

MON-INCONSCIENT.FR

Tu as tout essayé. Et pourtant, ça recommence.

Quand la porte d'entrée était la mauvaise

— Article —

Tu as tout essayé. Et pourtant, ça recommence.

Tu as fait de la sophrologie. Du coaching. Peut-être une psychanalyse. Des stages de développement personnel un week-end entier. Tu as lu les livres, appliqué les techniques, respiré comme on te l'a appris.

Et pourtant.

Quelques semaines, quelques mois plus tard, les mêmes schémas reviennent. La même fatigue. La même voix intérieure qui te dit que tu n'en feras jamais assez. Le même nœud dans la poitrine quand tu dois t'affirmer.

Ce n'est pas que tu n'as pas bien travaillé. C'est que personne n'est allé chercher là où ça se passe vraiment.

L'inconscient ne répond pas aux injonctions conscientes

La partie de toi qui souffre n'est pas celle qui « comprend » et « réfléchit ». Elle est bien plus ancienne. Elle a été formée avant que tu aies les mots pour la décrire. Et elle tourne en boucle, fidèle à une logique de survie apprise il y a des décennies.

Descendre sous la surface

La thérapie des schémas, associée au travail sur l'inconscient, ne te demande pas de « positiver » ni de « changer de mindset ». Elle descend sous la surface. Elle identifie les schémas précoces — ces croyances profondes sur toi-même et le monde — et les travaille à leur racine.

Une autre porte d'entrée

Si tu es épuisé d'essayer sans résultat durable, ce n'est pas une fatalité. C'est le signe que la porte d'entrée était peut-être la mauvaise.

Il en existe une autre.

Mon approche

Dans mon accompagnement, la thérapie des schémas s'articule avec un travail direct sur l'inconscient et les mémoires émotionnelles. L'objectif n'est pas de t'apprendre à mieux gérer tes symptômes — c'est d'aller chercher, à leur source, les schémas précoces qui les génèrent.

Les schémas précoces sont des croyances profondes, formées dans l'enfance, lorsque certains besoins émotionnels fondamentaux n'ont pas été suffisamment reconnus, sécurisés ou nourris. Ils ne se laissent pas atteindre par la réflexion consciente seule : ils vivent dans le corps, dans les réactions automatiques, dans ces moments où l'on agit « sans savoir pourquoi ».

Le travail consiste à identifier ces schémas, à recontacter les mémoires émotionnelles qui les portent, puis à les retraiter à leur racine — par l'Imagery Rescripting, le reparentage limité, et un travail direct sur l'inconscient. C'est un chemin qui demande de la présence et du temps, mais qui ouvre la possibilité d'un changement durable, là où les approches de surface n'ont fait qu'attendre.

Si tu reconnais ce mouvement — comprendre, appliquer, puis voire tout recommencer — ce travail peut être la porte que tu n'avais pas encore trouvée.

Découvrez mes accompagnements : <https://mon-inconscient.fr/fr/page/mes-accompagnements>

À propos de cet article

Cet article original, écrit pour mon-inconscient.fr, adresse une situation que rencontrent beaucoup de personnes ayant déjà engagé un travail sur elles-mêmes sans résultat durable.

Il introduit la thérapie des schémas et le travail sur l'inconscient comme une porte d'entrée différente, plus profonde.

Site de pratique : <https://mon-inconscient.fr>