

MON INCONSCIENT · JONATHAN DESJOURS

Qu'est-ce que l'inconscient ? Ce que la science (et votre corps) sait déjà

Thème : Les Fondamentaux de l'Inconscient

Juillet 2026 ·

1 · Ouverture	1
Encadré · Promesse éditoriale	2
2 · Définir l'inconscient simplement	2
Encadré · Les 4 composantes à retenir	2
3 · Quand les neurosciences confirment l'intuition clinique	2
Encadré · Lecture pratique pour vos clients	2
4 · L'inconscient protège avant de limiter	3
Encadré · Repositionnement thérapeutique	3
5 · Comment accéder à son inconscient	3
Signaux d'accès	3
Encadré · Vos outils en cohérence avec le sujet	3
6 · Perspective et appel à l'action	4
Encadré · Formulation premium de conversion	4
7 · Signature	4

1 · Ouverture

Qu'est-ce que l'inconscient ? Ce que la science (et votre corps) sait déjà Vous avez déjà pris une décision que vous n'arriviez pas à expliquer. Vous avez réagi fort à une situation apparemment banale. Vous avez répété un schéma dont vous souhaitiez pourtant vous libérer. Ce n'est pas un défaut de caractère — c'est votre inconscient au travail.

Mais qu'est-ce que l'inconscient, exactement ? Pas le monstre mystérieux de la pop culture. Plutôt un système puissant, silencieux, et entièrement au service de votre survie — même quand ses stratégies ne vous conviennent plus.

Encadré · Promesse

- L'inconscient agit déjà dans les décisions, les réactions et les schémas répétitifs.
- Il ne cherche pas à saboter : il tente avant tout de protéger.

2 · Définir l'inconscient simplement

L'inconscient : une définition simple pour un système complexe L'inconscient désigne l'ensemble des processus mentaux qui se déroulent hors de notre conscience. Il représente, selon les estimations des neurosciences contemporaines, environ 95 % de notre activité cérébrale. Autrement dit : 5 % de ce que vous faites est conscient et volontaire. Le reste ? Votre inconscient prend le relais.

Ce système intègre :

Encadré · Les 4 composantes à retenir

Mémoires émotionnelles : les expériences vécues et ressenties, parfois très tôt.

Croyances fondatrices : les convictions profondes sur soi et sur le monde.

Automatismes comportementaux : les stratégies d'adaptation devenues réflexes.

Intelligence corporelle : les signaux du corps qui précèdent la pensée consciente.

3 · Quand les neurosciences confirment l'intuition clinique

Vos mémoires émotionnelles (ce que vous avez vécu et ressenti, dès la naissance — voire avant) Vos croyances fondatrices (les convictions sur vous-même et le monde, formées dans l'enfance) Vos automatismes comportementaux (les réflexes développés pour vous adapter) Votre intelligence corporelle (les signaux que votre corps envoie avant même que vous pensiez) L'inconscient n'est pas irrationnel — il est hyper-rationnel, à sa manière. Il a appris ce qui vous a permis de survivre, de vous adapter, d'obtenir de l'amour ou de la sécurité. Le problème ? Ces stratégies ont été codées dans votre enfance. Elles tournent encore aujourd'hui — même si vous avez 30, 40 ou 50 ans.

Freud a ouvert la porte. La science l'a enfoncée. Si Sigmund Freud a popularisé le concept d'inconscient à la fin du XIX^e siècle, les neurosciences modernes lui ont donné une base biologique solide. Des chercheurs comme Antonio Damasio (avec sa théorie des marqueurs somatiques) ou Joseph Ledoux (spécialiste de l'amygdale cérébrale) ont montré comment les émotions et les mémoires non-conscientes influencent nos décisions bien avant que le cortex préfrontal — le siège de la raison — n'intervienne.

Encadré · Lecture pratique pour vous-mêmes

Évitement, sur adaptation, sabotage ou blocage face à la réussite peuvent être compris comme l'exécution d'un ancien programme de protection. Cette lecture renforce la cohérence de votre accompagnement.

4 · L'inconscient protège avant de limiter

Ce que cela signifie concrètement : quand vous évitez le conflit, que vous vous sur adaptez, que vous sabotez une relation qui se passe bien ou que vous bloquez face à la réussite — ce n'est pas un échec de votre volonté. C'est un programme inconscient qui s'exécute.

