

MON-INCONSCIENT.FR

Le grand paradoxe :

Pourquoi la logique ne guérit pas la souffrance ?

Comprendre n'est pas transformer — ce que la thérapie des schémas sait depuis longtemps

— Article —

Le grand paradoxe : pourquoi la logique ne guérit pas la souffrance ?

Mais alors, une question fondamentale se pose : pourquoi le simple fait de comprendre son problème ne le fait-il pas disparaître pour autant ? Qu'est-ce qui fait que l'analyse intellectuelle ne suffit pas pour être apaisé et changer de trajectoire ?

C'est le grand paradoxe de la condition humaine. Nous vivons dans une société qui sacralise le mental et la réflexion. On nous apprend que pour résoudre un problème, il suffit de l'identifier, de le disséquer, puis d'appliquer une solution logique.

Mais la psyché humaine ne fonctionne pas comme un algorithme informatique. Vous pouvez passer des années à conceptualiser vos blocages, à savoir exactement d'où vient votre peur de l'abandon, votre manque d'estime ou votre tendance à l'autosabotage. Vous pouvez être l'expert absolu de votre propre histoire.

Pourtant, lorsque la tempête émotionnelle se lève, toute cette belle logique s'effondre. Vous agissez à l'inverse de ce que vous savez être bon pour vous.

Le néocortex et les couches profondes du cerveau

La raison en est simple : la prise de conscience intellectuelle se situe dans le néocortex, la partie la plus récente et rationnelle de notre cerveau. En revanche, le mécanisme de répétition des schémas douloureux prend sa source bien plus profondément, là où la logique n'a aucun pouvoir direct.

Ce que la thérapie des schémas sait depuis longtemps

Ce paradoxe — comprendre sans parvenir à changer — n'est pas une faille de votre volonté. Il est précisément le point de départ de la thérapie des schémas. Celle-ci ne nie pas la valeur de la compréhension : elle en fait un premier pas, indispensable mais insuffisant. Car les schémas précoces qui se rejouent ne vivent pas dans la zone du cerveau qui conceptualise. Ils vivent dans les couches émotionnelles anciennes, formées avant les mots, avant la réflexion, dans des logiques de survie que le néocortex ne sait pas défaire seul.

C'est pourquoi la thérapie des schémas ne se contente pas d'identifier les schémas : elle les recontacte là où ils se trouvent. Par le travail émotionnel, le reparentage limité, l'Imagery Rescripting. Elle ne demande pas au néocortex de dominer les couches profondes — elle aide l'Adulte sain à dialoguer avec elles, à les apaiser, à les retraiter.

Les mémoires émotionnelles, elles aussi, ne se laissent pas atteindre par la seule logique. Elles demandent à être recontactées dans le corps, dans le ressenti, dans un cadre sécurisé, pour que l'empreinte laissée par l'expérience puisse être transformée — non effacée, mais modifiée dans ce qu'elle déclenche encore aujourd'hui.

Mon approche

Dans mon accompagnement, je fais le lien entre ce paradoxe fondamental et le travail thérapeutique profond. L'objectif n'est pas de vous aider à mieux comprendre — vous comprenez déjà. C'est d'aller chercher, là où ça se rejoue vraiment, les mémoires et les schémas que la logique n'atteint pas.

Je vous donne rendez-vous sur mon site internet, mon-inconscient.fr, pour découvrir des outils concrets et un accompagnement adapté afin d'ouvrir la porte de votre libération intérieure.

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

À propos de cet article

Cet article original, écrit pour mon-inconscient.fr, articule le paradoxe de la logique (qui ne guérit pas) avec le mécanisme des schémas précoces (qui vivent plus profond que le néocortex).

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