



Débat

Animé par Marie-Véronique Luneau, Déléguée Générale

Vendredi 21 janvier 2022, 15h30

« L'hérédité familiale a-t-elle un impact sur notre identité ? »

(à l'initiative de Florence Rettab)

Participants en présentiel (dans le respect des conditions sanitaires en vigueur, sur présentation notamment, du passe sanitaire) :

Stéphane Chauvin
Marilyse Durand
Olivier Fouché, Administrateur
Thierry Lacour
Patrice Lefebvre

Marie-Véronique Luneau, Déléguée Générale et rédactrice du présent exposé diffusé
Aux membres et partenaires médico-sociaux et institutionnels du GEM l'Eclaircie

Pierre Missoud
Philippe Nazombo
Doris Patou, Administratrice
Florence Rettab
Claire Szmiedt

Je sollicite votre écoute quelques minutes.

Pour que tous les membres présents puissent **s'exprimer librement**, sans crainte d'être « jugés » par qui que ce soit et **avec toute l'authenticité et la profondeur d'esprit** qui les caractérisent, je vais accorder les participants sur la même base d'informations suivantes :

1. Définition de « hérédité »
2. Les bases biologiques de l'hérédité
3. Définition du mot « impact »
4. Définition du mot « identité »
5. Hérédité « innée » et/ou « acquise »
6. Notre identité est-elle inscrite dans nos gènes ?
7. Comment atteindre ses propres objectifs et accéder au bonheur ?
8. Comment réussir nos histoires d'amour ?

Avant de passer la parole à Florence qui s'exprimera sur ce sujet.

1. Définition de « hérédité » :

- ✓ Transmission des caractères génétiques des parents à leurs descendants
- ✓ Ensemble des dispositions physiques ou morales transmises des parents à leurs descendants.

S'agissant de l'être humain et des espèces animales, l'hérédité peut concerner des traits physiques mais aussi comportementaux (bien que ces derniers puissent aussi être acquis par apprentissage ou imitation).

Pour expliquer le concept d'hérédité, on peut prendre comme exemple la couleur des yeux dans l'espèce humaine ; il s'agit d'un trait biologique héréditaire.

2. Les bases biologiques de l'hérédité

Le principal support de l'hérédité est les gènes. Le mécanisme par lequel l'information génétique est transmise repose sur la molécule d'acide désoxyribonucléique, plus connue sous l'acronyme ADN (présente dans presque toutes les cellules ainsi que chez de nombreux virus, l'ADN contient toute l'information génétique, appelée génome, permettant le développement, le fonctionnement et la reproduction des êtres vivants).

Histoire de la transmission héréditaire

Bien avant d'être reprise dans un cadre biologique, la transmission héréditaire a décrit un fait juridique : un fief, un titre, un office pouvaient être héréditaires, c'est-à-dire transmis par héritage.

Le mot « héréditaire » n'était alors utilisé en biologie que pour qualifier, par analogie, les affections transmises des parents aux enfants : on héritait de la maladie de ses parents comme de leurs biens (l'époque ignorant les microbes, la tuberculose, la syphilis, etc., étaient souvent considérées comme héréditaires).

3. Définition de « impact » :

Effet produit par quelque chose ; contrecoup, influence.

4. Définition de « Identité » :

- ✓ Caractère permanent et fondamental de quelqu'un, d'un groupe, qui fait son individualité, sa singularité : personne qui cherche son identité. Identité nationale.
- ✓ Ensemble des données de fait et de droit qui permettent d'individualiser quelqu'un (date et lieu de naissance, nom, prénom, filiation, etc.) : Rechercher l'identité d'un noyé

L'hérédité familiale a-t-elle un impact sur notre identité ?

S'agit-il de l'**hérédité innée** (caractères génétiques transmis par les parents ou de l'**hérédité acquise** (imitation ou opposition aux parents et au milieu social fréquenté) ?

5. Hérédité innée et/ou acquise

Vous ressemblez à votre père ou votre mère ? Rien de bien surprenant, tant on admet facilement que les traits anatomiques ou physiologiques sont génétiques.

