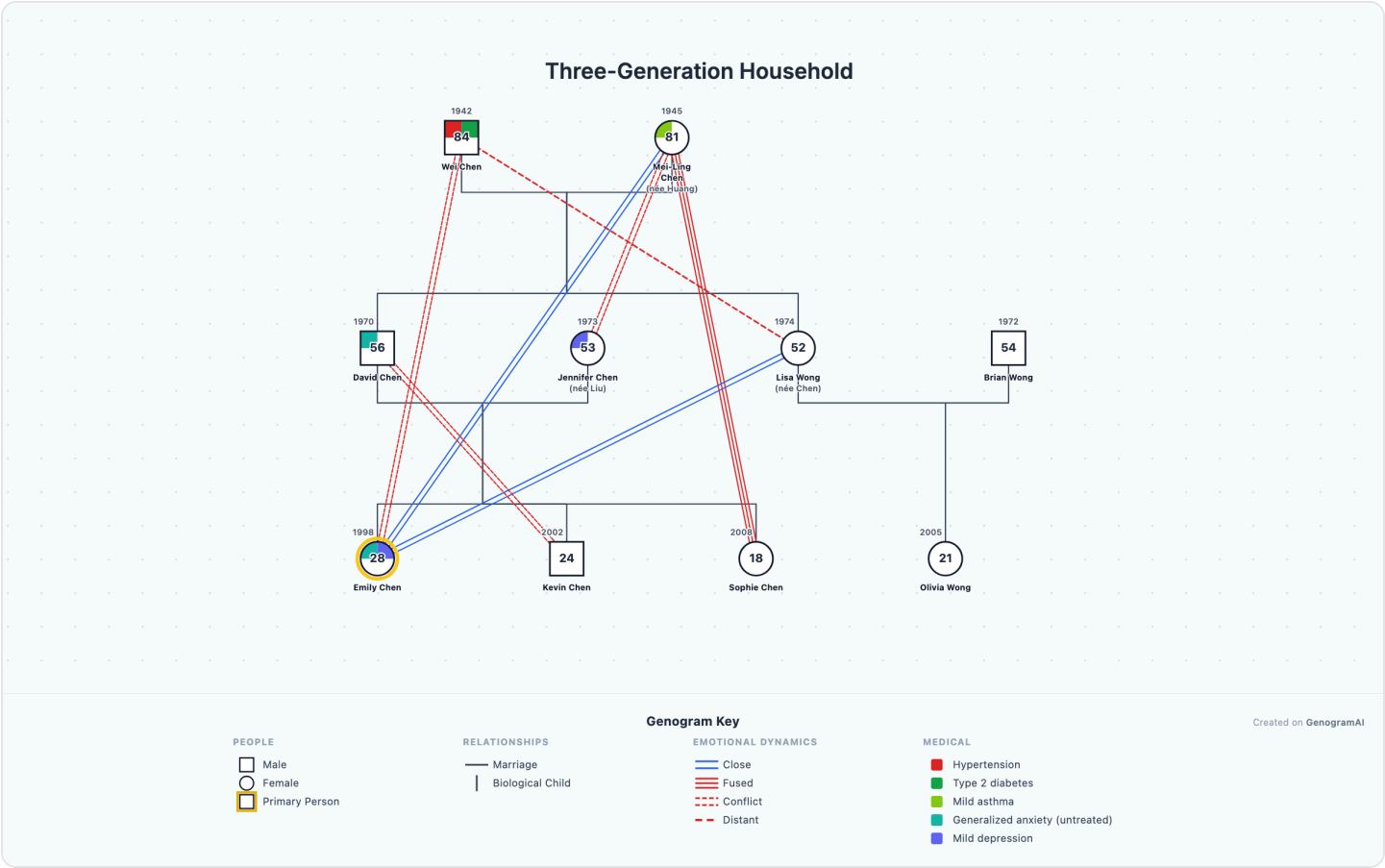


Qu'est-ce qu'un génogramme et comment le réaliser

Une introduction pratique pour représenter la structure familiale, les relations et l'histoire de santé sur plusieurs générations.



