

# « Je veux me comprendre : reconnaître mes schémas et modes réactionnels »



## Cahier du participant

Notes et exercices présentés lors de l'atelier

Présenté par

**Isabelle Soucy, Ph. D., psychologue**

En collaboration avec

**Infuse Magazine**

# Les schémas

Le psychologue américain Jeffrey Young a défini 18 schémas fondamentaux<sup>1</sup> que l'on retrouve dans la population générale (voir le tableau qui suit). J'en rajoute un 19<sup>e</sup> (le schéma d'impuissance). Nous possédons tous différents schémas à des degrés variés. Tout comme les racines d'un arbre sont sous terre et donc non apparentes, nos schémas se logent dans notre inconscient, bien souvent hors de la portée de notre propre conscience. Certains schémas peuvent être activés en permanence, alors que d'autres s'activeront dans des contextes bien spécifiques. Ces schémas sont façonnés par nos expériences de vie dès l'enfance et servent de base pour interpréter notre réalité. Avec mes clients, je tâche de simplifier le travail portant sur les schémas en parlant de schémas précoces inadaptés « primaires » et de schémas « secondaires ».

Les schémas précoces inadaptés « primaires » sont généralement acquis très tôt dans la vie. Ils font souvent référence à certains besoins de base liés à l'attachement qui n'ont pas été totalement satisfaits en fonction des besoins de l'enfant (par exemple : amour, affection, sécurité, protection, stabilité, validation, soins, acceptation). Puisque les besoins sont différents d'un enfant à l'autre, cela ne revient pas à dire que les parents étaient négligents. Certaines choses nous affecteront plus que d'autres. Ces schémas « primaires » forment la base des croyances qui sont souvent à la source de la souffrance.

Les schémas précoces inadaptés « secondaires » apparaissent généralement plus tard, souvent en réaction aux schémas « primaires ». Pour imaginer, ce sont des petites racines qui poussent à partir de ces grandes racines « primaires ». Ces schémas « secondaires » peuvent apparaître dans le but de soulager la détresse occasionnée par les schémas « primaires ». Ils peuvent aussi servir pour exercer un pouvoir sur les situations ou sur les réactions d'autrui, permettant ainsi d'éviter d'être confrontés à la souffrance associée aux schémas « primaires ». Certains seraient donc des mécanismes d'adaptation ou de surcompensation à ces schémas primaires. Ainsi, si vous êtes en mesure de reconnaître vos schémas « primaires », vous aurez suffisamment d'information pour entamer un précieux travail visant à atténuer l'impact de l'activation de vos schémas.

Lorsque nous travaillons nos schémas, nous pouvons en arriver à : 1) réduire la fréquence à laquelle ils s'activent, 2) diminuer l'intensité des réactions physiologiques et émotionnelles lorsque ceux-ci sont activés et 3) limiter la durée de leur activation. Commencez en identifiant vos schémas précoces inadaptés « primaires ». Les schémas « primaires » les plus courants, puissants et dommageables sont identifiés d'un astérisque (\*) : schéma d'abandon, schéma de méfiance, schéma de carence affective, schéma d'imperfection et schéma d'impuissance. Vous pourrez ensuite raffiner votre compréhension de vos schémas en identifiant les schémas « secondaires » dans lesquels vous vous reconnaissez.

Par exemple : quelqu'un qui possède un schéma de carence affective risque de développer des schémas secondaires de « négativisme / pessimisme » ou de « recherche d'approbation et de reconnaissance ». Il pourrait autrement développer un schéma « secondaire » de « surcontrôle et d'inhibition émotionnelle », en évitant d'entrer en intimité et en s'assurant de ne plus jamais dépendre de quiconque. Le schéma d'imperfection s'accompagne fréquemment des schémas « d'exigences élevées », de « punition », de « sacrifice de soi », « d'assujettissement », « d'échec », « d'exclusion », de « surcontrôle et d'inhibition émotionnelle » et/ou de « recherche d'approbation ». Ceux-ci semblent apparaître en raison de la présence du schéma d'imperfection.

---

<sup>1</sup> La description des schémas est inspirée du livre : Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2006). *Schema Therapy : A Practitioner's Guide*. New York: Guilford Press.