En revanche, plusieurs refusent l'idée que les comportements puissent, d'une manière ou d'une autre, relever d'un simple coup de dé génétique.

Émerge alors la confrontation binaire entre l'inné et l'acquis.

Cette opposition, dénuée de tout fondement scientifique, est insoluble car elle néglige les interactions entre les gènes et le milieu.

La controverse est d'actualité, s'agissant par exemple de la construction de l'identité sexuelle, du rapport entre hommes et femmes ou de l'émergence de la tendance criminelle chez un individu.

✓ L'hérédité innée

Sont **innés** (ou héréditaires) les caractères biologiques ou psychologiques que l'enfant tient de ses seuls ancêtres (via ses parents).

Acceptons que, chez un individu, ce qui relève du biologique soit inné, l'acquis relevant du culturel. Force est de constater que le biologique et le social ne fonctionnent jamais isolément. Comment, dès lors, distinguer opérationnellement la part de l'hérédité et celle du milieu humain ?

✓ L'hérédité acquise

Dans l'**hérédité acquise**, on trouvera tous les caractères hors génétique qui viennent de l'imitation ou de l'opposition aux parents et au milieu social fréquenté : la langue maternelle, la culture, les valeurs, le métier, la fortune, les idées politiques...

Sont acquis les caractères déterminés par l'action de l'environnement sur cette base héréditaire.

Cependant, simultanément, les biologistes avancent les postulats suivants :

- Tout caractère acquis n'est tel que parce que l'être a une prédisposition héréditaire à l'acquérir (ce qui donne une certaine hérédité aux caractères acquis, via la prédisposition)



- Tout caractère a un double déterminisme, génétique et externe (il est donc à la fois héréditaire et acquis), sans que l'on ne puisse jamais évaluer la part de l'un et de l'autre.

6. Notre identité (au sens de « personnalité ») est-elle inscrite dans nos gènes ?

Un bon départ (pour tous)

Chaque être humain naît avec une base fournie par ses gènes : son tempérament (personnalité, identité).

« **Il est inné et plutôt stable dans le temps** », explique Geneviève LaGarde, docteure en neuropsychologie.

Le tempérament (au sens de « personnalité » ou « identité ») comporte cinq grandes dimensions, communément appelées les big five : le névrosisme, l'extraversion, l'ouverture, l'amabilité et le caractère (plus ou moins) consciencieux.

Chaque individu possède ces cinq dimensions, chacune à une intensité différente. « L'intensité de chaque dimension évoluera de façon différente pour chaque individu, dépendamment de l'environnement dans lequel il gravite », affirme Geneviève LaGarde.

Et ce fameux environnement, de quoi se compose-t-il exactement ?

De l'interaction entre/avec nos parents, de notre éducation, de notre alimentation, de notre exposition à la pollution...

« De façon générale, plus le cerveau est immature, plus il est sensible aux influences extérieures. La période prénatale, l'enfance, la puberté et l'adolescence sont donc les moments où l'environnement joue un rôle crucial dans l'évolution des cinq dimensions, ajoute Isabelle Ouellet-Morin, chercheuse affiliée à l'Institut universitaire en santé mentale de Montréal et du Groupe de recherche sur l'inadaptation psychosociale chez l'enfant.

Le névrosisme :

C'est la propension à la stabilité (ou à l'instabilité) émotionnelle. C'est aussi la capacité (ou l'incapacité) à gérer le stress plus ou moins facilement (ou difficilement).

L'extraversion :

C'est la tendance à rechercher la compagnie des autres. Plus une personne est extravertie, plus elle est portée à aimer les contacts sociaux, à s'exprimer et à s'affirmer avec facilité.

L'ouverture à l'expérience :

Esprit ouvert ou fermé ? Le premier décrit une personne qui a tendance à être curieuse et à l'aise face à la nouveauté. L'autre décrit plutôt un individu qui craint les changements.



L'amabilité :

Elle démontre un intérêt pour la collaboration et les relations harmonieuses (ou est plutôt sur ses gardes et hostile envers les autres).

