

Le moment où tout bascule

Comment une mémoire émotionnelle se transforme réellement

Imagine un fichier sur ton ordinateur. Tant qu'il est fermé, impossible de le modifier : il reste exactement tel qu'il a été enregistré. Mais dès que tu l'ouvres, il redevient éditable — le temps de l'avoir sous les yeux, tu peux y changer quelque chose avant de le refermer, différent.

Une mémoire émotionnelle fonctionne un peu de la même façon. Fermée, elle reste figée : la même alerte, la même réaction, encore et encore. Mais quand elle se réactive — par une sensation, une situation qui lui ressemble — elle s'ouvre, brièvement. C'est précisément ce moment que le travail thérapeutique cherche à utiliser.

Concrètement, cela se déroule en plusieurs temps. D'abord, la mémoire doit être réactivée pour de vrai — pas seulement racontée du bout des lèvres, mais ressentie, même légèrement, avec les sensations qui l'accompagnent. C'est ce qui signale au système que ce schéma est « d'actualité ».

Ensuite vient le moment clé : pendant que l'ancienne alerte est encore présente, on introduit une expérience qui la contredit clairement, ici et maintenant. L'ancienne mémoire dit par exemple « je suis en danger », « je vais être rejeté-e », « je ne peux compter sur personne ». Et au même instant, quelque chose de vécu, de réel, vient affirmer le contraire : « je suis en sécurité », « je suis soutenu-e », « ce qui se passe maintenant n'est pas ce qui s'est passé avant ».

C'est cette rencontre entre les deux — l'ancienne attente et l'expérience présente qui la contredit — qui fait basculer les choses. Pas la volonté. Pas le temps qui passe tout seul. Ce contraste ressenti, précisément à ce moment-là. C'est ce qu'on appelle parfois une « erreur de prédiction » : le cerveau s'attendait à une chose, il en vit une autre, et cet écart le rend disponible pour réviser ce qu'il croyait savoir.

Une fois cette porte ouverte, une fenêtre de quelques heures s'ouvre pendant laquelle la nouvelle expérience peut vraiment s'inscrire, remplaçant l'ancienne charge émotionnelle. Le souvenir des faits reste — tu n'oublies rien de ton histoire. Mais la douleur qui l'accompagnait peut, elle, s'apaiser durablement, et non plus seulement se calmer temporairement.

C'est tout l'art de ce travail : créer, avec douceur et beaucoup de sécurité, les conditions pour que cette rencontre puisse avoir lieu — ni trop vite, ni trop fort, au rythme qui te convient.

Ce moment de bascule, on ne le crée jamais seul-e dans son coin de façon sûre : il se construit pas à pas, en séance. Parlons-en.

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>