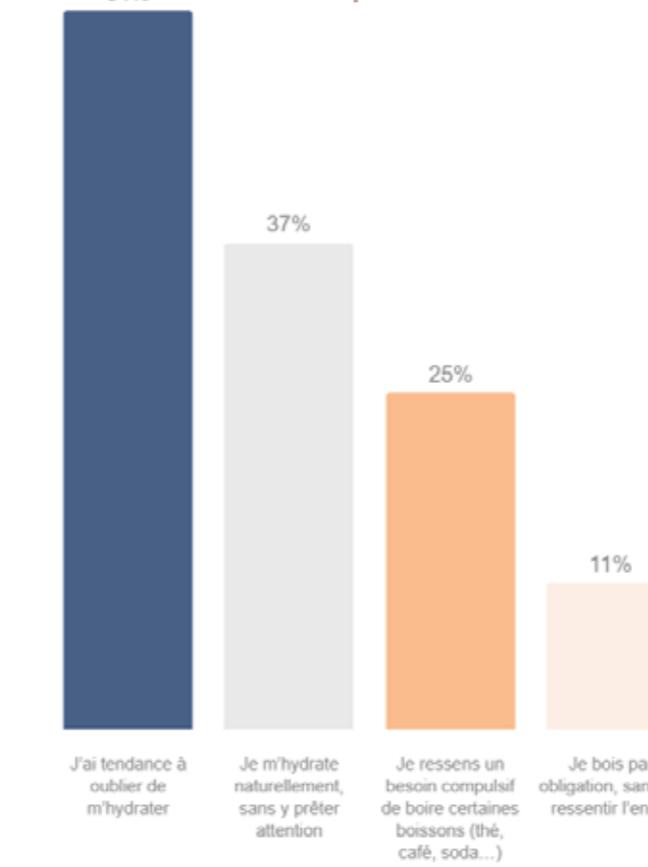
Les achats compulsifs (18 %) et la sexualité compulsive (10 %) évoquent des tentatives de compensation émotionnelle, souvent liées à des manques affectifs ou à une quête de plaisir immédiat.

Le sport excessif (10 %) interroge la frontière entre soin du corps et exigence de performance. Dans le contexte de l'alcoolisme parental, les comportements compulsifs peuvent être compris comme des stratégies d'adaptation face à un climat familial instable. L'enfant, devenu adulte, cherche à reprendre le contrôle par le travail ou l'organisation, ou à fuir l'inconfort émotionnel par des écrans, des achats ou une activité physique intense. Ces addictions comportementales deviennent des réponses silencieuses à un héritage marqué par l'excès et le manque de régulation.

Relation aux liquides : héritage et symbolique

L'eau et les liquides ne sont pas seulement des besoins physiologiques : ils portent une charge symbolique dans les familles marquées par l'alcoolisme parental.

Plus largement, quelle est votre relation aux liquides ?



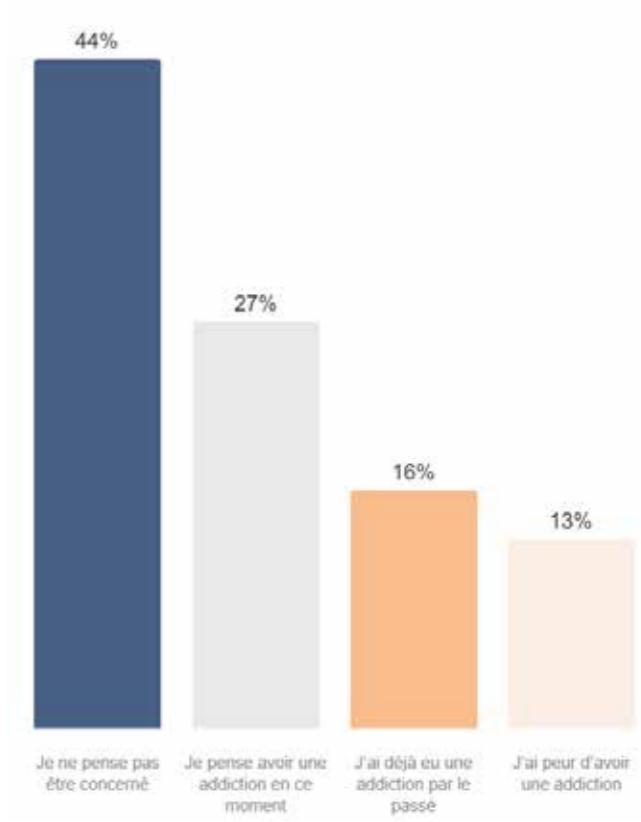
L'oubli de s'hydrater (54 %) peut être la trace inconsciente d'un environnement où les liquides étaient associés à la tension, à l'excès ou au danger. Le corps choisit parfois de se couper de ce besoin pour éviter de réactiver une mémoire douloureuse.

Le besoin compulsif de boissons stimulantes (25 %) traduit une recherche de substituts : café, thé ou soda deviennent des rituels qui remplacent l'alcool, tout en gardant la logique de dépendance.

Le fait de boire par obligation (11 %) peut refléter une relation contrainte au liquide, comme si l'acte de boire n'était plus lié au plaisir mais à une surveillance extérieure ou à une norme imposée. Enfin, l'hydratation naturelle (37 %) témoigne d'une capacité à se reconnecter au corps, à retrouver une relation simple et apaisée aux liquides, loin des excès.

Dans les familles touchées par l'alcoolisme, l'eau peut incarner à la fois le manque, la réparation et l'espoir d'un retour à l'équilibre.

Les addictions et vous :



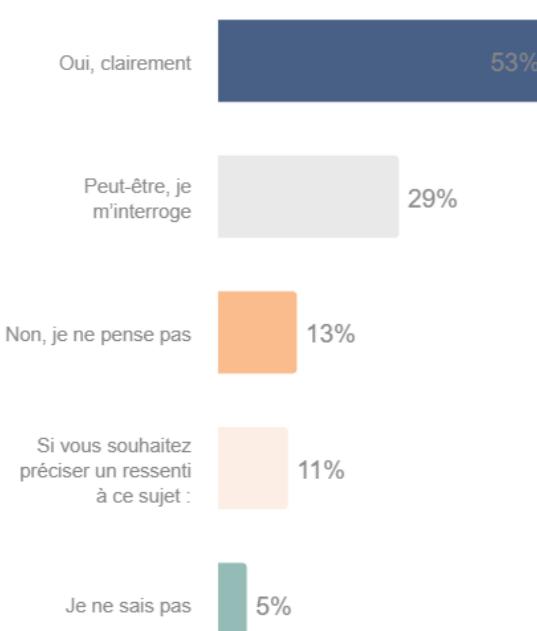
Héritage invisible et épigénétique

Transmission familiale : entre héritage invisible et répétition silencieuse

À la question « Pensez-vous que certains comportements d'addiction se transmettent ou se répètent de génération en génération dans votre famille ? », 53 % des personnes répondent « oui, clairement », et 29 % s'interrogent encore. Ce chiffre majoritaire révèle une conscience collective des héritages comportementaux, souvent liés à des schémas affectifs, éducatifs ou corporels.

Dans le cadre de l'alcoolisme parental, cette donnée prend une résonance particulière. L'addiction ne se transmet pas seulement par les gènes, mais aussi par les ambiances, les gestes, les silences et les stratégies de survie. Les enfants de parents alcooliques peuvent développer des comportements de compensation (hypercontrôle, suradaptation,

Pensez-vous que certains comportements d'addiction se transmettent ou se répètent de génération en génération dans votre famille?



dépendance affective ou recours à des substances douces), ou au contraire des réactions de rejet, de vigilance extrême ou de dissociation corporelle.

Ce graphique vient donc soutenir l'hypothèse d'une mémoire transgénérationnelle, où l'addiction devient un langage familial, parfois inconscient, parfois revendiqué. Il invite à reconnaître ces transmissions non pour les figer, mais pour les transformer, en ouvrant des espaces de parole, de régulation et de réparation.

Épigénétique et transmission

L'étude des transmissions familiales liées à l'alcoolisme parental ne peut se limiter à une lecture génétique figée. Si l'ADN constitue notre patrimoine biologique de base, inscrit une fois pour toutes dans nos cellules, l'épigénome agit comme une couche de régulation vivante, capable d'activer ou d'inhiber l'expression des gènes. Sensible aux expériences, aux émotions et aux environnements, il reflète l'impact de notre vécu sur notre biologie.

Les résultats du sondage, où plus de la moitié des répondants reconnaissent la répétition des comportements addictifs à travers les générations, trouvent un écho dans les apports de l'épigénétique.

Cette discipline montre que les marques laissées par le stress, la malnutrition ou l'alcoolisme parental peuvent évoluer au fil du temps, influencées par les conditions de vie, les relations et les ressources disponibles. L'héritage familial n'est donc pas un destin immuable, mais un ensemble de traces qui peuvent être comprises, modulées et transformées.

L'épigénome se transmet dans les gamètes (ovules et spermatozoïdes). Ainsi, les expériences vécues par une génération, malnutrition, violences, alcoolisme parental, peuvent laisser des traces invisibles qui influencent la génération suivante. Ces marques sont réversibles, contrairement à l'ADN : elles peuvent être réécrites par l'environnement, les comportements et les pratiques de soin.

Dans le cas de l'alcoolisme parental, l'enfant peut hériter d'une prédisposition épigénétique à certaines formes de dépendance ou de régulation émotionnelle.

Cette prédisposition peut se manifester de façon indirecte : par exemple, un aïeul alcoolique peut laisser une trace qui se traduit par une attraction pour le sucre ou une hypervigilance émotionnelle. Un musicien ou un sportif, par exemple, peut transmettre à ses enfants des prédispositions épigénétiques liées à ses habitudes de vie.

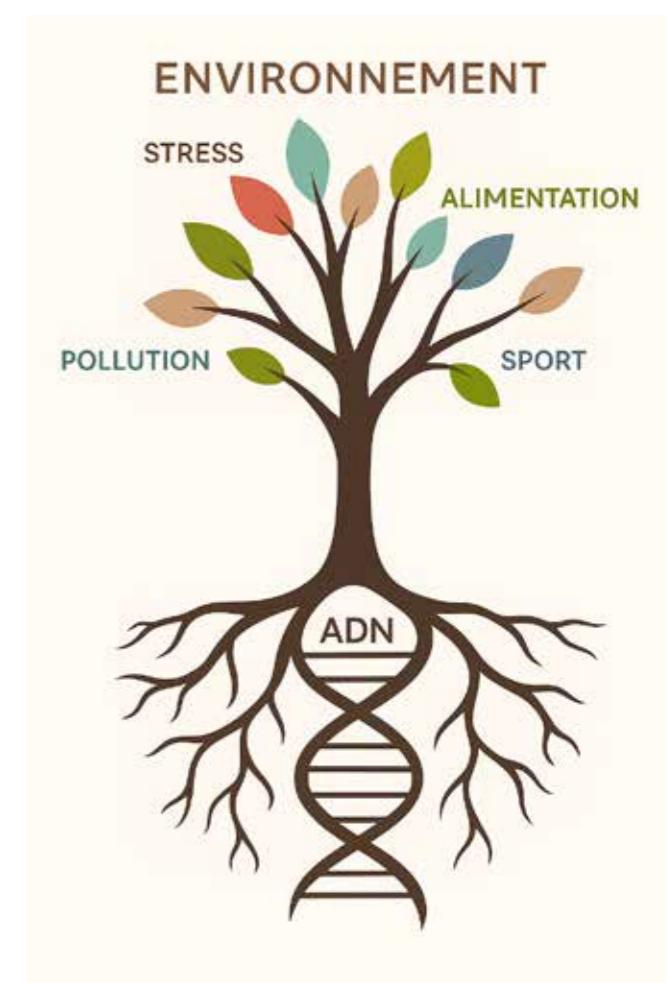
Mais cette empreinte n'est pas une fatalité : elle peut être transformée par des choix de vie, des environnements sécurisants, et des pratiques corporelles et relationnelles.

Selon Joël de Rosnay, l'expression des gènes dépend de multiples facteurs :

- le niveau de stress,
- l'environnement (pollution, climat),
- l'alimentation,
- les relations sociales,
- les expériences transgénérationnelles,
- et même la pratique sportive.

L'épigénétique ouvre une perspective responsabilisante : ces transmissions ne sont pas figées.

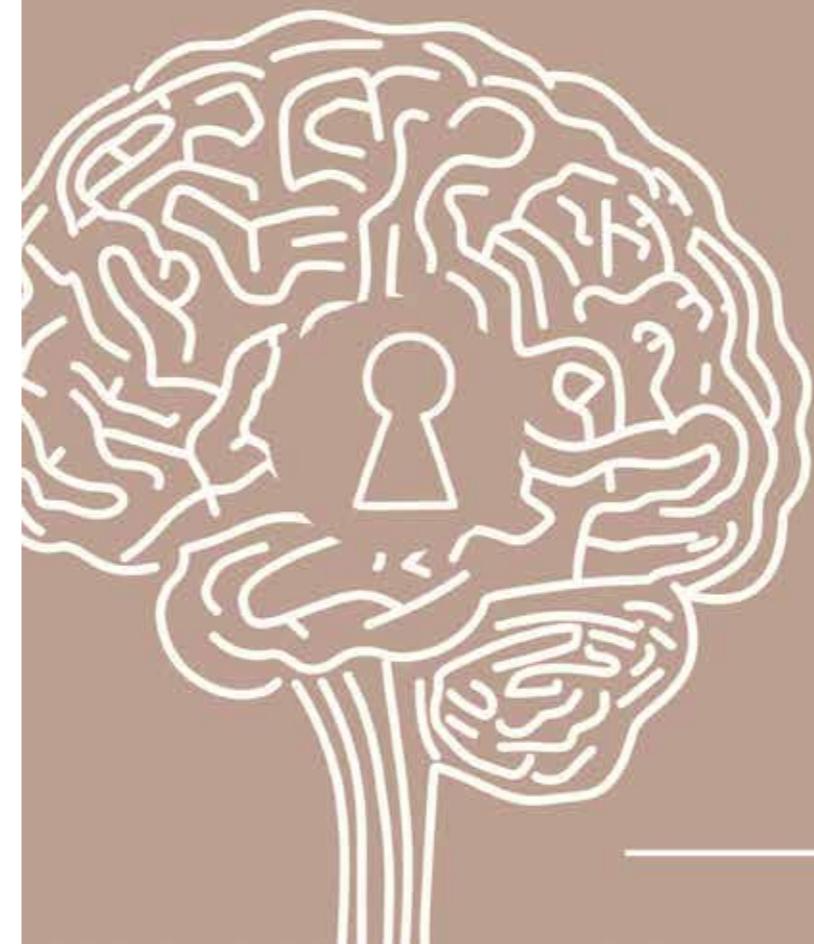
Nous sommes les chefs d'orchestre de notre propre symphonie, capables de rétablir l'équilibre par nos choix, nos relations et nos pratiques de régulation. L'addiction, loin d'être une fatalité, devient une opportunité de réécriture, une invitation à créer une nouvelle harmonie entre corps, émotion et environnement.



« Ce que vous avez appris dans votre enfance continue à influencer votre vie adulte, même si vous ne vous en rendez pas compte. »

— Janet Geringer Woititz

Le protocole
DES 5 HERITAGES
DE L'ALCOOLISME PARENTAL



La genèse du protocole

Grandir dans un environnement marqué par l'alcoolisme parental conduit l'enfant à développer des stratégies de survie qui, à l'âge adulte, deviennent de véritables schémas bloquants. Ces mécanismes ne sont pas des choix conscients, mais des réponses adaptatives à un contexte instable, imprévisible ou silencieux. Ils s'inscrivent dans le corps, dans la posture, dans la respiration, dans la manière d'être au monde.

Dans l'ombre d'un parent alcoolique, l'enfant apprend très tôt à se contenir, à observer, à anticiper. Il garde, encaisse, compense. Il se tait pour préserver un équilibre fragile, prend soin des autres pour éviter les débordements, minimise ses besoins pour ne pas déranger. Ces ajustements, protecteurs et intelligents, ont permis de traverser l'instabilité, mais ils laissent des empreintes profondes. À l'âge adulte, ces traces continuent de s'exprimer dans le corps, dans les relations et dans les choix de vie. Elles façonnent l'être bien au-delà des mots, souvent à l'insu de la personne elle-même.

Un participant du sondage résume cette réalité avec une simplicité poignante. « Je croyais que c'était normal de tout porter, de tout anticiper. Je n'avais jamais compris que c'était de la survie. » Ces mots illustrent la manière dont ces schémas se normalisent jusqu'à devenir invisibles pour celui qui les porte.

La kinésiologie permet d'identifier ces empreintes silencieuses. Le test musculaire révèle ce que le mental a appris à dissimuler. Il met en lumière des tensions anciennes, des croyances limitantes, des émotions enkystées. Le corps devient alors une bibliothèque silencieuse, où chaque tension est une page non lue et chaque douleur une phrase oubliée. La kinésiologie agit comme une boussole, guidant vers les zones oubliées sans imposer de direction, en laissant le corps raconter ce que les mots n'ont pas pu dire.

Les adultes ayant grandi auprès d'un parent alcoolodépendant portent souvent un stress chronique qui les rend hypervigilants, une difficulté à faire confiance ou une tendance à s'adapter en permanence à l'imprévisible. Le corps enregistre ces histoires indiscernables, les silences, les peurs et les ajustements forcés. Pourtant, grandir dans un tel contexte ne réduit en rien la valeur ni le potentiel de la personne. Avec un soutien adapté et un cheminement personnel, ces blessures peuvent devenir des ressources intérieures. Chacun a droit à un espace pour être reconnu et pour retrouver son propre éclat. S'offrir le temps de renouer avec soi-même devient alors un acte essentiel.

Au fil des séances, des récurrences apparaissent. Elles ne sont jamais identiques d'une personne à l'autre, mais elles dessinent des motifs communs. Certaines émotions reviennent, certains méridiens se fragilisent, certains muscles se dérobent. Le corps parle un langage universel, même lorsque les histoires sont singulières.

Les éléments recueillis à travers le sondage, les lectures spécialisées, les consultations menées au cabinet ainsi que l'enseignement reçu à l'école Synapkin ont progressivement fait apparaître des constantes. Ces récurrences, présentes aussi bien dans les récits que dans les réponses du corps, ont permis de dégager cinq dimensions majeures. Elles constituent la base du protocole que j'ai élaboré pour accompagner les empreintes laissées par l'alcoolisme parental.

**«Je ne sais pas pourquoi je porte ça,
mais je sens que ça ne vient pas
que de moi.»**

Les archives silencieuses de l'enfance

Il existe des mémoires qui ne se disent pas. Elles se déposent dans les muscles, dans la peau, dans le souffle. Elles traversent les années, silencieuses, patientes, fidèles.

L'enfant a grandi dans un monde instable, où chaque bruit pouvait devenir une alerte, où chaque silence pouvait devenir une menace, où chaque émotion devait se cacher pour survivre.

De cette enfance sont nées des traces. Des traces qui se sont faites gestes, des gestes qui se sont faits habitudes, des habitudes qui se sont faites identités.

La kinésiologie permet de les écouter. Elle révèle cinq portes, cinq paysages intérieurs, cinq manières pour le corps d'avoir appris à tenir debout dans un environnement qui vacillait.

L'hypervigilance qui observe tout. L'anxiété qui tourne sans fin. L'estime de soi qui se fissure. Le lien affectif qui tremble. La place dans le monde qui se dérobe.

Ces cinq dimensions ne sont pas des failles. Elles sont les empreintes d'un courage ancien. Elles sont les chemins par lesquels le corps a survécu. Elles sont aussi les portes par lesquelles il peut se libérer.

