

L'inconscient, cet autre qui vit en nous

COMMENT EN FAIRE UN ALLIÉ POUR SE LIBÉRER ?

Longtemps perçu comme une réserve obscure de pulsions refoulées, l'inconscient est en réalité le gardien de notre survie et de notre équilibre psychique. Loin d'être un adversaire à dompter, cette instance gère en coulisses nos réactions émotionnelles, nos automatismes sensoriels et la manière dont notre corps réagit aux blessures relationnelles. Lorsque la conscience tente de lutter contre ces mécanismes anciens, des blocages et des symptômes somatiques apparaissent. À travers cet article, découvrez la véritable nature de l'inconscient selon la psychanalyse et les neurosciences, et apprenez comment instaurer un dialogue harmonieux entre conscient et inconscient grâce à la thérapie des schémas.

1. L'inconscient : bien plus qu'une zone d'ombre

Nous avons souvent hérité d'une image fausse de l'inconscient, perçu comme un gouffre obscur, dangereux et peuplé de pulsions incontrôlables. Cette vision, issue d'une vulgarisation approximative de la psychanalyse, a longtemps instillé la peur de soi-même. Pourtant, l'inconscient n'est nullement un ennemi.

Sigmund Freud a été le premier à formaliser ce concept en le définissant comme une « **autre scène** », dissimulée aux regards mais déterminante pour notre existence. C'est le lieu du **refoulement** des pulsions, des souvenirs douloureux et des désirs qui génèrent de l'angoisse. Tout ce qui ne peut pas être intégré consciemment y est stocké, conservé et non détruit.

« Tant que vous n'avez pas rendu l'inconscient conscient, il dirigera votre vie et vous l'appellerez le destin. »

— CARL GUSTAV JUNG

Carl Gustav Jung est allé plus loin : au-delà de l'inconscient personnel, il a théorisé l'**inconscient collectif**, un substrat partagé par toute l'humanité et tissé d'**archétypes universels** (la Mère, l'Ombre, le Héros, l'Anima). En réalité, l'inconscient est avant tout une formidable intelligence de survie conçue pour vous protéger face à un environnement complexe.

2. Ce que l'inconscient opère sans votre permission

Chaque jour, le cerveau traite des millions d'informations, mais la conscience n'en perçoit qu'une infime fraction. La majorité du travail est gérée automatiquement, en coulisses. L'inconscient accomplit plusieurs fonctions essentielles :

- **Le filtrage sensoriel** : il ne fait remonter à la surface que ce qui semble prioritaire ou menaçant pour l'individu.
- **Le déclenchement émotionnel** : il active des réponses en quelques millisecondes (via l'amygdale), avant même que le cortex n'ait analysé la situation.
- **La répétition relationnelle** : il réactive des schémas appris dans l'enfance, même quand la conscience souhaite s'en libérer.
- **La mémoire corporelle** : il enregistre les traumatismes sous forme de tensions physiques et de réflexes défensifs.
- **La production symbolique** : il génère des rêves et des intuitions pour transmettre des messages codés.

Il est crucial de comprendre que le corps est la voie d'expression privilégiée de l'inconscient. Les études récentes montrent qu'une insulte ou un rejet social active dans le cerveau exactement les mêmes zones que la **douleur physique**. C'est pourquoi, après un choc émotionnel, une personne peut paraître calme avant de développer des migraines, des douleurs lombaires ou des insomnies.

Éclairage en neurosciences

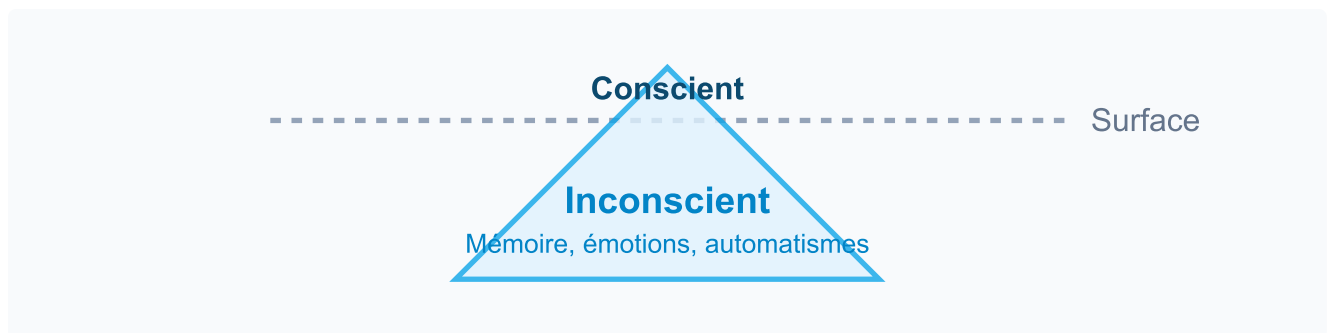
Comme le souligne le neuropsychiatre Bessel van der Kolk : « *Le corps n'oublie rien* ». La mémoire traumatique non intégrée par la conscience reste bloquée dans le système nerveux autonome. L'inconscient s'exprime alors par la somatisation lorsque la conscience refuse d'entendre le signal d'alarme.