Les cinq schémas « primaires »			
Schéma	Description	Origines possibles	Réactions
<b>Schéma d'abandon / instabilité*</b>  <i>(« Les autres m'abandonnent ou me rejettent »)</i>	Ce schéma se manifeste par une peur démesurée de perdre les personnes centrales dans nos vies. Nous craignons qu'elles nous abandonnent, nous quittent, nous remplacent, disparaissent soudainement ou décèdent. C'est la peur profonde d'être abandonné(e) et de vivre dans l'isolement affectif.	Ce schéma prend forme très tôt dans la vie d'un enfant, déclenché typiquement par la perception d'abandon à l'enfance ou par une réelle séparation avec un être cher (par exemple : décès d'un proche, séparation physique prolongée avec un parent, déménagement, divorce des parents, impression d'avoir été « remplacé » par l'arrivée d'un autre enfant, etc.). Il peut émerger si les liens avec vos êtres chers étaient perçus comme étant instables (par exemple : parents qui se querellent intensément et fréquemment, imprévisibilité des comportements d'un être cher en raison d'accès de colère ou d'abus de substances, etc.).	Il est étroitement lié au style d'attachement que la personne développera avec les gens de son entourage. Si vous vous reconnaissez dans ce schéma, il se peut que vous anticipiez ces abandons dans vos relations significatives. Il se peut que vous ressentiez de la détresse même lors d'absences temporaires, craignant qu'elles ne deviennent des absences permanentes. Les relations intimes représentent alors une grande source d'instabilité et d'angoisse. Ainsi, il est possible que vous ayez l'impression que vous ne pouvez jamais réellement compter sur vos proches pour combler vos besoins émotionnels, affectifs et de protection. Vous les sentez instables ou imprévisibles dans leurs réactions et dans leur présence.
<b>Schéma de méfiance / abus*</b>  <i>(« Les gens sont dangereux ou abuseront de moi »)</i>	Ce schéma amène les gens à anticiper à outrance les potentielles situations d'abus, d'injustice, de harcèlement, de manipulation, de trahison ou d'humiliation. Cela conduit à une difficulté à faire confiance aux gens. Ce schéma alimente l'impression que les autres prendront avantage d'eux s'ils en ont la chance. Il s'accompagnera souvent d'une hypervigilance méfiante, tel un radar hypersensible visant à détecter (et même imaginer) les situations d'abus ou d'injustice.	Ce schéma prend naissance généralement à l'enfance, lorsque l'individu subit de la violence physique, sexuelle, ou psychologique (par exemple : humiliation, dépréciation, manipulation, chantage émotif, domination). Il peut également être issu d'une croyance transmise par un parent ( <i>« c'est risqué de faire confiance aux gens, aux organisations, aux figures d'autorité, etc. »</i> ). Ce schéma peut aussi bien apparaître plus tard dans la vie d'une personne, après avoir été exposée à une/des expérience(s) de danger, d'abus, d'agression, d'humiliation, d'oppression, de fraude, de trahison, de violence sous ses différentes formes ou toute autre expérience menaçante.	Une personne avec ce schéma peut éviter toute forme d'intimité pour ne pas accorder à l'autre l'accès à sa vulnérabilité. C'est ainsi un moyen « d'éviter » d'être blessée. Certaines personnes peuvent adopter un rôle de « sauveur » pour protéger ou défendre les droits d'autres victimes. À l'inverse, certaines personnes dominées par ce schéma peuvent adopter elles-mêmes des comportements d'abus ou de trahison dans l'intention de se protéger : abuser avant d'être abusées.
<b>Schéma de carence affective*</b>  <i>(« Personne ne m'aime ou ne me comprend »)</i>	Ce schéma réfère à l'impression que ses besoins d'affection de base ne sont jamais suffisamment comblés par autrui. L'individu peut sentir que certains de ces besoins ont été négligés dans le passé. Cela contribue à l'anticipation qu'ils seront négligés dans le futur. Ces expériences de manque	Ce schéma se façonne très tôt dans une vie, fréquemment même avant l'apparition du langage, puisqu'il dépend de la manière dont les besoins de base de l'enfant (amour, sécurité, réconfort, affection, besoins alimentaires et besoins liés à l'hygiène) ont été répondus (voir les types de carences dans la	Si vous vous reconnaissez dans ce schéma, il se peut que vous évitiez d'exprimer clairement vos besoins d'affection, d'amour ou de réconfort. Il se peut que vous affichiez une façade forte et résiliente, sans ne jamais paraître ébranlé(e) par les émotions. Certaines personnes peuvent être même portées à se couper émotionnellement des gens dans le but de devenir entièrement

