

Pourquoi comprendre ne suffit pas à changer

Le piège de l'intellectualisation

« Je sais très bien pourquoi je réagis comme ça. J'ai fait le lien avec mon enfance, avec telle situation, je comprends parfaitement le mécanisme. Et pourtant, rien ne change. » Si cette phrase te parle, tu n'es pas seul·e — c'est l'une des situations les plus fréquentes que je rencontre en séance.

Notre culture valorise énormément la compréhension. On nous dit : lis, analyse, mets des mots, fais des liens, et tu iras mieux. C'est précieux, et ça compte. Mais ça ne suffit presque jamais à faire bouger un schéma émotionnel profond. Pourquoi ? Parce que comprendre et ressentir ne se jouent pas au même endroit, ni à la même vitesse.

Il y a, en toi, une partie qui raisonne, qui prend du recul, qui explique. Et il y a une partie qui réagit, en une fraction de seconde, bien avant que la réflexion n'ait le temps d'intervenir. C'est cette seconde partie qui déclenche la boule au ventre, la colère disproportionnée, l'envie de fuir ou de tout contrôler — pas par manque d'intelligence ou de volonté, mais parce qu'elle répond à une alerte ancienne, encore active.

Tant que seule la partie qui comprend est sollicitée, l'alerte, elle, continue de tourner en fond. C'est pour ça que tu peux avoir fait un travail personnel important — thérapie, lectures, prises de conscience — et te retrouver, face à une situation précise, à réagir exactement comme avant. Ce n'est pas un échec de ta démarche. C'est simplement qu'elle a touché la bonne pièce, mais pas encore ouvert la bonne porte.

Le vrai changement suppose d'aller chercher l'expérience elle-même : ce qui se passe dans le corps, la sensation qui monte, le souvenir tel qu'il est vécu — et pas seulement raconté. C'est cette rencontre directe, vécue en sécurité, qui permet à la partie émotionnelle de recevoir enfin une information différente de celle qu'elle protège depuis longtemps.

Dans mes accompagnements, on ne s'arrête donc jamais à « parler du problème ». On va chercher ce qui se vit, ici et maintenant, pour que le travail touche l'endroit qui compte vraiment — celui qui réagit, pas seulement celui qui explique.

Si tu as l'impression d'avoir « tout compris » sans que grand-chose ait changé, ce n'est pas que tu n'as pas fait le travail. C'est peut-être que le travail qu'il te reste à faire ne se fait pas avec la tête.

Tu as l'impression d'avoir tout compris sans que ça change vraiment quelque chose ? On peut regarder ensemble ce qui manque, lors d'un premier échange.

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>