3. Conscient et inconscient : le Yin et le Yang de la psyché

Opposer l'inconscient et le conscient est une erreur fondamentale. Ces deux instances ne sont pas ennemies mais strictement complémentaires, à l'image du Yin et du Yang. Leur dialogue constant conditionne un équilibre psychique sain.

Dans ce duo fonctionnel, le conscient donne la direction, formule les intentions, évalue de manière rationnelle les situations et décide. L'inconscient, quant à lui, fournit l'énergie, puise dans les ressources profondes et conserve la **mémoire émotionnelle**. Quand ces deux parties travaillent de concert, la lutte interne cesse.

À l'inverse, lorsque l'inconscient sabote les efforts du conscient, c'est le signe d'une **blessure ancienne non résolue**. Cela traduit un besoin fondamental non comblé ou un mécanisme de défense qui, autrefois utile pour survivre, est devenu une véritable prison. Privilégier une instance au détriment de l'autre mène au déséquilibre.



4. Travailler avec son inconscient pour un changement durable

La plupart des approches psychologiques classiques s'adressent prioritairement au conscient par la rationalisation et l'élaboration de stratégies cognitives. Bien qu'utiles, ces méthodes restent souvent insuffisantes lorsque les racines du mal-être sont ancrées plus profondément.

Travailler avec l'inconscient nécessite d'aller là où les schémas ont pris naissance. Il s'agit d'entrer en dialogue avec cette intelligence silencieuse pour lui faire intégrer que le contexte présent a changé et que les **mécanismes de défense** du passé ne sont plus nécessaires aujourd'hui. Ce travail introspectif n'est ni un combat, ni une tentative de contrôle, mais une véritable réconciliation.

5. Faire de l'inconscient un allié précieux

L'inconscient agit en fonction des « cartes » qu'il a reçues durant l'enfance. La combinaison du travail sur les **mémoires émotionnelles** et de la **thérapie des schémas** permet de lui fournir de nouvelles références. L'objectif n'est pas seulement d'obtenir une compréhension intellectuelle, mais de vivre une transformation relationnelle viscérale.

En écoutant les signaux de votre corps, vos rêves et vos intuitions, vous vous alignez enfin avec votre structure psychique globale. L'inconscient cesse alors d'être un obstacle invisible pour devenir l'allié le plus fidèle de votre épanouissement.

Références bibliographiques

- **Damasio, A. R. (1995).** *L'Erreur de Descartes : La raison des émotions*. Paris : Odile Jacob. (Rôle des émotions et des marqueurs somatiques dans la prise de décision consciente).
- **Ecker, B., Ticic, R., & Hulley, L. (2016).** *Débloquer le cerveau émotionnel : La reconsolidation de la mémoire en psychothérapie*. Paris : De Boeck Supérieur. (Mécanismes neurobiologiques de transformation des schémas inconscients).
- **Eisenberger, N. I., Lieberman, M. D., & Williams, K. D. (2003).** *Does Rejection Hurt? An fMRI Study of Social Rejection*. *Science*, 302(5643), 290-292. (Étude IRM sur le traitement cérébral de la douleur sociale).
- **Freud, S. (1900).** *L'Interprétation du rêve*. Paris : Presses Universitaires de France. (Fondements de la théorie de l'inconscient et du refoulement).
- **Jung, C. G. (1964).** *Les Racines de la conscience*. Paris : Buchet/Chastel. (Théorie de l'inconscient collectif et des archétypes structurants).
- **LeDoux, J. (1996).** *Le Cerveau des émotions*. Paris : Odile Jacob. (Traitement amygdalien et automatismes de défense).
- **Van der Kolk, B. (2018).** *Le corps n'oublie rien : Le cerveau, l'esprit et le corps dans la guérison du traumatisme*. Paris : Albin Michel. (Somatisation et mémoire corporelle implicite).
- **Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2005).** *La thérapie des schémas : Approche cognitive des troubles de la personnalité*. Paris : De Boeck Supérieur. (Identification et traitement des schémas précoces inadaptés).

Foire Aux Questions (FAQ)

Combien de temps faut-il pour reprogrammer son inconscient ?

Le temps de travail varie selon chaque personne. Cependant, la thérapie des schémas couplée à la reconsolidation de la mémoire permet souvent d'obtenir des changements profonds et durables en quelques mois d'accompagnement régulier.

L'inconscient peut-il vraiment causer des maux physiques ?

Absolument, par le mécanisme de la somatisation. Lorsque les émotions ou les traumatismes ne sont pas traités par la conscience, le système nerveux utilise le corps (douleurs lombaires, migraines, insomnies) pour évacuer et exprimer cette tension non résolue.

Peut-on travailler sur son inconscient de manière autonome ?

Si l'introspection et l'écoute de soi (rêves, intuitions) sont d'excellents points de départ, l'accompagnement par un thérapeute permet de contourner vos propres mécanismes de défense, d'identifier vos angles morts et de sécuriser la transformation des blessures anciennes.

Jonathan Desjours

COACH ET THÉRAPEUTE DE L'INCONSCIENT

Chez **Mon Inconscient**, chaque accompagnement intègre ce travail sur l'inconscient, les mémoires transgénérationnelles, les fondations de l'être, la reconsolidation thérapeutique de la mémoire, la thérapie des schémas et la transformation des mémoires parce que c'est là que les vrais changements se jouent.

Découvrez mon approche : 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.