	<p>contribuent fréquemment à un sentiment de vide intérieur, de déprime et de solitude. L'équipe de Jeffrey Young a identifié trois types de carences : 1) une <i>carence affective</i>, soit un manque sur le plan des besoins reliés à l'attention accordée à l'individu, à la quantité d'affection physique qu'il lui est octroyé, à la présence de chaleur humaine et à l'intimité dans ses relations ; 2) une <i>carence liée à l'empathie</i>, représentée par le besoin de se sentir compris(e), entendu(e), écouté(e), accueilli(e) et validé(e) sur le plan des émotions ; et/ou 3) une <i>carence relative au besoin de protection</i>, soit le besoin d'être guidé(e), soutenu(e), orienté(e), protégé(e), etc.</p>	<p>description). Il est étroitement lié au style d'attachement que la personne développera avec les gens de son entourage.</p>	<p>autosuffisantes. D'autres combleront indirectement leurs besoins affectifs en affichant plutôt leurs malaises physiques, dans l'espoir inconscient d'obtenir un peu de soin et d'attention bienveillante. Chez une catégorie de personnes, ce schéma peut contribuer à la tendance à se tourner excessivement vers les autres pour combler ce vide. Ces personnes peuvent paraître exigeantes ou désemparées.</p>
<p><b>Schéma d'imperfection / honte*</b></p> <p>(« <i>Je ne suis pas assez, pas à la hauteur. Je suis fondamentalement inadéquat(e) ; j'ai des défauts et c'est honteux</i> »)</p>	<p>Ce schéma réfère à un profond sentiment d'insécurité quant à sa valeur personnelle. Ce schéma affecte négativement l'estime de soi, lequel est teinté d'un sentiment d'infériorité, d'inadéquation ou de déféction. C'est le doute omniprésent : « Suis-je correct(e) ? Suis-je assez ? » C'est l'impression implicite de ne pas être digne d'amour, d'affection et de reconnaissance tels que nous sommes. Très fréquent dans notre société actuelle, les gens qui possèdent ce schéma vivent avec l'impression de ne pas être à la hauteur dans diverses situations de vie. C'est la peur d'être moins aimé(e) ou d'être rejeté(e) s'ils se laissent être pleinement eux-mêmes, avec leurs imperfections, leur spontanéité naturelle, leurs besoins et leurs limites.</p>	<p>Ce schéma se forme à l'enfance et/ou à l'adolescence. L'adolescence est une période de socialisation critique lors de laquelle se forment l'identité et l'image de soi. Ce schéma prend forme lorsque, par exemple : l'individu est sévèrement et fréquemment puni ou critiqué, lorsqu'il a l'impression de décevoir ses proches, s'il a été victime d'abus (physique, psychologique, émotionnel ou sexuel), s'il était comparé défavorablement aux autres, s'il a été confronté à des troubles liés à l'apprentissage, et/ou s'il était tenu responsable des malheurs qui survenaient au sein de la famille ou de son réseau social.</p>	<p>Si vous vous reconnaissez dans ce schéma, il se peut que vous évitiez l'intimité dans vos relations interpersonnelles, par peur que les autres ne découvrent vos failles, vos faiblesses, ou votre « déféction ». Il se peut que vous éprouviez de la honte lorsque vous vous sentez vulnérable devant les autres, amplifiée par la peur de paraître « faible ». Il se peut que vous vous sentiez facilement coupable lorsque vous exprimez vos préférences, vos désirs, vos besoins ou vos limites. Vous avez possiblement de la difficulté à dire « non », si cela risque de décevoir l'autre personne (au risque d'être donc moins aimé(e)). Il se peut que vous soyez hypersensible à la critique, complexé(e), timide. Peut-être avez-vous tendance à vous comparer et à vous autodéprécier ? En revanche, plusieurs personnes vont surcompenser à ce schéma par des tendances perfectionnistes, narcissiques, ou en survalorisant le prestige et la performance. En étant performants, nous nous rassurons sur le plan de notre valeur personnelle.</p>
<p><b>Schéma d'impuissance*</b></p>	<p>J'ajoute ce schéma à la liste des 18 schémas de Young, puisqu'il en est un que j'observe chez une certaine catégorie de clients. Il s'agit de l'impression</p>	<p>Ce schéma se relie surtout au concept « d'impuissance acquise » du Dr Martin Seligman, dans lequel le vécu d'un individu</p>	<p>C'est un schéma contribue à la tendance à se « résigner » à ce qui se passe dans la vie, dans la croyance d'avoir aucun pouvoir d'agir. Cette position alimente</p>

<i>(« Je n'ai aucun contrôle sur ce qui arrive »)</i>	de ne posséder aucun contrôle ou sur les événements qui surviennent dans nos vies.	(ou d'un animal <sup>2</sup> ) peut l'amener à croire qu'il n'a aucun pouvoir d'agir pour éviter ou pour s'échapper d'un contexte souffrant. L'individu se place ainsi dans une position résignée et passive, croyant devoir « subir » ce qui lui arrive. Cette position d'impuissance l'empêche de voir les pistes de solutions possibles, les actions qu'il pourrait poser ou les décisions qu'il pourrait prendre pour améliorer son sort.	fréquemment la dépression, l'anxiété et le désespoir.
---	--	---	---

**Schémas fondamentaux « secondaires » (souvent rattachés aux schémas « primaires », quoiqu'ils peuvent aussi exister seuls).**

