

Ce que je peux t'aider à transformer

Mon Inconscient — Accompagnement thérapeutique et coaching

En tant que coach et thérapeute de l'Inconscient, mon rôle n'est pas de traiter des maladies, mais de t'accompagner dans la **libération des blocages profonds** qui freinent ton épanouissement.

Très souvent, les symptômes que tu ressens (anxiété, répétitions, inconfort corporel) ne sont que la partie émergée de l'iceberg : la véritable racine se situe dans tes mémoires émotionnelles et tes automatismes inconscients.

Voici les problématiques sur lesquelles nous pouvons agir ensemble, en profondeur, pour retrouver un équilibre et un apaisement durables :

1 Réguler les troubles émotionnels et anxieux

Nos émotions sont des messagères. Lorsqu'elles s'accumulent ou dysfonctionnent, elles créent un terrain d'instabilité au quotidien. Je t'accompagne pour apaiser :

- **L'anxiété chronique**, l'anticipation négative et le sentiment d'insécurité permanent.
- **Les crises d'angoisse**, les attaques de panique ou les peurs irrationnelles (phobies).
- **L'hyperémotivité** et les "montagnes russes" émotionnelles difficiles à gérer.
- **Les tristesses tenaces**, les deuils bloqués ou les chocs émotionnels mal digérés.

2 Briser les schémas comportementaux répétitifs

Combien de fois t'es-tu dit : *"Pourquoi est-ce que je fais toujours la même erreur ?"* ou *"C'est plus fort que moi"* ? Nous travaillerons à désamorcer :

- **L'auto-sabotage**, qu'il soit lié à la peur de l'échec ou à la peur de la réussite.
- **La procrastination persistante** et les blocages profonds au passage à l'action.
- **Les mécanismes d'évitement** ou de résistance face aux changements.
- **Les comportements compulsifs** liés aux émotions (besoin de manger, d'acheter, etc. pour "anesthésier" un stress).

3 Reconstruire l'estime de soi et surmonter ses insécurités

Ton inconscient abrite la perception profonde que tu as de toi-même. Si cette image est biaisée ou blessée, tout devient un combat. Nous allons transformer :

- **Le manque de confiance en soi** et la dévalorisation permanente.
- **Le syndrome de l'imposteur** et ce sentiment épuisant de ne jamais être à la hauteur.
- **La peur viscérale du rejet**, de l'abandon ou du jugement extérieur.
- **L'incapacité à dire "non"**, à s'affirmer et à poser des limites saines sans culpabiliser.

4 Pacifier les relations affectives

Nos difficultés relationnelles sont souvent le miroir de nos propres blessures inconscientes (injustice, trahison, humiliation). Je t'aide à te libérer de :

- **La dépendance affective** et du besoin d'exister uniquement à travers le regard de l'autre.
- **L'attraction répétée vers des partenaires toxiques**, indisponibles, ou des dynamiques non épanouissantes.
- **Les peurs irrationnelles en relation** (jalousie excessive, peur panique de la rupture).
- **Les difficultés à communiquer** calmement, souvent bloquées par la réactivité émotionnelle.

5 Soulager les somatisations et les blocages psycho-corporels

Le corps exprime ce que l'esprit refuse ou ne parvient pas à verbaliser. En libérant l'inconscient, nous pouvons alléger :

- **Les troubles du sommeil** liés aux ruminations ou à l'hypervigilance nerveuse.
- **L'état de tension physique** (oppression thoracique, gorge serrée, nœuds au ventre).
- **La fatigue mentale intense**, l'épuisement psychologique ou les états de pré-burnout.
- **Certains maux physiques récurrents** (migraines, maux de dos) qui s'aggravent sous l'effet du stress et des émotions refoulées.

Tu te reconnais dans l'un ou plusieurs de ces points ?

Sache que rien n'est figé. Ton inconscient n'est pas ton ennemi, il tente simplement de te protéger avec des mécanismes qui sont aujourd'hui obsolètes et inadaptés. **Il est tout à fait possible de les reprogrammer.**

RÉSERVER MA SÉANCE DÉCOUVERTE (1H)

« 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 :

<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>