

**GROUPE DE PERFECTIONNEMENT SYSTÉMIQUE**  
**Approche Systémique Coopérative - Année 2025**  
**La thérapie des schémas**

CC2023 = COUSINEAU Pierre, COTÉ Sophie.

JA2021 = JACOB Gitta, ARNTZ Arnoud.

PB2018 = PASCAL Bernard.

YKW2024 = YOUNG Jeffrey E., KLOSKO Janet S., WEISHAAR Marjorie E.

**LES SCHÉMAS**

« Beck<sup>1</sup> conçoit la théorie des Schémas cognitifs, structures sémantiques inconscientes, dont les pensées automatiques sont l'expression conscientes ou préconscientes. Construits au contact des expériences vécues, les Schémas sont des représentations inconscientes de soi, des autres et de l'environnement. » (PB2018, p 4) On peut rapprocher les schémas des Modèles Opérants Internes (les M.O.I) de Bowlby.

Une trace des origines comportementalistes de la thérapie des schémas se retrouve sans doute dans la différenciation entre les schémas (qui correspondent aux dimensions Cognitive et Émotionnelle invisibles telles que décrites dans l'Approche Systémique Coopérative) et les adaptations comportementales qu'ils sous-tendent (soit le Comportement dans le processus de circularité décrit en ASC)

Définition de Young et coll. du Schéma Inadapté Précoce (SIP) : il s'agit :

- d'un modèle ou d'un thème important et envahissant
- constitué de souvenirs, d'émotions, de cognitions et de sensations corporelles
- concernant soi-même et ses relations aux autres
- constitué au cours de l'enfance ou de l'adolescence
- enrichi tout au long de la vie de l'individu et
- dysfonctionnel de façon significative

Pour ces auteurs, les SIP dictent des comportements qui ne font pas partie des Schémas. « Les comportements inadaptés se développent en réponse à un schéma. Ainsi donc, les comportements sont dictés par les schémas, mais n'en font pas partie. » (YKW2024, p 31) Cousineau et Coté insistent sur le fait que les schémas sont des « une organisation mnésique prédictive, prioritairement implicite, dont la fonction est de favoriser l'adaptation en automatisant le plus de modules perception-action possible. ». (CC2023, p 54)

18 schémas précoces peuvent se mettre en place à partir de la non satisfaction dans un des 5 « domaines » particuliers des besoins considérés :

- dont 14 schémas dits « primaires » ou « inconditionnels » qui correspondent « directement » au vécu de l'enfant (dont 2 pourraient tout aussi bien être considérés comme conditionnels).
- et 6 « secondaires » ou « conditionnels » qui correspondent à des stratégies d'adaptation (dont 2 pourraient tout aussi bien être considérés comme inconditionnels). (BP2018 pp 48-67)

---

<sup>1</sup> Aaron BECK (1921-2021) est considéré comme le fondateur des thérapies cognitives et Burrhus Frederic Skinner (1904-1990) est considéré lui comme le père des thérapies comportementales (conditionnement opérant)

On considère que les 5 SIP du premier domaine (besoin de sécurité et d'attachement - séparation et rejet) sont plus « primaires » que les autres schémas primaires : « *Les 5 premiers schémas du domaine I sont perçus comme plus fondamentaux, car ils touchent directement à l'attachement et aux premiers besoins émotionnels (sécurité, amour, acceptation). Quand ces besoins ne sont pas comblés, cela crée une base vulnérable qui peut favoriser le développement d'autres schémas plus tard.* (Béatrice Perez-Dandieu, communication personnelle)

Cette différenciation entre Schémas primaires et secondaires me semble délicate car il est bien difficile de distinguer le vécu d'un enfant face aux comportements de son entourage et ses « stratégies » d'adaptation à ces mêmes comportements d'autant que le « tempérament » de l'enfant colore sa réception et ses réactions aux attitudes de ses figures d'attachement.

**La Thérapie des Schémas distingue trois manières de réagir**, c'est-à-dire de s'adapter, à un besoin insatisfait :

I/ La **soumission**

II/ L'**évitement**, qui peut se faire de plusieurs manières :

- retrait social
- retrait psychologique
- conduites addictives

III/ La **compensation**, qui peut elle aussi s'exprimer par différentes stratégies :

- agressivité, hostilité
- Affirmation de soi excessive, dominance, recherche de statuts, de reconnaissance
- Manipulation, exploitation, (cf. perversion narcissique)
- comportements passifs-agressifs
- hypercontrôle obsessionnel, perfectionnisme

J. Young nomme aussi parfois plus simplement ces trois manières de s'adapter « capitulation », « fuite » et « bataille » ou « contre-attaque ». (YKW2024, p 55 et p112)

L'Analyse Transactionnelle propose une autre lecture de ce qu'elle appelle les « comportements passifs », c'est-à-dire des comportements qui ne résolvent pas valablement le problème rencontré :

- ne rien faire (cf. évitement)
- suradaptation (cf. soumission)
- agitation (cf. compensation)
- incapacitation (violence contre soi) / violence (cf. évitement et/ou compensation)

En thérapie des Schémas on considère que la soumission (au Schéma) correspond à « *une absence de solution, un état d'impuissance* » (PB2018, p 75). Seuls l'évitement et la compensation (lutte) sont considérés comme des actions, et donc des stratégies de réponse. Pourtant, on constate l'influence de la soumission dans les choix relationnels ultérieurs, et aussi en thérapie, tant des Schémas primaires que secondaires, tout autant que celle de l'évitement ou de la compensation.

On peut sans difficulté rapprocher ces trois manières de réagir à ce que mettait en évidence Henri Laborit :

- faire le mort (~ soumission) - la fuite (~ évitement) - l'agression (~ compensation)<sup>2</sup>

Il soulignait que la révolte, individuelle était vouée à l'échec, et qu'en groupe elle se terminait régulièrement par une soumission au chef révolutionnaire ; il en concluait que la fuite restait ainsi le plus souvent la meilleure manière de se protéger, de (tenter de) sauver sa vie.

## UNE CATÉGORISATION DES SCHÉMAS

Les Schémas peuvent être regroupés en fonction du besoin (universel) en question :

Besoin 1/ besoin de sécurité et d'attachement : **schémas Séparation et rejet**

Besoin 2/ besoin d'autonomie, de compétence et sens de l'identité : **schémas Manque d'autonomie et de performance**

Besoin 3/ besoin de liberté d'exprimer ses besoins et ses émotions : **schémas Orientation vers les autres**

Besoin 4/ besoin de spontanéité et de jeu : **schémas Survigilance et inhibition**

Besoin 5/ besoin de limites et d'autocontrôle : **schémas Manque de limites**

**D'après un document CEFTI Bordeaux**

---

<sup>2</sup> Henri Laborit (1914-1995). *Éloge de la fuite*. Robert Laffont, 1976. En téléchargement libre.