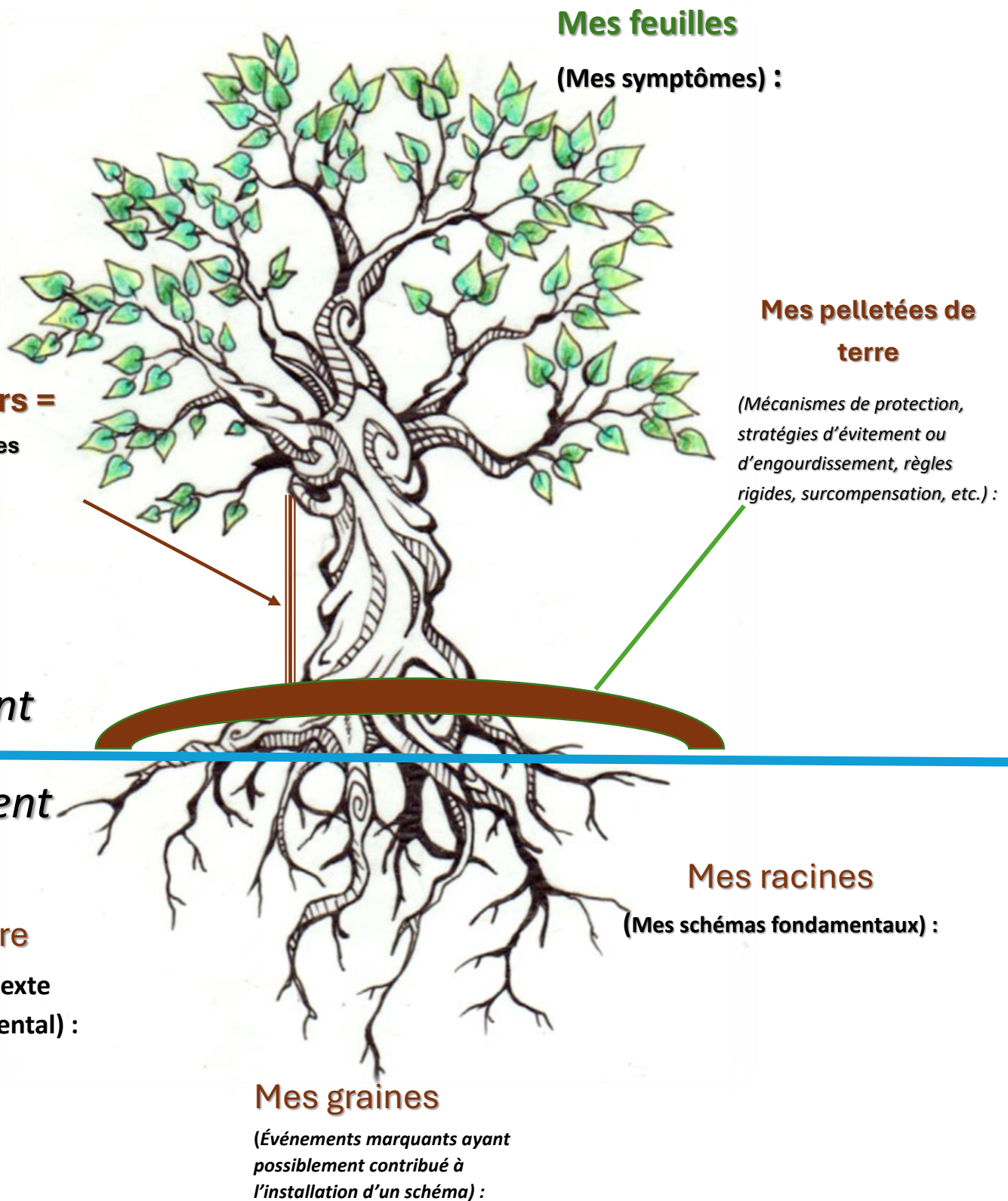
<b>Schéma d'exclusion / isolement social</b> <i>(« Je me sens différent(e) des autres »)</i>	Ce schéma se manifeste par l'anticipation du rejet et par la peur d'être exclus des groupes sociaux ou des communautés qui nous sont importants. Les gens ayant ce schéma se sentent fondamentalement différents des autres, ce qui alimente un sentiment de solitude, d'isolement ou d'aliénation. Ce schéma s'installe souvent lorsqu'enfant, l'individu se sentait différent de ceux qui l'entouraient (par exemple, s'il faisait partie d'une minorité sociale, s'il possédait un trait physique unique, s'il vivait avec une limitation physique, s'il avait une douance ou une difficulté d'apprentissage, si son contexte de vie était très différent des autres, etc.).
<b>Schéma de dépendance / incompetence</b> <i>(« Je suis incompetent(e), je ne peux me débrouiller »)</i>	Ceux qui possèdent le schéma de dépendance / incompetence ont l'impression générale de ne pas posséder les ressources ou les compétences pour se débrouiller dans la vie sans l'assistance d'autrui. Ils ont l'impression d'être inaptes pour faire face aux responsabilités inhérentes à la vie d'adulte, et tendent à dépendre des autres pour subvenir à leurs besoins. Ils peuvent se sentir facilement dépassés par les événements. Ils ont généralement de la difficulté à se faire confiance et hésitent à prendre des décisions sans les faire valider par autrui. Ils peuvent se sentir désemparés à l'idée de vivre seul, sans une autre personne sur qui se fier.
<b>Schéma de vulnérabilité</b> <i>(« Je suis vulnérable et le danger est imminent »)</i>	Ce schéma se manifeste par l'impression constante que le danger est imminent. Ceci entretient un état d'hypervigilance et une hypersensibilité envers les dangers potentiels, réels ou imaginés. Il y aurait quatre types de vulnérabilité : 1) la <i>peur de la maladie</i> , soit la peur de souffrir d'un trouble de santé physique ; 2) la <i>peur du danger</i> , soit la peur excessive qu'une catastrophe survienne ; 3) la <i>peur de l'indigence</i> , soit la peur excessive de manquer d'argent, de perdre sa sécurité financière et/ou de se retrouver dans la rue ; et 4) la <i>peur de perdre le contrôle</i> , soit la peur de ne plus avoir le contrôle de son corps (par exemple : s'évanouir, tomber malade, faire une attaque de panique) ou sur sa santé mentale (par exemple : vivre une dépression, perdre la raison). Ces individus sont portés à surévaluer les risques de danger et à sous-estimer leurs capacités à gérer de telles situations.
<b>Schéma de fusion avec autrui / du « soi » sous-développé</b>	Dans le développement naturel de toute personne, il importe de nous différencier de nos parents et de développer notre propre identité. En présence de ce schéma, l'individu demeure excessivement lié et investi auprès des personnes significatives qui ont veillé à répondre à ses besoins (par exemple : ses parents, un conjoint). Cette fusion avec un proche peut contribuer au sentiment « d'exister » seulement si l'on partage sa