Le protocole des 5 héritages de l'alcoolisme parental

Le protocole des 5 héritages de l'alcoolisme parental repose sur l'idée que chaque difficulté, chaque tension ou chaque schéma limitant trouve son origine dans une zone précise de l'être. Comme pour le protocole des 7 Dimensions en Brain Gym, il ne s'agit pas seulement d'agir sur le symptôme visible, mais de remonter à l'endroit où le blocage prend racine avant de proposer un rééquilibrage.

Ces cinq héritages constituent une cartographie thérapeutique. Ils permettent d'explorer les plans corporels, émotionnels, cognitifs et énergétiques afin de comprendre comment l'individu s'organise face au stress, à l'instabilité ou aux transmissions invisibles. Chaque héritage est une porte d'entrée : il révèle un mode de fonctionnement, une mémoire implicite ou une croyance héritée.

Le protocole suit trois étapes :

- L'observation consiste à réaliser un état des lieux à travers différents tests, afin d'identifier les signaux corporels, émotionnels ou comportementaux qui témoignent d'un déséquilibre.
- La localisation permet de déterminer dans quel héritage le blocage se manifeste.
- L'équilibrage propose ensuite un ajustement par des mouvements et des prises de conscience.

Ce protocole cherche à révéler et à transformer. Il invite à reconnaître que chaque blocage est aussi une ressource en devenir : une énergie figée qui, une fois libérée, peut redevenir un moteur de croissance et d'évolution.

Pourquoi cinq héritages ?

Le choix de ces cinq héritages ne relève ni du hasard ni d'une construction abstraite. Il s'est façonné à partir des résultats du sondage, des éclairages théoriques, de l'écoute du corps et des récurrences observées au fil des séances. Ils représentent les schémas les plus fréquemment rencontrés chez les adultes ayant grandi dans un contexte d'alcoolisme parental. Ensemble, ils forment un ensemble cohérent, lisible et suffisamment complet pour rendre compte de la complexité de ces vécus, tout en restant praticable dans un cadre thérapeutique.

La kinésiologie invite à travailler avec des structures simples et incarnées. Un protocole doit guider sans rigidifier, offrir un cadre sans enfermer. Cinq héritages permettent de couvrir les principales empreintes tout en préservant la fluidité nécessaire à l'accompagnement.

Les récits recueillis, les verbatims du sondage, les tests musculaires et les déséquilibres énergétiques observés convergent vers ces cinq schémas majeurs : l'hypervigilance, l'anxiété, l'estime de soi, l'attachement et la place dans le monde reviennent avec constance, sous des formes différentes mais avec une même racine.

Ce protocole ne prétend pas être exhaustif. Il est évolutif, adaptable, et pourra s'enrichir au fil des pratiques et des expériences. Il constitue néanmoins une base structurée et incarnée, permettant d'accompagner les personnes avec justesse et cohérence.

1. HYPERVIGILANCE & SUR-RESPONSABILITÉ

L'enfant grandit et apprend à anticiper, contrôler et préserver un équilibre familial fragile. À l'âge adulte, cette posture devient fiabilité et sens aigu des responsabilités, mais le mental reste en éveil, incapable de se détendre, toujours prêt à prévenir l'imprévisible. Ces traces nourrissent suradaptation, difficulté à poser des limites, tension intérieure et sentiment d'insécurité. Le corps demeure en alerte, comme si le danger pouvait revenir à tout moment.

2. ANXIÉTÉ EXCESSIVE & RUMINATION MENTALE

Les pensées tournent en boucle, le sommeil se fragilise, le ventre se noue. L'enfant grandit dans un climat instable où les émotions ne sont pas nommées, ce qui pousse le mental à anticiper et à analyser. Le corps se met en alerte, la respiration se bloque. À l'âge adulte, cette hyperactivité mentale devient un mode de fonctionnement.

3. AUTO SABOTAGE & ESTIME DE SOI

Dans un environnement où la valeur personnelle dépendait de l'humeur ou de la disponibilité émotionnelle du parent, l'enfant apprend à douter de lui, à chercher la validation à l'extérieur et à se retenir d'exister pleinement. À l'âge adulte, cette empreinte se traduit par la difficulté à reconnaître sa valeur et la peur de réussir.

4. ATTACHEMENT ET INSÉCURITÉ AFFECTIVE

L'héritage de l'attachement fragilisé naît dans un environnement où le lien est instable, parfois conditionnel, parfois absent. L'enfant apprend à aimer en surveillant, en s'adaptant, en devinant l'autre plutôt qu'en s'appuyant sur une présence fiable. À l'âge adulte, cette empreinte se traduit par la peur d'être abandonné, la difficulté à faire confiance, la dépendance affective ou, au contraire, la mise à distance pour se protéger.

5. DIFFICULTÉ À PRENDRE SA PLACE ET APPARTENANCE AU CLAN

L'enfant grandit avec une place floue dans le clan, cherchant des signes d'appartenance. Ces traces nourrissent l'illégitimité, la difficulté à se positionner, la peur de déranger et le besoin constant de prouver sa valeur. Le corps se contracte, comme s'il devait sans cesse justifier son existence pour mériter sa place.

HÉRITAGE 1

Hypervigilance et sur-responsabilité

Enfance et hypervigilance se tissent souvent ensemble. Dans un contexte instable, l'enfant apprend à observer avant d'agir, à anticiper les débordements, à se faire discret ou à occuper trop de place selon ce que la situation exige. Une vigilance extrême s'installe, presque instinctive, une manière de sentir l'atmosphère avant même qu'un mot ne soit prononcé. Cette hypervigilance, indispensable pour survivre, s'inscrit profondément dans le corps et devient un mode de fonctionnement.

À l'âge adulte, cela se traduit par une posture de fiabilité, de responsabilité, d'attention constante envers les autres. Pourtant, derrière cette apparente solidité se maintient une tension continue. **Le mental reste en éveil, toujours prêt à anticiper, organiser, contrôler, comme si le monde pouvait basculer à tout moment.** Une inquiétude diffuse circule en arrière-plan, difficile à nommer. Le corps porte cette mémoire : épaules contractées, nuque tendue, respiration courte, diaphragme serré. La zone de la cervicale C7, jonction entre la tête et le tronc, devient un lieu de charge, comme si un poids invisible y avait été déposé.

44% des personnes du sondage évoquent une difficulté à se détendre, **la détente s'accompagne souvent de culpabilité.** La responsabilité déborde, parfois bien au-delà de ce qui relève réellement de la personne. **Une croyance profonde s'est installée :** si la maîtrise se relâche, tout risque de s'effondrer. L'enfant intérieur, longtemps laissé seul face à l'imprévisible, continue de chercher la sécurité dans le contrôle, dans l'anticipation, dans la suradaptation.

Blessures invisibles

L'hypervigilance et la sur-responsabilité prennent racine dans plusieurs blessures invisibles. L'enfance se déroule souvent dans une instabilité familiale, faite d'alternance entre affection et absence, dans un climat imprévisible. Le silence et la honte s'installent, l'alcool est minimisé ou caché, les émotions restent tues. Le corps grandit dans un stress chronique, une tension permanente, l'imprévisibilité du quotidien. L'enfant endosse trop tôt des rôles qui ne sont pas de son âge, se retrouve hyper-responsabilisé, chargé de tâches ou

d'attentes qui dépassent ses capacités.

Ces blessures ne laissent pas toujours des souvenirs précis, mais elles s'impriment dans le système nerveux, dans la posture, dans la respiration, dans la manière d'habiter le monde. Elles façonnent une manière d'être, une vigilance constante, une adaptation silencieuse qui perdure bien au-delà de l'enfance.

Conséquences à l'âge adulte

Ces expériences façonnent un adulte qui avance avec un sentiment d'insécurité, une anxiété chronique et une difficulté à construire des relations stables. L'isolement émotionnel peut s'installer, accompagné d'une estime de soi fragile et d'un sentiment de ne pas être digne d'amour. Le corps exprime ce passé à travers des somatisations, des troubles anxieux ou dépressifs, une fragilité du système nerveux. La suradaptation devient un réflexe, jusqu'à l'épuisement, avec une difficulté à poser des limites et une tendance à se perdre dans les attentes des autres.

« Je ne sais pas faire autrement que tout gérer. »

Ressources de résilience

Malgré ces blessures, des forces remarquables émergent. Une capacité d'adaptation fine se développe, une vigilance qui se transforme en intuition, une recherche profonde de stabilité. L'empathie devient naturelle, la sensibilité aux autres s'affine, la créativité sert d'exutoire. Une résilience psychique se construit, soutenue par une force intérieure et un recours spontané aux pratiques thérapeutiques. Le sens des responsabilités se renforce, l'autonomie s'affirme, la capacité à prendre soin des autres devient une ressource précieuse.

Objectifs

Restaurer la sécurité intérieure, apaiser le système nerveux, permettre au corps de retrouver un espace de relâchement. Offrir à l'adulte la possibilité de déposer ce qui est portée depuis trop longtemps, et à l'enfant intérieur la permission d'exister autrement.

Les équilibrations du protocole

Stress en détresse

Cette équilibration consiste à tester les muscles pendant que la personne pense à une situation stressante.

Cela révèle les déséquilibres énergétiques activés par ce stress. L'équilibration permet ensuite de diminuer la charge émotionnelle.

Épuisement des surrénales

Hyper-responsabilité et hypervigilance gardent le corps en alerte continue. Le système nerveux sympathique domine, les surrénales sont sollicitées en permanence et l'organisme s'épuise. La respiration se bloque, les muscles se crispent et les réserves énergétiques diminuent, créant une fatigue profonde.

Massage des vertébrés cervicales (C7) et de VG14

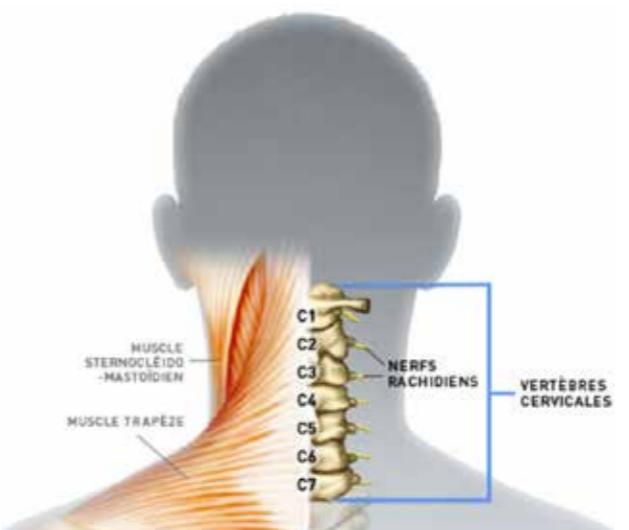
La 7ème vertèbre, articulation de transition

La C7 est proéminente, la dernière vertèbre cervicale qui relie la tête au tronc. Elle marque le passage entre la pensée et l'action, entre le contrôle et l'incarnation. Sur le plan symbolique, elle porte le poids des responsabilités, la culpabilité, les injonctions familiales ou sociales, ainsi que la difficulté à lâcher prise. C'est un point de bascule où se cristallisent les tensions liées à la charge mentale.

Affirmations Louise Hay sur la C7

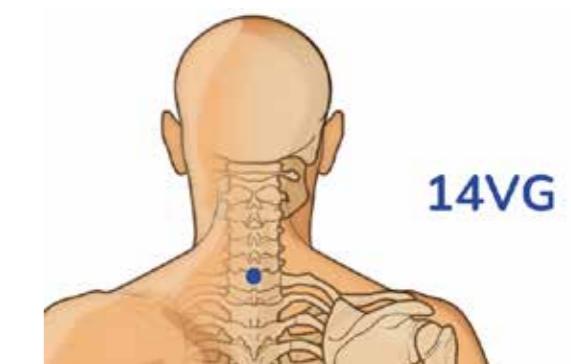
Causes probables : 1. Confusion 2. Colère 3. Sentiment d'impuissance de ne pas en sortir

Nouveaux schémas de pensée : 1. J'ai le droit d'être moi-même 2. Je pardonne au passé 3. Je sais qui je suis 4. J'envoie de l'amour aux autres



Le Vaisseau Gouverneur, l'axe : soutenu/déraciné

Ce méridien est particulièrement sollicité dans les états d'hypervigilance. Dans le sondage, 52 % des répondants présentent un déséquilibre lié à ce méridien, ce qui confirme son implication dans les mécanismes de charge mentale et de suradaptation. Le point VG14, situé à la jonction entre le mental et l'incarnation, agit comme un véritable centre de régulation énergétique. Son activation libère les tensions accumulées, clarifie l'énergie et réharmonise l'axe tête-corps. Il soutient la sécurité intérieure, apaise la vigilance excessive et allège la pression que l'on porte inconsciemment.



Équilibration cellulaire avec massage du ventre

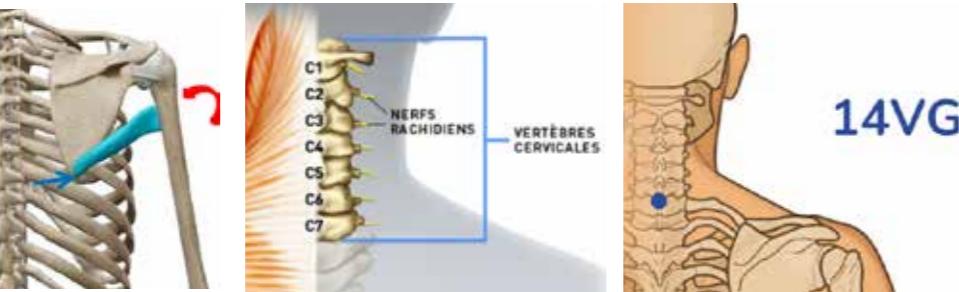
La ré-équilibration cellulaire vise à rétablir la fluidité énergétique quand un blocage empêche la circulation. Le toucher neutre de la glabelle, les yeux fermés et la respiration profonde amènent la personne à parcourir son corps par la conscience, de la tête aux pieds, pour faire circuler l'énergie et nourrir chaque cellule.

Maïeuthésie, aller chercher l'enfant intérieur

En maïeuthésie, on rencontre l'enfant intérieur resté figé dans une émotion. En le reconnaissant, l'adulte reprend sa place et sa responsabilité, ce qui rétablit la stabilité intérieure.

Outils d'équilibration du méridien de SPT

L'équilibration des méridiens vise à rétablir la circulation énergétique dans le corps en utilisant différents points réflexes associés à chaque méridien. Le test musculaire permet d'identifier le méridien en déséquilibre, puis l'équilibration se fait grâce à des techniques simples et non invasives qui relâchent le flux énergétique.

PROTOCOLE Héritages de l'alcoolisme parental	
1. Hypervigilance et sur-responsabilité	
<p>Un repositionnement intérieur, pour reconnaître ce qui relève de soi et rendre ce qui appartient à l'autre. Il ouvre un espace où la responsabilité retrouve sa juste place, libérée des charges héritées et des automatismes de survie.</p>	
Etat des lieux	<p>Tester le Grand Rond, les muscle du Vaisseau Gouverneur (reptilien) Test faible droite ou gauche = rentrer dans le protocole Tester la vertèbre 7 et le point VG14.</p>  <p style="text-align: center;">14VG</p>
Syntonisation	<p>Récession Chercher l'âge ou la période de vie de cette fréquence d'hypervigilance</p> <p>Recherche d'émotion Ambiance du méridien VG (soutenu/déraciné) Le point 14VG de Gérard Mathias : «culpabilité familiale ; travail, vie laborieuse et pénible dans la généalogie, difficulté de communication...» Phrase Louise Hay C7 Roue des émotions Baromètre du comportement, des émotions Les besoins de la pyramide de Maslow... Tester l'émotion prioritaire, qui par rapport à qui ?</p>
Croyances limitantes	<p>Je ne peux pas me détendre sans danger Je dois gérer pour tout le monde. Si je ne fais pas, tout s'effondre. Je dois être fort. Je n'ai pas le droit de me tromper. Je dois protéger les autres. Je ne peux pas me reposer...</p>
Équilibration Identifier la correction prioritaire	<p>Stress en détresse (vibration des méridiens pour rééquilibrer le système) Épuisement des surrénales (mode génétique-nutritionnel) Massage des vertèbres cervicales (C7) et de VG14 Équilibration cellulaire avec massage du ventre Maïeutésie, aller chercher l'enfant intérieur Outils d'équilibration du méridien de Santé par le Toucher (PNL, PVN, brossage du méridien, Appareil tendineux de Golgi, Fuseaux neuro-musculaires, point d'acupression...) Protocole Générations</p>

Phrases ressource (propositions)	Je prends soin de moi en premier. Je ne suis responsable que de ce qui m'appartient. Je me libère de ce qui ne m'appartient pas » Je peux me reposer en sécurité. Je choisis ce qui est juste pour moi.
Vérification	Vérifier le test fort pour l'émotion, le Grand Rond, le test en lien avec l'équilibration
Clôture	Mode More Ici et maintenant Ancrage (Acte symbolique : déposer ce qui ne m'appartient pas, rendre la responsabilité à la bonne personne, visualisation d'un fardeau posé au sol) Temps d'intégration

LE PROTOCOLE DES 6 HÉRITAGES DE L'ALCOOLISME PARENTAL

Héritage 1

Le poids invisible des responsabilités

- Rendre ce qui appartient à l'autre
- Retrouver sa juste place
- Relever la tête



HÉRITAGE 2

Anxiété et ruminations mentales

L'enfant grandit dans un environnement instable, marqué par les non-dits, la confusion et l'imprévisibilité. L'alcool est minimisé, les émotions ne sont pas nommées, la tension flotte dans l'air sans jamais être expliquée. Le corps se met en alerte, la respiration se bloque, le ventre se noue. Pour survivre, l'enfant développe un mental hyperactif : il analyse, anticipe, surveille, tente de comprendre ce qui n'est pas dit. Le système nerveux s'habitue à fonctionner en mode vigilance, et le méridien de l'estomac se dérègle, signe d'un mental suractif.

Les pensées tournent en boucle, le sommeil est perturbé, la digestion fragile. L'adulte vit dans l'anticipation, la peur de mal faire, l'hyperanalyse. Le mental ne s'arrête jamais, comme s'il fallait tout comprendre pour éviter le danger. La personne oscille entre agitation intérieure, fatigue nerveuse et besoin de contrôle. Le corps peine à se poser, la respiration reste haute, le ventre contracté.

Les résultats mettent en lumière une forte prévalence de l'anxiété (49 %) et de la rumination mentale (41 %). S'ajoutent la peur de l'avenir (37 %), la culpabilité (35 %), la honte (27 %) et les maux de tête (29 %). Ces chiffres traduisent une tension mentale chronique et un besoin profond d'apaisement. Les verbatims illustrent cette agitation invisible : « Mon cerveau ne s'arrête jamais », « Souffrance de ma mère », « Sentiment de rejet », « Alcool minimisé ». Ils témoignent d'un vécu silencieux, d'une confusion émotionnelle et d'un mental devenu outil de survie.

Blessures invisibles

L'anxiété excessive et la rumination mentale prennent racine dans un terrain intérieur marqué par la confusion émotionnelle et les non-dits. L'enfant grandit sans repères clairs, dans une instabilité qui crée une peur diffuse et une vigilance permanente. Pour survivre, le mental s'emballe, analyse tout, anticipe sans cesse, devenant une stratégie de protection face à l'imprévisible.

Le corps en garde la trace : la respiration se bloque, le ventre se noue, la mâchoire se crispe. Le diaphragme se fige, le néocortex sature, comme si tout l'organisme restait en mode « alerte ». Ces blessures invisibles façonnent une agitation

« Mon cerveau ne s'arrête jamais. »»

intérieure qui perdure bien au-delà de l'enfance.

Conséquences à l'âge adulte

L'adulte vit avec un mental qui tourne en continu, comme si chaque pensée devait être vérifiée, anticipée ou contrôlée. La rumination devient un réflexe, le sommeil se fragilise, la digestion se dérègle. Le corps peine à se relâcher, le lâcher-prise devient difficile, et la fatigue nerveuse s'installe. Une sensation d'être « toujours en alerte » accompagne le quotidien, comme un fond sonore intérieur impossible à éteindre.

