

Qu'est-ce que l'inconscient ?

Ce que la science (et votre corps) sait déjà.

Vous avez déjà pris une décision que vous n'arriviez pas à expliquer. Vous avez réagi fort à une situation apparemment banale. Vous avez répété un schéma dont vous souhaitiez pourtant vous libérer. Ce n'est pas un défaut de caractère — c'est votre inconscient au travail.

Mais qu'est-ce que l'inconscient, exactement ? Pas le monstre mystérieux de la pop culture. Plutôt un système puissant, silencieux, et entièrement au service de votre survie — même quand ses stratégies ne vous conviennent plus.

L'inconscient : une définition simple pour un système complexe

L'inconscient désigne l'ensemble des processus mentaux qui se déroulent hors de notre conscience. Il représente, selon les estimations des neurosciences contemporaines, environ 95 % de notre activité cérébrale. Autrement dit : 5 % de ce que vous faites est conscient et volontaire. Le reste ? Votre inconscient prend le relais.

Ce système intègre :

- Vos mémoires émotionnelles (ce que vous avez vécu et ressenti, dès la naissance — voire avant)
- Vos croyances fondatrices (les convictions sur vous-même et le monde, formées dans l'enfance)
- Vos automatismes comportementaux (les réflexes développés pour vous adapter)
- Votre intelligence corporelle (les signaux que votre corps envoie avant même que vous pensiez)

L'inconscient n'est pas irrationnel — il est hyper-rationnel, à sa manière. Il a appris ce qui vous a permis de survivre, de vous adapter, d'obtenir de l'amour ou de la sécurité. Le problème ? Ces stratégies ont été codées dans votre enfance. Elles tournent encore aujourd'hui — même si vous avez 30, 40 ou 50 ans.

Freud a ouvert la porte. La science l'a enfoncée.

Si Sigmund Freud a popularisé le concept d'inconscient à la fin du XIX^e siècle, les neurosciences modernes lui ont donné une base biologique solide. Des chercheurs comme Antonio Damasio (avec sa théorie des marqueurs somatiques) ou Joseph LeDoux (spécialiste de l'amygdale cérébrale) ont montré comment les émotions et les mémoires non-conscientes influencent nos décisions bien avant que le cortex préfrontal — le siège de la raison — n'intervienne.

Ce que cela signifie concrètement : quand vous évitez le conflit, que vous vous sur-adaptez, que vous sabotez une relation qui se passe bien ou que vous bloquez face à la

réussite — ce n'est pas un échec de votre volonté. C'est un programme inconscient qui s'exécute.

L'inconscient ne sabote pas — il protège

C'est l'une des idées les plus libératrices que je partage avec mes clients : votre inconscient n'est pas votre ennemi. Il est votre protecteur le plus fidèle — juste un peu déphasé.

Prenons un exemple. Un enfant qui a grandi dans un environnement imprévisible apprend très vite à se faire discret, à ne pas demander, à tout gérer seul. À 5 ans, c'est une adaptation brillante. À 35 ans, ce même schéma crée de l'isolement, de l'épuisement, des difficultés à recevoir de l'aide ou à déléguer. Le programme est inchangé — le contexte, lui, a radicalement évolué.

Travailler avec l'inconscient, ce n'est donc pas « réparer quelque chose de brisé ». C'est dialoguer avec une partie de vous qui a fait de son mieux, et lui proposer des stratégies plus adaptées à votre vie d'aujourd'hui.

Comment accéder à son inconscient ?

L'inconscient ne parle pas avec des mots. Il s'exprime à travers :

- Les émotions (surtout celles qui semblent disproportionnées)
- Les sensations corporelles (gorge nouée, ventre serré, fatigue inexplicable)
- Les rêves et les images spontanées
- Les répétitions de situations (« pourquoi ça m'arrive encore »)

Des approches thérapeutiques comme l'hypnose éricksonienne, la thérapie EMDR, la PNL, la thérapie des schémas ou le travail sur la mémoire cellulaire permettent d'accéder à ces couches profondes pour les transformer durablement — sans passer des années sur un divan.

Et maintenant ?

Comprendre son inconscient, ce n'est pas devenir expert en psychologie. C'est apprendre à écouter les signaux que vous envoyez déjà à vous-même, et commencer à travailler avec eux plutôt que contre eux.

Dans les prochains articles, nous allons explorer les mécanismes concrets par lesquels votre inconscient fonctionne : les croyances limitantes, les schémas relationnels, et le lien profond entre le corps et les émotions.

Si vous sentez que certains schémas vous freinent et que vous souhaitez comprendre d'où ils viennent, je vous invite à découvrir comment je travaille — ou à me contacter pour un premier échange.

Je vous donne rendez-vous sur mon site internet, mon-inconscient.fr, pour découvrir des outils concrets et un accompagnement adapté afin d'ouvrir la porte de votre libération intérieure.

Prêt(e) à rencontrer cet autre en vous ?

L'inconscient ne demande qu'à être écouté.

C'est là que commence la vraie transformation.

Découvrez comment je travaille :

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