<sup>2</sup> Dans les années 1960, le Dr. Seligman et ses collaborateurs ont démontré le phénomène « d'impuissance acquise » dans une série d'études réalisées auprès de chiens. Dans la première phase de l'étude, un groupe de chiens se faisait administrer des chocs électriques, sans pouvoir faire quoi que ce soit pour éviter ou pour interrompre ces chocs. Dans la deuxième phase de l'étude, ce même groupe de chien fut placé dans une cage qui était divisée en deux sections. Le plancher d'une des sections était électrifié, mais l'autre non. Ainsi, lorsque le chien recevait un choc électrique, il ne lui aurait suffi que de traverser de l'autre côté pour pouvoir cesser d'être dérangé par le choc. Cependant, ces chiens, qui avaient préalablement subi des chocs sans avoir aucun pouvoir d'agir pour les interrompre, n'ont jamais tenté d'échapper aux chocs qu'ils recevaient dans cette cage. Plutôt, ils se couchaient en boule et attendaient passivement que le choc passe. À l'inverse, en reproduisant cette condition avec un nouveau groupe de chien (ceux-ci n'ayant pas participé à la première phase de l'étude), ils ont observé que ces chiens passaient à l'acte pour éviter le choc en traversant de l'autre côté. Cela démontre que le premier groupe de chiens avait « appris » qu'ils étaient impuissants. Parce que leurs expériences antérieures leur avaient fait intégrer l'idée qu'ils étaient impuissants, ils n'ont jamais même essayé de se sortir de la situation négative qu'ils subissaient, et ce, malgré le fait qu'ils en avaient la chance. Humains, nous sommes susceptibles de développer les mêmes types d'apprentissages. Il nous est possible d'intégrer la croyance que nous sommes impuissants. Lorsque cela se produit, nous ne voyons plus les occasions à notre disposition pour améliorer notre sort.

