

Le souvenir n'est pas gravé dans le marbre

Pourquoi une mémoire émotionnelle peut se transformer ?

Tu portes peut-être, depuis des années, une réaction qui revient toujours au même endroit : la même angoisse avant un rendez-vous important, la même colère face à un ton de voix, la même sensation de danger dans une relation qui pourtant ne t'en veut pas. Et tu t'es sans doute dit, à un moment ou un autre : « c'est comme ça, ça ne changera jamais ».

Pendant longtemps, la science elle-même pensait la même chose. On croyait qu'un souvenir chargé émotionnellement, une fois enregistré, restait gravé pour toujours dans le cerveau — comme une photographie qu'on ne pourrait plus jamais retoucher. Une découverte majeure, au début des années 2000, a bouleversé cette idée.

Les chercheurs ont montré que lorsqu'une mémoire émotionnelle se réactive — quand elle « revient » dans le présent, par une sensation, une situation, un mot — elle redevient, pendant un court instant, malléable. Ce n'est pas une remise à zéro générale. C'est une fenêtre, brève et précise, pendant laquelle il devient possible d'y déposer autre chose, avant qu'elle ne se referme.

C'est ce qu'on appelle la reconsolidation de la mémoire. Le principe n'est pas d'effacer ton histoire, ni de faire comme si certains événements n'avaient jamais eu lieu. Le souvenir des faits reste. Ce qui peut changer, c'est la charge émotionnelle qui lui est attachée — cette alarme automatique qui se déclenche encore aujourd'hui, alors que le danger, lui, est passé depuis longtemps.

Concrètement, cela veut dire que la question à te poser n'est peut-être pas « pourquoi je n'arrive pas à changer ça », mais plutôt : « cette mémoire a-t-elle vraiment eu l'occasion d'être mise à jour ? » Dans la grande majorité des cas, la réponse est non. On analyse, on comprend, on se raisonne — mais on ne va jamais rouvrir directement l'endroit où l'émotion s'est figée.

C'est exactement le travail que je propose dans mes accompagnements : créer, en douceur et en toute sécurité, les conditions pour que cette mémoire se réactive suffisamment pour redevenir souple — et que quelque chose de nouveau, de contradictoire avec l'ancienne alerte, puisse enfin s'y inscrire. Pas en une séance miracle, mais pas non plus en un travail interminable : quelques séances ciblées suffisent souvent à désamorcer un schéma porté depuis longtemps.

Si tu reconnais en toi cette impression de rejouer, encore et encore, la même scène malgré toute ta bonne volonté, ce n'est pas un défaut de caractère. C'est le signe qu'une mémoire attend simplement d'être rencontrée autrement. C'est le point de départ de tout le travail que nous allons explorer ce mois-ci — et la première étape vers un apaisement qui, cette fois, tient dans la durée.

Tu portes une réaction ou un blocage qui revient « depuis toujours » ? Parlons-en lors d'un premier échange, pour voir ensemble ce qui peut être transformé.

Chez Mon Inconscient, chaque accompagnement intègre ce travail sur les mémoires, les schémas et les modes parce que c'est là que les vrais changements se jouent.

Découvrez mon approche : <https://mon-inconscient.fr/fr/page/mes-accompagnements>

Une question ? Écrivez-moi : jonathan@mon-inconscient.fr

À propos de cet article

Cet article original, écrit pour mon-inconscient.fr, synthétise le travail sur les mémoires émotionnelles, les schémas et les modes : leur nature, leurs manifestations, et les leviers thérapeutiques de reprogrammation.

Site de pratique : <https://mon-inconscient.fr>