

Pourquoi est-ce que je recommence encore ?

Texte de présentation - Mon Inconscient

Introduction

C'est une question qui revient souvent au coeur d'une relation difficile, d'un épuisement professionnel ou d'une opportunité manquée : pourquoi, alors même que l'on veut changer, les mêmes scénarios reviennent-ils ?

Lorsqu'un comportement se répète malgré la lucidité, il ne s'agit pas simplement d'un manque de volonté. Il existe souvent un schéma inconscient, soutenu par des mémoires émotionnelles anciennes et parfois par une histoire familiale plus large, qui continue d'organiser les réactions, les choix et les liens.

Comprendre ce qui se répète vraiment

Un schéma inconscient est une croyance profonde sur soi, sur les autres ou sur le monde, installée très tôt dans la vie. Il se construit souvent dans l'enfance en réponse à un besoin non satisfait, à une insécurité affective, à une pression relationnelle ou à une blessure répétée.

A l'origine, ce schéma a une fonction de protection. Il aide l'enfant à s'adapter à son environnement. Plus tard, devenu adulte, la personne continue pourtant à réagir selon cette ancienne logique, même lorsqu'elle ne correspond plus à la réalité présente.

Ce qui ressemble à un échec personnel est alors souvent une fidélité inconsciente à une ancienne stratégie de survie.

Pourquoi la prise de conscience ne suffit pas

Comprendre un schéma n'est pas la même chose que le transformer. Beaucoup de personnes savent très bien ce qu'elles répètent, d'où cela vient, et continuent pourtant à retomber dans les mêmes impasses.

Cela s'explique par le fait que ces mécanismes ne sont pas seulement cognitifs. Ils sont aussi inscrits dans la mémoire émotionnelle, dans les réactions corporelles et dans des automatismes profonds qui ne répondent pas à une simple décision mentale.

C'est pourquoi le travail thérapeutique gagne à descendre sous l'analyse pour aller agir là où la réponse affective s'est figée.

L'apport de la thérapie des schémas

La thérapie des schémas, développée par Jeffrey Young, permet d'identifier les grandes trames inconscientes qui organisent la souffrance répétitive. Elle met en lumière des schémas comme l'abandon, l'abnégation, l'échec, l'imperfection, la dépendance ou la méfiance.

Dans ce texte, trois schémas apparaissent de manière particulièrement parlante : le schéma d'abnégation, qui pousse à s'oublier pour maintenir le lien ; le schéma d'abandon, qui installe une peur de la perte et de l'instabilité ; et le schéma d'échec, qui alimente une conviction intime d'insuffisance.

Nommer ces schémas permet déjà de sortir de la confusion. Cela donne une lecture plus précise de ce qui se rejoue, sans réduire la personne à ses symptômes.

Les mémoires émotionnelles au cœur du symptôme

Les mémoires émotionnelles sont des traces affectives encore actives, souvent issues d'expériences précoces non digérées. Elles peuvent se réactiver dans le présent à travers une relation, une critique, une distance, un conflit ou même une réussite.

Lorsque ces mémoires restent chargées, la réaction actuelle dépasse souvent la situation réelle. Ce n'est pas seulement l'événement du jour qui est vécu : c'est toute une ancienne empreinte émotionnelle qui se rallume.

Travailler sur ces mémoires permet de désamorcer la charge qui entretient la répétition et d'ouvrir un espace de réponse plus libre.

La dimension transgénérationnelle

Certaines répétitions ne s'expliquent pas uniquement par l'histoire individuelle. Elles peuvent aussi s'inscrire dans des dynamiques transgénérationnelles : loyautés invisibles, places familiales, peurs héritées, injonctions implicites, ou traumatismes non élaborés transmis d'une génération à l'autre.

Sans tout expliquer par le transgénérationnel, cette lecture peut éclairer pourquoi certaines personnes portent des peurs, des empêchements ou des exigences qui semblent les dépasser. Parfois, l'inconscient ne répète pas seulement pour protéger l'histoire personnelle, mais aussi pour rester fidèle à une histoire familiale plus ancienne.

Intégrer cette dimension enrichit l'accompagnement et permet de redonner du sens à ce qui semblait jusque-là arbitraire ou incompréhensible.

Comment s'en libérer

Se libérer d'un schéma inconscient ne consiste pas à penser plus fort contre lui. Il s'agit d'identifier la logique qui l'a créé, d'accueillir la mémoire émotionnelle qui le soutient, puis d'introduire une expérience nouvelle, suffisamment sécurisée, pour que le système intérieur n'ait plus besoin de reproduire l'ancien scénario.

Ce travail demande un cadre, de la finesse et du temps. Mais il ouvre une transformation réelle : moins de répétition, plus de clarté, plus de choix, et une relation plus paisible à soi-même comme aux autres.

Trois schémas fréquents à reconnaître

- **Le schéma d'abnégation** : Il conduit à faire passer les besoins des autres avant les siens, souvent pour protéger le lien ou éviter le conflit.
- **Le schéma d'abandon** : Il entretient une peur de la perte, de l'instabilité relationnelle ou du rejet, avec des stratégies de sur adaptation ou de fuite.
- **Le schéma d'échec** : Il nourrit la conviction que l'on ne sera jamais vraiment à la hauteur, même en présence de compétences réelles.

Conclusion

Quand une même histoire recommence, il ne s'agit pas d'une fatalité. Derrière la répétition, il y a souvent une intelligence de survie, un schéma, une mémoire, parfois une fidélité familiale. Les reconnaître permet de transformer la manière dont la vie se rejoue.

L'accompagnement proposé par Mon Inconscient vise précisément cet endroit : là où comprendre devient enfin une expérience de changement.

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

Contact : jonathan@mon-inconscient.fr