

MON-INCONSCIENT.FR

Les maîtres secrets : mémoires émotionnelles et schémas inconscients

Ce qui pilote vraiment vos décisions quotidiennes à votre insu

— Article —

Des pilotes invisibles derrière vos décisions

La vérité, c'est que des mémoires émotionnelles et des schémas inconscients pilotent vos décisions quotidiennes à votre insu.

L'inconscient : une immense banque de données

Notre inconscient est une immense banque de données qui enregistre chaque sensation, chaque blessure, chaque rejet et chaque mécanisme de survie développé depuis notre plus tendre enfance. Pour l'inconscient, la priorité absolue n'est pas votre bonheur, votre épanouissement ou votre paix intérieure. Sa priorité absolue est votre survie. Et pour survivre, il applique une règle simple : ce qui est familier est sécurisant, même si ce familier est douloureux.

La seule partition qu'il sait jouer

Si, dans votre enfance, l'amour a été associé à l'absence, à la critique ou au sacrifice, votre inconscient aura tendance à recréer ces mêmes conditions à l'âge adulte. Non pas parce qu'il veut vous faire souffrir, mais parce que c'est la seule partition qu'il sait jouer. Pour lui, naviguer dans une relation saine et apaisée représente un territoire inconnu, et donc un danger potentiel.

L'armure invisible

Ces automatismes psychologiques s'imbriquent les uns dans les autres de manière extrêmement complexe. Ils forment une véritable armure invisible qui enserre vos actions, vos pensées et vos ressentis. Ce système de défense obsolète nourrit en silence vos souffrances, vos angoisses et vos éternels questionnements.

C'est lui qui vous pousse à rejeter une personne bienveillante parce que vous la trouvez « ennuyeuse », ou à saboter un projet professionnel d'envergure par peur de ne pas être à la hauteur.

Ce que la thérapie des schémas sait de ces maîtres secrets

Ce que cet article décrit — des schémas inconscients qui pilotent vos décisions à votre insu — porte un nom précis en thérapie des schémas : les schémas précoces inadaptés. Ce sont des structures émotionnelles et cognitives profondes, formées dans l'enfance, qui continuent d'orienter les choix, les relations et les réactions à l'âge adulte, même quand elles ne servent plus leur fonction de protection originelle.

Les mémoires émotionnelles, elles, sont les traces affectives laissées par les expériences fondatrices. Elles ne se présentent pas comme des souvenirs conscients que l'on raconte : elles se manifestent comme des réactions corporelles, des émotions qui surgissent sans raison apparente, des intuitions qui vous font décliner une opportunité ou fuir une personne avant même d'avoir réfléchi. C'est ce que la thérapie des schémas appelle les modes : ces états intérieurs qui prennent temporairement le dessus quand un schéma s'active.

Le travail thérapeutique consiste précisément à identifier ces maîtres secrets, à recontacter les mémoires émotionnelles qui les nourrissent, et à les retraiter à leur source. Non pour supprimer l'armure d'un coup — elle s'est construite sur des années — mais pour permettre à l'Adulte sain de reprendre la coordination, là où l'enfant en survie continuait de décider à sa place.

Mon approche

Dans mon accompagnement, je fais le lien entre ce que vous ressentez dans le présent et les mémoires émotionnelles qui se rejouent en arrière-plan. L'objectif n'est pas seulement de comprendre pourquoi vous réagissez comme vous réagissez — c'est de transformer ce qui se réactive automatiquement dans vos ressentis, dans votre corps et dans vos choix.

Si vous reconnaissez ces maîtres secrets — cette armure invisible qui vous pousse à rejeter ce qui vous ferait du bien et à recréer ce qui vous fait souffrir — ce travail peut vous aider à ouvrir la porte de votre libération intérieure.

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, présente les mémoires émotionnelles et les schémas inconscients comme les véritables pilotes de nos décisions quotidiennes.

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