

Une synthèse de la Thérapie des Schémas et des trois logiques de l'échange.

Texte rédigé à l'initiative de Christophe KEROMEN*

grâce à une conversation générative avec l'IA-Gemini

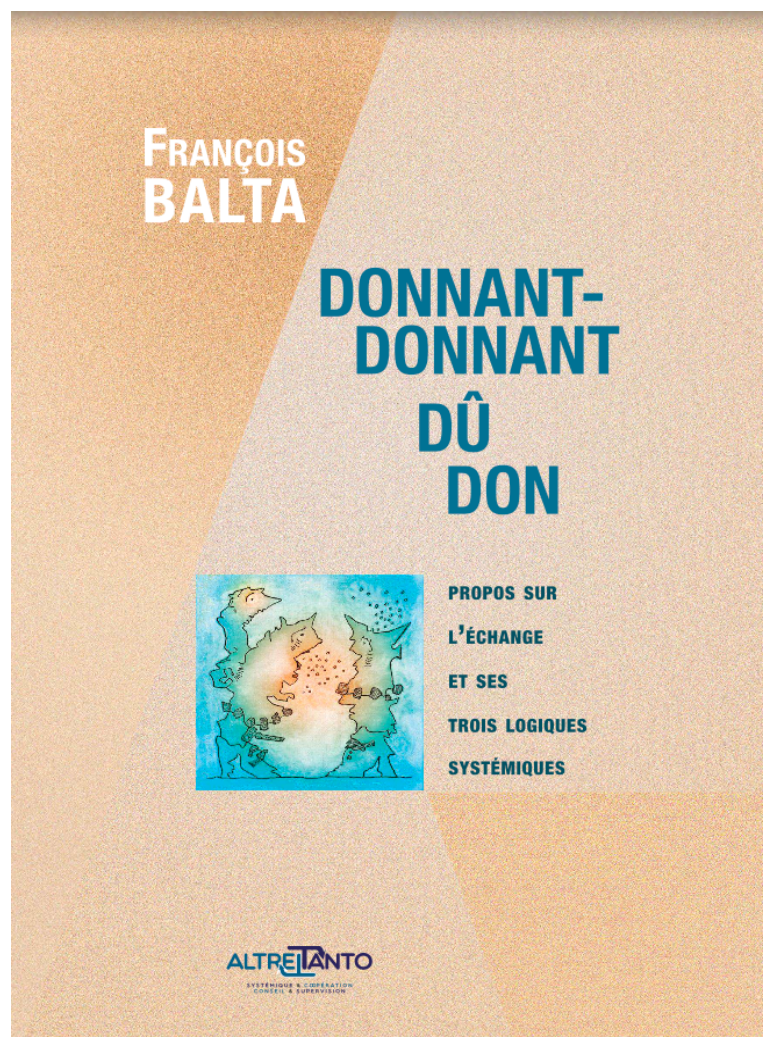
*** C. KEROMEN - www.linkedin.com/in/christophekeromen - www.ckti.com**

L'Intelligence Coopérative pour mieux travailler et réussir ENSEMBLE

Une relecture systémique de la thérapie des Schémas par le Don, le Dû et le Donnant-Donnant

Honorer la logique de survie pour permettre d'autres possibles

En croisant la critique systémique de François Balta sur la thérapie des schémas (GPS 2025) avec son ouvrage sur les trois logiques de l'échange (*Donnant-Donnant, Dû, Don* – Altrettanto, 2021), nous pouvons proposer une lecture questionnante.



Dans l'esprit de François Balta, nous ne considérons plus les schémas comme des « dysfonctionnements » cognitifs individuels, mais comme des **crystallisations d'une logique d'échange spécifique** qui a dominé le système familial et social de l'enfant. Le schéma devient alors une compétence sur-développée dans une logique, au détriment des deux autres.

Voici une exploration de ce rapprochement, structurée selon les trois logiques définies dans le livre *Donnant-Donnant, Dû, Don*.

