

GROUPE DE PERFECTIONNEMENT SYSTÉMIQUE

Approche Systémique Coopérative - Année 2025

Thérapie des Schémas

Des organisateurs systémiques pour les Schémas ?

Dans le même esprit que la thérapie des Schémas quand elle rapproche fonctionnement du patient et fonctionnement de ses parents à travers des questionnaires (Questionnaire des Schémas de Young et Inventaire des Attitudes Parentales de Young), nous proposons maintenant l'ébauche d'un complément possible aux tableaux descriptifs des schémas, en y ajoutant ce qui pourrait être considéré, en référence à l'Approche Systémique Coopérative, comme l'élément émotionnel partagé organisateur du système relationnel du schéma. Cet élément prend des formes différentes, souvent complémentaires chez les différents partenaires de l'interaction. Nous rapprochons aussi la structure des Schémas des 5 Messages Contraignants (M.C) de l'Analyse Transactionnelle (Sois parfait, Fais plaisir, Sois fort, Fais effort, Dépêche-toi... sinon 🙏🔥⚡🏠🍪 !)

SCHÉMAS	Caractéristiques psychologiques du schéma	« Comportements » des « donneurs de soins »	Organisateur émotionnel du système relationnel ? // Message contraignant ?
SÉPARATION ET REJET			
Schéma d'Abandon/instabilité	Manque de confiance, en soi et dans les autres	Instabilité, imprévisibilité,	La peur (de l'abandon d'un côté, de l'attachement de l'autre) /Fais plaisir
Schéma de Méfiance/Abus	Méfiance, hostilité, humiliation	Abus (maltraitance physique ou/et mentale, abus sexuel)	La peur (de la souffrance d'un côté, de la perte de contrôle de l'autre) /Sois fort
Schéma de Manque Affectif	Insatisfaction de ses besoins, dépression, manque	Absence de soutien, de protection, d'empathie	Le peur (d'un manque de valeur personnelle des deux côtés) /Fais effort, Sois parfait...

Schéma d'Imperfection/Honte	Pas de valeur, mauvaise estime de soi, retrait	Disqualification, critiques négatives	La honte (de ne pas être digne de vie, d'amour d'un côté, d'être en position d'infériorité de l'autre) / Tous les MC sont possibles
Schéma d'Isolement Social	Sentiment d'exclusion, solitude, évitement Par précocité / différence sociale	Exigences disproportionnées, protection excessive,	La peur (d'être rejeté d'un côté, de ne pas être un bon parent de l'autre) / Fais plaisir, Soit fort...
MANQUE D'AUTONOMIE ET DE PERFORMANCE			
SCHÉMAS	Caractéristiques psychologiques du schéma	« Comportements » des « donneurs de soins »	Organisateur émotionnel du système relationnel ? // Message contraignant ?
Schéma Dépendance / Incompétence	Sentiment d'incapacité à se débrouiller par soi-même	Dévalorise les compétences, se rend indispensable	Peur (d'être abandonné, de ne pas y arriver) / MC fonction donneur de soin
Schéma Peur du Danger ou de la Maladie	Se sentir fragile et vulnérable, Besoin de protection	Parent angoissé, anxieux	Peur (de l'inconnu, de l'avenir, de la mort) / Sois fort, Fais effort, Dépêche-toi
Schéma Fusionnement / Personnalité Atrophiée	Dépendance vitale à quelqu'un d'autre, sentiment d'incompétence	Seul le parent sait... disqualification, absence de soutien au développement	Insécurité, ignorance / Fais plaisir (en fonction du donneur de soin)
Schéma Échec	Erreur= échec, incompétence	Dévalorisant, humiliant	Tristesse, anticipation négative / Fais effort,

MANQUE DE LIMITES			
SCHÉMAS	Caractéristiques psychologiques du schéma	« Comportements » des « donneurs de soins »	Organisateur émotionnel du système relationnel ? // Message contraignant ?
Schéma Droits Personnels Exagérés / Grandeur	Sentiment de supériorité, droit à tout, tout est dû, domination, exigence, narcissisme++	Soit parents sans cadre limitant, au-dessus des lois Soit parents non respectueux des droits de l'enfant	Fragilité, insécurité, / Sois parfait
Schéma Contrôle de Soi / Autodiscipline Insuffisants	Intolérance à la frustration, ne contrôlent ni ses émotions, ni ses impulsions...	Parent débordé, instable émotionnellement, réactions impulsives mal contrôlées	Exigence de perfection inaccessible /Sois parfait
SUR-VIGILANCE ET INHIBITION			
Schéma Négativité / pessimisme	Vigilance et anxiété	Comportements non sécurisants	La peur de ce qui va arriver / n'importe quel MC mais très intense
Schéma Surcontrôle Émotionnel	Crainte de déclencher des réactions négatives en exprimant ses ressentis	Ne supporte pas l'expression d'émotions, ne sait pas les accueillir, fais honte	Éviter la honte Peur de perdre le contrôle / Sois fort
Schéma Idéaux exigeants / Critique Excessive	Identification au parent Tente d'être à la hauteur...	Parents exigeants, critiques	Éviter d'être critiqué / Sois parfait, sois fort, dépêche-toi
Schéma Puniton	Si je suis coupable, je dois être puni (par les autres) ou... Si les autres sont coupables, je dois les punir	Si les autres sont coupables, je dois les punir ou... Si je suis coupable, je dois être puni (par les autres)	La culpabilité /tout MC non satisfait déclenchera la sanction

ORIENTATION VERS LES AUTRES			
SCHEMAS	Caractéristiques psychologiques du schéma	« Comportements » des « donneurs de soins »	Organisateur émotionnel du système relationnel ? // Message contraignant ?
Schéma Assujettissement (de ses besoins/ de ses émotions)	Mes besoins ne sont pas importants, ce que je ressens n'est pas important	Mes besoins sont essentiels	La frustration est insupportable /Fais plaisir, Sois fort,
Schéma Abnégation	Il m'est indispensable de prendre soin des besoins de l'autre	Tu me dois tout...	Culpabilité, une dette négative impossible à apurer / Fais plaisir, Fais effort
Schéma Recherche d'Approbation et de Reconnaissance	Ma valeur dépend du regard des autres	Reconnaissance insécure et conditionnelle	Insécurité, mon estime dépend de l'autre /Fais plaisir, Sois parfait

En combinant identification de l'émotion organisatrice et des messages contraignants actifs, et en externalisant ces éléments, il devient possible de construire une alliance thérapeutique *contre* ces contraintes sources de souffrance tout en prenant en compte leur importance dans la vie et la survie des personnes. Nous rejoignons ainsi un combat *interne au système* dans lequel vivent les personnes que nous accompagnons, en respectant ce qu'ils ont mis en place, c'est-à-dire les valeurs qu'ils défendent, évitant ainsi de déplacer le lieu du conflit entre eux et nous si notre posture est trop « haute », normative.