

Thérapie de l'Inconscient : Que peux-tu transformer et libérer ?

*Un guide pour comprendre et déprogrammer les blocages profonds
qui freinent ton épanouissement.*

Les schémas répétitifs, l'anxiété persistante ou le sentiment d'être bloqué dans sa vie ne sont pas des fatalités. Très souvent, les difficultés que nous traversons au quotidien ne représentent que la partie émergée de l'iceberg.

La véritable origine réside plus bas, dans nos **mémoires émotionnelles** et nos **mécanismes inconscients**. En tant que coach et thérapeute de l'Inconscient, mon rôle n'est pas de traiter des maladies, mais de t'accompagner dans la déprogrammation de ces automatismes devenus obsolètes.

Réguler les troubles émotionnels et l'anxiété

Les émotions non intégrées finissent par saturer le système nerveux et se traduire par des états d'alerte permanents. Le travail sur l'inconscient permet d'agir à la source pour :

- ▶ **Apaiser l'anxiété chronique** et l'anticipation négative systématique.
- ▶ **Désamorcer les crises d'angoisse**, les attaques de panique et les peurs irrationnelles (phobies).
- ▶ **Réguler l'hyperémotivité** et stabiliser les sautes d'humeur.
- ▶ **Libérer les deuils bloqués** et intégrer les traumatismes ou chocs passés.

2 Déprogrammer les schémas répétitifs et l'auto-sabotage

Te demandes-tu souvent pourquoi tu reproduis les mêmes erreurs malgré tes efforts conscients ? Lorsque le conscient veut avancer mais que l'inconscient perçoit un danger, ce dernier gagne toujours. La thérapie permet de débloquent :

- ▶ **L'auto-sabotage** (peur de l'échec ou peur de réussir).
- ▶ **La procrastination chronique** et la paralysie face au passage à l'action.
- ▶ **Les comportements compulsifs** (grignotages émotionnels, achats compulsifs) servant à anesthésier le stress.
- ▶ **Les mécanismes de résistance** qui t'empêchent de concrétiser tes projets.

3 Reconstruire l'estime de soi et surmonter ses insécurités

L'image que tu as de toi-même s'est construite dans tes premières années de vie. Si des croyances limitantes y ont été ancrées, elles te freinent au quotidien. Nous travaillons ensemble pour :

- ▶ **Dépasser le manque de confiance** et stopper la dévalorisation automatique.
- ▶ **Vaincre le syndrome de l'imposteur** et retrouver ta légitimité.
- ▶ **Apaiser la peur du rejet**, du jugement d'autrui ou de l'abandon.
- ▶ **Apprendre à poser des limites claires**, s'affirmer et dire « non » sans culpabilité.

4 Libérer les blessures affectives et pacifier ses relations

Nos relations amoureuses, amicales ou professionnelles sont souvent le reflet de nos blessures du passé (trahison, injustice, rejet). La thérapie des schémas aide à :

- ▶ **Sortir de la dépendance affective** et du besoin de validation permanente.
- ▶ **Casser l'attraction pour les relations toxiques** ou les partenaires indisponibles.
- ▶ **Apaiser la jalousie excessive** et les peurs d'abandon au sein du couple.
- ▶ **Restaurer une communication apaisée** en désamorçant la réactivité émotionnelle.

5 Soulager les somatisations et le stress psycho-corporel

Le corps est le haut-parleur de l'inconscient. Lorsque les mots ou les émotions sont refoulés, le corps prend le relais sous forme de symptômes physiques. La démarche aide à :

- ▶ **Retrouver un sommeil réparateur** en stoppant les ruminations nocturnes.
- ▶ **Relâcher les tensions corporelles chroniques** (oppression, gorge serrée, nœuds à l'estomac).
- ▶ **Prévenir l'épuisement mental** et le pré-burnout.
- ▶ **Diminuer la charge émotionno-corporelle** associée à certains maux récurrents.

Comment se déroule la reprogrammation de l'inconscient ?

Chaque accompagnement chez **Mon Inconscient** est entièrement personnalisé et réalisé à distance, en visioconférence. Nous combinons la *reconsolidation thérapeutique de la mémoire*, la *thérapie des schémas* et le travail sur les *mémoires transgénérationnelles*.

Cette approche globale cible la racine exacte du problème pour permettre à ton esprit et à ton corps de réapprendre de nouveaux automatismes, plus sains et alignés avec qui tu es aujourd'hui.



Prêt(e) à initier ta transformation ?

Sache que rien n'est figé dans ton fonctionnement mental. Ton inconscient cherche avant tout à te protéger ; il suffit de lui montrer un chemin plus adapté.

"Chez Mon Inconscient, chaque accompagnement intègre ce travail approfondi, car c'est à la racine que les vrais changements se jouent."

Découvrez mon approche :

mon-inconscient.fr/fr/page/mes-accompagnements

Une question ? Écrivez-moi :

jonathan@mon-inconscient.fr