

Héritage invisible et Reconsolidation Thérapeutique de la Mémoire (RTM)

Objet : Et si les traumatismes de vos ancêtres ne dictaient plus votre présent ?

Bonjour,

On évoque souvent ce que nos familles nous lèguent de visible : un regard, un prénom ou des souvenirs. Pourtant, une tout autre transmission s'opère en silence : **les traumatismes et les abus transgénérationnels**.

Une violence subie par un aïeul, un secret profondément enfoui ou des schémas d'emprise non résolus ne s'effacent pas miraculeusement. Vous est-il déjà arrivé de réagir de manière disproportionnée à une situation anodine ? Une boule au ventre soudaine, une angoisse ou une tristesse qui surgit sans raison apparente ?

Bien souvent, nous essayons de comprendre, d'analyser ou de rationaliser. Mais la douleur reste ancrée, parfois héritée d'un passé qui n'est même pas le nôtre. Le problème ne vient pas de votre volonté, mais de la manière dont ces mémoires ont été classées dans le cerveau.

Pourquoi ces fardeaux restent-ils si lourds ?

Lorsqu'un événement fortement chargé en émotions survient (même à la génération précédente), le cerveau le verrouille. Il crée un fichier accessible uniquement en « lecture seule ». À chaque fois que la mémoire est réactivée, le corps réassiste à la même charge émotionnelle.

La RTM : passer du mode « lecture » au mode « édition »

Heureusement, il existe des méthodes pour neutraliser la douleur du passé sans l'effacer. La Reconsolidation Thérapeutique de la Mémoire (RTM) est une approche neuroscientifique qui permet de rendre un souvenir temporairement modifiable.

Au lieu de simplement subir ce fichier, la RTM permet de :

- Réactiver la mémoire dans un cadre totalement sécurisé.
- Introduire une « erreur de prédiction » pour surprendre le cerveau et contredire la croyance associant ce bagage au danger.
- Mettre à jour le fichier avant que le cerveau ne le sauvegarde à nouveau.

Le résultat ? Le souvenir (ou l'héritage) reste, mais l'émotion douloureuse disparaît définitivement.

Comment se déroule un accompagnement ?

Il n'y a pas besoin de revivre la souffrance ou de raconter le traumatisme dans ses moindres détails. La RTM est une approche douce, rapide et non intrusive.

Les séances durent 2 heures et ne s'effectuent qu'en visioconférence. Chaque suivi intègre une prise en charge globale de vos mémoires émotionnelles et de vos croyances inconscientes.

Prêt(e) à briser le cycle et tourner la page ?

Vous n'êtes pas défini(e) par votre passé (qu'il soit le vôtre ou celui de votre famille) et vous avez la possibilité de réécrire votre histoire. Je vous propose un premier échange gratuit et sans engagement pour faire le point sur vos besoins :

 **Réserver un premier échange gratuit**

En savoir plus sur mes accompagnements :

www.mon-inconscient.fr

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

Jonathan Desjours

Coach et thérapeute de l'inconscient