

Pour qui est fait ce travail, et jusqu'où il peut aller

Un champ plus large qu'on ne le croit

Quand on parle de travailler sur les mémoires émotionnelles, on imagine souvent que ça concerne uniquement les « gros » traumatismes — un accident, un choc violent, un événement clairement identifiable. En réalité, dans mon cabinet, ce qui revient le plus souvent est bien plus discret, et concerne beaucoup plus de monde qu'on ne le pense.

Il y a d'abord les peurs et les phobies qui n'ont, en apparence, « aucune raison d'être » — mais qui paralysent malgré tout : parler en public, prendre l'avion, être jugé·e. Il y a l'anxiété chronique, ces crises d'angoisse qui surgissent sans déclencheur évident. Il y a les croyances profondément ancrées, comme « je ne suis pas à la hauteur », « je ne mérite pas d'être aimé·e », « je serai toujours abandonné·e » — des phrases qu'on porte parfois depuis l'enfance sans jamais les avoir choisies.

Il y a aussi les schémas relationnels qui se répètent : toujours le même type de partenaire, les mêmes conflits, la même difficulté à faire confiance. Et il y a le deuil compliqué — quand la perte d'un proche laisse une culpabilité ou des images qui reviennent sans cesse, empêchant d'avancer sereinement, des années après.

Dans toutes ces situations, le mécanisme sous-jacent est souvent le même : une mémoire émotionnelle qui n'a jamais eu l'occasion d'être mise à jour, et qui continue de dicter des réactions dans un présent où elle n'a plus lieu d'être. Tu n'as pas besoin d'un événement « spectaculaire » pour que ce travail te concerne.

La bonne nouvelle, c'est que ce chemin ne demande pas nécessairement des années de travail. Quelques séances ciblées, menées avec douceur et à ton rythme, peuvent suffire à désamorcer des blocages parfois portés depuis très longtemps — sans qu'il soit nécessaire de tout revivre en détail pour en être libéré·e.

Se libérer de ces schémas profonds demande un cadre sécurisant et une écoute bienveillante. C'est exactement ce que je propose, en visio, où que tu sois dans le monde francophone : t'accompagner pas à pas vers ce point de bascule qui permet à ton système de se relâcher, enfin.

Tu te reconnais dans l'une de ces situations ? Une séance découverte t'permit d'en parler librement, sans engagement, pour voir ce qui est possible pour toi.

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>