SOMMAIRE

- 01** Qu'est-ce qu'un génogramme ?

- 02** Génogramme ou arbre généalogique ?

- 03** Qui utilise les génogrammes

- 04** Les symboles essentiels

- 05** Faire un génogramme en cinq étapes

- 06** Lire un génogramme

- 07** Schémas à repérer

- 08** Glossaire

La notation suit la notation standard du génogramme décrite par McGoldrick et ses collègues, avec des extensions propres à GenogramAI. GenogramAI n'est ni affilié aux auteurs ou à l'éditeur, ni approuvé par eux.

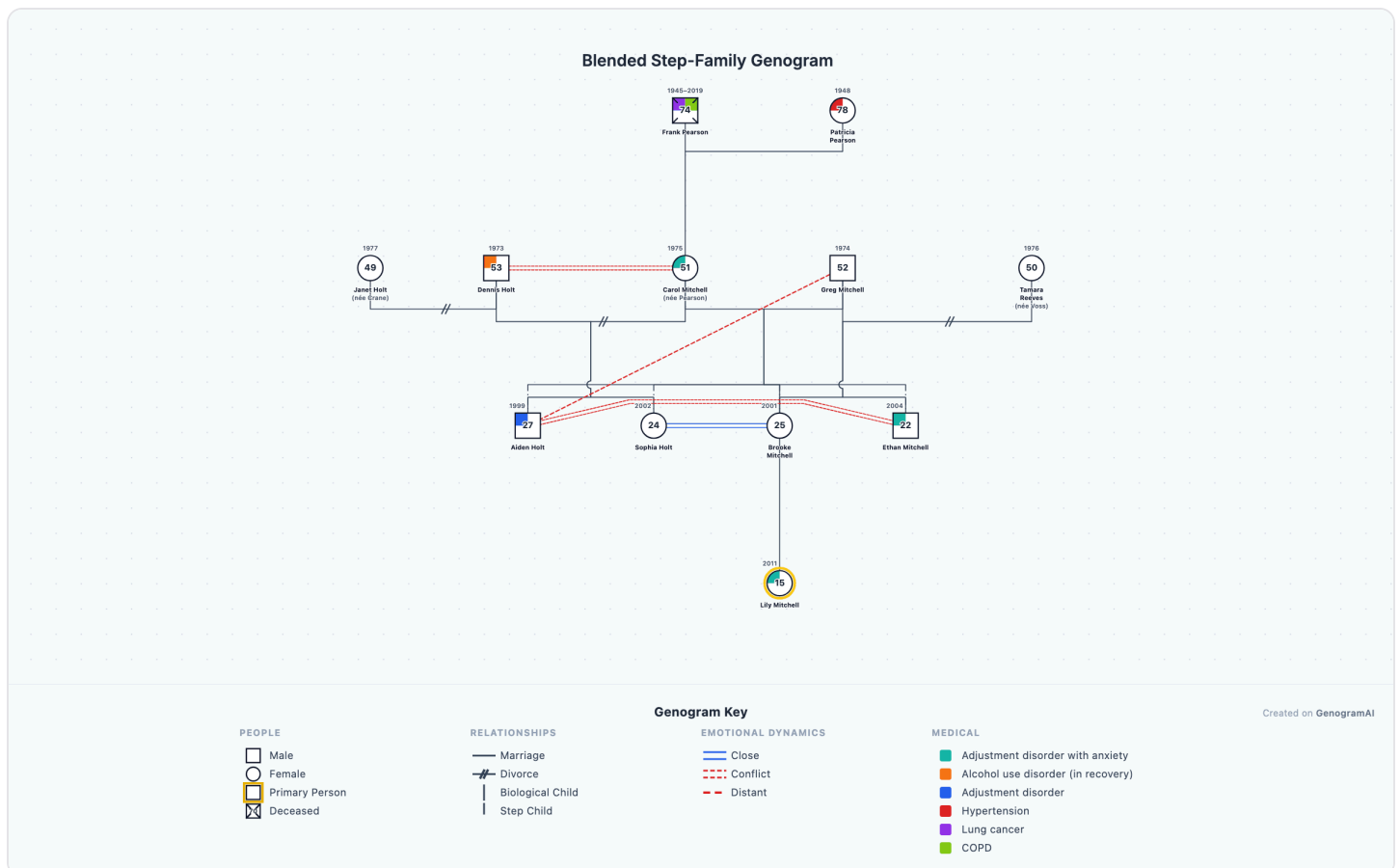
Qu'est-ce qu'un génogramme ?