Ressources de résilience

Derrière cette agitation se trouvent aussi des forces précieuses. Une capacité d'analyse fine, une sensibilité aux ambiances et aux non-dits, une intelligence émotionnelle en construction. Ces personnes cherchent naturellement la cohérence, la clarté, la vérité intérieure. Leur besoin profond de sécurité devient un moteur pour reconstruire un ancrage solide et une présence plus apaisée.

Objectifs

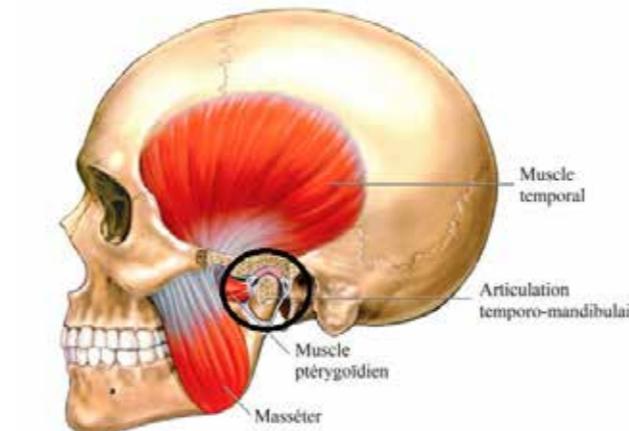
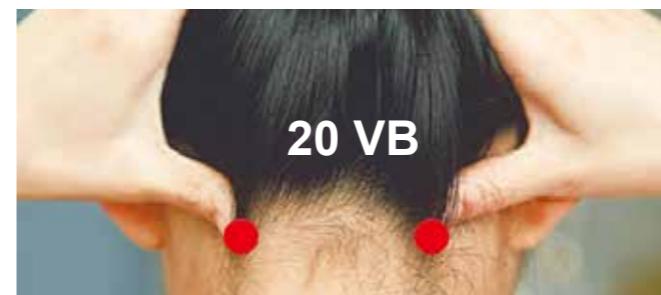
Le protocole vise à apaiser le mental et à relâcher la tension intérieure, en ramenant la personne vers son corps, son souffle et son rythme naturel. Il s'agit de transformer la suranalyse en présence consciente, de rétablir un ancrage stable et de permettre au système nerveux de retrouver un espace de calme et de clarté.

Les équilibrations du protocole

Articulation temporo-mandibulaire ST 1c (PKP)

L'ATM garde la trace de ce qui a été retenu, des colères étouffées et des paroles non exprimées. Elle se contracte quand on prend sur soi ou qu'on se sent ignoré, devenant un lieu où les tensions émotionnelles se cristallisent. Son déséquilibre peut entraîner douleurs, craquements, bruxisme, céphalées ou vertiges, avec des répercussions dans tout le corps.

En cas de douleur à l'ATM : contacter le point 20VB et stimuler en même temps la zone sous l'arche zygomatique pour relâcher la tension et apaiser la mâchoire.



Cerveau Cortical (Mode émotionnel)

Le cerveau cortical permet de désamorcer l'agitation mentale pour retrouver un espace intérieur plus calme, afin d'accéder à l'intuition, aux idées nouvelles et à des éclairages différents sur les situations vécues.

Méridien du Rein : PEURS / CHOIX DE VIVRE

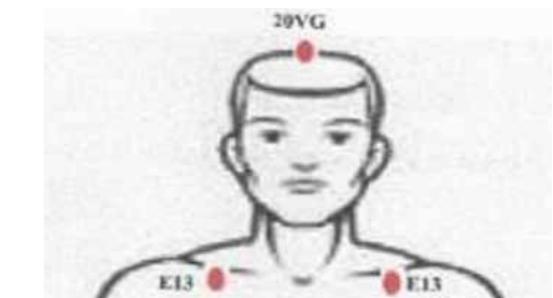
Dans l'approche de Gérard Athias, il représente l'élan vital et le courage de vivre. Il porte les peurs profondes liées à la survie, et lorsqu'il s'équilibre, il permet de choisir la vie, de s'ouvrir, de grandir et d'avancer avec confiance.

Méridien Rate-Pancréas : RÉFLEXION / SOUCIS

Le méridien Rate-Pancréas est lié à la manière dont on digère les émotions et les pensées. Lorsqu'il se dérègle, la réflexion se transforme en souci, l'analyse en inquiétude, et le mental tourne en boucle pour tenter de retrouver un sentiment de sécurité. Quand il circule librement, il apporte clarté, confiance et stabilité, permettant de sortir de la rumination et de revenir à un centre intérieur plus calme.

Constriction des Os du Crâne

La constriction des os du crâne perturbe la circulation et brouille les perceptions corporelles, jusqu'à créer une sensation de rupture intérieure. Le travail structurel vient rétablir la cohérence du système et ramener la sensation d'être à nouveau rassemblé. Points du protocole PNV6 / E13 / 20VG.

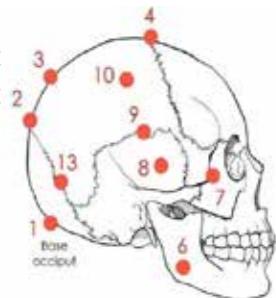


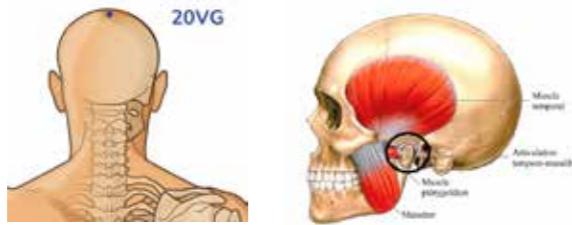
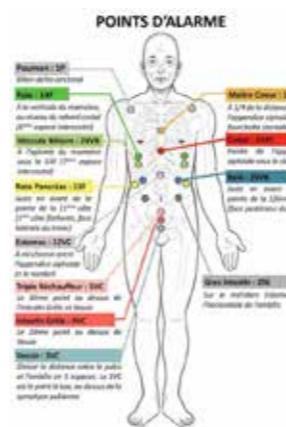
Le tapotement du point 20VG

Le point 20VG aide à calmer la rumination lorsque le mental s'emballe. Dans l'approche de Gérard Athias, il soutient la connexion à l'Unité et rétablit l'axe intérieur lorsque l'on se sent dispersé ou coupé de soi. Le stimuler recentre, allège la surcharge mentale et ramène une sensation d'apaisement et de clarté.

Contacter PNV4

Le PNV4 touche la zone où le système nerveux retient l'anxiété, la rumination et les réflexes de protection. Lorsque le mental s'emballe et que le corps reste en alerte, ce point aide à relâcher la tension profonde qui entretient l'inquiétude. Le contacter apaise l'hyperactivation, calme la surcharge mentale.



PROTOCOLE Héritages de l'alcoolisme parental 2. Anxiété & rumination mentale	
<p>Un espace de réorganisation intérieure où le corps apprend à relâcher l'alerte et à retrouver une présence stable. Reconnaître les anciens réflexes de survie, apaiser la vigilance accumulée et réinstaller une sécurité qui vient de l'intérieur.</p>	
Etat des lieux	<p>Test 20 VG Test diphragme Test ATM- Articulation temporo-mandibulaire Tester Point Alarme Rate Pancréas (Réflexion/Soucis) 13F (juste en avant de la pointe de la 11ème coté)</p>  
Syntonisation	<p>Récession Chercher l'âge ou la période de vie de cette fréquence d'anxiété/rumination</p> <p>Recherche d'émotion Ambiance du méridien Rate Pancréas (Confiance en la vie/ Doutes) Ambiance du méridien Rein : Peurs (Choix de vivre/Peur de vivre) Le point 20VG de Gérard Mathias : «On m'a traîné dans la boue, sensation de se sentir prisonnier, , problématique oedipienne)...» Roue des émotions Baromètre du comportement, des émotions Tester l'émotion prioritaire, qui par rapport à qui ?</p>
Croyances limitantes	<p>Je dois rester en alerte pour être en sécurité. Je dois tout anticiper pour éviter le danger. Je n'ai pas le droit de me détendre. Je risque de mal faire si je lâche prise.</p>
Équilibration Identifier la correction prioritaire	<p>Articulation temporo-mandibulaire ST 1c (PKP) Cerveau cortical (mode émotionnel) Construction Os du Crâne (mode structurel) (Ambiance : déprimé/mélancolique dans la séparation) Équilibration des méridiens Rein et Rate Pancréas avec les outils d'équilibration de Santé par le Toucher Tapoter Point 20VG Contacter PNV4 Comportement Face à la douleur (3 anxiété et dépression) Protocole Générations</p>

Phrases ressource (propositions)	Je peux me détendre, mon corps sait reconnaître la sécurité. Je n'ai pas besoin d'anticiper tout, je peux avancer pas à pas. Je suis en sécurité même lorsque je ne contrôle pas tout. Je peux respirer, mon mental peut se poser. Je peux accueillir ce que je ressens sans me juger.
Vérification	Vérifier le test fort pour l'émotion, les points de l'état des lieux, le test en lien avec l'équilibration.
Clôture	Mode More Ici et maintenant Ancrage (Je dépose ce qui ne m'appartient pas et je reviens dans mon corps, présent et ancré.) Temps d'intégration

LE PROTOCOLE DES 6 HÉRITAGES DE L'ALCOOLISME PARENTAL

Héritage 2

Anxiété et rumination mentale

- Apaiser le mental
- Relâcher la tension intérieure
- Ramener vers le corps



HÉRITAGE 3

Auto sabotage & estime de soi

Dans les premières années, le corps apprend à se contenir. L'environnement impose des règles implicites, des attentes silencieuses, des regards qui freinent l'élan. L'expression spontanée se heurte à des murs invisibles. Le mouvement se retient, la voix se module, les émotions se rangent. Le corps devient sage trop tôt, mature avant l'heure, discret pour ne pas déranger. L'enfant comprend que pour être accepté, il faut se maîtriser, se conformer, se faire petit.

À l'âge adulte, la retenue s'installe comme une posture intérieure. La parole se dose, les gestes se contrôlent, les émotions se filtrent. Le corps garde les traces de cette adaptation, parfois sous forme de tensions dans le plexus, de fatigue persistante, de posture effacée. La projection vers l'avenir devient floue, comme si la légitimité à réussir restait inaccessible. Le doute s'installe, la culpabilité s'infiltra, la peur de briller freine les élans.

Les verbatims du sondage révèlent une honte intérieurisée, un sentiment de ne pas mériter, une auto-dévalorisation qui traverse les années. Beaucoup expriment la peur de réussir, le sabotage inconscient, la difficulté à croire en leur valeur. Les phrases « je ne suis pas digne », « je rate exprès », « je n'arrive pas à croire que je mérite » résonnent comme des échos d'une blessure ancienne. Le sentiment de ne pas mériter touche près de la moitié des répondants, la honte intérieurisée près d'un tiers.

Blessures invisibles

Dans les replis silencieux de ce profil, des blessures invisibles continuent à vibrer. La honte, la culpabilité, le sentiment d'infériorité s'ancrent dans les tissus, dans la respiration, dans la manière de se tenir. L'enfant n'a pas pu se déployer librement, l'adulte peine à se sentir légitime. L'effacement devient une stratégie, la retenue une habitude, la discréetion une seconde nature.

Conséquences à l'âge adulte

À l'âge adulte, la retenue installée très tôt continue à façonner la manière d'exister. Le corps garde une mémoire de contrôle permanent, ce qui crée une posture discrète, une respiration plus courte et une difficulté à se sentir pleinement légitime. Les réussites semblent fragiles, la valeur personnelle paraît incertaine, la projection vers l'avenir manque d'élan. La peur de déranger ou de briller freine les initiatives, tandis que la fatigue émotionnelle et les tensions dans le plexus rappellent l'effort constant pour rester mesuré. Une partie de l'être attend encore l'autorisation de prendre sa place avec confiance.

« Je n'arrive pas à croire que je mérite quelque chose de bien. »

Ressources de résilience

Et pourtant, derrière cette retenue, une force veille. Une capacité d'adaptation fine, une sensibilité profonde, une présence stable. Le chemin de résilience passe par la réhabilitation de l'estime de soi, la reconnexion à l'élan vital, l'ouverture d'espaces d'expression sécurisés. Le protocole thérapeutique invite à restaurer le sentiment d'importance, à transformer la honte en dignité, à revenir à une homéostasie émotionnelle où le corps peut se déposer et se sentir légitime.

Objectifs

L'objectif n'est pas de briser la retenue, mais de l'habiter autrement. Offrir au corps la possibilité de s'exprimer sans crainte, à la voix de se poser sans justification, à la présence de rayonner sans se justifier. Retrouver la place, la valeur, la lumière intérieure qui n'a jamais cessé d'exister.

Les équilibrations du protocole

Motivation des 7 dimensions d'EDU-K

La motivation, dans cette approche, révèle les conflits inconscients entre les deux hémisphères du cerveau. Lorsque ceux-ci ne sont plus intégrés, la personne vit un auto-sabotage : elle veut et ne veut pas en même temps.

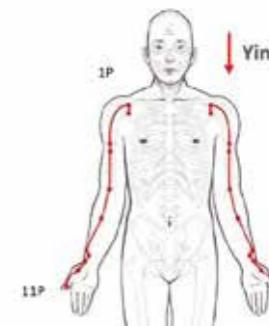
Deux déséquilibres sont possibles. L'hémisphère logique domine : trop d'analyse, pas assez d'énergie corporelle, la personne pense sans agir. L'hémisphère intuitif domine : trop d'émotionnel, manque de discernement, réactions impulsives sans réflexion.

Dans les deux cas, un conflit tête-coeur apparaît : la raison pousse dans une direction, mais les émotions freinent. L'intégration des deux hémisphères permet de sortir de l'auto-sabotage et de retrouver une motivation cohérente.

Méridien Poumon :

ESTIME DE SOI
Reconnaissance, fierté /
Honte, tristesse

Je ne suis pas capable,
je rejette ma valeur.
Je ne le mérite pas. Je me
sens à côté de la plaque.
Je suis fier de moi, je suis
ouvert à l'émerveillement de
la vie.

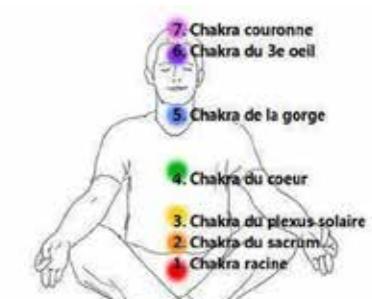


Le méridien du Poumon symbolise le premier souffle, le droit d'exister et la capacité à recevoir la vie. Il porte la mémoire de la naissance, de la séparation d'avec la mère et de la valeur personnelle. Quand il est fragilisé, le souffle se ferme et la personne doute de sa légitimité.

Equilibration au niveau du plexus

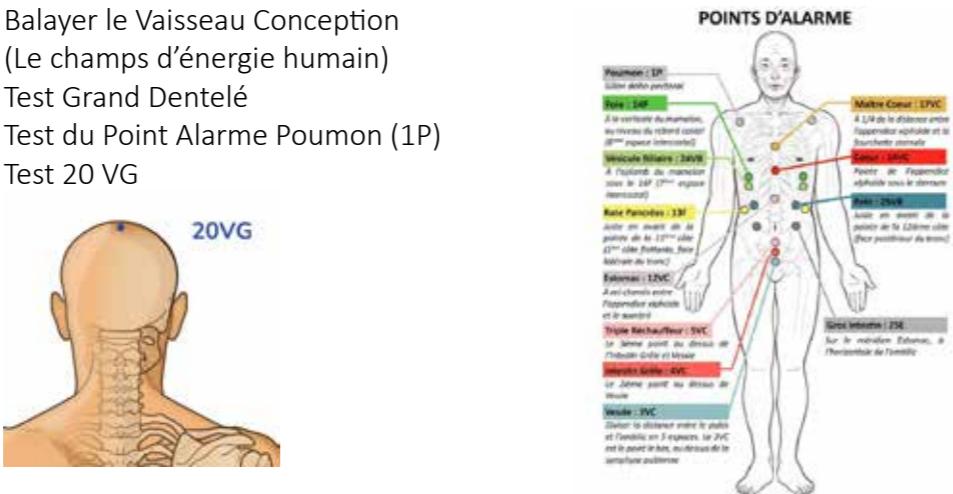
(protocole EDUK-K)

L'homéostasie est l'état d'équilibre naturel vers lequel le corps revient toujours, même lorsque cet équilibre repose sur d'anciens schèmes qui ne sont plus bénéfiques. Le système peut ainsi rester attaché à des habitudes ou à des dépendances qui créent un déséquilibre devenu familier. Lorsque le corps entre en ré-équilibration, il exprime le besoin de relâcher ces anciens schémas pour accéder à une nouvelle stabilité, plus juste et plus favorable à la croissance.



Vaisseau conception :
CONFIANCE
Déterminé / Frustré
(Identité, réussite / échec Confiance en soi). Le Vaisseau Conception, dans l'approche d'Athias, représente la matrice, l'origine, la capacité à recevoir et à se laisser nourrir par la vie. Il porte la mémoire du féminin, de la gestation, de l'accueil, de la douceur et de la sécurité intérieure. Lorsqu'il est fragilisé, la personne peut manquer de soutien, de confiance en sa valeur, ou avoir du mal à se laisser porter. Quand il circule librement, il rétablit un sentiment d'ancrage, de protection et de légitimité d'exister, comme si l'on retrouvait un espace intérieur où l'on peut enfin respirer et se déposer.

Dans ce processus, on vérifie les centres du plexus en observant les sept chakras. En pointant les doigts vers chacun d'eux, on note les variations d'indicateur qui révèlent où l'énergie circule librement, où elle se bloque et comment le système se réorganise vers un nouvel équilibre.

PROTOCOLE Héritages de l'alcoolisme parental 3. Auto sabotage & estime de soi	
<p>Réparation intérieure où la valeur personnelle peut se réinstaller avec douceur. La libération des charges de honte et de dévalorisation rétablit la dignité intime et soutient l'émergence d'une présence plus affirmée, jusqu'à ce que l'estime de soi retrouve une base stable et vivante.</p>	
Etat des lieux	<p>Balayer le Vaisseau Conception (Le champs d'énergie humain) Test Grand Dentelé Test du Point Alarme Poumon (1P) Test 20 VG</p> 
Syntonisation	<p>Récession Chercher l'âge ou la période de vie de cette fréquence d'auto sabotage</p> <p>Recherche d'émotion Ambiance du méridien VC (Confiance : Déterminé / Frustré) Ambiance du méridien P (Estime de soi : Reconnaissance/ Honte) Point par point de Gerard Athias : VC et Poumon Roue des émotions Baromètre du comportement, des émotions Les besoins de la pyramide de Maslow... Tester l'émotion prioritaire, qui par rapport à qui ?</p>
Croyances limitantes	<p>Je ne mérite pas de réussir. Je doute de ma valeur. Je me sabote pour éviter de briller. Je ne suis pas à la hauteur. Je freine mes élans par peur d'échouer</p>
Équilibration Identifier la correction prioritaire	<p>Équilibration du méridien Poumon Équilibration du méridien Vaisseau Conception Protocole Motivation dans les 7 dimensions d'EDU-K Comportement face à la douleur (9 : auto-limitation) Équilibration cellulaire avec massage du ventre Équilibration au niveau du plexus (protocole Edu-K) Protocole Générations</p>

Phrases ressource (propositions)	Je mérite de réussir. Je reconnaiss ma valeur. Je m'autorise à briller. Je choisis d'avancer avec confiance. Je soutiens mes élans au lieu de les freiner.
Vérification	Vérifier le test fort pour l'émotion, le VC, Grand Dentelé le test en lien avec l'équilibration
Clôture	Mode More Ici et maintenant Ancrage (Je reviens dans mon centre, je sens ma colonne solide, et je me relie à ma valeur. Mon corps se redresse, ma présence s'affirme, je m'autorise à avancer) Temps d'intégration

LE PROTOCOLE DES 6 HÉRITAGES DE L'ALCOOLISME PARENTAL

Héritage 3

Auto sabotage
Estime de soi

- Accueillir pleinement les réussites
- Une posture plus affirmée et incarnée
- Ramener vers le corps



HÉRITAGE 4

Attachement & insécurité affective

Dès la vie intra-utérine, le fœtus reçoit de sa mère nutriments, oxygène, anticorps et oxytocine, l'hormone de l'amour. La quantité transmise dépend de l'état émotionnel maternel et façonne très tôt la capacité à ressentir la sécurité et la tendresse. Après la naissance, les gestes doux, l'allaitement et la proximité permettent au bébé de produire sa propre oxytocine, socle de la régulation du stress. Lorsque cette transmission est fragile, la sensibilité au stress augmente et un sentiment d'insécurité s'installe. L'apprentissage de la protection auprès du père peut soutenir cet équilibre, mais il est souvent perturbé dans un contexte d'alcoolisme parental. Le lien devient alors instable, parfois conditionnel. L'enfant apprend à aimer en s'adaptant, en devinant l'autre, en surveillant les signes. Le besoin d'amour se mêle à la peur du rejet, à l'attente silencieuse et à l'hyperadaptation.