L'inconscient ne sabote pas - il protège. C'est l'une des idées les plus libératrices que je partage avec mes clients : votre inconscient n'est pas votre ennemi. Il est votre protecteur le plus fidèle — juste un peu déphasé.

Prenons un exemple. Un enfant qui a grandi dans un environnement imprévisible apprend très vite à se faire discret, à ne pas demander, à tout gérer seul. À 5 ans, c'est une adaptation brillante. À 35 ans, ce même schéma crée de l'isolement, de l'épuisement, des difficultés à recevoir de l'aide ou à déléguer. Le programme est inchangé — le contexte, lui, a radicalement évolué.

Encadré · Repositionnement thérapeutique

Ce que la personne vit aujourd'hui n'est pas forcément une faille à corriger, mais une stratégie ancienne à actualiser. Cette idée valorise une approche respectueuse, profonde et non culpabilisante (voir la thérapie des schémas de Jeffrey Young, dans la rubrique dépendance fonctionnelle / l'actualisation de nos croyances, de nos mémoires, de nos conditionnements, de nos comportements, de nos réactions...).

5 · Comment accéder à son inconscient

Travailler avec l'inconscient, ce n'est donc pas « réparer quelque chose de brisé ». C'est dialoguer avec une partie de vous qui a fait de son mieux, et lui proposer des stratégies plus adaptées à votre vie d'aujourd'hui.

Signaux d'accès

- Les émotions disproportionnées.
- Les sensations corporelles : gorge nouée, ventre serré, fatigue inexplicée.
- Les rêves et les images spontanées.
- Les répétitions de situations ou de relations.

Comment accéder à son inconscient ? L'inconscient ne parle pas avec des mots. Il s'exprime à travers :

Encadré · Vos outils en cohérence avec le sujet

Hypnose éricksonienne, EMDR, PNL, thérapie des schémas et travail sur la mémoire cellulaire peuvent être présentés comme des voies complémentaires d'accès à des couches profondes que l'analyse seule ne suffit pas toujours à transformer.

6 • Perspective et appel à l'action

Les émotions (surtout celles qui semblent disproportionnées) Les sensations corporelles (gorge nouée, ventre serré, fatigue inexplicable) Les rêves et les images spontanées Les répétitions de situations (« Pourquoi ça m'arrive encore ? ») Des approches thérapeutiques comme l'hypnose éricksonienne, la thérapie EMDR, la PNL, la thérapie des schémas ou le travail sur la mémoire cellulaire permettent d'accéder à ces couches profondes pour les transformer durablement — sans passer des années sur un divan.

Et maintenant ? Comprendre son inconscient, ce n'est pas devenir expert en psychologie.

C'est apprendre à écouter les signaux que vous vous envoyez déjà à vous-même, et commencer à travailler avec eux plutôt que contre eux.

Dans les prochains articles, nous allons explorer les mécanismes concrets par lesquels votre inconscient fonctionne : les croyances limitantes, les schémas relationnels, et le lien profond entre le corps et les émotions.

Si vous sentez que certains schémas vous freinent et que vous souhaitez comprendre d'où ils viennent, je vous invite à découvrir comment je travaille — ou à me contacter pour un premier échange.

Encadré • Formulation de conversion

Si certains schémas continuent de freiner l'élan, il devient possible d'en comprendre l'origine, d'écouter ce que le corps exprime déjà et d'ouvrir un espace de transformation intérieure durable.

7 • Signature

Notre comportement et nos réactions d'aujourd'hui sont le reflet de ces mémoires vécues. Les besoins psychologiques non satisfaits ont un impact sur notre développement à chaque instant. Ces mémoires nous influencent dans nos choix et notre manière de réagir aux situations que nous vivons (l'inconscient).

Je vous donne rendez-vous sur mon site : www.mon-inconscient.fr pour découvrir des outils concrets et un accompagnement adapté afin d'ouvrir la porte de votre libération intérieure.

Bien à vous,

Jonathan Desjours, Coach & Thérapeute de l'inconscient.

Jonathan@mon-inconscient.fr

Prêt(e) à rencontrer cet autre en vous ?

L'inconscient ne demande qu'à être écouté.

La transformation de vos schémas vous attend.

C'est là que commence la vraie transformation.

Découvrez comment je travaille :

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