

MON INCONSCIENT

LA LETTRE D'INFORMATION

Explorer les schémas, l'attachement et le transgénérationnel depuis chez soi

Bonjour,

Avez-vous déjà eu le sentiment de porter un poids qui ne vous appartient pas totalement ? Ou de répéter inlassablement les mêmes scénarios de vie ? Aujourd'hui, nous explorons comment la téléconsultation ouvre de nouvelles portes pour se libérer de ces bagages profonds.

La psychothérapie moderne connaît une transformation profonde. Longtemps cantonné au cabinet traditionnel, l'accompagnement psychologique s'invite désormais dans le quotidien. Les **Thérapies Cognitives et Comportementales (TCC)** — et particulièrement la thérapie des schémas — démontrent une immense efficacité à distance pour apaiser des mémoires douloureuses.

Les origines de la souffrance : La thérapie des schémas

Développée par Jeffrey Young, cette approche plonge au cœur de la personnalité. Un schéma précoce inadapté se développe durant l'enfance ou l'adolescence lorsque certains besoins fondamentaux ne sont pas comblés. Ils deviennent les « lunettes » à travers lesquelles nous interprétons le monde :

Les styles d'attachement

Un attachement anxieux ou évitant découle souvent de réponses affectives instables. Le travail thérapeutique permet d'identifier ces dynamiques répétitives.

Les mémoires émotionnelles

Le corps et l'esprit conservent l'empreinte de situations d'impuissance. La TCC aide à repérer les déclencheurs pour réorganiser ces souvenirs.

Le poids du transgénérationnel

Le traumatisme ne s'arrête pas toujours à l'histoire individuelle. Les histoires familiales non résolues (deuil non fait, secrets de famille, exil, abus ou guerre) laissent des traces qui se transmettent de génération en génération. C'est ce qu'on appelle le traumatisme transgénérationnel.

Dans la pratique de la TCC intégrative, aborder la dimension transgénérationnelle consiste à :

1. **Identifier les croyances héritées** : repérer les « loyautés invisibles » et les règles familiales implicites (« *chez nous, on ne fait confiance à personne* », « *je dois toujours m'oublier pour les autres* »).
2. **Défaire les schémas de répétition** : prendre conscience que certains symptômes anxieux ou dépressifs ne vous appartiennent pas entièrement.
3. **Restructurer le récit personnel** : différencier votre propre identité du roman familial pour reprendre le contrôle de votre trajectoire.

Pourquoi la visioconférence favorise-t-elle la guérison ?

Réaliser une thérapie par écran interposé comporte des avantages thérapeutiques majeurs pour traiter les troubles anxieux, l'état de stress post-traumatique (TSPT) ou les blessures d'attachement :

- **L'espace de sécurité à domicile** : Aborder des mémoires vives suscite une forte vulnérabilité. Être dans son propre environnement offre un sentiment de contrôle immédiat et protecteur.
- **La réduction de l'évitement** : Pour ceux qui souffrent de traumatismes sévères ou de phobie sociale, la visio lève l'obstacle du déplacement et permet d'engager le travail plus rapidement.
- **Des outils interactifs visuels** : Schémas conceptuels partagés à l'écran, génogrammes et exercices d'imagerie guidée s'adaptent idéalement au format numérique.

À qui s'adresse cet accompagnement ?

La TCC à distance s'adresse à toute personne désireuse de dénouer des blocages profonds, notamment en cas de : **troubles anxieux et dépressifs**, **troubles du stress post-traumatique (TSPT)** liés à l'histoire personnelle ou familiale, **difficultés relationnelles** (dépendance affective, peur de l'abandon), et **troubles de la régulation émotionnelle**.

Dépasser des blessures d'attachement exige un cadre rigoureux, bienveillant et structuré, où que vous soyez.

Découvrir mon approche

Jonathan

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 et la thérapie des schémas... parce que c'est là que les vrais changements se jouent.

Une question ? Écrivez-moi : jonathan@mon-inconscient.fr

À propos de cette édition

Cet article 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>