À l'âge adulte, cette empreinte se rejoue dans les relations affectives, amicales ou professionnelles. L'adulte oscille entre fusion et retrait, entre désir de proximité et peur de s'y perdre. La confiance est difficile à établir, les émotions se retiennent ou débordent, et le cœur énergétique reste vulnérable. Le corps porte cette tension : respiration courte, poitrine contractée, besoin de contrôle ou réflexe de fuite, difficulté à se sentir en sécurité dans la relation.

Le sondage mené pour ce mémoire révèle que 44 % des répondants éprouvent une difficulté à faire confiance. Les verbatims témoignent d'un lien affectif vécu comme imprévisible ou absent : « J'ai appris à ne rien demander. » « Je me sens toujours en trop ou pas assez. »

« Je ne sais pas ce que c'est qu'un amour qui ne fait pas peur. »

Ces paroles confirment la fréquence de l'attachement insécurisé chez les adultes ayant grandi dans l'alcoolisme parental et montrent combien ces traces se prolongent bien au-delà de l'enfance.

Blessures invisibles

L'insécurité affective laisse des marques profondes : peur du rejet, sentiment de ne pas mériter l'amour, instabilité relationnelle. Ces blessures s'inscrivent dans le système nerveux, la respiration, la posture. Elles deviennent des mémoires corporelles qui influencent la manière d'aimer, de se protéger et d'entrer en relation. L'attachement se façonne très tôt : lorsque le parent est prévisible, l'enfant peut organiser une stratégie stable. Lorsque la présence émotionnelle manque, il apprend à ne rien demander. Et lorsque le parent est à la fois source de réconfort et de peur, le système nerveux oscille entre approche et retrait. Ces stratégies ne sont pas des étiquettes, mais des traces sensibles qui façonnent la relation à soi et aux autres.

Conséquences à l'âge adulte

L'adulte peut développer une dépendance affective, un isolement émotionnel, une difficulté à poser des limites ou une peur de l'intimité. Les relations deviennent parfois instables, fusionnelles, ou distantes. Le corps reste en vigilance, comme s'il cherchait encore un repère fiable.

Ressources de résilience

La capacité à aimer, à créer du lien et à chercher la sécurité intérieure demeure intacte. La kinésiologie permet de reconnaître les schémas d'attachement, d'apaiser les tensions corporelles, de restaurer la respiration et de transformer les croyances héritées. Le méridien du poumon, lié au lien et à la tristesse, et celui du cœur sont souvent mobilisés dans ce travail.

Objectifs

L'accompagnement vise à sécuriser le lien intérieur pour retrouver une base affective stable. Cette solidité permet à l'autonomie affective de se renforcer et d'éclairer les besoins, les émotions et les limites. À partir de là, les relations peuvent devenir plus stables et nourrissantes, sans que la proximité soit vécue comme une menace. Ce chemin ouvre enfin la possibilité de se sentir digne d'amour, sans se perdre ni se suradapter pour être accepté.

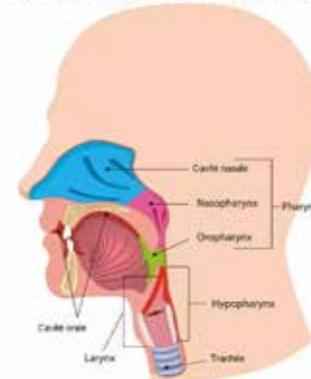
Les équilibrations du protocole

Protocole ionisation (mode électrique)

Ambiance : Non aimé dans la séparation
En sécurité dans l'unité

Ce protocole explore le stress lié au toucher aimant ou non aimant, dans une culture occidentale où le contact physique est souvent séparé de l'affection. L'ionisation, produite par les deux narines, soutient l'équilibre interne du corps. Lorsque les émotions sont réprimées, le simple fait d'être touché pour le test musculaire peut créer un déséquilibre polarisé. Le protocole permet alors d'identifier cette rupture, de rétablir la polarité et de ramener la personne vers une sensation d'unité et de sécurité.

Anatomie (Larynx / Pharynx)



Protocole Héritages Maternel/Paternel (Mode nutritionnel-genétique)

Ambiance : Morbide dans la séparation / Comblé dans l'unité.

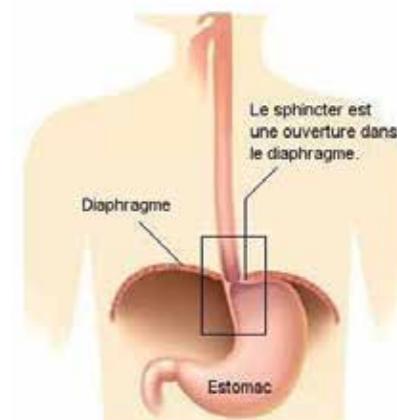
Lorsque nous sommes enfants, notre survie dépend des soins et de l'amour reçus. Ce lien nous relie à nos parents et nous fait sentir que nous appartenons au même clan, dans une unité rassurante. Dès que nous sommes séparés d'eux, ou que nous nous sentons séparés, une sensation de vide ou de mort intérieure peut apparaître, comme chez le nourrisson qui se laisse déprimer loin de sa mère.

Tendance Hiatale pour vide (mode structurel)

Ambiance : furieux dans la colère/ Adéquat dans la disposition.

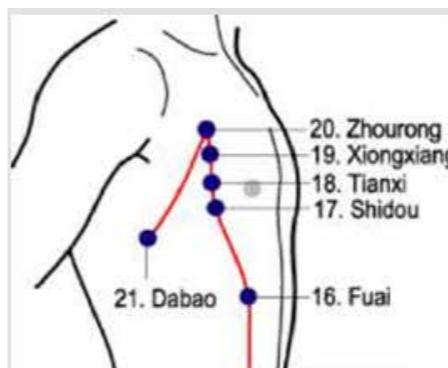
L'ambiance de cette équilibration est celle de la colère invisible, une colère qui ne s'est jamais exprimée et qui a fini par créer un vide affectif. Cette colère rentrée coupe la personne de ses racines profondes, de ses sensations viscérales, comme si le corps avait mis sur OFF tout ce qui était trop difficile à ressentir. En avalant sa colère, elle ne peut plus digérer sa rage, qui remonte comme une brûlure liée au manque d'affection. Cette obstruction intérieure empêche la relation de circuler et laisse une impression de vide.

L'équilibration permet de reconnaître cette colère enfouie, de comprendre contre qui elle était dirigée ou quel manque affectif l'a façonnée. Elle vient combler ce vide aux âges où il s'est creusé et rétablit la capacité à sentir, à recevoir et à se relier. Elle ramène la personne à une sensation d'adéquation, de présence et d'unité intérieure, en réouvrant l'accès au ventre, à la profondeur vivante du corps.



Court-circuit des oreilles (mode électrique) : Non aimé dans la séparation / En sécurité dans l'unité

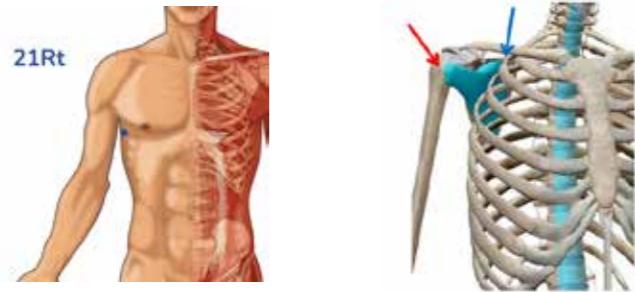
Ce protocole explore les stress liés à l'écoute lorsque le lien affectif a été fragilisé. L'enfant a pu vivre des paroles absentes, blessantes ou trop chargées, et ses oreilles se sont mises en protection. L'écoute s'est coupée pour éviter la douleur, créant une distance dans la relation et un sentiment de séparation.



PROTOCOLE | Héritages de l'alcoolisme parental

4. Attachement & insécurité affective

Régulation où l'intensité émotionnelle peut enfin se déposer. Aide à différencier ce qui appartient au vécu présent de ce qui provient des charges accumulées, jusqu'à ce que la sensibilité retrouve une forme de circulation plus douce et que le corps puisse accueillir ses émotions sans débordement.

Etat des lieux	<p>Tester le 21RP (D et à G) Test ionisation (sur chaque narine) Test Sous-scapulaire (Vaisseau Cœur)</p> 
Syntonisation	<p>Récession Chercher l'âge ou la période de vie de cette fréquence de l'insécurité affective.</p> <p>Recherche d'émotion 3 niveaux d'attachement (1. Isolement 2. Chaos relationnel 3. Dépendance) La personne cherche à se coller à l'autre pour se sentir exister. Le lien devient vital, absorbant, parfois envahissant. Ambiance du méridien Coeur (Amour/Haine) Ambiance des protocoles Roue des émotions Baromètre du comportement, des émotions Tester l'émotion prioritaire, qui par rapport à qui ?</p>
Croyances limitantes	<p>Je ne mérite pas un toucher aimant. Le contact n'est pas sûr. Je dois me protéger du lien. L'unité est dangereuse. Je ne peux pas faire confiance à ce que je ressens.</p>
Équilibration Identifier la correction prioritaire	<p>Protocole ionisation (mode électrique) Protocole Héritages Maternel/Paternel (mode nutritionnel-genétique) Tendance Hiatale (mode structurel) Court circuit des oreilles (mode électrique) Protocole Générations</p>

Phrases ressource (propositions)	<p>Je m'ouvre à un nouvel équilibre. Je me sens en sécurité dans le changement. Mon corps sait se réorganiser. Je choisis une stabilité qui me fait grandir. Je me sens en sécurité dans le contact. J'accueille un toucher aimant. Mon corps est un espace sûr. Je m'ouvre à l'unité et à la douceur. Je peux sentir et rester présent.</p>
Vérification	Vérifier le test fort pour l'émotion, 21RP, le sous-scapulaire, le test en lien avec l'équilibration
Clôture	Mode More Ici et maintenant Ancrage Temps d'intégration

LE PROTOCOLE DES 6 HÉRITAGES DE L'ALCOOLISME PARENTAL

Héritage 4

Attachement & insécurité affective

- Sécuriser le lien intérieur
- Renforcer l'autonomie affective
- Ouvrir à des relations saines



HÉRITAGE 5

Place & appartenance au clan

L'enfant grandit avec la sensation de ne pas avoir de place définie dans le clan. Il se sent différent, en décalage, parfois invisible. Il observe beaucoup, parle peu, et apprend très tôt à se faire discret pour ne pas déranger. Il cherche des signes de reconnaissance, mais reçoit souvent des messages implicites qui lui font croire qu'il doit s'adapter, se conformer ou se taire pour être accepté.

Cette insécurité relationnelle fragilise son ancrage. Le corps se referme, la respiration se bloque, et l'enfant développe une vigilance intérieure permanente pour éviter le rejet. Il apprend à deviner les attentes plutôt qu'à exprimer les siennes. La place dans le groupe familial reste floue, incertaine, parfois conditionnelle.

L'adulte porte encore la trace de l'invisibilité vécue dans l'enfance. Le mouvement spontané est de se mettre en retrait, d'hésiter à occuper l'espace et de douter de sa légitimité. **Le corps se fait discret, la parole se retient, les limites se posent difficilement.** Se faire petit, éviter de déranger ou chercher la reconnaissance deviennent des réflexes de protection. La validation extérieure apparaît alors comme une manière de combler un manque d'appartenance.

« J'ai mis quarante ans à comprendre que je n'étais pas invisible. »

Conséquences à l'âge adulte

- Difficulté à occuper pleinement sa place
- Tendance à rechercher l'approbation
- Expression retenue, limites peu posées
- Sensation de décalage ou de non-droit
- Identité instable et ancrage fragile
- Hypervigilance relationnelle, peur d'être rejeté

La mémoire corporelle garde les traces d'un effacement ancien et d'une suradaptation répétée. L'émotion dominante est l'illégitimité, souvent silencieuse mais profondément enracinée. Les croyances limitantes tournent autour de l'idée de ne pas mériter sa place ou de «ne pas être assez...» pour exister pleinement.

Blessures invisibles

La sensation d'exclusion se traduit par une posture en retrait, comme si le corps cherchait à s'effacer. Le rejet, l'invisibilité et l'illégitimité fragilisent l'intérieur et empêchent de se sentir accueilli. La quête de reconnaissance devient un moteur discret pour combler le manque de validation. L'instabilité identitaire et la difficulté à s'ancrer rendent la présence hésitante. L'impression de ne pas appartenir à un clan nourrit une distance intérieure, laissant la personne en marge du groupe.

Données du sondage

Les verbatims révèlent un sentiment d'exclusion, d'invisibilité et de différence. Les participants expriment des difficultés à se sentir inclus dans le groupe familial ou social, ainsi qu'une impression de ne pas appartenir pleinement au clan : « Je me sens trop différent », « Je ne trouve pas ma place », « Sentiment d'inutilité », « Mal aimé », « Différent » traduisent une blessure profonde d'invisibilité et d'illégitimité. Ces formulations montrent combien la place dans le clan est perçue comme fragile ou incertaine.

Ressources de résilience

Malgré ces fragilités, cet héritage porte une grande sensibilité, une capacité d'observation fine et une présence attentive aux autres. Lorsque l'ancrage se renforce, la personne retrouve une stabilité intérieure qui lui permet d'occuper sa place avec douceur et assurance.

Les objectifs

Ce protocole permet de retrouver une base intérieure solide, un ancrage stable et une présence pleinement habitée. Il s'agit de réaffirmer sa place dans le clan et dans le monde, en reconnaissant la valeur de sa présence et l'unicité de son histoire. Le soin accompagne la transformation de la suradaptation en un positionnement juste, respectueux de soi. Il permet enfin au corps de se déployer dans une posture d'existence pleine, assumée et légitime.

Les équilibrations du protocole

L'ancrage est la capacité à habiter pleinement son corps et à sentir sa place dans le monde. Lorsque cette base est fragile, la posture se referme, la présence devient hésitante et la personne peine à occuper l'espace qui lui appartient. Renforcer l'ancrage permet de retrouver une stabilité intérieure, de sentir le soutien du sol et de réaffirmer sa place dans le clan et dans la vie.

Le chakra racine

Le chakra racine peine à s'ancrer, ce qui fragilise l'identité et nourrit un sentiment de non-appartenance. Le plexus solaire, centre de la valeur personnelle et de l'intégration des expériences, apporte une stabilité intérieure et une capacité naturelle à se positionner dans le monde. Son équilibrage soutient la construction d'un ego sain, la spontanéité et la possibilité d'occuper pleinement sa place dans le clan.



Correction aurique (mode chakra)

Le travail aurique au niveau huit réharmonise le champ énergétique lié à l'identité, à la reconnaissance et à la place dans le groupe. Il permet de réintégrer les parts dispersées, de renforcer la cohérence du champ et de soutenir l'ancrage identitaire.

Correction émotionnelle (mode chakra)

Cette correction met en lumière les émotions liées à l'illégitimité, au rejet, à l'invisibilité et à la non appartenance. Elle permet de reconnaître les mécanismes d'effacement et de suradaptation, puis de rétablir une relation plus juste à soi et aux autres. Le baromètre émotionnel aide à identifier la charge dominante et à accompagner sa transformation.

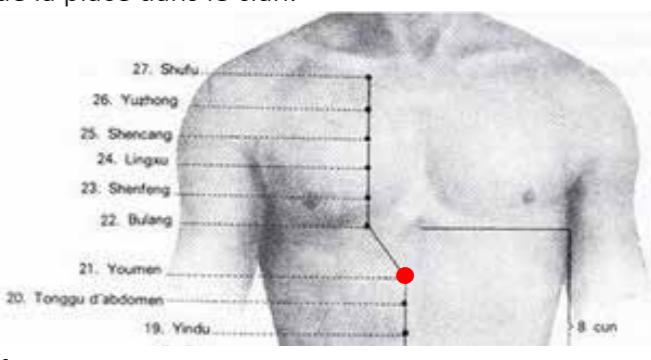
Unité Crano-sacré (mode électrique)

La correction physique permet de relâcher les tensions profondes qui contractent la zone du bassin

et du diaphragme, deux espaces directement liés à l'identité et à la sécurité intérieure. Elle favorise une présence plus stable dans le corps et une meilleure circulation énergétique entre le haut et le bas du corps.

Massage du point 21 Rein + Plexus

Le point 21R est un point clé pour la place et l'identité. Il relie l'identité à l'ancrage et ouvre un espace intérieur pour exister. Il apaise la contraction liée à l'illégitimité et soutient la descente du Qi, ce qui favorise la présence dans le corps. Il harmonise le plexus solaire, zone centrale de la place dans le clan.



Équilibration du point 1 du Rein

Le point 1R se recharge par une pression ferme et stable. Cette stimulation réactive l'ancrage profond, ramène l'énergie vers le bas du corps et restaure la sensation de sécurité intérieure.

Équilibration Relation-Parent-Enfant : intégrer l'autorisation du père et la place pour se construire

Selon Didier Dumas, psychanalyste français, le père est celui qui inscrit l'enfant dans le clan. Par son nom, sa protection et sa parole, il transmet le droit d'appartenir, d'occuper une place et de dire « je ». Il ouvre l'accès aux ressources, à l'autonomie et au monde extérieur, tout en invitant l'enfant à exprimer ses besoins et à se positionner. Lorsque cette fonction paternelle est absente ou fragilisée, la place dans la lignée devient incertaine et un sentiment d'illégitimité peut s'installer.

Le sondage montre que 67 % des personnes touchées par l'alcoolisme parental identifient le père comme parent alcoolique : la protection se fissure, la parole se brouille et l'autorisation d'être ou d'oser ne se transmet plus.