Caractère (conscientieux ou non) :

Le caractère conscientieux permet d'être organisé, discipliné et de mener ses projets à terme.

A l'inverse, les individus désorganisés et négligents ne sont pas conscientieux.

Remonter l'horloge

Si l'enfance et l'adolescence sont les périodes les plus décisives dans l'évolution de notre identité (personnalité), est-il trop tard, à l'âge adulte, pour évoluer ?

Dans les faits, le cerveau est capable de s'adapter et permettre une évolution régulière de notre identité (personnalité, tempérament, caractère, névrosisme, extraversion, ouverture, amabilité) sur le plan psychologique (avec de la volonté, du courage et du travail sur soi). Et ce, tout au long de notre vie !

L'hérédité familiale a donc bien un impact sur notre identité, sans être pour autant à l'origine de nos propres réussites et/ou échecs !

Effort d'analyse et de maîtrise de son propre psychisme

En fonction de l'adage " connais-toi toi-même ", le travail sur soi a pour but la meilleure connaissance de son psychisme (conscient et inconscient), la compréhension et l'évolution positive de ses comportements dans le sens d'une maturation et d'une libération de la personnalité.

En quête de bien-être et d'épanouissement personnel, de plus en plus de personnes aspirent à s'ouvrir à de nouvelles perspectives.

Vivre une vie riche de sens, en accord avec ses objectifs et ses valeurs personnelles est possible, mais parsemée d'embûches.

La réussite nécessite des efforts d'amélioration continue et de développement de ses compétences pour libérer son véritable potentiel.

7. Comment atteindre ses propres objectifs et accéder au bonheur ?

Vous est-il déjà arrivé de remarquer que certaines personnes avaient une capacité quasi innée de réussir tout ce qu'elles entreprennent. Tandis que d'autres, malgré un travail acharné et une détermination à toute épreuve, n'obtiennent jamais ce qu'elles souhaitent et surtout n'atteignent jamais leurs objectifs ?



Pourtant, de nombreux coaches en développement personnel affirment que **chacun d'entre nous dispose du potentiel nécessaire pour accéder au succès.**

Ainsi, pour devenir l'auteur de sa vie, il est nécessaire d'**organiser** son succès en mettant en place les actions, moyens et objectifs pour atteindre son but (clairement défini).

A cette fin, il est indispensable de :

- ✓ **Garder sa confiance et son estime de soi** (pour que le regard des autres soit fidèle à sa propre identité, au sens de « personnalité »), **toujours en haut de l'échelle**
- ✓ **Persévérer** (malgré les aléas), **en respectant ses besoins, ses émotions, ses limites et ses valeurs**

Évidemment, avoir un tel contrôle sur sa vie nécessite de faire un **travail sur soi** en profondeur. Celui-ci conduira à une meilleure connaissance de soi et permettra également de puiser au plus profond de soi-même la force et le courage nécessaires pour toujours avancer.

Effectivement, l'élément déclencheur de votre réussite ne se trouve pas à l'extérieur.

Le vrai pouvoir d'accéder à votre potentiel illimité se découvre et s'exerce à l'intérieur de vous par le biais de réflexions, d'introspection, de travail psychologique et spirituel sur soi.

- ✓ **Travailler sur soi : le premier pas vers l'épanouissement personnel**

Il s'agit d'un **cheminement intérieur** qui permet d'identifier **ses besoins réels, ses envies** ainsi que **ses attentes, pour vivre ses aspirations.**

En effet, bien se connaître est le meilleur moyen de :

- Gagner en assurance
- Renforcer la confiance en soi
- Se sentir « bien dans ses baskets »
- S'affirmer aux yeux du monde extérieur



✓ **En quoi consiste le travail sur soi ?**

Concrètement, le travail sur soi consiste à :

- Faire le point sur soi et sur sa vie
- Accepter de regarder en arrière pour porter un œil critique sur soi et apprendre de ses erreurs
- Identifier ses propres ressources
- Faire un bilan sur sa vie personnelle
- Se remettre en question pour arriver à :
 - La compréhension de son psychisme
 - La bonne marche de ses attitudes et comportements

Ceci afin d'entamer un développement positif de soi et sa vie.

