

GROUPE DE PERFECTIONNEMENT SYSTÉMIQUE

Approche Systémique Coopérative - Année 2025

La Thérapie des Schémas

YKW2024 = YOUNG Jeffrey E., KLOSKO Janet S., WEISHAAR Marjorie E. *La thérapie des schémas.*

Approche cognitive des troubles de la personnalité. De Boeck éditeur, Louvain-la-neuve, 2017

PB2018 = PASCAL Bernard. *La thérapie des schémas. Principes et outils pratiques.* Elsevier Masson, Paris, 2018.

CC2023 = COUSINEAU Pierre, COTÉ Sophie. *Pratiquer la thérapie des schémas. Transformer les modèles prédictifs avec la reconsolidation de la mémoire.* Dunod, Paris, 2023.

Les besoins affectifs fondamentaux : l'attachement

La thérapie des schémas 5 besoins humains universels (YKW2024, p33) :

- « 1/ la sécurité liée à l'attachement aux autres (qui comprend la stabilité, la sécurité, l'éducation attentive et l'acceptation)
- 2/ l'autonomie, la compétence et le sens de l'identité
- 3/ la liberté d'exprimer ses besoins et ses émotions
- 4/ la spontanéité et le jeu
- 5/ les limites et l'autocontrôle »

La non satisfaction, ou, au contraire, l'excès de satisfaction d'un besoin est à l'origine de la mise en place d'un Schéma Inadapté Précoce (SIP).

L'ordre et la numérotation de ces besoins varient selon les auteurs. Ainsi Gitta JACOB, et Arnoud ARNTZ les ordonnent-ils dans l'ordre 1/2/4/5/3 sans pour autant qu'il y ait une quelconque hiérarchie.

D'autres auteurs multiplient (utilement ?) encore davantage de besoins psychologiques fondamentaux : « *Affection, Amour, Connexion, Stabilité de la Connexion, Protection, respect, Empathie* » (CC2023, p 65)

Le besoin d'attachement

(d'après BP2018 pp 31-40)

Trois différents types d'attachement ont été défini cliniquement à travers l'épreuve de la « Situation étrange » (Mary Ainsworth- Barbara Wittig) qui consistait, dans l'expérience originale, à exposer des enfants de 6 à 18 mois à six séparations de 3 minutes suivies de réunions.

Deux autres types d'attachement ont été décrits ensuite.

Chacun correspond à des réactions comportementales particulières et expriment des « visions relationnelles » à soi, aux autres et au monde différentes.

L'attachement désorganisé a été observé chez des enfants à partir de 3 ans, et l'attachement contrôlant chez des enfants de plus de 6 ans.

Type d'attachement	Réaction à la séparation & Réaction aux retrouvailles
Attachement sécure	Pleure à la séparation - Consolé et rassuré rapidement à la réunion
Attachement Insécure - évitant	Ne proteste pas à la séparation - se montre Indifférent lors de la réunion

Attachement Insécure - résistant-ambivalent	Détresse intense à la séparation - Colère, refus du contact, Rejet et recherche de proximité en même temps au retour
Attachement désorganisé Main et Solomon – 1986	Réactions non systématiques - Comportements contradictoires chez l'enfant - comportements d'abus et/ou de négligence de la part des figures d'attachement
Attachement contrôlant Main et Cassidy – 1988	Tentatives de contrôle de la relation par l'humiliation et le rejet chez l'enfant comme chez les figures d'attachement

Lorsque l'enfant est sécurisé, il explore son environnement avec curiosité. Il revient vers la figure d'attachement lorsqu'il rencontre une nouveauté qui l'inquiète. Une fois rassuré, il repart à la conquête du monde !

C'est à partir de cette position sécurisée qu'il va développer confiance en soi et confiance dans l'environnement. *La confiance est bien ainsi une propriété émergente de la relation.* Comment avoir confiance en soi si l'univers nous semble dangereux et hostile ? Comment avoir confiance dans le monde si l'on se pense vulnérable, sans défense et sans ressource ?

DIFFÉRENTES VISIONS DES BESOINS

La pyramide de Maslow (1943)

Nos besoins sont à la base de nos motivations. Pour Maslow, les besoins s'inscriraient dans le cadre d'une hiérarchie. Les besoins les plus basiques une fois suffisamment satisfaits (et pas nécessairement à 100%), les besoins d'un niveau supérieur s'expriment. C'est le besoin non satisfait qui prend la priorité.

Besoin d'**accomplissement** >
 Besoin d'estime (**confiance, reconnaissance**) >
 Besoin d'**appartenance et d'amour** (affection) >
 Besoin de **sécurité** (**stabilité, prévisibilité, tranquillité**) >
 Besoins **physiologiques** (**air, eau, nourriture, sexualité...**)

Les besoins en Analyse Transactionnelle

L'analyse transactionnelle distingue trois besoins fondamentaux :

- le besoin de **stimulations** (qui seront plus ou moins intenses, familières ou nouvelles)
- le besoin de **structuration du temps** qui se fait sur 6 modalités (des moins au plus riches en marques d'attention) :
 - le retrait
 - les rituels
 - les passe-temps
 - les activités
 - les jeux psychologiques, schémas de transactions répétitives et prévisibles se terminant par un « bénéfice négatif » pour les partenaires de jeu
 - l'intimité

Remarque : *le même comportement apparent peut être vécu de l'intérieur selon n'importe laquelle de ces 6 modalités...t Cf. le triangle dramatique et les contraintes du rôle qu'on refuse.1993.*
www.frbalta.fr/ ressortis du grenier

- le besoin de **marques d'attention** : strokes ou « caresses »

- On les recherche comme on a été habitué à les recevoir dans son enfance
 - Ces marques d'attention peuvent être positives ou négatives. Plutôt des marques d'attention négatives que rien
 - on en demande, on en reçoit et on en donne plus ou moins ...
- Cf. *Les caresses invisibles* www.frbalta.fr/ retrouvés à la cave

Besoin et désir

Classiquement on différencie le *besoin* du *désir*. Le besoin serait physiologique et relèverait du fonctionnement corporel. Le désir, lui, est davantage psychologique et son origine est inconsciente. Sa prise de conscience est en rapport avec la notion de manque.

Cette différenciation reprend la séparation-opposition du corps et de l'esprit.

Personnellement, je propose de remettre ces deux notions dans un contexte relationnel :

***Parler à quelqu'un de son besoin, c'est faire appel à un espace commun, universel.
Parler de son désir, c'est exprimer sa singularité et souhaiter la faire reconnaître.***

Je proposerai ma propre compréhension des besoins en fin de parcours