

MON-INCONSCIENT.FR

Pourquoi est-ce que je recommence encore ?

Quand les mêmes scénarios reviennent malgré la conscience et les efforts

— Article —

Cette question qui revient

« Pourquoi est-ce que je recommence encore ? » Cette question revient souvent après une relation douloureuse, un épuisement professionnel ou une décision que l'on s'était promis de ne plus reproduire.

Quand les mêmes scénarios reviennent malgré la conscience, les efforts et le travail sur soi, il est fréquent qu'un schéma inconscient soit à l'œuvre.

Cet article propose une lecture claire, thérapeutique et accessible de ces répétitions, en tenant compte de la thérapie des schémas, des mémoires émotionnelles et de la dimension transgénérationnelle.

Qu'est-ce qu'un schéma inconscient ?

Un schéma inconscient est une structure émotionnelle et cognitive profonde, formée très tôt dans la vie — souvent pendant l'enfance — en réponse à un besoin fondamental qui n'a pas été suffisamment reconnu, sécurisé ou nourri.

Il ne se présente pas comme une pensée claire que l'on pourrait identifier et contredire. Il agit plutôt comme un filtre : il oriente la perception des situations, colore les interprétations, déclenche des réactions émotionnelles avant que la réflexion n'ait eu le temps d'intervenir.

Le problème, c'est que ce schéma — qui a été construit pour survivre psychologiquement à une situation difficile — continue à fonctionner à l'âge adulte, même quand il ne protège plus. Il pousse à recréer des situations qui confirment ce qu'il croit déjà vrai, et c'est précisément ce qui produit la répétition.

Les schémas les plus fréquemment à l'œuvre

La thérapie des schémas, développée par Jeffrey Young, a mis en évidence plusieurs grands schémas récurrents. Voici les plus souvent impliqués dans les phénomènes de répétition :

Le schéma d'abandon

Peur profonde d'être quitté, délaissé ou remplacé. Il amène à s'accrocher, à tout surinterpréter, ou au contraire à fuir avant d'être quitté — recréant ainsi, paradoxalement, la solitude que l'on redoute.

Le schéma de carence affective

Conviction que personne ne pourra vraiment répondre à ses besoins émotionnels profonds. Il pousse à attirer des relations froides ou indisponibles, ou à ne plus rien attendre — et donc à reproduire le manque.

Le schéma d'échec

Croyance d'être moins capable que les autres, ou de finir par échouer quoi que l'on fasse. Il nourrit la procrastination, le syndrome de l'imposteur, et l'abonnement avant même d'essayer.

Le schéma d'imperfection ou de honte

Sentiment d'être défectueux ou indigne d'être aimé tel que l'on est. Il pousse à cacher certaines parts de soi, à chercher la validation à tout prix, ou à saboter ce qui commence à bien se présenter.

Le schéma de contrôle excessif

Besoin fort de tout anticiper, tout maîtriser, tout contenir. Derrière ce schéma, une peur profonde de l'imprévisible, du débordement émotionnel ou de la perte de sécurité.

La dimension transgénérationnelle

Certaines répétitions ne s'expliquent pas seulement par l'histoire personnelle. Elles portent aussi la trace de mémoires transmises — des schémas, des loyautés invisibles, des blessures qui n'ont pas été dites et qui continuent de circuler dans une famille, parfois sur plusieurs générations.

Un enfant peut grandir en portant, sans le savoir, le poids d'un deuil non fait, d'un secret de famille, d'une injustice subie par un parent ou un grand-parent. Il ne s'agit pas là d'un schéma construit par sa propre expérience directe, mais d'un héritage émotionnel qui vient s'imbriquer dans son fonctionnement psychologique.

Cette dimension transgénérationnelle explique pourquoi certaines répétitions semblent si anciennes, si profondes, si peu reliées à ce que l'on connaît de sa propre histoire. Elles ne viennent pas seulement de nous : elles viennent parfois de plus loin.

Pourquoi la conscience ne suffit pas à arrêter la répétition

C'est souvent le point le plus douloureux : on comprend, on identifie, on analyse — et pourtant, on recommence.

Ce décalage entre « je comprends » et « je change » s'explique par le fait que les schémas inconscients ne sont pas seulement stockés dans la pensée. Ils sont inscrits dans la mémoire émotionnelle, dans les automatismes du système nerveux, et souvent dans le corps. La prise de conscience, qui se situe dans le néocortex, n'a pas de pouvoir direct sur ces couches profondes.

C'est pourquoi le changement durable ne vient pas de la seule analyse : il demande d'aller recontacter les mémoires émotionnelles à leur source, de désactiver la charge qui maintient le schéma vivant, puis d'installer une nouvelle réponse plus juste — par l'Imagery Rescripting, le reparentage limité, et un travail direct sur le système nerveux.

Vous n'êtes pas seul

Si vous vous reconnaissez dans l'un de ces schémas, sachez que vous n'êtes pas seul.

Et que le fait de les identifier — même imparfaitement — est déjà le début de quelque chose.

Identifier un schéma, c'est commencer à sortir de la honte et de la culpabilité. C'est comprendre que ce qui se rejoue n'est pas un défaut de votre personne, mais un mécanisme ancien qui cherche, à sa manière, à vous protéger. Et c'est précisément ce mécanisme que l'on peut apprendre à transformer.

Mon approche

Mon travail chez Mon Inconscient, c'est précisément cela : vous accompagner dans ce voyage intérieur, avec rigueur, bienveillance, et sans jugement.

L'objectif n'est pas de vous aider à mieux comprendre vos schémas — vous comprenez déjà, en grande partie. C'est d'aller transformer, à leur racine, les mémoires émotionnelles qui les alimentent, pour que la part de vous qui choisit ne soit plus l'enfant en survie, mais l'Adulte sain.

Découvrez comment je travaille : <https://mon-inconscient.fr/fr/page/mes-accompagnements>

Ou écrivez-moi directement si vous souhaitez en parler : jonathan@mon-inconscient.fr

À propos de cet article

Cet article original, écrit pour mon-inconscient.fr, propose une lecture thérapeutique des répétitions, en articulant la thérapie des schémas, les mémoires émotionnelles et la dimension transgénérationnelle.

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