1. La thérapie des Schémas et la Logique du DON (La relation, l'appartenance)

Dans le livre, le Don est défini par la **dette positive** (« avoir reçu donne envie de donner »), la **loyauté**, l'**appartenance**, la **confiance**, et la **relation affective**. C'est la logique de la famille et du clan, de la **Fraternité**.

Lecture systémique des Schémas associés :

Les schémas du domaine « Séparation et Rejet » et « Orientation vers les autres » peuvent être lus comme des dysfonctionnements de la logique du Don (soit par carence, soit par excès).

- **Schéma Abnégation / Sacrifice :**
C'est une **hypertrophie de la logique du Don**. Le sujet est enfermé dans une dette positive devenue écrasante. Il vit dans la conviction que la relation ne tient que s'il donne sans compter, souvent au mépris de ses propres droits (le *Dû*). Le « contre-don » espéré est la reconnaissance ou le maintien du lien, mais le risque est « l'écrasement de soi ».
- **Schéma Abandon / Instabilité :**
C'est l'échec du cycle « donner-recevoir-rendre ». La confiance fondamentale (base du Don) n'a pas pu s'établir. Le « don de présence » n'a pas été fiable. Le sujet reste bloqué dans l'attente anxieuse d'une appartenance qui se dérobe.
- **Schéma Fusionnement :**
C'est le **totalitarisme de l'appartenance** évoqué par Balta. L'individuation (nécessaire au *Donnant-Donnant* et au *Dû*) est vécue comme une trahison du clan. Le sujet n'existe que par le « Nous », sacrifiant son « Je ».

2. Les Schémas et la Logique du DÛ (La loi, les limites, le statut)

Le Dû est la logique des **Droits et Devoirs**, de la **Loi**, de la protection et des limites. Il vise la justice et l'**Égalité** des statuts.

Lecture systémique des Schémas associés :

Les schémas du domaine « Manque de Limites » signalent un dysfonctionnement majeur dans l'apprentissage de cette logique au sein de la famille (qui est la première « Cité » de l'enfant).

- **Schéma Droits Personnels Exagérés (Grandeur) :**
C'est une corruption de la logique du Dû. Le sujet pense que tout lui est **dû** sans qu'il ait de devoirs en retour. Il refuse la loi commune (l'égalité des citoyens) pour s'instituer « au-dessus des lois ». C'est une confusion où le privilège remplace le droit.
- **Schéma Assujettissement :**
Ici, la logique du Dû est pervertie en pure soumission. Le sujet perçoit l'autre (le parent, puis le monde) comme une Loi tyrannique à laquelle il doit obéir pour survivre, annulant ses propres droits. Il est réduit à un « corps soumis ».
- **Schéma Punition :**
C'est une rigidification extrême de la justice du Dû, transformée en « tribunal pénal » intérieur. La logique est binaire : infraction = sanction, sans la nuance contextuelle que permettrait le *Don*.

3. Les Schémas et la Logique du DONNANT-DONNANT (Le marché, la performance)

Le Donnant-Donnant est la logique de la **compétence**, du **mérite**, de l'autonomie et de l'échange équilibré. Sa valeur centrale est la **Liberté** et la mesure de la valeur (souvent quantitative).

Lecture systémique des Schémas associés :

Les schémas des domaines « Manque d'autonomie et de performance » et « Survigilance » s'éclairent sous cet angle.

- **Schéma Idéaux Exigeants / Perfectionnisme :**
- C'est l'internalisation d'un **Marché intérieur impitoyable**. La valeur du sujet n'est pas inconditionnelle (comme dans le *Don*), mais indexée sur sa performance et sa « rentabilité ». Le sujet devient son propre exploiteur, cherchant à « maximiser ses gains » (réussite) pour mériter d'exister. C'est la logique de la concurrence appliquée à l'estime de soi.
- **Schéma Recherche d'Approbation :**
- Le sujet se vit comme un produit sur le marché. Il doit « vendre » une image conforme à la demande de l'autre (le client/parent) pour être « acheté » (aimé). Il cherche à augmenter sa « valeur d'échange » au détriment de sa « valeur d'usage » (qui il est vraiment).
- **Schéma Échec :**
- Le sujet a intégré qu'il est « incompetent » ou « non solvable » dans la logique du Donnant-Donnant. Il se retire du marché de la compétition (école, travail) car il est persuadé de ne pas avoir les ressources pour payer le prix de la réussite.