PROTOCOLE Héritages de l'alcoolisme parental 5. Place et appartenance au clan	
Une réinscription intérieure, pour retrouver sa place dans le clan et le droit d'exister. Un espace où l'appartenance se reconstruit et où la présence devient légitime, stable et pleinement habitée.	
Etat des lieux	<p>Tester le chakra solaire Tester le point 1R Tester le point 21R</p>  <p>The diagram illustrates the human body with the solar plexus chakra (SVĀDHĀRA) highlighted in purple at the top of the abdomen. Point 1R (1Rn) is marked on the sole of the right foot. Point 21R is marked on the back of the right knee.</p>
Syntonisation	<p>Récession Identifier l'âge ou la période de vie où le sentiment d'exclusion ou d'illégitimité s'est cristallisé.</p> <p>Recherche d'émotion Ambiance du méridien R (Peurs/Choix de vivre) et RP (réflexion/soucis) Le point 1R (G.Athias) : «je nourris le désespoir par mon courage et ma bravoure ; Difficultés d'orientation, j'ai perdu mes bases, mon ancrage...» Le point 21 R (G.Athias) : «conflit de se sentir à l'écart du clan, je veux faire partie de cette autre famille, difficulté avec le père...» Roue des émotions Baromètre du comportement, des émotions Les besoins de la pyramide de Maslow... Tester l'émotion prioritaire, qui par rapport à qui ?</p>
Croyances limitantes	<p>Je ne mérite pas ma place Je dois prouver que j'ai le droit d'être là Je suis différent, je ne suis pas attendu Je ne suis «pas assez...» pour être reconnu Je dois me conformer pour être accepté Je ne peux pas exister librement</p>
Équilibration Identifier la correction prioritaire	<p>Unité Cranio-sacré (mode électrique) Massage du point 21 Rein + Plexus Équilibration du point 1 du Rein Correction énergétique (mode chakra) Équilibration Relation-Parent-Enfant : intégrer l'autorisation du père et la place pour se construire Outils d'équilibration du méridien de Santé par le Toucher (PNL, PVN, brossage du méridien, Appareil tendineux de Golgi, Fuseaux neuro-musculaires, point d'acupression...) Protocole générations</p>

Phrases ressource (propositions)	J'ai le droit d'exister tel que je suis Ma place est légitime Je suis attendu dans le clan Je peux me positionner sans me justifier Je suis reconnu et accueilli
Vérification	Vérifier le test fort pour l'émotion, le chakra solaire, le point 1R, le point 21R, le test en lien avec l'équilibration
Clôture	Mode More Ici et maintenant (si récession) Ancrage (Visualiser sa place dans le cercle du clan, poser ses racines, recevoir le regard de reconnaissance) Temps d'intégration



Synthèse du protocole des 5 héritages de l'alcoolisme parental

Heritage	Hypervigilance / Sur-responsabilité	Anxiété / Rumination mentale
Test utilité	Tester le Grand Rond, les muscle du Vaisseau Gouverneur (reptlien) Test faible droite ou gauche = rentrer dans le protocole	ATM, 20 VG, Point Alarme RP (13F)
Corps	Vertèbre C7, VG14	ATM, 20 VG
Méridien	Vaisseau Gouverneur	Rate Pancréas ou Rein
Émotions	Insécurité, peur de l'imprévisible	Peur, confusion, non-dits, instabilité
Croyances limitantes	Je ne peux pas me détendre sans danger, Je dois gérer pour tout le monde, Si je ne fais pas, tout s'effondre, Je dois être fort, Je n'ai pas le droit de me tromper, Je dois protéger les autres, Je ne peux pas me reposer.	Je dois rester en alerte pour être en sécurité. Je dois tout anticiper pour éviter le danger. Je n'ai pas le droit de me détendre. Je risque de mal faire si je lâche prise.
Mécanisme de survie	Suradaptation constante, anticipation de l'imprévisible, effacement de soi pour protéger les autres. Le corps reste en alerte, le système nerveux ne se repose jamais.	Suractivation mentale, relecture incessante du passé, besoin de tout comprendre pour se rassurer. Le corps peine à se poser, la respiration est courte, le sommeil fragile.
Equilibration prioritaire	Stress en détresse (vibration des méridiens pour rééquilibrer le système) Épuisement des surrénales (mode génétique-nutritionnel) Massage des vertébrés cervicales (C7) et de VG14 Équilibration cellulaire avec massage du ventre Maieusthésie, aller chercher l'enfant intérieur Outils d'équilibration du méridien de Santé par le Toucher Protocole Générations	Articulation temporo-mandibulaire ST 1c (PKP) Cerveau cortical (mode émotionnel) Construction Os du Crâne (mode structurel) (Ambiance : déprimé/mélancolique dans la séparation) Comportement Face à la douleur (3 anxiété et dépression) Tapoter Point 20VG Contacter PNV4 Outils d'équilibration du méridien de Santé par le Toucher Protocole Générations

Autosabotage / Estime de soi	Attachement / Insécurité affective	Place / Appartenance au clan
Balayer le Vaisseau Conception, Test Grand Dentelé, Test du Point Alarme Poumon (1P), Test 20 VG	Tester le 21RP / Test Moyen Fessier / ionisation	21R, chakra solaire, 21R
VC, 20VG	Moyen fessier	Plexus solaire
Poumon	Cœur	Rein
Doute, honte, culpabilité, sentiment d'infériorité	Abandon, isolement, instabilité relationnelle, peur du rejet	Effacement, rejet, invisibilité, sentiment d'illégitimité, impression de ne pas appartenir
Je ne mérite pas de réussir. Je doute de ma valeur. Je me sabote pour éviter de briller. Je ne suis pas à la hauteur. Je freine mes élans par peur d'échouer.	Je ne mérite pas un toucher aimant. Le contact n'est pas sûr. Je dois me protéger du lien. L'unité est dangereuse. Je ne peux pas faire confiance à ce que je ressens.	Je ne mérite pas ma place. Je dois prouver que j'ai le droit d'être là. Je suis différent, je ne suis pas attendu. Je ne suis pas assez pour être reconnu. Je dois me conformer pour être accepté. Je ne peux pas exister librement
Dévalorisation intérieure, peur de réussir, difficulté à se reconnaître. Le corps se contracte, la voix se coupe, l'élan se freine.	Une relation à l'autre qui oscille entre l'isolement, le chaos relationnel et la dépendance pour tenter de rester en sécurité. Peur de la séparation, difficulté à recevoir l'amour sans se perdre. Le ventre se ferme, le contact devient source de tension.	Effacement, quête de reconnaissance, peur de déranger. Le corps se fait petit, la posture se replie, la parole hésite à se poser.
Équilibration du méridien Poumon Équilibration du méridien Vaisseau Conception Protocole Motivation dans les 7 dimensions d'EDU-K Comportement face à la douleur (9 : auto-limitation) Équilibration cellulaire avec massage du ventre Équilibration au niveau du plexus (protocole Edu-K) Outils d'équilibration du méridien de Santé par le Toucher Protocole Générations	Protocole ionisation (mode électrique) Protocole Héritages Maternel/Paternel (mode nutritionnel-genétique) Tendance Hiatale (mode structurel) Court circuit des oreilles (mode électrique) Outils d'équilibration du méridien de Santé par le Toucher Protocole Générations	Unité Crano-sacré (mode électrique) Massage du point 21 Rein + Plexus Équilibration du point 1 du Rein Correction énergétique (mode chakra) Équilibration Relation-Paren-Enfant : intégrer l'autorisation du père et la place pour se construire Outils d'équilibration du méridien de Santé par le Toucher Protocole Générations

L'héritage des générations

Le sondage mené dans le cadre de ce mémoire révèle un élément essentiel : **53 % des répondants ont le sentiment que certains comportements, peurs ou schémas se répètent de génération en génération.** Cette intuition rejoue ce que la kinésiologie, la psychologie transgénérationnelle et aujourd’hui l’épigénétique mettent en lumière : nous ne sommes pas seulement façonnés par notre histoire personnelle, mais aussi par l’histoire de ceux qui nous ont précédés.

Nous sommes inscrits dans une lignée maternelle et paternelle, ce qui signifie que nous appartenons à un clan, à une famille et que nous y avons une place. Chaque génération a traversé des stress biologiques, physiques, psycho-émotionnels ou énergétiques. Chacun a été imprégné des difficultés, des croyances et des stratégies de survie de ses aînés. Dès la conception, nos cellules portent ces informations conscientes et inconscientes. Elles constituent un terrain, une ambiance intérieure, une mémoire silencieuse qui influence notre rapport au monde.

L'épigénétique apporte un éclairage scientifique à cette transmission. Elle montre que l’environnement, le stress, l’alimentation, les émotions et les expériences de vie modifient l’expression de nos gènes sans changer leur structure. Ces modifications épigénétiques peuvent être transmises d’une génération à l’autre. Le corps devient alors le lieu où se déposent les traces d’événements anciens : peurs, carences, stress chroniques, traumatismes non résolus, mais aussi forces, résilience et capacités d’adaptation.

Dans les familles touchées par l’alcoolisme, ces transmissions prennent une dimension particulière. L’imprévisibilité, la peur, la honte, l’hypervigilance, la confusion émotionnelle ou la difficulté à se sentir en sécurité ne naissent pas seulement du vécu de l’enfant. Elles peuvent réactiver des mémoires plus anciennes : une lignée qui a survécu en se sacrifiant, une autre marquée par la dépendance, une autre encore par la perte, la violence ou le silence. Le corps de l’enfant devient le réceptacle de ces histoires, parfois sans qu’aucun mot n’ait été posé.

Lorsque ces mémoires s’activent, trois mouvements sont possibles. **Nous pouvons les subir**, comme si nous étions pris dans un scénario familial qui nous dépasse. **Nous pouvons nous battre** contre elles, en allant à contre-courant avec une énergie immense, sans parvenir à nous en libérer. Ou **nous pouvons entrer dans un chemin de conscience** qui permet de transformer cette mémoire en ressource et de retrouver notre propre trajectoire. Beaucoup de personnes interrogées dans le sondage disent avoir longtemps porté des charges qui ne leur appartenaient pas, par loyauté invisible, par peur de décevoir, pour ne pas dépasser leurs parents, pour ne pas être exclues du clan.

Le protocole Générations permet d’identifier la branche concernée, maternelle ou paternelle, puis le niveau générationnel impliqué. Le test musculaire révèle si la mémoire est liée à la conception, à la gestation, à la naissance ou à un ancêtre plus éloigné. Ce travail ne cherche pas à analyser l’arbre généalogique, mais à libérer la charge émotionnelle et énergétique qui s’y rattache.

L'épigénétique rappelle que ces transmissions ne sont pas une fatalité. Les marques épigénétiques sont réversibles. Elles se modifient lorsque l’environnement change, lorsque le corps retrouve de la sécurité, lorsque les émotions sont reconnues, lorsque la personne se reconnecte à son axe. La kinésiologie, en mobilisant le corps, la respiration, les méridiens, les émotions et les symboles, crée les conditions d’un changement profond.

Se libérer de ces mémoires est un acte de loyauté profonde : reconnaître ce qui a été vécu, honorer ce qui a été transmis, et choisir ce qui peut être transformé. C'est permettre à l'histoire de continuer autrement. C'est offrir à la génération suivante un terrain plus léger, plus respirable, plus vivant.

La kinésiologie ouvre un espace où le corps peut dire ce que les mots n’ont pas pu dire. Elle permet de **remettre à leur juste place les mémoires anciennes, de retrouver son axe, sa liberté intérieure, et de réinscrire sa propre histoire dans une lignée apaisée.**

Application en séance

Dans ce protocole, chaque héritage est exploré à travers plusieurs dimensions : un schéma bloquant, une émotion dominante, un méridien, une croyance limitante, un point corporel. Ce protocole s’adapte à chaque personne et à chaque séance, il offre un cadre souple, une boussole thérapeutique qui relie les dimensions corporelles, émotionnelles, énergétiques et symboliques pour ouvrir un espace de réparation douce et de transformation intérieure.

Demander l'autorisation

La séance commence toujours par une demande d’autorisation. Travailler sur l’héritage de l’hyperresponsabilité, ou sur tout autre héritage, nécessite l’accord du corps ici et maintenant. Cette étape honore la personne, son histoire, son rythme et sa capacité à accueillir le travail.

Les pré-tests, la première étape

Ils permettent de vérifier que le corps est disponible, présent et capable de répondre de manière fiable au test musculaire. Ce sont des vérifications simples, rapides et essentielles qui garantissent la qualité du dialogue avec le corps. Ils permettent de s’assurer que rien ne perturbe la réponse musculaire : ni la fatigue, ni la déshydratation, ni un stress trop élevé, ni un croisement de lignes énergétiques.

Ils vérifient notamment :

- l’hydratation
- la présence du consultant dans son corps
- la qualité du tonus musculaire
- le champ énergétique
- les surcharges émotionnelles ou électriques
- le croisement de la ligne médiane
- l’énergie à vide ou l’énergie disponible
- ECAP : Attitudes Énergétiques, Claires, Actives et Positives.

Ils sont comme une porte d’entrée : tant que cette porte n’est pas ouverte, le corps ne peut pas livrer d’informations fiables. Une fois les prétests validés, la séance peut commencer. Le corps est prêt, disponible, aligné.

Les 5 héritages : manque ou excès?

Chaque héritage peut se manifester dans l’excès, dans le manque ou dans l’évitement. Le test musculaire permet de préciser cette dynamique avec une grande finesse. Il indique si la personne vit l’héritage comme une surcharge, une insuffisance ou une stratégie d’échappement.

Pour l’hyperresponsabilité par exemple, le corps peut révéler un trop-plein de charge, une suradaptation constante, un besoin de tout porter pour maintenir l’équilibre du clan. À l’inverse, il peut montrer un évitement de la responsabilité devenu mécanisme de survie, lorsque prendre en charge serait trop coûteux ou trop menaçant.

Cette nuance est essentielle. Elle oriente l’équilibration, éclaire le vécu réel de la personne et permet de travailler au plus juste, là où le corps en a réellement besoin. Elle évite les interprétations globales et ouvre un espace de précision, de respect et d’ajustement thérapeutique.

Équilibrations non exhaustives

Les équilibrations proposées dans ce protocole ne sont pas exhaustives. Elles constituent une base, un fil conducteur, mais la boîte à outils du thérapeute reste pleinement mobilisée. Chaque séance est vivante, et le corps peut demander une correction différente, plus spécifique ou plus subtile que celle prévue dans le protocole.

Même lorsque le test pointe un héritage prioritaire, les autres corrections sont systématiquement vérifiés. Le corps peut montrer qu’un autre plan a besoin d’être soutenu avant d’entrer dans le travail sur l’héritage. Les équilibrations sont testées afin de s’assurer que la personne dispose des ressources nécessaires pour accueillir l’équilibration sans surcharge.

« Je ne savais pas que mon corps pouvait parler autant. »

Le protocole général des 5 dimensions de l'alcoolisme parental

Pré-test Vérifier la qualité du test musculaire et la présence du consultant.	<ul style="list-style-type: none"> La sédation du muscle : pinch/depinch du muscle indicateur L'hydratation : tirer délicatement une mèche de cheveux Le champ d'énergie humain : balayage du Vaisseau Conception Les polarités ou les surcharges : pressions polarisées Le croisement de la ligne médiane : le testé observe une croix L'énergie à vide ou l'énergie disponible : bras tendu, pouce et index collés, main baissée vers le bas Attitude Claire : les points du cerveau (27R) Attitude active : vérifier le point de régulation corporel (21 RP) 	Générations	Tester le mode génération : <ol style="list-style-type: none"> Lignée : mode référence génétique + autre main pouce et majeur. Si ça Tf à droite lignée paternelle, à gauche lignée maternelle. Tester les 27 R, personne féminine à gauche, personne masculine à droite Tester le nombre de générations
Autorisation	Ai-je l'autorisation de travailler avec la personne ? Test faible : tester s'il faut faire un CFO ou refaire un prétest, ou aller chercher une émotion et la défuser	Test d'évaluation du protocole des 5 héritages	<ol style="list-style-type: none"> Le Grand Rond (Vaisseau Gouverneur) Le point 20 VG Le Vaisseau Conception Les points 21RP Le chakra solaire
Objectif de séance	Tester si l'objectif de la séance est l'alcoolisme parental Si test faible, demander à la personne son objectif de séance	Prêt à corriger ?	Si test faible, je passe au point ci-dessous
Porte d'entrée	Les traces invisibles de l'alcoolisme parental Anamnèse Boîte à outils : Émotion / Information / Baromètres / Corps / Outils Prétests qui Tf Info d'une précédente séance Récession d'âge	Equilibration prioritaire	Liste des équilibrations de l'héritage concerné Autre équilibration à disposition du thérapeute
Syntonisation Recherche d'informations	Récession : identifier l'âge ou la période où l'émotion s'est cristallisée Info à prendre dans le protocole des 5 héritages de l'alcoolisme parental ? Recherche d'émotion (Boîte à outils : baromètre du comportement, roue des émotions, Fleurs de Bach, Énoncés de Chaffer, Affirmations Louise Hay, la pyramide de Maslow, Pensées négatives / positives...) Recherche d'information (Boîte à outils : domaine de vie, 7 dimensions, comportement face à la douleur...) Manques, excès? Qui par rapport à qui ?	Phrases ressource (propositions à tester pour chaque protocole ou autre)	Je me libère de ce qui ne m'appartient pas. Je peux me reposer en sécurité. Je suis en sécurité même lorsque je ne contrôle pas tout. Je peux accueillir ce que je ressens sans me juger. Je mérite de réussir. Je m'autorise à briller. Je me sens en sécurité dans le lien. Je me sens en sécurité dans le changement. Je suis légitime là où je suis. Je peux être vu, reconnu, accueilli. Je m'ouvre à ma juste place. Je peux exister à côté des autres.
Croyances limitantes	Tester la croyance limitante prioritaire suite à la syntonisation Par exemple : Je ne peux pas me détendre sans danger. Si je ne fais pas, tout s'effondre. Je dois rester en alerte pour être en sécurité. Je risque de mal faire si je lâche prise. Je ne mérite pas de réussir. Je ne suis pas à la hauteur. Je ne mérite pas un toucher aimant. Je ne peux pas faire confiance. Je dois prouver que j'ai le droit d'être là. Je ne peux pas exister librement.	Vérification	Vérifier les tests d'utilités Tester l'objectif de la séance Tester les muscles de l'équilibration Tester l'émotion et la phrase ressource
		Clôture	Mode More Récession, revenir ici et maintenant Ancrage Temps d'intégration

« Chacun possède un trésor. Sois conscient et généreux de ton trésor et, en même temps, reste ouvert, attentif à recevoir le trésor des autres, disposé à apprendre et à te remettre en question.

Cherche la beauté, la vérité, l'excellence en accueillant aussi ta fragilité, ta vulnérabilité et ton ombre, de sorte d'être à même d'accueillir celles des autres.

Occupe joyeusement ta place : il y a de la place pour chacun, sinon ni toi ni moi ne serions là.

Pense que la place que tu n'occupes pas pour ne pas déranger reste vide à jamais et réjouis-toi que chacun occupe pleinement la sienne autour de toi.»

— Rabîndranâth Tagore — Le Jardinier d'amour



Conclusion



Ce mémoire a été pour moi un chemin d'apprentissage autant personnel que professionnel.

J'y ai découvert la force des mécanismes de survie développés par les enfants dans des environnements marqués par l'alcoolisme parental, et la manière dont ces mécanismes deviennent parfois des blocages à l'âge adulte.

La mise en mots de ces traces invisibles m'a permis de mieux comprendre leur impact et d'affiner ma posture de thérapeute, en renforçant ma capacité à accueillir ces vécus avec justesse et à les transformer en ressources conscientes.

Les difficultés et les limites

La rédaction n'a pas été sans difficultés. L'un des enjeux majeurs a été de trouver un protocole de recherche qui soit à la fois pertinent et utile : une méthodologie suffisamment rigoureuse pour donner de la crédibilité au travail, mais aussi assez souple pour accueillir la dimension humaine et émotionnelle des témoignages. Ce cheminement m'a demandé de concilier exigence académique et respect des vécus, afin que le protocole ne soit pas une contrainte, mais un véritable outil au service des personnes qui consultent.

Les limites de ce travail résident également dans son périmètre restreint : il ne peut prétendre à l'exhaustivité et n'exploré pas toutes les formes d'attachement ou de résilience possibles.