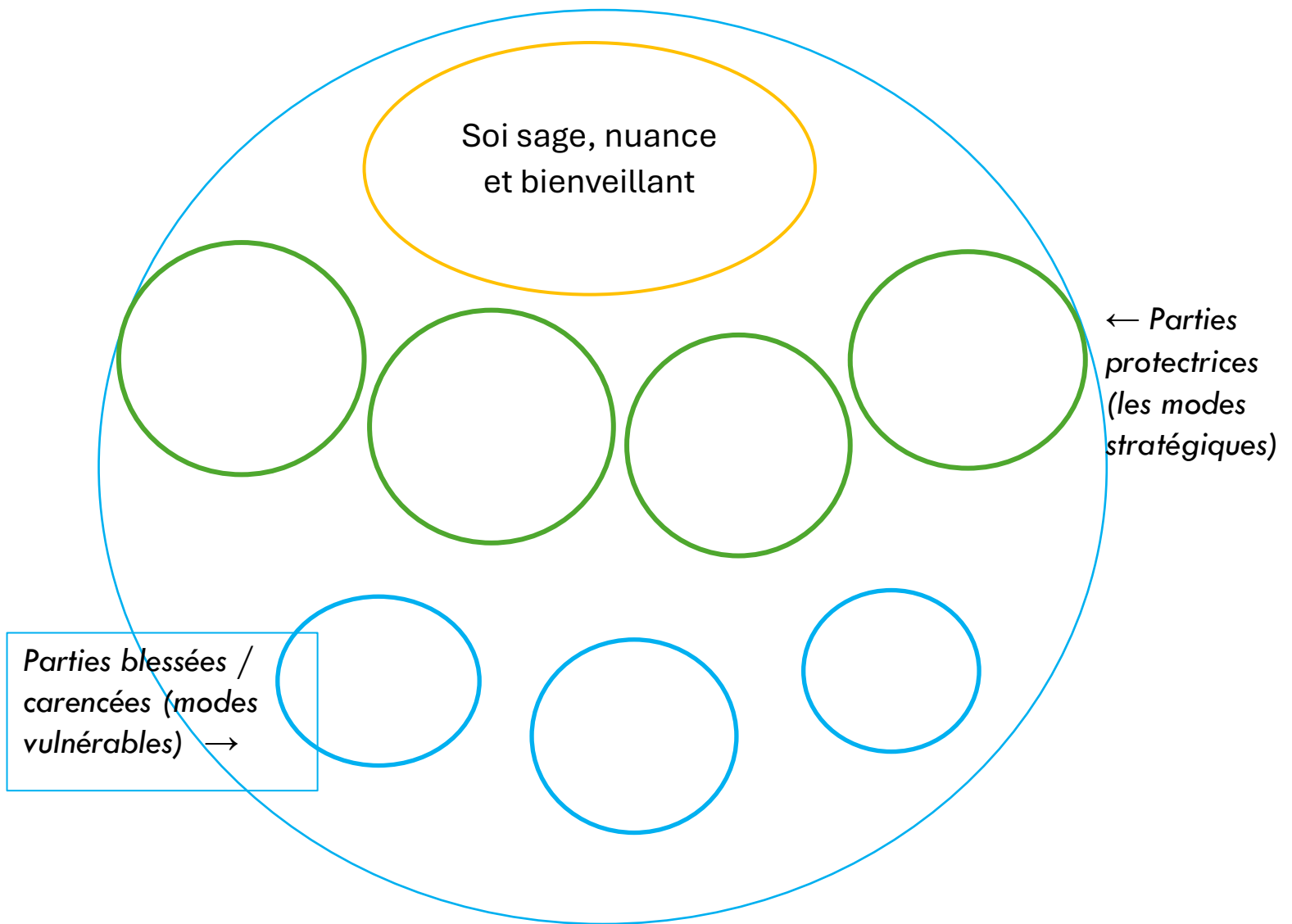
<p>(« <i>Je suis vide et je ne suis rien sans l'autre</i> »)</p>	<p>vie avec quelqu'un d'autre. Lorsque cette personne est absente, l'on peut ressentir un vide intérieur ou une crise identitaire. La relation fusionnelle peut également devenir lourde et étouffante pour l'individu. Toutefois, la personne peut ressentir une grande culpabilité lorsqu'elle cherche à se distancer ou à exprimer certaines limites.</p>
<p><b>Schéma d'échec</b>  (« <i>Je suis incapable ; mes efforts mèneront à l'échec</i> »)</p>	<p>Les gens qui ont ce schéma sont hautement sensibles à toute expérience d'échec, réelle ou potentielle. Le doute de soi est souvent en avant-plan. Ils ont l'impression d'être inférieurs sur le plan de leurs compétences ou de leurs réussites. Ils se perçoivent comme étant moins performants que leurs comparses (moins intelligents, moins talentueux, moins habiles, etc.). Ils seront portés à anticiper l'échec dans tout ce qu'ils entreprennent. Ainsi, ils peuvent s'autosaboter en procrastinant, en évitant la tâche en entier, ou bien en y consacrant moins d'énergie qu'ils ne le pourraient. En revanche, certaines personnes surcompensent ce schéma en dédoublant les efforts. Ils vivront malgré tout un certain syndrome d'imposteur. Ils parviennent à paraître performants, mais doutent constamment de leurs capacités.</p>
<p><b>Schéma lié aux droits personnels exagérés/grandeur</b> (« <i>J'y ai droit. Les autres se doivent de satisfaire mes besoins</i> »)</p>	<p>Ce schéma se rattache à la croyance d'être fondamentalement supérieur(e) aux autres et/ou de posséder plus de droits et de privilèges que les autres. Ce schéma peut s'exprimer par une attitude de dominance et de grandiosité. Il peut aussi se manifester par une perception narcissique : les autres n'en font jamais assez, ne nous aiment jamais suffisamment, et sont la source de notre mal-être. À l'inverse, il peut contribuer à une humeur dépressive alimentée par l'impression que les autres sont injustement notre bourreau et que nous méritons mieux dans la vie.</p>
<p><b>Schéma lié au manque d'autodiscipline ou d'auto-contrôle</b>  (« <i>Il me semble insupportable de tolérer cet inconfort (en vue d'un objectif)</i> »).</p>	<p>Ce schéma réfère à un manque général de discipline personnelle. Il se manifeste par une difficulté à exercer de l'auto-contrôle. Ces gens sont généralement impulsifs et peuvent avoir des réactions émotionnelles très intenses. Ils éprouvent de la difficulté à tolérer les inconforts temporaires qui sont inhérents aux processus d'atteinte d'objectifs ou de croissance personnelle (p. ex., lacunes sur le plan de l'effort investi, la patience, la gratification différée, le contrôle des impulsions, la tolérance aux inconforts temporaires, la capacité à gérer les confrontations, l'acceptation des