Propositions systémiques coopératives

L'idée n'est plus de dire au patient qu'il a « tort » de fonctionner ainsi, ou qu'il est « incompetent » dans les autres domaines, mais de reconnaître avec lui que son Schéma est une **réussite d'adaptation** à un contexte précis (passé), une expertise qu'il a développée pour survivre.

Le travail thérapeutique ne vise pas à « réparer » un dysfonctionnement, mais à **élargir le répertoire** des logiques d'échange disponibles, car le contexte a changé.

1. La logique du DON (Relation) : Une hypothèse de Loyauté

Au lieu de l'étiquette « patient sacrificiel »...

Lecture systémique :

Ce que la thérapie des schémas nomme *Abnégation* ou *Fusionnement* peut être vu comme le développement d'une compétence relationnelle spécifique. Dans cette lecture, la personne ne serait pas « faible » ou « dépendante », mais pourrait être considérée comme experte pour créer du lien et maintenir la cohésion du groupe, ayant appris que la survie du « Nous » prévaut sur le « Je ».

Propositions au patient :

- **Validation :** « On peut regarder votre parcours comme celui de quelqu'un qui a développé une acuité rare aux besoins des autres. C'est une qualité qui a sans doute été essentielle dans votre histoire pour maintenir les liens. »
- **Co-construction :** « Si on retient cette hypothèse, alors ce n'est pas un défaut à supprimer. La question devient : comment continuer à honorer cette valeur de lien qui vous est chère, sans que cela ne devienne une injustice envers vous-même (logique du *Dû*) ? »

2. La logique du DONNANT-DONNANT (Marché) : Une hypothèse d'Exigence

Au lieu de l'étiquette « patient perfectionniste »...

Lecture systémique :

Les schémas comme *Idéaux exigeants* **peuvent être lus comme** l'internalisation réussie d'une logique de performance. Le sujet ne « souffre » pas d'une distorsion cognitive, il **peut être envisagé comme** quelqu'un qui a parfaitement intégré les règles d'un environnement où la valeur dépendait de l'effort et du résultat. Il incarne la valeur de la Liberté d'entreprendre et du mérite.

Propositions au patient :

- **Validation** : « Cette exigence que vous portez **peut être vue comme** un puissant moteur qui vous a permis de vous adapter et de réaliser beaucoup de choses. C'est une forme de liberté que vous avez conquise. »
- **Questionnement** : « Cette logique du mérite fonctionne très bien pour avancer. Mais **se pourrait-il que**, dans des moments de repos ou d'intimité, elle vous prive de la simple joie d'être là sans rien prouver (logique du *Don*) ? »

3. La logique du DÛ (Loi/État) : Une hypothèse de Protection

Au lieu de l'étiquette « patient soumis » ou « narcissique »...

Lecture systémique :

- L'*Assujettissement* **peut s'interpréter comme** une expertise dans la lecture de la Loi de l'autre pour éviter le danger.
- La *Grandeur* **peut être comprise comme** une tentative de rétablir une justice personnelle face à un cadre perçu comme arbitraire. Ce ne sont pas des dysfonctionnements, mais **peuvent être vus comme** des stratégies politiques de survie face au pouvoir.

