

Et si votre passé ne dictait plus votre présent ?

Découvrez la Reconsolidation Thérapeutique de la Mémoire : une méthode douce pour neutraliser la douleur du passé sans l'effacer.

Bonjour,

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. Le problème ne vient pas de votre volonté, mais de la manière dont votre cerveau a classé vos souvenirs.

Pourquoi certains souvenirs restent-ils douloureux ?

Lorsqu'un événement traumatisant ou fortement chargé en émotions survient, votre cerveau le verrouille. Il crée un fichier accessible uniquement en « **lecture seule** ».

À chaque fois que le souvenir remonte, le corps réassiste à la même charge émotionnelle. Les approches classiques permettent de rationaliser (« Ce n'est qu'un souvenir »), mais la structure émotionnelle reste intacte.

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

La **Reconsolidation Thérapeutique de la Mémoire (RTM)** repose sur une découverte neuroscientifique majeure : un souvenir réactivé devient temporairement modifiable. Au lieu de simplement relire le fichier, la RTM permet de :

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

Le résultat ? Le souvenir reste, mais l'émotion douloureuse disparaît définitivement.

Vous pouvez

repenser à l'événement sans ressentir de détresse.

Pour qui est faite cette méthode ?

La RTM est une approche douce, rapide et non intrusive. Elle s'adresse aux personnes souhaitant se libérer de :

- **Traumatismes et chocs** (accidents, violences, harcèlement).
- **Phobies et peurs irrationnelles** (prise de parole, peur de l'avion, peur de l'abandon).
- **Anxiété chronique** et sentiment persistant de ne pas être à la hauteur.
- **Croyances limitantes** (« Je suis nul(le) », « Je ne mérite pas le bonheur »).
- **Deuils compliqués** ou ruptures douloureuses.

Comment se déroule un accompagnement ?

Pas besoin de revivre la souffrance ou de raconter le traumatisme dans ses moindres détails. Les séances durent 2 heures et ne s'effectuent qu'en visioconférence. Chaque suivi est personnalisé et intègre une prise en charge globale de vos mémoires émotionnelles, de vos schémas et de vos croyances inconscientes.

Prêt(e) à tourner la page ?

Vous n'êtes pas défini(e) par votre passé 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 : mon-inconscient.fr
- Lien pour lire l'article : <https://mon-inconscient.fr/fr/page/publications>

Jonathan Desjours

Coach et thérapeute de l'inconscient