responsabilités, etc.). Ils peuvent avoir de la difficulté à tolérer l'ennui ou à perdurer dans une tâche qui leur paraît désagréable. Ce schéma peut se rattacher au phénomène « d'enfant roi ». Il peut découler d'un manque de discipline à l'enfance qui mène à vouloir tout, toujours, tout de suite. Il est étroitement relié à la distorsion cognitive qu'est la « faible tolérance à la frustration » vue dans le chapitre précédent.</p>
<p><b>Schéma d'assujettissement</b>  (« <i>Je ne dois pas déranger ou brimer les autres avec mes besoins</i> »)</p>	<p>Ce schéma se résume en la tendance à se soumettre aux autres, souvent pour éviter la déception, la colère, la critique ou l'abandon. La personne réprime alors ses besoins, ses préférences, ses décisions, ses désirs et ses émotions (plus particulièrement la colère). La personne peut même invalider ses besoins, les considérant moins importants que ceux des autres. Ces gens éprouvent de la difficulté à s'affirmer et à nommer clairement leurs besoins et leurs limites.</p>
<p><b>Schéma de sacrifice de soi / abnégation</b>  (« <i>Les besoins des autres sont toujours plus importants que les miens</i> »)</p>	<p>C'est ici la tendance à mettre les besoins des autres au-devant des nôtres par sens du devoir ou pour éviter de ressentir de la culpabilité. Avec ce schéma, nous nous sentons facilement coupables lorsque nous exprimons nos intérêts, nos besoins et nos limites ou lorsque nous faisons passer nos besoins en priorité. Nous pouvons avoir l'impression d'agir de manière égoïste, de brimer les autres ou de causer de la peine aux autres. Il se peut que nous nous sentions également démesurément responsables du bien-être et du bonheur des autres, même lorsque nous n'avons aucun pouvoir sur la situation. Par le fait même, ce schéma peut servir à maintenir des relations qui nourrissent le rôle de « sauveur ». Ce schéma pousse certaines vertus (telles l'empathie, la générosité et l'entraide) à l'extrême. Ce faisant, les gens avec ce schéma tendent à se négliger au profit du bien-être des autres. Ce schéma conduit fréquemment au ressentiment lorsqu'il y a une absence de reconnaissance ou de réciprocité.</p>
<p><b>Schéma de recherche d'approbation et de reconnaissance</b> (« <i>Je dois plaire aux autres en toutes circonstances</i> »)</p>	<p>Ce schéma réfère à un besoin excessif de reconnaissance, d'admiration, d'attention et/ou d'acceptation. Ce serait une forme de réassurance permettant de conserver une estime personnelle, laquelle est ici dépendante de la réaction des autres. Ces gens peuvent ainsi accorder beaucoup d'importance au statut social, aux réussites, aux honneurs, à la productivité, au prestige et à l'argent. Ils ont généralement de la difficulté à être authentiques dans leurs relations puisqu'il leur est intimidant d'afficher leur vulnérabilité.</p>