Un protocole incarné

Ce protocole, nourri par les observations, les ressentis et les récits, constitue une véritable boussole thérapeutique. Il relie le corps, l'émotion, l'histoire personnelle et l'héritage familial, et offre un espace où les mémoires silencieuses peuvent enfin être entendues, reconnues et transformées. À

travers ces cinq portes, la kinésiologie propose une lecture sensible et structurée des traces laissées par l'alcoolisme parental. Elle permet aux schémas de survie de trouver un lieu pour se dire autrement, et à l'adulte de déposer ce que l'enfant a longtemps porté seul. Ce protocole articule la manière dont ces dimensions s'articulent en séance et la façon dont elles soutiennent une reconstruction intérieure profonde, respectueuse et durable.

Perspectives d'utilisation

Au-delà de l'exercice de recherche, ce mémoire ouvre des perspectives concrètes : il peut nourrir ma pratique en cabinet, inspirer la création d'outils pédagogiques et thérapeutiques, ou encore conduire à des ateliers de sensibilisation pour les adultes ayant grandi dans des climats familiaux instables.

Je souhaite également entrer en contact avec des associations afin de partager ce travail, d'élargir les actions de sensibilisation et de renforcer le soutien aux proches aidants et aux personnes concernées. Il pourrait aider à transformer des mécanismes de survie en ressources conscientes et pourrait servir à développer des outils adaptés aux proches aidants comme aux personnes directement touchées.

Ce mémoire ouvre également la voie au développement d'un projet qui me tient profondément à cœur : offrir un accompagnement dédié aux proches aidants. Leur rôle, souvent discret mais essentiel, demande une présence constante qui sollicite le corps autant que l'esprit. En créant des espaces de soin qui leur sont destinés, pour permettre de déposer ce qu'ils portent, de retrouver souffle et équilibre, et de continuer leur engagement avec davantage de ressources intérieures. Je suis également en échange avec des institutions suisses afin de leur proposer cet accompagnement, pour soutenir celles et ceux qui accompagnent un être cher au quotidien. Ce projet s'inscrit dans la continuité naturelle de cette recherche et dans ma volonté d'apporter un soutien concret à celles et ceux qui portent beaucoup, souvent en silence.

Merci aux enfants d'hier, adultes d'aujourd'hui, qui ont brisé le silence

Je tiens à exprimer toute ma gratitude aux personnes qui ont pris le temps de répondre au sondage et de partager une part de leur histoire. Vos mots, parfois empreints de douleur, parfois porteurs d'espérance, ont donné à ce mémoire une profondeur humaine essentielle. Votre sincérité et votre confiance ont permis de mettre en lumière ces traces invisibles et d'ouvrir un espace de reconnaissance. Sans vos voix, ce mémoire n'aurait pas eu la même résonance.

Merci pour vos mercis

Parler de ce sujet a suscité de nombreux retours : j'ai reçu des messages de soutien et de remerciements, qui témoignent de la résonance de ce travail et de la nécessité de mettre en lumière ces réalités souvent invisibles. Ces échanges ont aussi ouvert la porte à des consultations au cabinet autour de cette thématique, confirmant l'importance d'offrir un espace de reconnaissance et de transformation.

Merci pour vos témoignages, pour votre confiance et pour la sincérité avec laquelle vous avez livré vos expériences. Chaque témoignage est une trace précieuse qui contribue à mieux comprendre les empreintes invisibles laissées par l'alcoolisme parental. Votre participation ne se limite pas à enrichir une recherche : elle permet à d'autres de se sentir moins seuls et nourrit la possibilité d'un chemin de transformation.

À toutes et tous, un immense merci.

«Merci de penser à nous qui sommes nombreux.»

«Je trouve que ce sondage est une très bonne idée, on sous estime beaucoup les effets que l'alcool peut avoir sur l'entourage.»

«Merci de traiter ce sujet, j'aimerais pouvoir lire votre mémoire.»

«Merci pour ce questionnaire, merci de penser à nous qui sommes nombreux.»

«Un grand merci de prendre le temps de questionner les enfants qui sont co dépendants, sincèrement merci»

«Merci de votre initiative. Les proches-aidant sont «enfin» reconnus comme ayant aussi subit des préjugés et des éclaboussures de l'enfance. Merci et bonne route.»

Céline Monteiro

+41 78 305 02 98
celine.therap@gmail.com

Cabinet Thérapies 6
Boulevard des Tranchées 6
1205 Genève

www.celinetherapeute.com

«Je trouve que ce sondage est une très bonne idée, on sous estime beaucoup les effets que l'alcool peut avoir sur l'entourage.»

« J'ai appris que les gens oublieront ce que vous avez dit, les gens oublieront ce que vous avez fait, mais les gens n'oublieront jamais ce que vous leur avez fait ressentir. »

— Maya Angelou

Bibliographie & Annexes



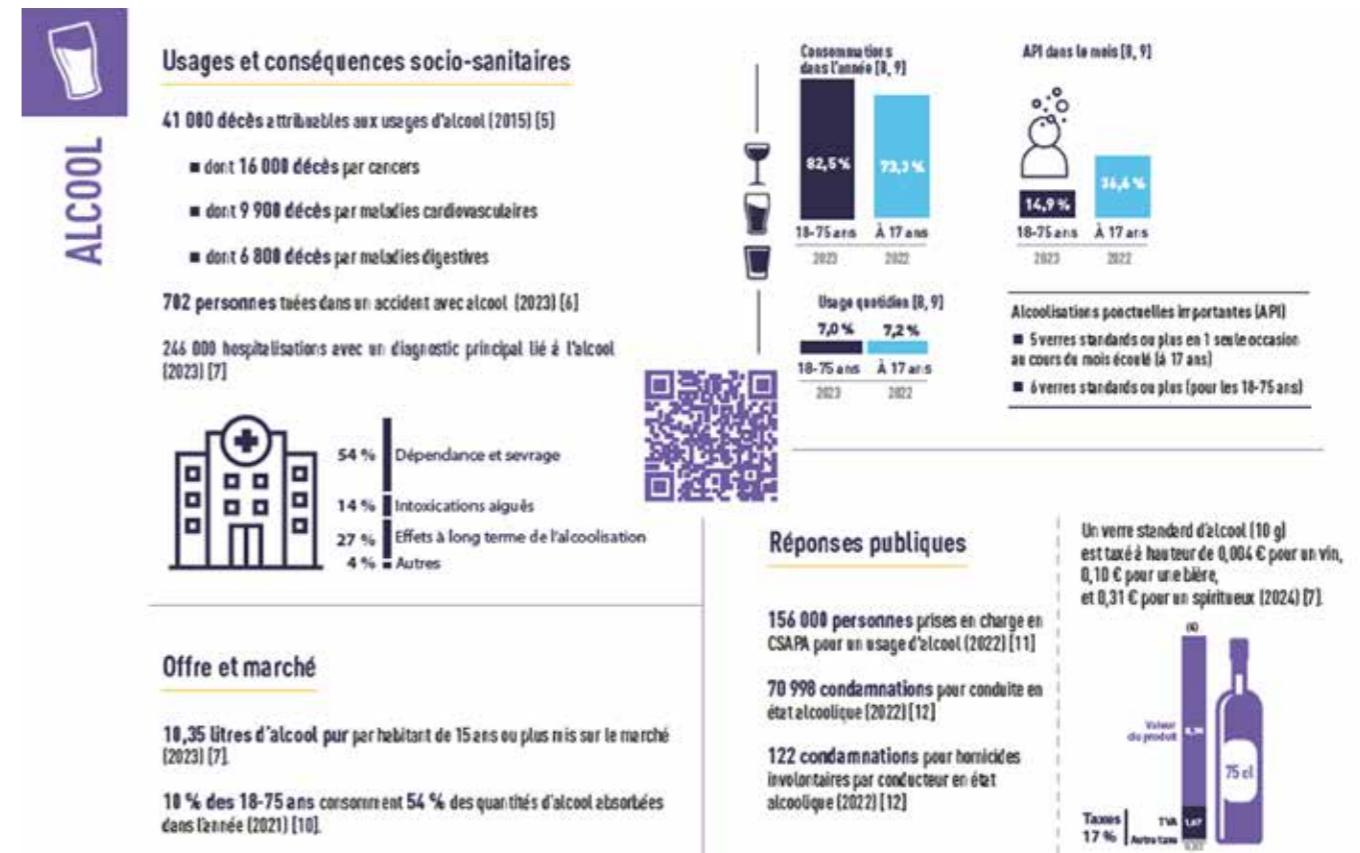
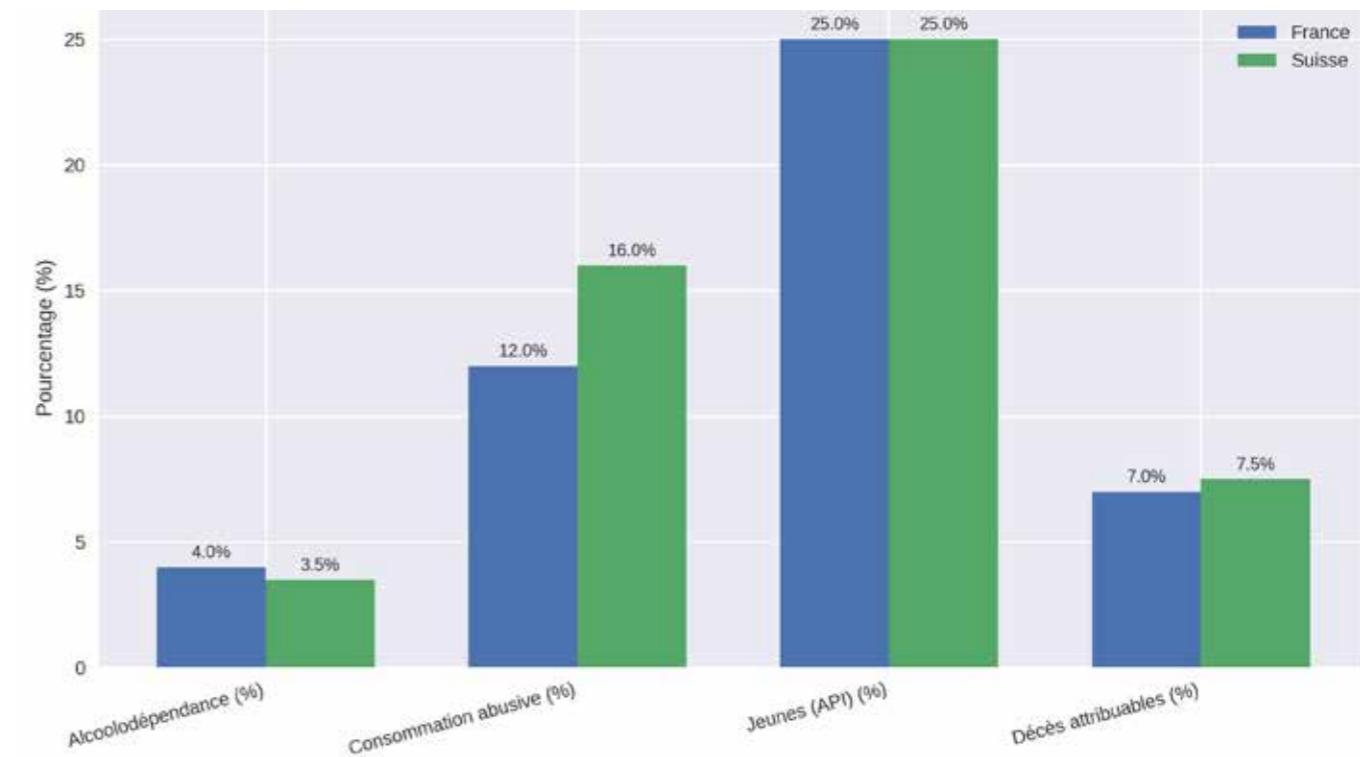
Bibliographie

- [Enfants-adultes d'alcooliques](#), Jeanet Geringer Woititz
- [La symphonie du vivant](#), Joël De Rosnay
- [Les enfants et l'alcoolisme parental](#), Blandine Faoro-Kreit
- [Pour une enfance heureuse](#), Catherine Gueguen
- [Vivre heureux avec son enfant](#), Catherine Gueguen
- [Le corps point par point](#), Gérard Athias
- [Il n'y a pas de parent parfait : l'histoire de nos enfants commence par la nôtre](#), Isabelle Filliozat
- [Sans père et sans parole](#), Didier Dumas

Articles

- [Alcoolisme : les recommandations de l'OMS pour une meilleure santé](#)
- [Drogues et addictions, chiffres clé](#)
- [Les enfants de parents alcooliques : impacts psychologiques et dynamiques familiales](#)
- [La consommation d'alcool et ses conséquences en France en 2024](#)
- [Parentalité et addiction à l'alcool](#)
- [OMS – indicateurs de consommation d'alcool, OFDT – Drogues et addictions, 2025](#)
- [Organisation mondiale de la santé Données](#)
- [Santé publique France](#)
- [LA CONSOMMATION D'ALCOOL ET SES CONSÉQUENCES EN FRANCE EN 2024](#)
- [OMS – Global status report on alcohol and health 2025](#)
- [OFSP – Consommation d'alcool en Suisse : faits et chiffres](#)
- [Addiction Suisse – Panorama suisse des addictions 2025](#)
- [Addiction Suisse – Panorama suisse des addictions 2024 \(focus jeunes\)](#)
- [OFDT – Drogues et addictions, chiffres clés 2025](#)
- [Santé Publique France – Baromètre santé 2024/2025](#)
- [Haute Autorité de Santé \(HAS\). Troubles causés par l'alcoolisation fœtale : repérage. 2013.](#)
- [MILDECA. Pour une grossesse zéro risque, le mieux c'est zéro alcool. Gouvernement français, 2022.](#)
- [MSD Manuals. Syndrome d'alcoolisme fœtal. Édition professionnelle, 2024.](#)

Consommation d'alcool en 2025 - Comparaison France/Suisse



Observatoire français des drogues et des tendances addictives, statistique 2025
https://www.ofdt.fr/sites/ofdt/files/2025-01/dacc_2024.pdf

Ambiance des méridiens

	CONFIANCE	
YIN	VC	Déterminé/Frustré Mon identité, mère, intérieur, réussite/échec Confiance en soi / Je gère ma relation à l'argent. Qui je suis.
YANG	VG	AXE Soutenu/déraciné Mon axe; Je peux reposer sur mes fondations, sécurité intérieure. Je suis sûr de moi; je suis mon propre tuteur, je peux compter sur moi. Je vais (je trace ma route).
7h - 9h	E TERRE	SATISFACTION/ MÉCONTENTEMENT Sécurité/ Insatisfaction (colère) J'en fais toujours trop/ pas assez. Je suis vide, insatisfait. Mes besoins sont satisfaits. J'ai ce que j'attends de la vie. Je partage ma joie avec plaisir, je suis pleinement satisfait.
9h - 11h	RP TERRE	REFLEXION/SOUCIS Confiance en la vie/ Doutes, inquiétudes J'essaie de toutes mes forces. Mon corps me lâche. Je n'arrive pas, c'est difficile. Je me sens submergé. J'ai confiance dans le futur. Je fais de mon mieux. La vie est belle. La dolce vita. (le sucre, la douceur)
11h - 13h	C	AMOUR/ HAINE Je déteste/j'aime tout ce que je fais. Je sais qui je suis, je suis plein d'amour et de reconnaissance. Je crois en moi, en la tendresse, en l'amour. Je me sens étranger à moi-même. Je me sens laid. Je me déteste.
13h - 15h	IG	ASSIMILATION/ REJET Je prends, je rejette ce qui est bon (mauvais) pour moi. J'apprends par mes propres expériences. Je digère, j'assimile librement. Je suis maladroit, mal à l'aise dans mon corps. Je rejette, je nie mes sentiments.
15h - 17h	V	GUIDE INTERNE Je dirige ma propre vie/Je me laisse contrôler J'écoute ma petite voix intérieure. Je fais ce qui est bon pour moi. Je conduis ma propre vie. Je me sens influencé, dirigé par les autres, par des énergies plus fortes que moi.
17h - 19h	R	PEURS/CHOIX DE VIVRE Mort/Courage J'ai peur de vivre, d'être en vie, de prendre des risques. Je m'ouvre avec joie à la vie, j'aime être en vie. J'accepte de naître et de grandir.
19h - 21h	MC	CULPABILITÉ/PARDON Je me sens dépendant de. C'est de ma faute(de leur faute.) Je me coupe de mon potentiel, de mon énergie. Je pardonne à ceux qui m'ont blessé. Je fais la paix. Je me libère du lien de la dépendance.
21h - 23h	TR	HARMONIE Ordre/désordre Je m'accorde avec l'harmonie de la vie. Je suis à la bonne place au bon moment. Je m'harmonise avec le courant de la vie. Je me sens débordé. Rien ne marche pour moi. Tout est désordonné.
23h - 01h	VB	PRISE DE RÉSOLUTION/INDECISION Je suis déterminé/Je subis J'ai la capacité de faire le bon choix pour moi-même. Je n'ai pas le choix, j'hésite, je retarde. Je prends les bonnes décisions pour moi.
1h - 3h	F	TRANSFORMATION/APATHIE Ouvert aux changements/ Je baisse les bras Je me transforme, j'agis pour mon intérêt. Je travaille pour mon succès. Je suis en pleine forme. Je transcende. Je n'avance pas, je reste là où je suis, je suis indécis.
3h - 5h	P	ESTIME DE SOI Reconnaissance, fierté/ Honte, tristesse Je ne suis pas capable, je rejette ma valeur. Je ne le mérite pas. Je me sens à côté de la plaque. Je suis fier de moi, je suis ouvert à l'émerveillement de la vie.
5h - 7h	GI	LACHER PRISE/CONTRÔLE Rétention/Relâchement Je m'ouvre au changement. Je laisse aller le passé. Je me libère avec joie. Je dois contrôler, je sabote le flux de la vie. Tout est effort, c'est de ma faute.

Lancement du sondage
en octobre 2025

Sondage
TRAVAIL DE MÉMOIRE EN KINÉSIOLOGIE

Dans le cadre de mon mémoire en kinésiologie, j'ai besoin de votre aide pour compléter un questionnaire à remplir en ligne.

5 MINUTES
ANONYME ET CONFIDENTIEL

Ouvert à toutes les personnes concernées de près ou de loin par les effets de l'alcoolisme parental. Votre contribution est précieuse, chaque réponse aidera à comprendre les traces invisibles de l'alcoolisme parental sur le corps, les émotions et l'énergie.

Céline THÉRAPEUTE

Pourquoi ce mémoire ?
POUR FAIRE ENTENDRE UNE PAROLE SOUVENT OUBLIÉE.

Je souhaite explorer les schémas corporels et émotionnels laissés par l'alcoolisme parental.

Ce travail déplace le regard : non plus vers la personne malade, mais vers celui ou celle qui a grandi dans son ombre.

Ce mémoire invite à écouter autrement, à accueillir les traces invisibles et à offrir un espace où la parole du corps peut enfin être entendue.

Céline THÉRAPEUTE

La kinésiologie, c'est quoi?

Une approche douce et globale, qui interroge ce que les mots ne disent pas.

En écoutant le corps, elle met en lumière les stress, les blocages émotionnels et les déséquilibres énergétiques.

Céline THÉRAPEUTE

Merci
pour votre temps et pour votre participation à cette recherche.

Rencontrez-nous
Pour celles et ceux qui le souhaitent, je serai ravie de vous rencontrer au cabinet, à Genève.
Des séances gratuites sont proposées dans le cadre de ce mémoire.

CABINET THERAPIES 6,
GENÈVE CHAMPEL
+41 78 305 02 98
INSTA : CELINE.MASSO.KINESIO
WWW.CELINETHERAPEUTE.COM
RDV EN LIGNE SUR ONEDOC

Céline THÉRAPEUTE

La kinésiologie
LES TRACES INVISIBLES
DE L'ALCOOLISME PARENTAL

Dans le cadre de mon mémoire de fin d'études en kinésiologie, je propose des séances gratuites à des personnes ayant grandi dans un environnement marqué par l'alcoolisme parental.

L'objectif : explorer les mémoires corporelles, libérer les tensions invisibles et accompagner en douceur les résonances émotionnelles.