Un génogramme est un schéma d'une famille qui montre qui en fait partie et comment ses membres sont liés : unions et séparations, enfants, décès, problèmes de santé et qualité émotionnelle des relations importantes, généralement sur trois générations.

Les génogrammes sont issus de la thérapie familiale systémique, en particulier des travaux de Murray Bowen sur la façon dont les schémas émotionnels se transmettent entre générations. La notation qu'utilisent aujourd'hui la plupart des cliniciens a été standardisée par Monica McGoldrick et Randy Gerson dans les années 1980 ; elle est toujours enseignée en thérapie familiale, travail social, counseling et médecine.

Un arbre généalogique répond à la question *qui*. Un génogramme ajoute le *comment* : à quel point les personnes sont proches, où se situent le conflit ou la distance, et ce qui se répète. Un génogramme montre en général :

- **Structure familiale** : mariages et unions, divorces et séparations, enfants nés du couple, adoptés, accueillis ou issus d'un don de gamètes
- **Événements de vie** : naissances, décès, grossesses et pertes de grossesse, déménagements
- **Relations émotionnelles** : proximité, fusion, distance, conflit, coupures, maltraitance
- **Santé** : maladies physiques et psychiques et consommation de substances, ombrées dans le symbole de chaque personne
- **Contexte** : origine culturelle, religion, études, classe sociale, lieu de vie



Exemple tiré de la galerie GenogramAI (famille recomposée). Famille fictive.

Génogramme ou arbre généalogique ?

	Arbre généalogique	Génogramme
Objet	Lignée et ascendance	Relations, santé et schémas récurrents
Profondeur habituelle	De nombreuses générations, noms et dates	Environ trois générations, en détail
Symboles	Cases et lignes de liaison	Formes standard plus types de lignes de couple, d'enfant et émotionnelles
Sert à	Généalogie et héritage	Évaluation, plan de traitement, enseignement, connaissance de soi

Les deux se complètent : des données généalogiques (un fichier GEDCOM issu d'un logiciel d'arbre) peuvent servir de point de départ à un génogramme, qui ajoute ensuite les relations et les informations de santé qu'un arbre laisse de côté.

Qui utilise les génogrammes

Thérapeutes familiaux et de couple

Pour voir les schémas de la famille d'origine, les triangles et les coupures qui façonnent le problème présenté.

Travailleurs sociaux

Pour représenter foyers, parenté et réseaux de soutien lors de l'évaluation, du placement et du projet d'accompagnement.

Médecins, infirmiers et conseillers en génétique

Pour consigner d'un coup d'œil les antécédents familiaux et repérer les maladies qui se concentrent.

Conseillers et psychologues

Pour replacer santé mentale, consommation de substances et traumatismes dans leur contexte familial.

Étudiants

Le génogramme de la famille d'origine est un devoir fréquent dans les formations en thérapie, travail social, counseling et soins infirmiers.

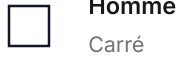
Particuliers et familles

Pour comprendre sa propre famille, préparer une thérapie ou rassembler ses antécédents de santé pour un médecin.

Les symboles essentiels

Ce sont les symboles que vous utiliserez dans presque tous les génogrammes. L'ensemble complet (18 types de lignes de couple, 7 d'enfant et 39 émotionnelles) se trouve dans les PDF gratuits *Légende du génogramme* et *Tableau des symboles du génogramme*.

