

Hypnose en ligne, héritages familiaux et schémas

Comprendre ce qui se rejoue en toi, et retrouver une marge de choix

Lecture : environ 6 minutes · Par Jonathan, Mon Inconscient

Certaines réactions reviennent sans cesse : la même peur du rejet, la même difficulté à demander de l'aide, le même réflexe de te sacrifier pour les autres. Tu as beau comprendre d'où ça vient, ton corps réagit quand même. C'est souvent le signe qu'un schéma inconscient est à l'œuvre.

L'hypnose en visioconférence peut s'articuler avec une lecture des héritages familiaux et avec la thérapie des schémas. L'objectif n'est pas de prouver qu'un problème se serait « transmis » de génération en génération. Il ne s'agit pas non plus de revivre le passé. Il s'agit de repérer ce qui influence encore tes réactions d'aujourd'hui.

À retenir Dans un cadre rigoureux, ce travail aide à accéder à tes ressentis, à assouplir des croyances anciennes et à développer des réponses plus ajustées.

Ce que l'hypnose en ligne apporte au travail transgénérationnel et aux schémas

L'hypnose clinique est un état d'attention focalisée, sans perte de contrôle. Les suggestions thérapeutiques peuvent y soutenir un travail émotionnel. En visio, tu restes dans un lieu familier, et ce sont la qualité du lien avec ton praticien et l'accord sur tes objectifs qui comptent le plus.

Deux approches se complètent :

- **L'approche transgénérationnelle** s'intéresse aux récits, aux rôles, aux silences et aux modèles relationnels de ta famille.
- **La thérapie des schémas**, développée par Jeffrey Young, cible des modèles émotionnels et cognitifs durables.

L'hypnose ne remplace aucune des deux. Elle peut faciliter l'accès à tes émotions et aux ressources utiles pour ce travail.

Repérer les héritages familiaux et les schémas qui se répètent

Loyautés familiales, croyances héritées, expériences personnelles

Une répétition familiale n'est pas un destin. Elle peut prendre la forme d'une croyance, par exemple « demander de l'aide est une faiblesse ». Elle peut aussi prendre la forme d'un rôle, comme celui de l'enfant qui doit protéger tout le monde.

La loyauté familiale invisible est ce sentiment implicite de rester fidèle aux attentes, ou même aux souffrances, de ton groupe d'origine. Un **généogramme**, c'est-à-dire une représentation de ta famille sur plusieurs générations, aide à repérer des événements et des récits marquants.

Ces observations relèvent d'une exploration clinique, pas d'une preuve biologique. Les recherches sur l'épigénétique ne valident pas les interprétations simplifiées du transgénérationnel. Cette prudence fait partie d'un travail sérieux.

Les schémas précoces qui influencent tes émotions et tes relations

Un schéma précoce inadapté se construit quand des besoins fondamentaux ont été insuffisamment comblés : sécurité, attachement, autonomie, limites réalistes. Les grands domaines reconnus sont :

- séparation-rejet ;
- autonomie altérée ;

- limites déficientes ;
- orientation vers les autres ;
- sur-vigilance.

Ces schémas s'expriment par des **modes**, comme l'Enfant vulnérable ou le Parent critique. Ils se maintiennent souvent par la soumission, l'évitement ou la contre-attaque. Le travail vise à renforcer ton mode **Adulte sain**.

Comment se déroule une séance d'hypnose en ligne

1. Clarifier ton objectif et sécuriser le cadre

La séance commence par un échange. On aborde la situation déclenchante, les émotions ressenties, le schéma possible et un objectif réaliste. Ton consentement éclairé porte sur la méthode, ses limites et la confidentialité. À distance, le cadre suppose :

- un espace calme et privé ;
- une connexion suffisamment fiable ;
- aucune conduite ni activité qui demande une vigilance immédiate.

2. Explorer tes ressentis, transformer les réponses automatiques, ancrer de nouvelles ressources

Le praticien peut utiliser l'hypnose conversationnelle, les métaphores, l'imagerie ou des suggestions. Ces techniques expérientielles te permettent d'observer une émotion et de dialoguer symboliquement avec une part vulnérable de toi. Elles permettent ensuite d'imaginer une réponse protectrice.

La restructuration cognitive aide ensuite à assouplir la croyance associée. Le changement recherché est concret : reconnaître le déclencheur, apaiser l'émotion et choisir une action différente.

Limites et précautions avant de commencer à distance

Choisir un praticien formé et vérifier que la visio te convient

Vérifie la formation du professionnel, son expérience de l'accompagnement à distance et sa capacité à t'orienter vers d'autres soins si nécessaire. Une alliance thérapeutique claire compte davantage que la promesse d'un résultat rapide.

L'hypnose complète un suivi, elle ne le remplace pas

L'hypnose demande une évaluation prudente en cas de dissociation sévère, d'état psychotique aigu, de crise suicidaire ou de décompensation. Elle ne remplace ni un diagnostic médical, ni un traitement prescrit, ni une prise en charge spécialisée.

Une démarche guidée, progressive et réaliste

Croiser l'exploration de ton histoire familiale, de tes réactions émotionnelles et de tes croyances installées aide parfois à comprendre ce qui se rejoue dans ton présent. Il ne s'agit pas de tout attribuer au passé familial. Il s'agit de retrouver une marge de choix face aux automatismes : évitement, soumission, autocritique, peur du rejet.

À distance, cette démarche repose autant sur la méthode que sur la qualité de la relation avec ton praticien et sur un cadre sécurisé. L'hypnose peut soutenir ce travail en s'appuyant sur tes ressentis et tes ressources, sans se substituer à un soin nécessaire.

Avant de t'engager, choisis un professionnel formé, clarifie ton objectif et vérifie que ce format correspond à ta situation. Un accompagnement adapté avance toujours au rythme de la personne.

L'approche Mon 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 : [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>