Les séances sont offertes.
Aucune donnée nominative ne sera publiée.



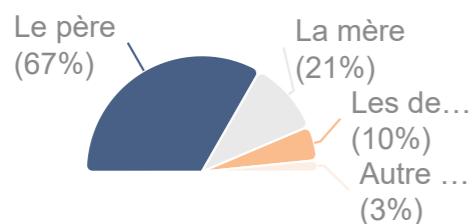
CÉLINE MONTEIRO
THÉRAPEUTE À GENÈVE
Cabinet Thérapie 6, Genève Champel
RDV en ligne
+41 78 305 02 98



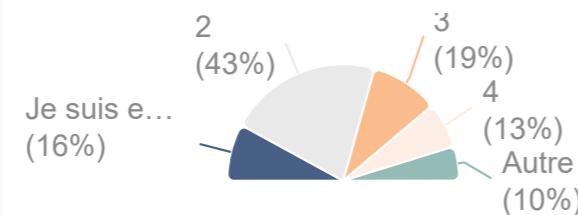
LE CONTEXTE FAMILIAL

LES TRACES INVISIBLES DE L'ALCOOLISME PARENTAL - Mémoire Céline Monteiro - Ecole Synapkin - 2025

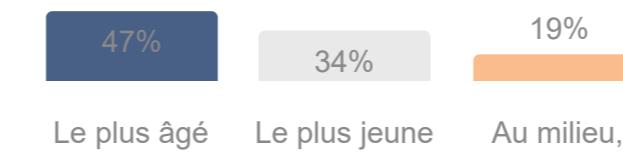
La personne concernée par l'alcoolisme était :



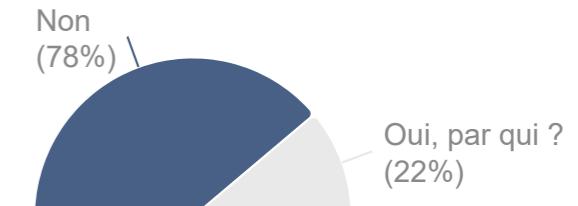
Nombre de frère et sœurs dans la fratrie :



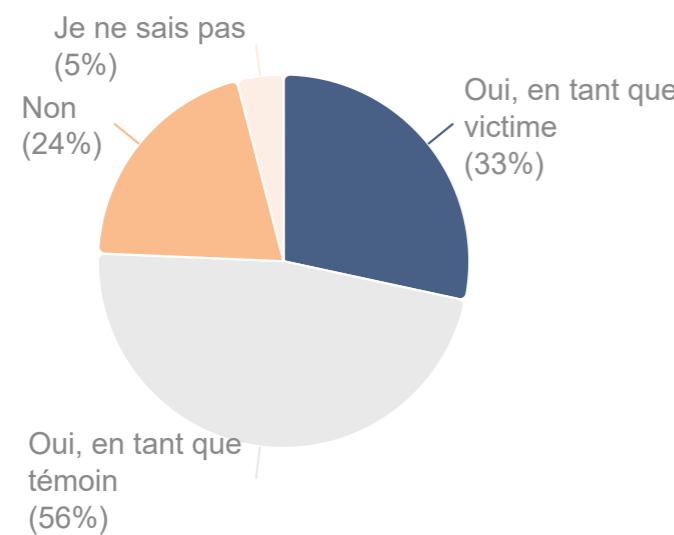
Votre place dans la fratrie :



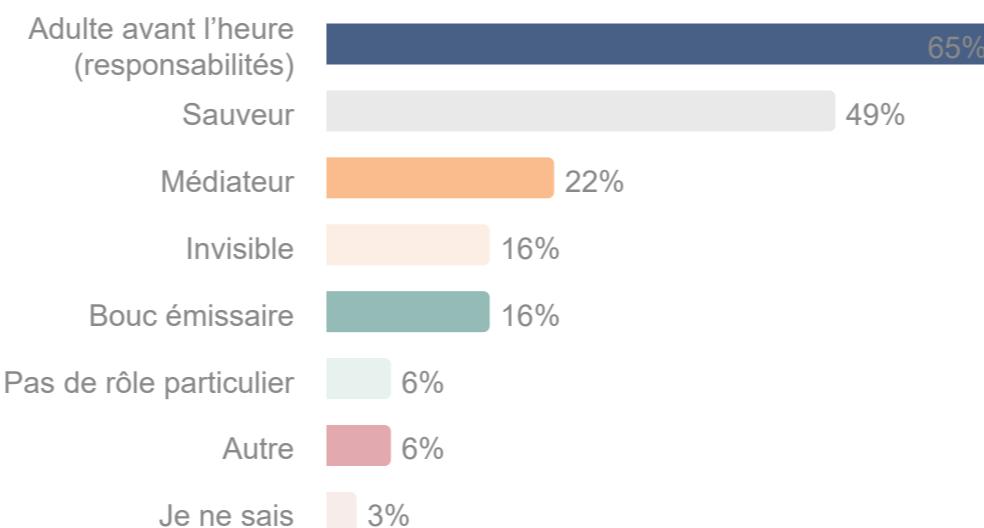
Avez-vous été soutenu(e) par un adulte ou une structure extérieure durant votre enfance ?



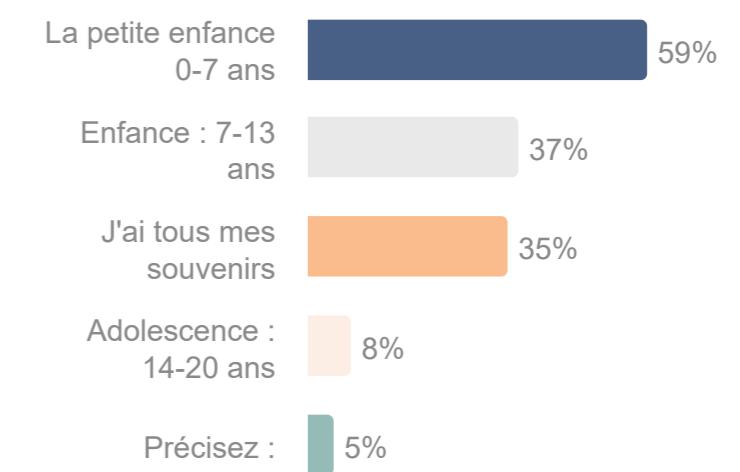
Avez-vous grandi dans un contexte de violences verbales ou physiques ?



Avez-vous eu un rôle particulier dans votre famille durant cette période ? Plusieurs réponses possibles



Je n'ai plus (ou peu) de souvenirs de cette période de ma vie. Plusieurs réponses possibles.





EMPREINTES EMOTIONNELLES

LES TRACES INVISIBLES DE L'ALCOOLISME PARENTAL - Mémoire Céline Monteiro - Ecole Synapkin - 2025

questionnement
mélancolie
mutisme
mauvais caractère
exclusion
mère dégoût
désiré triste
sérénité
blessure profonde
culpabilité content mère
insouciance alerte alcool amour blasé homme
tristesse
rebellion papa inutilité
période hyper gent
malaise stress accident souvenirs
gâchis bête parent nostalgie
vie pardon absence vivre
poids confus anxiété
solitude sentiment honte souffrance interdit
juste insécurité frustation dur colère cœur nécessaire
paix dégoût incompréhension différent
enfant injustice angoisse impression
violence enfance colère impuissance lourdeur
mal aimé doute considéré
vigilance dispute instabilité
inpuissance incohérent
restaurant permanent
sentiment de culpabilité

Rechercher...

“ La peur ”

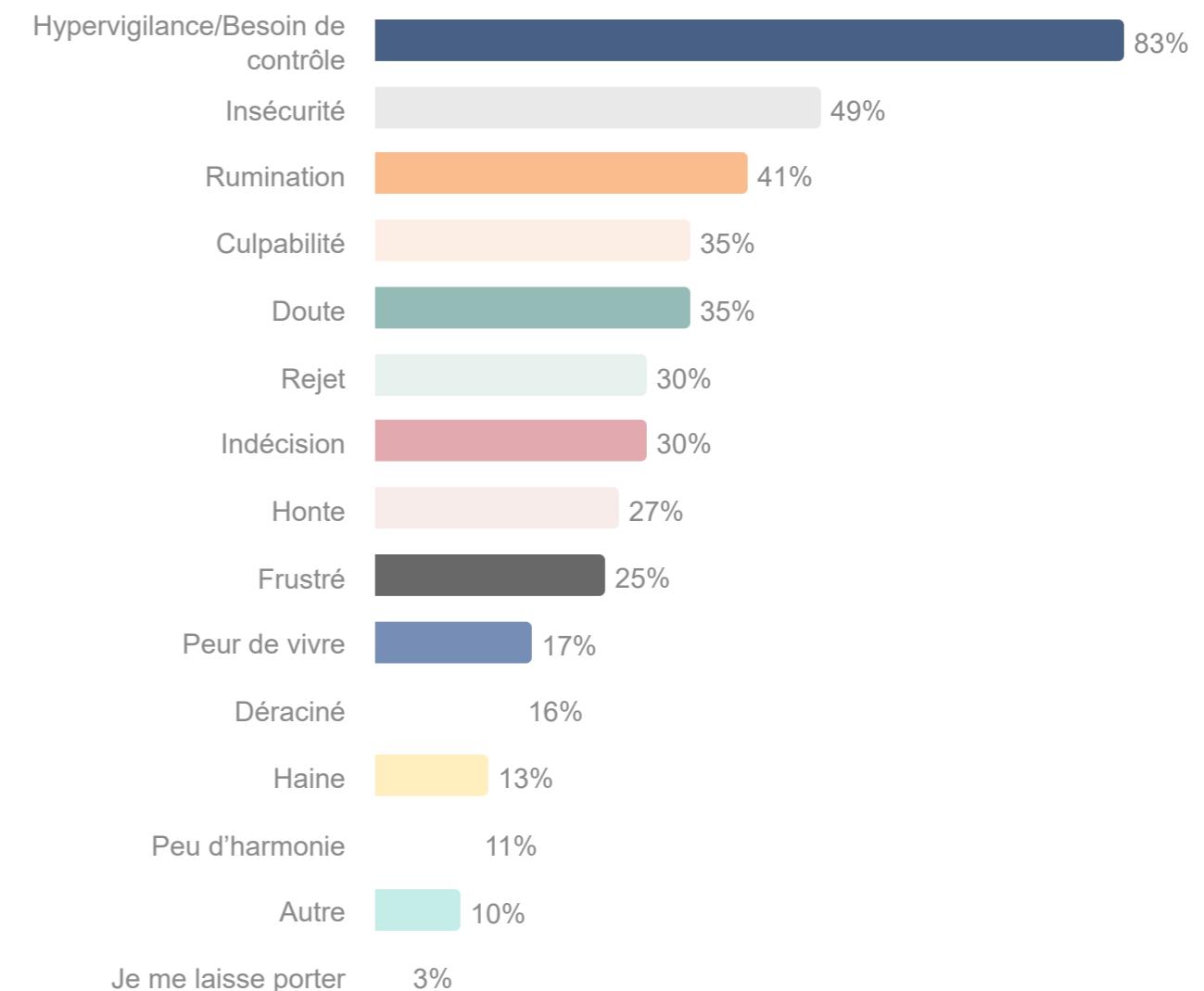
“ inpuissance ”

“ INSECURITE, ETAT D'ALERTE,
HYPERVIGILANCE , DEFENDRE ”

“ la souffrance de ma mère ”

“ Du dégoût, de la colère ”

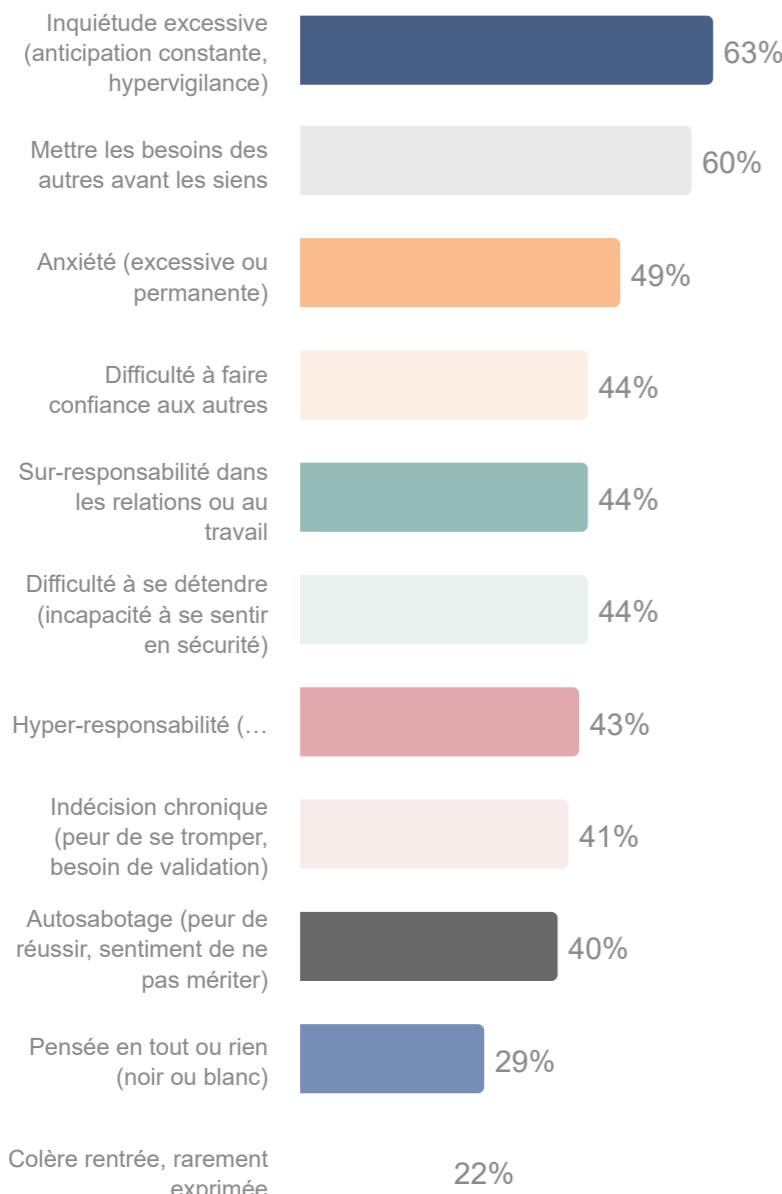
◀ ▶ 1 ▼ ▶



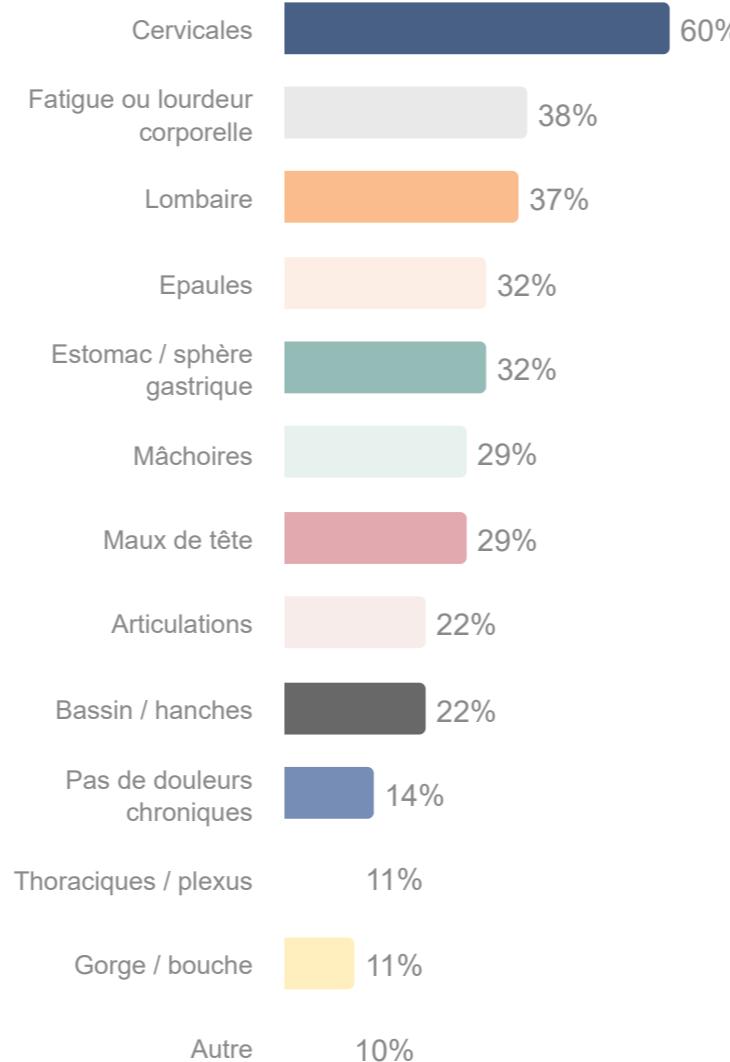


LES STRATEGIES DEVELOPPEES

LES TRACES INVISIBLES DE L'ALCOOLISME PARENTAL - Mémoire Céline Monteiro - Ecole Synapkin - 2025



Ressentez-vous des tensions ou douleurs chroniques?
Plusieurs réponses possibles.

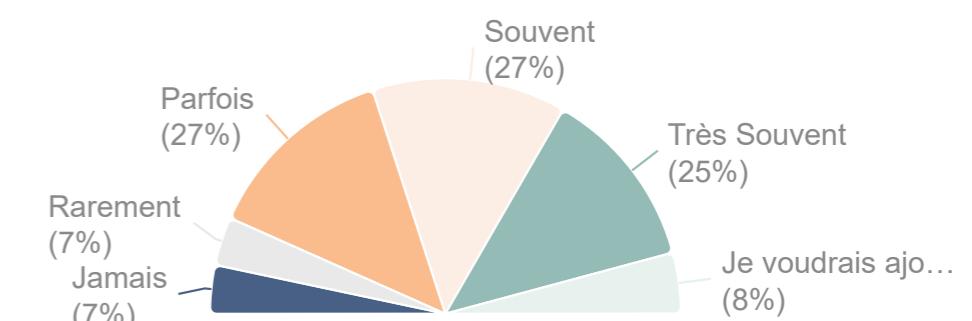


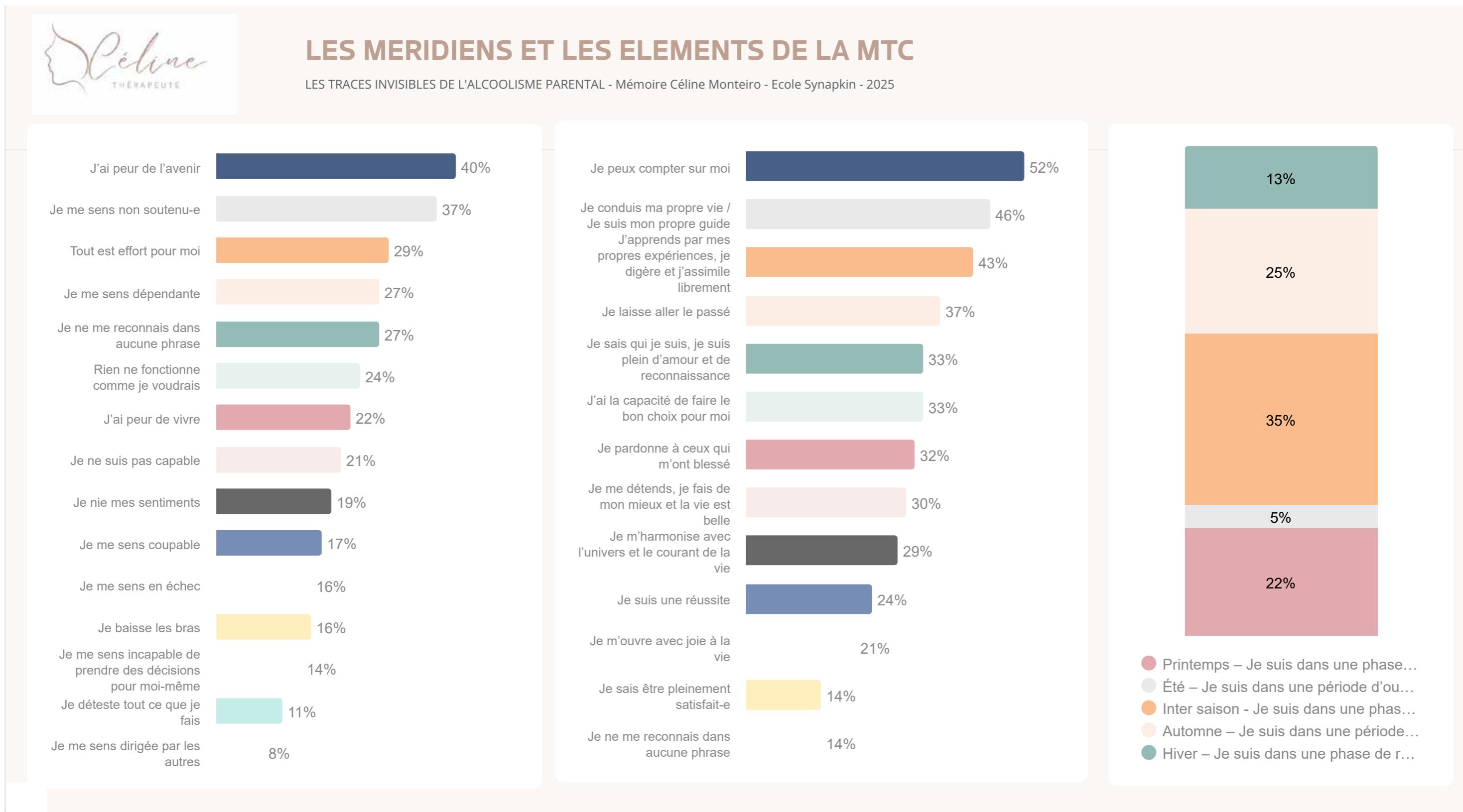
Votre corps réagit-il parfois spontanément à des ambiances chargées (bruits, cris, odeurs, conflits...) ?