Personnes



Homme
Carré



Femme
Cercle



Non-Binaire
Arche : haut arrondi, base plate



Inconnu
Losange

État de vie



Décédé(e)
X sur la forme



Grossesse
Triangle



Fausse couche
Petit cercle plein



Mort-né
Forme demi-taille avec un X



Avortement
Petit X



Personne index (personne principale)
Anneau extérieur autour de la forme (certains dessinent un double contour)

Couples



Mariage
Trait plein



Cohabitation
Ligne en tirets



Séparation légale
Trait plein, une barre



Divorce
Deux barres obliques

Enfants



Biologique
Trait plein



Adopté
Deux lignes côte à côte, pleine et pointillée



Famille d'accueil
Ligne pointillée



Faux jumeaux
Deux lignes d'enfant issues d'un même point



Vrais jumeaux
Pareil, reliés par une courte barre

Lignes émotionnelles



Proche
Lien chaleureux et soutenant, avec des limites saines.



Fusionnée
Surinvestie ; limites floues.



Distant
Déconnexion émotionnelle.



Conflit
Tension active et disputes.



Hostile
Hostilité ouverte.



Coupure

Contact rompu volontairement.

Conventions. Chaque génération occupe sa propre ligne. Les enfants sont reliés à la ligne de leurs parents, l'aîné à gauche. Par convention, le partenaire masculin est dessiné à gauche. Ajoutez toujours une légende pour que le lecteur sache ce que signifient vos lignes et vos couleurs.

Faire un génogramme en cinq étapes

1 Rassembler les faits

Noms, années de naissance et de décès, unions, enfants (et comment ils sont arrivés dans la famille), grossesses et pertes, maladies, consommation de substances, déménagements, professions et origine culturelle. Les lacunes sont aussi une information : ce que personne ne sait, ou ne veut dire, signale souvent une coupure ou une perte douloureuse.

2 Placer la personne index

La personne index est le client, ou vous-même. Mettez-la en évidence : GenogramAI dessine un anneau autour du symbole, et sur papier beaucoup dessinent un double contour.

3 Construire la structure

Placez les partenaires sur la même ligne, les enfants en dessous (l'aîné à gauche), puis les parents, frères et sœurs et grands-parents au-dessus. Choisissez la bonne ligne de couple (mariés, en cohabitation, divorcés) et la bonne ligne d'enfant (biologique, adopté, en famille d'accueil).

4 Ajouter les lignes émotionnelles

Pour les relations qui comptent, demandez : à quel point sont-ils proches, y a-t-il un conflit, qui ne parle plus à qui ? Ne tracez que les lignes nécessaires ; quelques lignes bien choisies se lisent mieux que beaucoup.

5 Ajouter santé et contexte

Ombrez les problèmes de santé sur chaque symbole (selon la disposition standard, la moitié gauche pour une maladie physique ou psychique et la moitié inférieure pour l'abus d'alcool ou de drogues), puis ajoutez l'origine, la religion et les dates clés. Terminez par une légende.

Sur papier ou à l'écran. Un génogramme de trois générations dessiné à la main prend en général 30 à 60 minutes, et chaque modification oblige à tout redessiner. Dans GenogramAI, vous pouvez le dessiner directement, ou décrire la famille à l'Assistant IA et modifier le résultat. Toutes les formules incluent l'Assistant IA dans l'éditeur (Gratuit : 5 crédits IA par mois).

Lire un génogramme

Lisez par couches et considérez ce que vous voyez comme des questions à explorer avec la famille, pas comme des conclusions.

Structure

Combien de générations ? Couple marié, famille recomposée, monoparentale ? Décès précoces, nombreux divorces, fratries très grandes ou très petites ?

Relations

Où sont les liens étroits, les conflits et les coupures ? Deux personnes sont-elles alliées contre une troisième (un triangle) ?

