MON INCONSCIENT

Les 5 mémoires qui se jouent en toi chaque jour

Comprendre comment tes expériences deviennent des schémas, et comment ils peuvent se transformer

Article – www. mon-inconscient.fr · Édition novembre 2026

AVANT DE COMMENCER

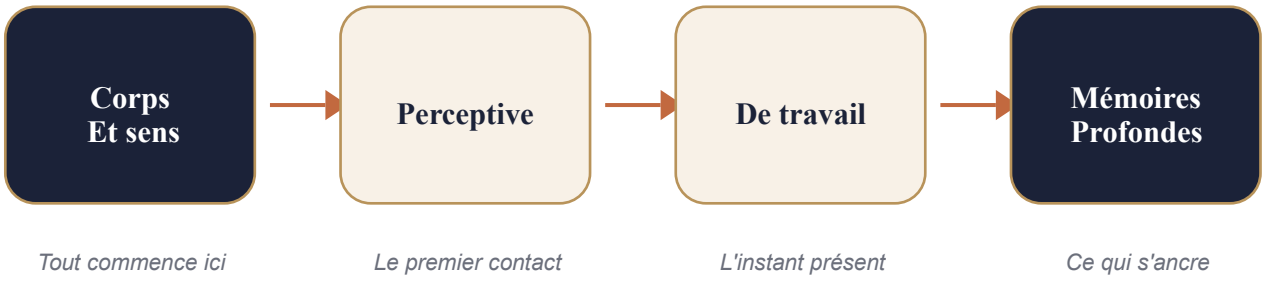
Une carte pour te comprendre

Tu as peut-être déjà ressenti ça : une réaction qui revient, une peur qui se rallume, un blocage qui reparaît alors que tu as pourtant tout essayé pour changer.

Ce n'est pas un manque de force. C'est le fonctionnement de ta mémoire. Chaque jour, cinq mémoires travaillent ensemble, en silence, pour décider de ce que tu ressens, de la façon dont tu réagis et de ce que tu gardes de ce que tu vis.

Les connaître, c'est cesser de te juger. C'est comprendre **où** se joue ce qui te pèse, et donc par où commencer pour te libérer.

LE VOYAGE D'UNE EXPÉRIENCE



Une expérience entre par ton corps et tes sens. Elle traverse un espace de conscience très étroit, puis elle s'ancre, ou non, dans des mémoires profondes. C'est dans cet ancrage que naissent les mémoires émotionnelles et les schémas inconscients que nous venons apaiser en séance.

PREMIÈRE PARTIE

Les portes d'entrée

Deux filtres rapides, mais à capacité très réduite. C'est souvent ici que tu perds le fil de ce qui se joue vraiment pour toi.

MÉMOIRE 1

La mémoire perceptive

Le tout premier contact, brut et inconscient

Avant même de comprendre, ton corps a déjà senti : un souffle qui se bloque, une posture qui se ferme, un ton de voix qui change. C'est le premier signal qu'une situation touche une mémoire émotionnelle ancienne.

Dans ton quotidien : *ta gorge se serre quand quelqu'un hausse le ton, avant même que tu saches pourquoi.*

MÉMOIRE 2

La mémoire de travail

L'espace de conscience de l'instant présent

Elle ne peut tenir que quelques éléments à la fois. Quand l'émotion la sature, tu n'as plus accès au recul : tu es pris dans la réaction, pas dans le choix. Ce n'est pas un défaut, c'est une limite naturelle.

Dans ton quotidien : *dans une dispute, tu te perds, tu te répètes, les mots ne viennent plus.*

Ce que ça change pour toi : quand tu ralentis, que tu respires et que tu poses un cadre, tu libères immédiatement de l'espace. Le travail en profondeur devient alors possible.

DEUXIÈME PARTIE

Les fondations profondes

Une fois passée par ces filtres, l'expérience peut s'ancrer durablement. Trois mémoires se partagent cet ancrage, et ce sont elles qui portent tes schémas inconscients.

MÉMOIRE 3

La mémoire sémantique

Ce que tu crois de toi-même

Tes croyances, les définitions que tu te donnes, les récits que tu tiens sur le monde. C'est la couche la plus facile à mettre en mots, mais rarement celle qui libère à elle seule.