79%



Dans votre vie affective ou relationnelle, vous arrive-t-il de ressentir une difficulté à faire confiance, même lorsque l'autre semble bienveillant ou sécurisant ?







HABITUDES DE CONSOMMATION & ADDICTIONS

LES TRACES INVISIBLES DE L'ALCOOLISME PARENTAL - Mémoire Céline Monteiro - Ecole Synapkin - 2025

30%

Je ressens un malaise lorsque mes proches consomment (notamment en cas d'excès)

Pensez-vous que certains comportements d'addiction se transmettent ou se répètent de génération en génération dans votre famille?

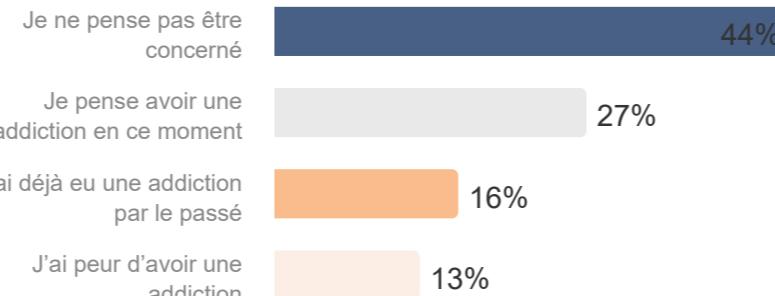
Oui, clairement 53%

Peut-être, je m'interroge 29%

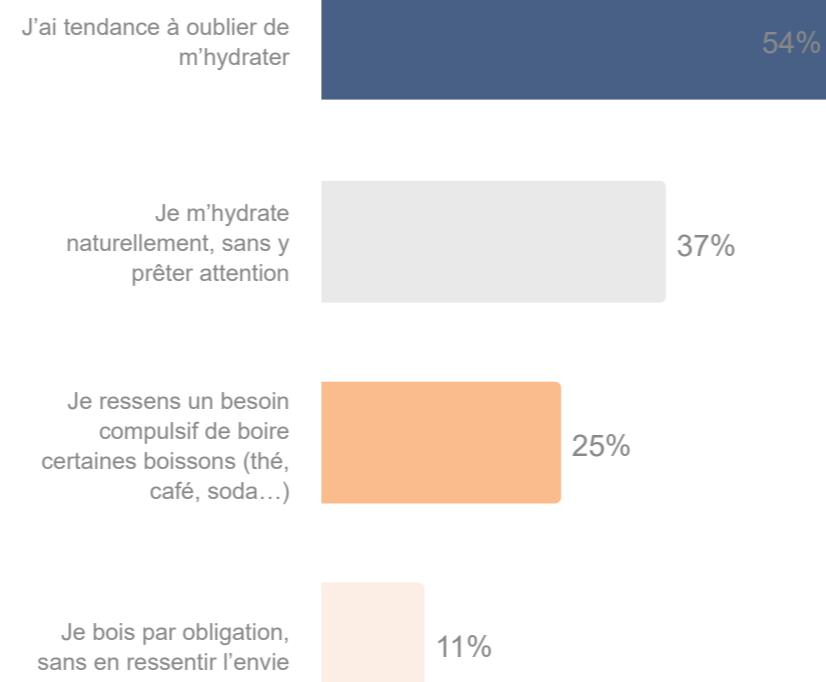
Non, je ne pense pas 13%

Si vous souhaitez préciser un ressenti à ce sujet : 11%

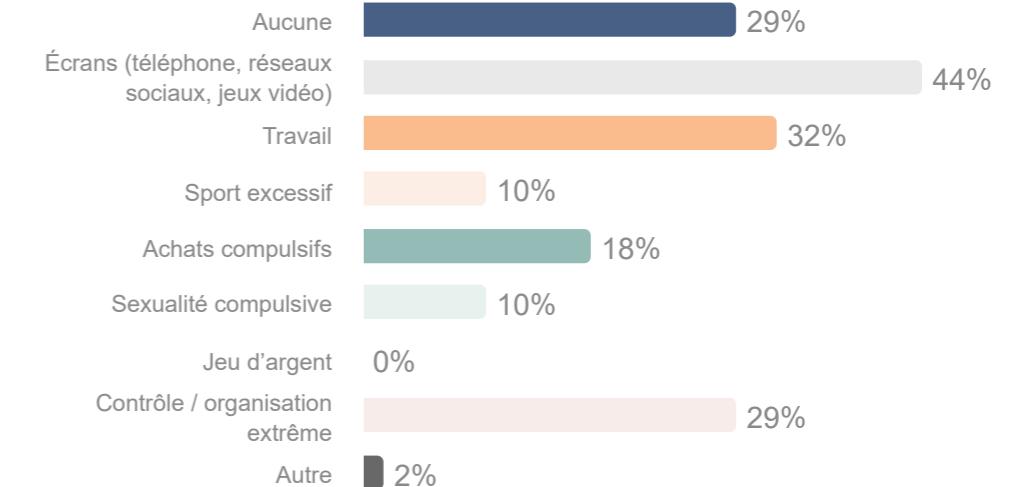
Je ne sais pas 5%



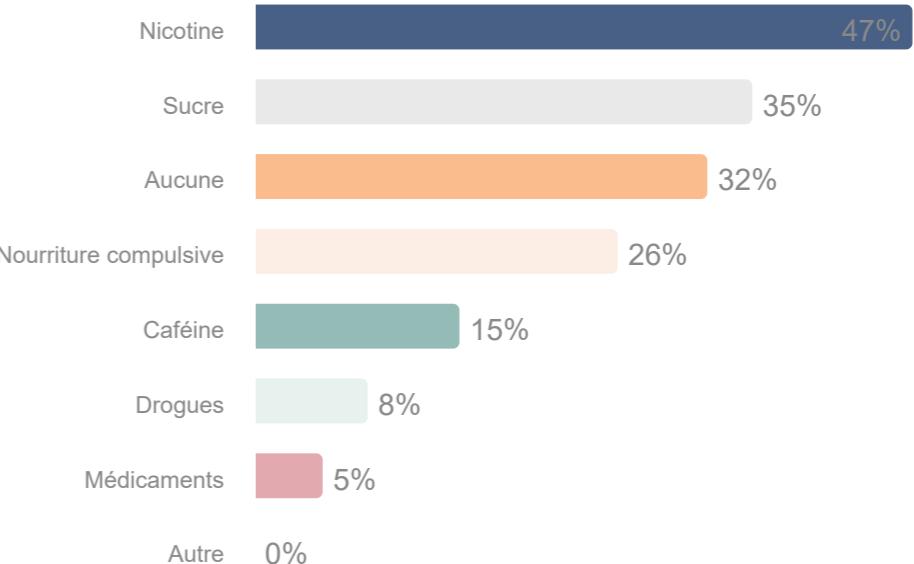
RELATION AUX LIQUIDES



ADDICTIONS COMPORTEMENTALES



ADDICTIONS SUBSTANCES





AUJOURD'HUI, CONTEXTE DE VIE & CHEMIN DE SOIN

LES TRACES INVISIBLES DE L'ALCOOLISME PARENTAL - Mémoire Céline Monteiro - Ecole Synapkin - 2025

Avez-vous déjà suivi un accompagnement thérapeutique ?

65%

Oui, précisez :

	N
Psychologue	3
Psychothérapie	3
Kinésiologie	2
Psychiatre	2
19 ans de thérapie	1
Depuis l'âge de mes 20 ans je suis sous anti dépresseur	1
Emdr et kinésiologie	1
EMDR, psychologue, psychiatre	1
En cours, EMDR	1
Je suis une TCC	1

◀ ▶ 1 ▼ ▶ ▷

Avez-vous déjà expérimenté la kinésiologie ?

40%

Non

	N
À chaque séance j'enlève des peaux de l'oignon	1
aide mon anxiété, pose les choses	1
Aucun	1
Aucun, le thérapeute ne m'avait pas convaincue	1
Avec mon fils, positif sur son comportement	1
Bénéfiques	1
C'était il y a longtemps, Positif	1
C'était il y a plus de 20 ans! J'ai le souvenir d'une expérience	1

◀ ▶ 1 ▼ ▶ ▷

Age :

41,5

Moyenne

Moins de 36

48 et plus

De 40 à 43

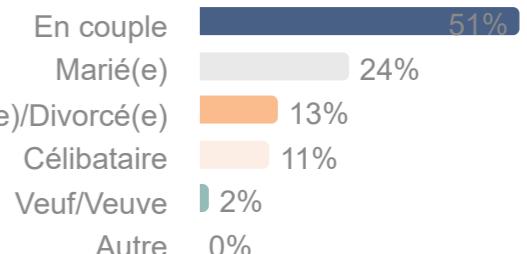
De 36 à 39

De 44 à 47



95%

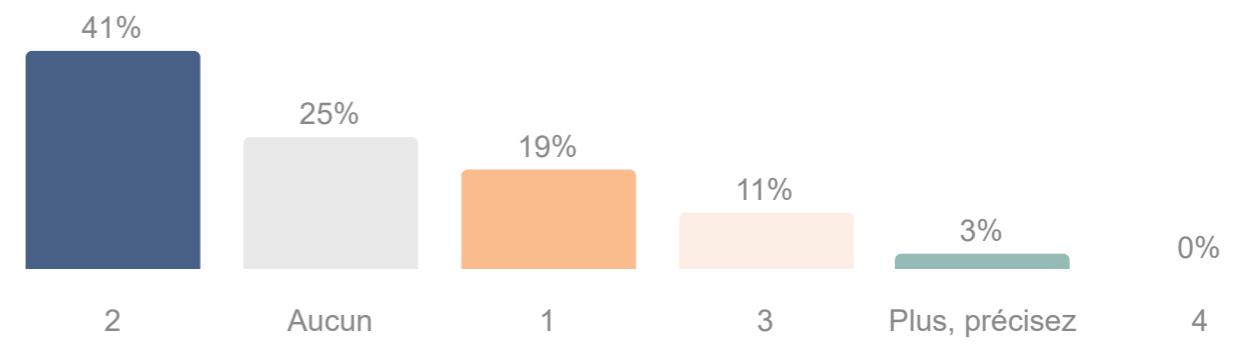
Femme



Nombre d'enfants que vous avez actuellement

Réponses effectives : 63

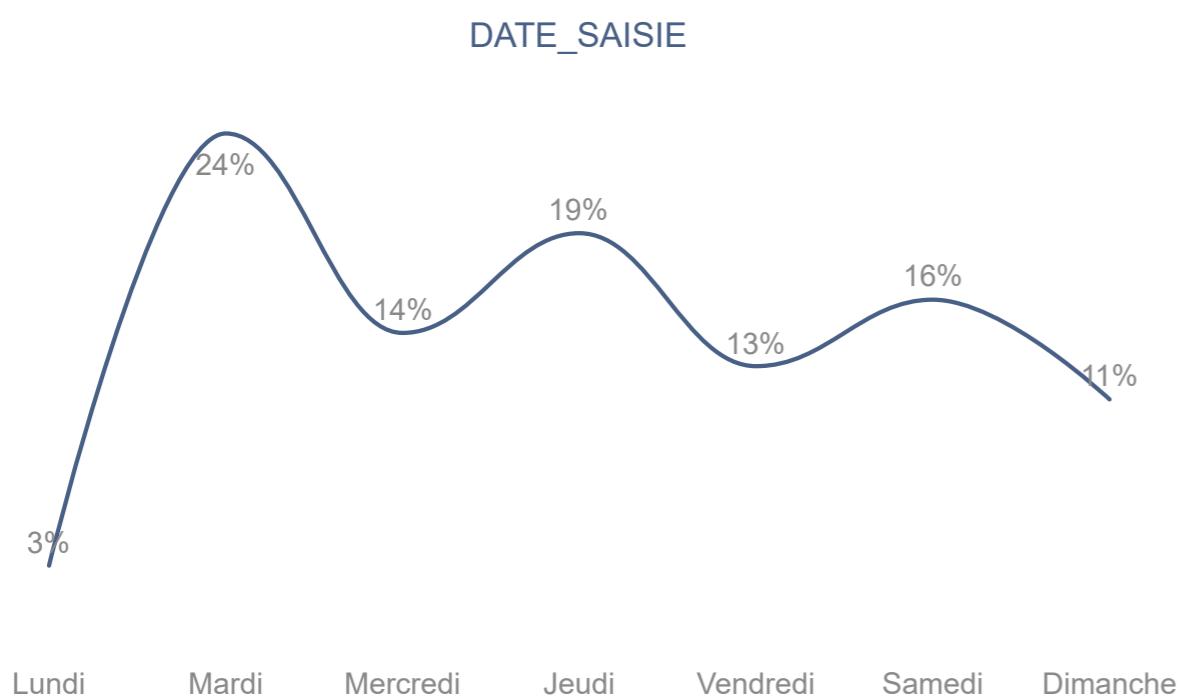
Taux de réponse : 100%



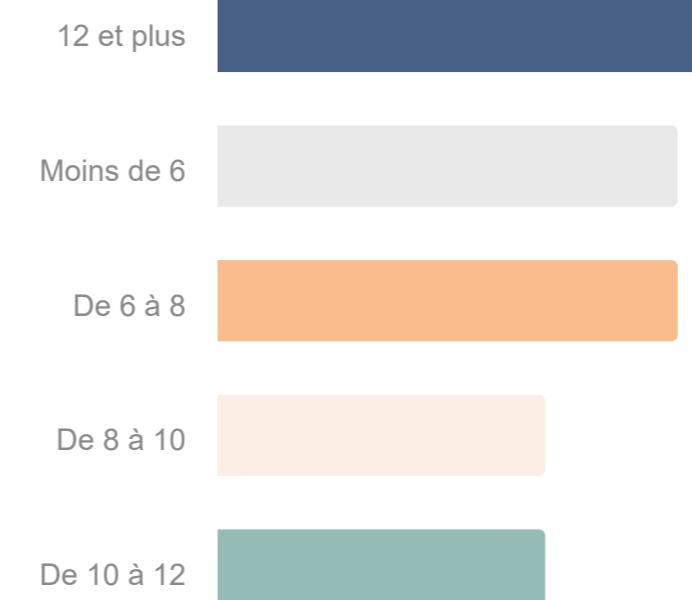


DONNEES DE SAISIE

LES TRACES INVISIBLES DE L'ALCOOLISME PARENTAL - Mémoire Céline Monteiro - Ecole Synapkin - 2025

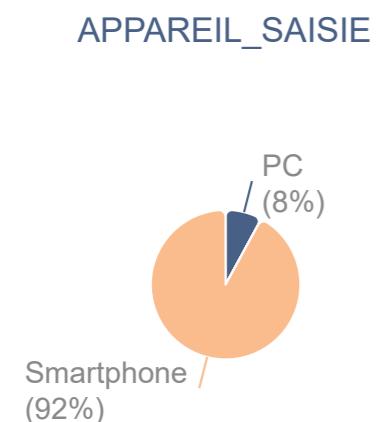


TEMPS DE SAISIE EN MINUTES



TEMPS_SAISIE/60

11,7
Moyenne

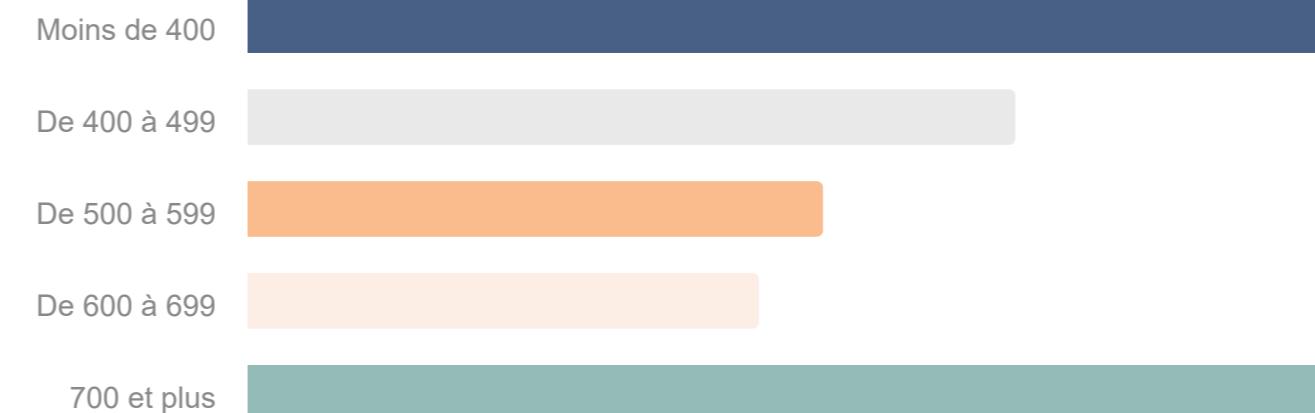


ORIGINE_SAISIE

Direct
100%

Mode (valeur la plus citée)

TEMPS DE SAISIE EN SECONDES



Ce mémoire explore les empreintes silencieuses laissées par l'alcoolisme parental, ces marques subtiles qui façonnent l'être bien au-delà des mots. Il met en lumière les résonances enfouies, les tensions invisibles et les mécanismes d'adaptation souvent inscrits dans le corps, parfois à l'insu de la personne elle-même.

À travers une approche douce et incarnée, ce mémoire interroge comment la kinésiologie peut accompagner les personnes touchées par l'alcoolisme parental. Il propose un chemin thérapeutique où le corps devient un témoin capable de révéler les blocages, de libérer les mémoires enfouies et d'initier une transformation en douceur.

Ce travail déplace le regard : non plus vers la personne malade, mais vers celui ou celle qui a grandi dans son ombre. Il invite à écouter autrement, à accueillir les traces invisibles, et à offrir un espace de soin où la parole du corps peut enfin être entendue.

Céline Monteiro

