

Ce qui se rejoue en toi

Hypnose en ligne, héritages familiaux et schémas

Octobre 2026 · Lecture : 3 minutes

Bonjour,

Il y a ces réactions qui reviennent sans cesse : la même peur du rejet, la même difficulté à demander de l'aide, le même réflexe de te sacrifier pour les autres. Tu comprends d'où ça vient, et pourtant ton corps réagit quand même.

C'est souvent le signe d'un **schéma inconscient** à l'œuvre. Cette semaine, je te partage mon dernier article, pour comprendre ce qui se rejoue en toi, sans revivre le passé.

NOUVEL ARTICLE

Hypnose en ligne, héritages familiaux et schémas

Comment l'hypnose en visio peut s'articuler avec une lecture des héritages familiaux et la thérapie des schémas, pour retrouver une marge de choix face à tes automatismes.

[Lire l'article](#)

Ce que tu y découvriras

- **Une répétition n'est pas un destin.** Croyances héritées, loyautés familiales invisibles, rôles pris très tôt : on peut les repérer et les assouplir.
- **Le but n'est pas de revivre le passé**, mais de repérer ce qui influence encore tes réactions d'aujourd'hui.
- **Une séance en visio, pas à pas** : clarifier ton objectif, sécuriser le cadre, puis explorer tes ressentis et ancrer de nouvelles ressources.
- **Les précautions à connaître.** L'hypnose complète un suivi médical ou psychothérapeutique, elle ne le remplace pas.

« Retrouver une marge de choix face aux automatismes : c'est là que le changement commence. »

Un petit exercice pour cette semaine

Quand une réaction te surprend, arrête-toi un instant. Pose-toi trois questions : **quel est le déclencheur ?** Que ressens-tu dans ton corps ? Que pourrais-tu choisir de faire autrement, même un tout petit peu ? Il ne s'agit pas de te juger, seulement d'observer.

L'approche Mon Inconscient

Chez Mon Inconscient, chaque accompagnement intègre ce travail sur l'inconscient, les mémoires transgénérationnelles, les fondations de l'être, la reconsolidation thérapeutique de la mémoire, la thérapie des schémas et la transformation des mémoires, parce que c'est là que les vrais changements se jouent.

Découvrez mon approche : mon-inconscient.fr/fr/page/mes-accompagnements

Une question ? Écrivez-moi : jonathan@mon-inconscient.fr

Découvrir mes accompagnements

À propos de cet article

Cet article original, écrit pour mon-inconscient.fr, synthétise le travail sur les mémoires émotionnelles, les schémas et les modes : leur nature, leurs manifestations, et les leviers thérapeutiques de reprogrammation.

Site de pratique : mon-inconscient.fr

Un accompagnement adapté avance toujours au rythme de la personne. Cette lettre ne remplace ni un avis médical, ni un suivi spécialisé.