Dans ton quotidien : *« je ne suis pas capable », « je dois tout contrôler ».*

MÉMOIRE 4

La mémoire épisodique

Ce que tu as vécu, avec qui, et ce que tu as ressenti

La scène précise, souvent d'enfance ou héritée de ta lignée, où un vécu s'est gravé avec son contexte et son émotion. C'est ici que se trouve la racine du schéma, et c'est ce terrain que nous revisitons ensemble pour le transformer.

Dans ton quotidien : *un souvenir remonte avec un âge, un lieu, un visage, et la même émotion qu'à l'époque.*

MÉMOIRE 5

La mémoire procédurale

Ce que ton corps fait sans que tu y penses

Les réflexes installés par la répétition : te refermer, fuir le conflit, t'adapter à tout prix. Une fois ancrés, ils agissent seuls. C'est pour cela qu'ils reviennent malgré tes efforts pour changer.

Dans ton quotidien : *tu te surprends à t'excuser, à te taire ou à tout porter, dans des contextes pourtant très différents.*

TROISIÈME PARTIE

Reconnaître quelle mémoire parle

Pas besoin d'être spécialiste. Ces repères t'aident à observer, avec bienveillance, à quel étage se joue ce que tu traverses.

Mémoire	Ce que tu remarques	Techniques de détachements vues en séance et une question douce à te poser
Perceptive	Ton corps réagit avant toi : souffle coupé, regard qui fuit, tension soudaine.	Techniques de détachements (le coffret) et « Qu'est-ce qui se passe dans mon corps, là, maintenant ? »
De travail	Tu te perds, tu te répètes, tu n'arrives plus à dire ce que tu ressens.	Techniques de détachements (le coffret ou la vague) et « Je ralentis : qu'est-ce qui est le plus présent pour moi à cet instant ? »
Sémantique	Une même croyance sur toi revient souvent, sans scène précise derrière.	Identifier le schéma (voir fichier) :« Depuis quand je me dis ça ? D'où ça vient, à mon avis ? » et techniques de détachements

Épisodique	Une scène remonte, avec un âge, un lieu, une personne, une émotion.	Identifier le schéma et son origine :« Si je reste dans cette scène, que ressens-je, et où dans mon corps ? » et techniques de détachements
Procédurale	Le même réflexe revient dans plusieurs domaines de ta vie.	Identifier le schéma et son origine :« À quel moment, enfant, ai-je appris à réagir comme ça pour me protéger ? » et les techniques de détachements

REPÈRE DE PROGRESSION

Si tu **comprends** très bien d'où vient ton blocage mais que rien ne change, ce n'est pas un échec. C'est le signe qu'il est temps d'aller chercher la scène vécue et le réflexe du corps qui y est associé (voir les techniques de reconsolidation thérapeutique de la mémoire). C'est là que la libération se joue vraiment.

QUESTIONS FRÉQUENTES

Tes questions, mes réponses

Les questions que mes patients se posent le plus souvent sur leurs mémoires et leurs blocages.

01 Quelles sont les 5 mémoires de l'inconscient ?

Cinq mémoires travaillent ensemble chaque jour : la mémoire perceptive (le premier contact avec le corps et les sens), la mémoire de travail (l'instant présent), puis trois mémoires profondes : sémantique (tes croyances), épisodique (tes scènes vécues) et procédurale (tes réflexes). Ensemble, elles façonnent tes réactions et tes schémas.

02 Pourquoi les mêmes blocages reviennent-ils malgré mes efforts ?

Parce qu'ils sont souvent ancrés dans la mémoire procédurale, celle des réflexes du corps, et dans une mémoire émotionnelle ancienne. Ces automatismes agissent avant la réflexion. Ils ne se défont donc pas à coups d'efforts : ils se transforment en revisitant la scène d'origine et en vivant une expérience nouvelle.