Propositions au patient :

- **Validation** : « Votre réaction **peut se comprendre comme** une mesure de prudence extrême face à un environnement que vous avez perçu comme menaçant. Vous avez su naviguer pour ne pas être écrasé. »
- **Ouverture** : « Ce système de défense était sans doute le meilleur possible à l'époque. Pensez-vous qu'aujourd'hui, avec les personnes qui vous entourent, il serait possible d'expérimenter d'autres règles du jeu, peut-être plus négociables (logique du *Donnant-Donnant*) ? »

En utilisant « peut être vu comme », nous appliquons le principe de Balta selon lequel « décrire et repérer des logiques séparées » permet de redonner de la souplesse. Le patient ne « change » pas parce qu'il était défectueux, il **élargit son répertoire** parce qu'il accepte l'invitation à expérimenter d'autres logiques, tout en gardant la sienne comme une ressource disponible.

Voici une proposition de conclusion générale qui synthétise cette rencontre entre la Thérapie des Schémas et la pensée de François Balta. Elle reprend l'idée que la santé mentale ne réside pas dans la « normalité » mais dans la fluidité de circulation entre les différentes logiques humaines.

Du « Schéma » figé à la « Danse » des Logiques

En croisant la clinique des Schémas avec la lecture systémique des trois logiques de l'échange (Don, Dû, Donnant-Donnant), nous aboutissons à un changement de paradigme thérapeutique. Nous passons d'une vision **corrective** (réparer ce qui est cassé) à une vision **élargie** (enrichir ce qui est déjà là).

1. Le Symptôme comme « Monoculture de Survie »

Un Schéma Précoces Inadapté n'est plus vu comme une erreur de programmation, mais comme une spécialisation excessive perçue comme nécessaire pour survivre dans un contexte passé spécifique.

L'enfant a dû devenir :

- un expert du **Don** (sacrifice, fusion) pour maintenir un lien vital.
- Ou un expert du **Dû** (soumission, grandeur) pour survivre à un pouvoir arbitraire.
- Ou un expert du **Donnant-Donnant** (performance, perfectionnisme) pour avoir de la valeur aux yeux de son environnement.

Le problème n'est pas cette compétence, mais son exclusivité. La souffrance naît quand on tente de résoudre tous les problèmes de la vie avec une seule logique (par exemple, essayer d'acheter de l'amour avec de la performance, ou de régler un conflit légal avec de l'affectif).

2. La Thérapie comme apprentissage du « Multilinguisme »

La guérison ne consiste pas à « guérir » du schéma (ce qui reviendrait à demander au patient d'oublier sa langue maternelle), mais à devenir polyglotte.

Le travail thérapeutique vise à réintroduire la complexité : aider la personne à distinguer les contextes où sa logique habituelle est pertinente de ceux où elle est enfermante.

- *« Ici, au travail, votre logique de performance (Donnant-Donnant) est magnifique. Mais là, avec votre conjoint, elle vous isole. Pouvons-nous essayer ici le langage du Don ? »*

3. La Santé comme l'« Équilibre du Funambule »

Comme l'écrit François Balta, la vie est un équilibre instable entre des forces contradictoires. La personne « saine » n'est pas celle qui est figée dans un « mode Adulte sain » normatif, mais celle qui sait circuler avec souplesse entre les trois logiques :

- Savoir **Donner** et recevoir sans compter (dans l'intimité).
- Savoir défendre ses **Droits** et respecter la Loi (dans la cité).
- Savoir négocier et valoriser sa **Compétence** (dans le travail).

En somme...

Cette approche permet de pacifier le rapport au passé (en validant les stratégies de survie comme ayant été des réussites) tout en ouvrant le futur (en autorisant l'exploration de nouvelles manières d'être). On ne demande plus au patient de changer ce qu'il est, mais d'agrandir son répertoire pour ne plus être l'otage d'une seule réponse face à la richesse imprévisible de l'existence.

Comme le suggère François Balta, c'est accepter la tension vitale entre nos appartenances (Don), nos droits (Dû) et nos libertés (Donnant-Donnant) qui nous rend pleinement humains.

Une dimension importante soulignée dans le livre n'est pas utilisée ici : le fait que tout échange doit être interprété, et qu'il est toujours possible, pour le « récepteur », dans sa manière de recevoir, de faire apparaître ou disparaître l'intention de « l'émetteur ».