Le travail spirituel sur soi est donc un levier essentiel pour :

- Etre en phase avec sa nature profonde
- Se libérer (de ses freins)
- S'éveiller (à soi et aux autres)
- Accéder à sa pleine conscience
- Pratiquer une écoute active des autres

✓ **Comment faire un travail sur soi pour réussir, être heureux et s'épanouir dans la vie ?**

Voici les étapes clés d'un bon travail sur soi :

- Se respecter soi-même en appréciant l'autre (et les autres)
- Examiner le passé pour guérir ses cicatrices
- Prendre la responsabilité de sa vie
- Se poser les bonnes questions
- Réorganiser sa vie
- Redéfinir ses priorités



- Identifier les freins à son évolution
- Apprendre à vivre le moment présent
- Apprendre à lâcher prise
- Faire face à ses doutes et ses peurs

✓ **En quoi consiste le respect de soi-même ?**

Le respect de soi (qui permet aux autres de nous respecter) consiste à :

- Se prendre soi-même en considération
- Choisir d'avoir une image positive de soi-même
- Prendre soin de son corps et de sa santé
- Tenir compte de ses valeurs, ses sentiments et ses émotions

8. Comment réussir nos histoires d'amour ?

Pour réussir nos histoires d'amour, il est essentiel de rester fidèle à soi-même et authentique, en aimant l'autre (tout en appréciant les autres).

Ainsi, être fidèle à soi, c'est :

- Se faire confiance (et avoir confiance en l'autre)
- Connaître ses forces, ses faiblesses et ses limites (au-delà desquelles une situation n'est pas acceptable)
- Savoir ce que l'on veut (et ce que veut l'autre) réellement
- Apprendre à écouter ses propres désirs (et ceux de l'autre) tout en restant libre...
- Être sincère et transparent à soi (et à l'autre, malgré toutes les « stratégies » d'amour)
- **S'épanouir dans le dialogue et la connaissance de l'autre** (pour mieux se connaître)



Témoignages de membres du GEM l'Eclaircie

Florence :

« Pour savoir où l'on va, il faut savoir d'où l'on vient »

Citation de Otto von Bismarck, duc de Lauenburg et prince de Bismarck (1815 - 1898), homme d'État prussien puis allemand : « Celui qui ne sait pas d'où il vient ne peut savoir où il va »

« Je pense que les troubles psy viennent de notre hérédité familiale. Ce que nous avons vécu dans l'enfance a un impact sur notre évolution personnelle. L'hérédité familiale a un impact sur notre identité. Par exemple, j'ai de la famille maniaco-dépressive. Mais ce n'est pas une fatalité. On peut couper cette chaîne en prenant des distances avec les membres de la famille « toxiques ». »

Claire :

« L'estime de soi aide à se construire. La construction se réalise aussi à deux. L'évolution se fait toute la vie »

Olivier :

« Depuis que je fréquente le GEM l'Eclaircie, je souffre moins »

Patrice T :

« Je pense très fort à mes grands-parents que je n'ai pas connus. Grâce au GEM l'Eclaircie, j'apprends des choses. Applaudissons Florence pour ce très bon sujet de débat »

Philippe N :

« Je suis content d'avoir eu ma 3^{ème} injection, je peux venir au GEM »

Pierre :

« Les maladies psychiques sont peut-être transmises par les gènes. Depuis que j'ai un bon traitement, je n'entends plus de voix. Au GEM l'Eclaircie, on peut discuter, dire des choses qu'on ne dit pas ailleurs »

Toutes et tous, en conclusion :

« Merci le GEM l'Eclaircie, qui permet de mieux se connaître, d'apprécier l'altérité et de s'épanouir dans sa vie »

Fait le 26 janvier 2022, à Fontenay-aux-Roses,
Marie-Véronique Luneau, Déléguée Générale