Rôles et fonctionnement

Qui tient la famille ensemble, pour qui s'inquiète-t-on, qui est le pacificateur ou le bouc émissaire ?

D'une génération à l'autre

Qu'est-ce qui se répète : rôles d'aidant, addictions, coupures, maladies, l'âge auquel les choses arrivent ?

Demandez-vous ensuite : que manque-t-il, de quel point de vue est-ce raconté, où sont les forces, et comment ces schémas pourraient-ils être liés à la raison pour laquelle la personne demande de l'aide aujourd'hui ?

Schémas à repérer

Rôles qui se répètent

La même position (soignant, rebelle, pacificateur) qui revient à chaque génération.

Réactions d'anniversaire

Symptômes ou crises autour de l'âge, ou de la date, d'une perte familiale antérieure.

Coupures qui se répètent

Une rupture dans une génération suivie d'une rupture dans la suivante.

Perte et remplacement

Un enfant né peu après un décès, ou une nouvelle union très rapide, porteurs d'un deuil non résolu.

Triangles

Deux personnes gèrent leur tension en impliquant une troisième : un enfant, un beau-parent, une liaison.

Concentration de maladies

Des maladies concentrées d'un côté de la famille ; à signaler à un médecin.

Pour partager un schéma, posez des questions ouvertes : « Qu'est-ce qui vous frappe ? » ou « Je remarque quelque chose ici. Est-ce que cela vous parle ? »

Glossaire

Personne index

La personne autour de laquelle le génogramme est centré, généralement le client.

Famille d'origine

La famille dans laquelle une personne a grandi.

Coupure

Mettre fin au contact avec un membre de la famille, ou le limiter fortement.

Différenciation

Terme de Bowen : rester soi-même tout en restant relié à sa famille.

Légende du génogramme

La légende qui explique les symboles, les lignes et les couleurs utilisés dans un génogramme.

Patient désigné

Le membre de la famille vu comme « le problème », dont les symptômes peuvent refléter un stress familial plus large.

Fusion (enchevêtrement)

Relations si étroites que les limites individuelles s'estompent.

Triangle

Une configuration à trois où deux personnes gèrent leur tension à travers une troisième.

Transmission multigénérationnelle

Façons d'être en relation qui se transmettent d'une génération à la suivante.

GEDCOM

Le format de fichier standard pour échanger des données d'arbre généalogique.

Pour aller plus loin

McGoldrick, M., Gerson, R., & Petry, S. (2020). *Genograms: Assessment and Treatment* (4th ed.). W. W. Norton.

Bowen, M. (1978). *Family Therapy in Clinical Practice*. Jason Aronson.

Kerr, M. E., & Bowen, M. (1988). *Family Evaluation*. W. W. Norton.

La notation suit la notation standard du génogramme décrite par McGoldrick et ses collègues, avec des extensions propres à GenogramAI. GenogramAI n'est ni affilié aux auteurs ou à l'éditeur, ni approuvé par eux.

Créez votre génogramme en ligne

Dessinez-le vous-même ou décrivez votre famille à l'Assistant IA, puis modifiez, ajoutez une légende et exportez. Commencez gratuitement, sans téléchargement.

Free

- 2 génogrammes, jusqu'à 50 personnes chacun
- 5 crédits IA par mois (Assistant IA dans l'éditeur)
- Tous les symboles, toutes les vues et la légende du canevas
- Export PNG, impression, lien de partage en lecture seule

Pro

- 25 génogrammes, sans limite de personnes
- IA illimitée, y compris Créer avec l'IA
- Import de photos et de notes avec l'IA ; GEDCOM et autres fichiers familiaux
- Export PDF, SVG et GEDCOM

Clinical

- Tout Pro, génogrammes illimités
- Mode Clinique : enregistre uniquement sur votre appareil
- Vue Recherche
- Application de bureau pour Mac (Windows bientôt)

Détail des formules en octobre 2026 ; voir genogramai.com/pricing pour les formules actuelles.

genogramai.com