

Le Subconscient

Comprendre cette partie cachée de vous-même

Il opère dans l'ombre, prend des décisions à votre place, filtre vos perceptions et guide vos comportements à votre insu. Le subconscient est cette immense partie de votre cerveau qui travaille sans relâche, bien en dessous du seuil de votre conscience. Comprendre son fonctionnement, c'est se donner les clés d'une transformation profonde et durable.

Dans cet article, nous explorons ce qu'est vraiment le subconscient, comment il se forme, ce qu'il stocke, et pourquoi il est au cœur de tout travail thérapeutique authentique.

1. Le subconscient : définition et origines

Le terme 'subconscient' a été popularisé par Pierre Janet à la fin du XIXe siècle pour désigner les processus mentaux qui se déroulent sous le seuil de la conscience ordinaire. Freud lui préférait le terme 'inconscient', mais dans le langage courant, les deux sont souvent utilisés de façon interchangeable — même si des nuances existent.

Le subconscient désigne cette zone intermédiaire entre le conscient (ce que nous savons, pensons, voulons) et l'inconscient profond (les contenus refoulés, inaccessibles). C'est une sorte de mémoire vive de l'être : rapide, automatique, orientée vers la survie.

"Le subconscient ne dort jamais. Il enregistre tout, filtre tout, et agit en permanence."

Conscient / Subconscient / Inconscient — les 3 niveaux

- Subconscient : zone intermédiaire, accessible via l'attention
- Inconscient : zone profonde, refoulée, nécessite un travail thérapeutique
- Conscience : seulement 5% de notre activité mentale quotidienne
- Subconscient + inconscient : 95% des comportements, décisions, réactions

2. Comment le subconscient se forme-t-il ?

La formation du subconscient commence dès la vie in utero. Le cerveau du nourrisson, puis de l'enfant jusqu'à 7 ans environ, fonctionne principalement en ondes Thêta — un état hypnagogique naturel, où tout s'enregistre sans filtre critique.

Chaque expérience vécue, chaque message reçu des parents, chaque émotion ressentie sans pouvoir être exprimée s'inscrit comme un programme dans le subconscient. Ces programmes deviennent alors les 'pilotes automatiques' de notre vie adulte.

Les étapes de programmation subconsciente

- 0 à 2 ans : enregistrement des émotions primaires, sécurité, attachement
- 2 à 4 ans : langage, identité, premières croyances sur soi
- 4 à 7 ans : règles sociales, valeurs, schémas relationnels
- 7 à 12 ans : consolidation et renforcement des programmes existants
- Après 12 ans : le filtre critique se développe, mais les programmes restent actifs

C'est pourquoi des événements apparemment anodins de l'enfance peuvent avoir des répercussions profondes à l'âge adulte : une remarque d'un parent, une humiliation à l'école, un abandon émotionnel vécu — tout s'inscrit dans la mémoire subconsciente.

3. Ce que stocke le subconscient

Le subconscient est bien plus qu'une simple 'boîte de stockage'. Il est le gardien de notre identité profonde, de nos ressources intérieures, et de nos blessures non guéries.

Ce que contient votre subconscient

- Les habitudes et automatismes (conduire, marcher, réagir...)
- Les croyances limitantes ('je ne suis pas capable', 'je ne mérite pas'...)
- Les émotions refoulées et mémoires traumatiques
- Les ressources et forces profondes (courage, créativité, résilience)
- Les schémas relationnels hérités de l'enfance
- La mémoire cellulaire du corps (tensions, douleurs chroniques, maladies)

"Le corps garde le score. Ce que l'esprit a refoulé, le corps l'exprime — Bessel van der Kolk"

La mémoire cellulaire est l'un des concepts les plus fascinants : nos cellules elles-mêmes semblent stocker des informations émotionnelles et traumatiques. C'est pourquoi la thérapie ne peut se limiter au seul travail mental — le corps doit être impliqué.

4. Le subconscient dans ma vie quotidienne

Sans que vous en soyez conscient, votre subconscient prend environ 95% de vos décisions quotidiennes. Il choisit à qui vous faites confiance, comment vous réagissez au stress, quel partenaire vous attire, quels obstacles vous dressez inconsciemment devant vous.

Exemples de programmes subconscients à l'œuvre

- Procrastination répétée programme 'je ne suis pas capable'
- Relations toxiques récurrentes schéma d'attachement non guéri
- Sabotage du succès croyance 'je ne mérite pas d'être heureux'
- Anxiété chronique système nerveux figé sur l'alerte
- Blocages financiers programmes de rareté hérités de la famille
- Difficultés à s'affirmer blessure d'abandon ou de rejet non cicatrisée

Reconnaître ces programmes n'est pas une fin en soi : c'est le point de départ d'un travail de transformation. Car ce qui a été programmé peut être reprogrammé.

5. Reprogrammer le subconscient : est-ce possible ?

Oui, la reprogrammation subconsciente est possible — et la recherche en neurosciences le confirme via le concept de neuroplasticité : le cerveau peut créer de nouveaux circuits neuronaux à tout âge, sous certaines conditions.

7 leviers pour reprogrammer le subconscient

- L'hypnose thérapeutique : accès direct au subconscient en état de relaxation profonde
- La méditation et la pleine conscience : observer ses automatismes sans les subir
- L'EMDR : traitement des traumatismes par stimulation bilatérale
- La cohérence cardiaque : réguler le système nerveux autonome
- Le travail sur les croyances : identifier, questionner, remplacer
- La thérapie somatique : libérer les mémoires stockées dans le corps
- La visualisation créatrice : reprogrammer via les images mentales (ondes Thêta)

"Ce n'est pas en luttant contre l'obscurité que l'on avance — c'est en allumant la lumière."

Le travail sur le subconscient demande du temps, de la régularité et un accompagnement adapté. Mais les résultats sont profonds et durables : changement de croyances, dissolution des schémas répétitifs, regain d'énergie vitale, clarté mentale et émotionnelle.

Pour aller plus loin sur Mon Inconscient

- L'inconscient & la reprogrammation du subconscient mon-inconscient.fr/fr/post/a-propos/l-inconscient-la-reprogrammation-du-subconscient
- La conception de la vie psychique de Jung mon-inconscient.fr/fr/post/a-propos/la-conception-de-la-vie-psychique-de-jung
- L'inconscient, cet autre qui vit en nous mon-inconscient.fr/fr/post/articles/l-inconscient-cet-autre-qui-vit-en-nous
- DÉPRESSION mon-inconscient.fr/fr/post/publications/depression

Découvrez comment je travaille :

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