

Conscient-Subconscient-Inconscient



Le subconscient agit comme un "pilote automatique" silencieux mais influent.

Le subconscient est intéressant car il peut, si on lui donne des informations qui visent à aller vers un but précis une nouvelle réalité, avec répétitivité, mettre en place des actions conscientes ou pas (loi de l'attraction, synchronicités etc) qui créent cette nouvelle réalité.

Les 3 niveaux de la conscience humaine

1. Le Conscient

Ce que l'on perçoit ici et maintenant

- Rôle : gérer la réalité immédiate.
- Fonctions : Prise de décision volontaire. Raisonnement logique. Perception sensorielle Mémoire à court terme

2. Le Subconscient

Zone intermédiaire entre conscient et inconscient

- Rôle : stocker les habitudes. Automatismes. Souvenirs accessibles. Emotions vécues mais non pleinement conscientes.
- Fonctions : Mémoire à long terme. Conditionnements (ex : peur apprise); réflexes émotionnels

3. L'Inconscient

Ce qui est refoulé ou non accessible à la conscience

- Rôle : siège de nos désirs refoulés; Traumatismes, pulsions, et éléments que le conscient ne peut tolérer, ne peut gérer.
- Fonctions : Génère rêves, lapsus, actes manqués. Influence les comportements profonds. Protège la conscience de ce qu'elle ne peut intégrer