03 Qu'est-ce qu'une mémoire émotionnelle ?

Une mémoire émotionnelle est une expérience gravée avec son émotion, son contexte et ses sensations du corps. Quand une situation actuelle y ressemble, le corps réagit comme à l'époque, parfois sans que tu saches pourquoi. C'est ce qui explique des réactions qui paraissent disproportionnées par rapport à ce que tu vis.

04 Quelle différence entre mémoire sémantique et mémoire épisodique ?

La mémoire sémantique contient ce que tu crois de toi, comme « je ne suis pas capable ». La mémoire épisodique contient la scène vécue avec un âge, un lieu, une personne et une émotion. La première se dit facilement, la seconde porte souvent la racine du schéma.

05 Qu'est-ce qu'une mémoire procédurale ?

C'est la mémoire de ce que ton corps fait sans que tu y penses : te refermer, fuir un conflit, t'adapter à tout prix. Installés par la répétition, ces réflexes se déclenchent seuls, dans des contextes très différents. Ils se retravaillent par l'expérience, pas par la seule compréhension.

06 Comprendre l'origine d'un blocage suffit-il à s'en libérer ?

Rarement. Comprendre relève surtout de la mémoire sémantique, la plus accessible au langage. Beaucoup de personnes comprennent très bien leur histoire sans que rien ne change. Le changement s'ancre davantage quand tu retournes dans la scène vécue, avec son émotion, dans un cadre sécurisant.

07 Qu'est-ce qu'une mémoire transgénérationnelle ?

C'est un vécu émotionnel hérité de ta lignée familiale : une peur, une loyauté ou un silence transmis sans être nommés. Il peut s'inscrire dans ta mémoire épisodique comme un vécu personnel. En relier les fils aide à repérer la racine commune de plusieurs blocages qui semblaient distincts.

08 Comment se passe un accompagnement en visio avec Mon Inconscient ?

Les séances se font en visio, pour les francophones du monde entier, en France, en Suisse, en Belgique et ailleurs. Chaque accompagnement est sur-mesure : il part de ce que tu vis, avance à ton rythme et vise un apaisement durable. Écris-moi à jonathan@mon-inconscient.fr pour en parler.

Cet article est informatif. Il ne remplace ni un avis médical ni un accompagnement personnalisé. Dernière mise à jour : novembre 2026.

QUATRIÈME PARTIE

Ce que cela change pour toi

Retrouver de l'espace pour ressentir

Quand une émotion sature ta mémoire de travail, aucune explication ne passe. Mon premier geste n'est donc pas d'expliquer, mais de créer un espace, un rythme et une sécurité qui te permettent de ressentir sans être submergé et cela grâce à des techniques de détachements spécifiques.

Transformer un réflexe en nouveau chemin

Un automatisme ne se défait pas à coups d'efforts. Il se retravaille par la répétition d'une expérience corrigée avec l’aide de techniques de détachements, jusqu'à ce qu'un nouveau chemin s'installe aussi profondément que l'ancien.

Retourner dans la scène, pas seulement comprendre

On se libère rarement d'un schéma en comprenant seulement son origine. Les techniques de reconsolidation thérapeutique de la mémoire permettent de retourner dans la scène vécue, avec son émotion et son contexte, que la mémoire peut se transformer et que le changement s'ancre dans la durée, jusque dans ton corps.

Relier les fils entre eux

Une scène d'enfance, une mémoire transgénérationnelle, un schéma d'aujourd'hui : en les reliant et les transformant (voir les techniques de transformation de la mémoire), on trouve la racine commune à plusieurs blocages qui semblaient distincts. L'apaisement vient plus justement, et plus profondément.

> *« Accompagner, ce n'est pas tout faire remonter d'un coup. C'est avancer à un rythme, mémoire après mémoire, vers un apaisement durable. »*

Chaque accompagnement est **sur-mesure** : il part de ce que tu vis, pas d'une méthode toute faite. Si une question te vient en lisant ces pages, garde-le pour notre prochaine séance, ou écris-moi.

Chez Mon Inconscient, chaque accompagnement intègre ce travail sur l'inconscient, les mémoires transgénérationnelles, les fondations de l'être, la reconsolidation thérapeutique de la mémoire, la thérapie des schémas et la transformation des mémoires 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

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