<p><b>Schéma de négativité / pessimisme</b></p> <p>(« <i>Il ne m'arrive que du négatif</i> »)</p>	<p>Ce schéma se caractérise par une tendance générale à mettre l'accent sur les aspects négatifs de la vie (tels les deuils, les souffrances, les pertes, les déceptions, les conflits, les ressentiments, les erreurs et les trahisons) en minimisant les aspects positifs. Cela s'accompagne de l'anticipation exagérée que tout ira mal dans les multiples sphères de sa vie, ce qui contribue à un état d'angoisse général, de déprime, d'indécision et de victimisation. Il est possible que vous ayez ce schéma si vous avez un discours teinté de phrases telles que : « Quelle brique me tombera sur la tête aujourd'hui ? », « Lorsqu'il fait beau, ce n'est qu'une question de temps avant la prochaine tempête », « Je suis né(e) pour un petit pain », ou « La vie est une série de souffrances ».</p>
<p><b>Schéma de surcontrôle et d'inhibition émotionnelle</b></p> <p>(« <i>Il n'est pas bien de vivre et de montrer ses émotions. Je dois tout contrôler</i> »)</p>	<p>Ce schéma se manifeste par une tendance à exercer un contrôle excessif sur ses émotions et sur ses impulsions spontanées. Il peut se manifester par un filtre émotionnel laissant passer seulement les émotions dites « acceptables » (en modérant en revanche l'intensité des émotions « positives »). Ce serait un moyen plus ou moins conscient d'éviter la critique, la honte, la désapprobation ou l'impression de perdre le contrôle. Il se manifeste également fréquemment par une tendance à vouloir contrôler les événements de la vie, l'environnement ou l'entourage pour éviter l'angoisse suscitée par l'absence de contrôle. Ces gens sont ainsi généralement rigides et inflexibles. Ils accordent une importance démesurée à la raison, laissant ainsi peu de place à l'intuition, à la spontanéité, au jeu et à l'intimité affective. Ce schéma empêche souvent les gens de partager leurs vulnérabilités et de communiquer leurs sentiments. Comme ils se permettent peu de vivre et d'exprimer leur colère et leur agressivité, ces émotions chargées s'accumulent. Ces gens peuvent ainsi devenir rancuniers ou peuvent adopter des comportements passifs-agressifs.</p>
<p><b>Schéma d'exigences élevées / critiques excessives</b></p> <p>(« <i>Je dois être parfait(e). Je dois toujours en faire plus</i> »)</p>	<p>Ce schéma se caractérise par des attentes élevées auto-infligées. C'est l'impression de devoir se dépasser ou de devoir atteindre des standards de performance extraordinaires pour obtenir le regard positif des autres, pour éviter les regards négatifs ou pour éviter de ressentir de la honte. Ces personnes sont excessivement critiques envers elles-mêmes. Elles ressentent une pression constante. Elles valorisent la productivité aux dépens d'un équilibre de vie sain. Cette pression démesurée les prédispose aux épisodes d'épuisement. Ce schéma serait une combinaison de : 1) <i>une tendance perfectionniste</i>, soit la propension à accorder une importance excessive aux détails et une tendance à sous-estimer sa performance en comparaison à la norme ; 2) <i>règles rigides</i>, soit des règles de fonctionnement inflexibles et des « il faut / je dois » transposées à plusieurs domaines de la vie ; et 3) <i>une préoccupation excessive liée au temps et à l'efficacité</i>, en s'imposant l'exigence d'être constamment productif(ve) et efficace.</p>
<p><b>Schéma de punition</b></p> <p>(« <i>Je mérite d'être puni(e)</i> »)</p>	<p>Ce schéma se reflète par une rigidité morale et par la croyance que les erreurs doivent absolument être punies. Cela contribue à l'impression que la punition est imminente et qu'il faut donc à tout prix éviter de faire des erreurs. Ceci est souvent relié au perfectionnisme qui laisse peu de place à l'imperfection humaine. Avec ce schéma, il peut nous être difficile de contextualiser les situations et de prendre en considération différents facteurs qui ont contribué à ladite « erreur ». Nous pouvons être très critiques et impatientes envers nous-mêmes et/ou envers les autres. Nous pouvons également avoir de la difficulté à être empathiques, à pardonner et/ou à nous pardonner. Les personnes avec ce schéma sont rarement indulgentes envers elles-mêmes et/ou envers les gens qui les entourent.</p>

# Mon arbre de schémas







### Exemples de modes :

- L'enfant vulnérable/carencé/l'émotif/le sensible
- Le colérique
- L'impulsif
- L'indiscipliné
- Le parent punitif
- Le parent exigeant
- Le mode passif / soumis/conciliateur
- Le protecteur détaché
- Le menacé/méfiant/hypervigilant
- Le sur-compensateur
- L'adulte sain et bienveillant

**MODE :** \_\_\_\_\_

**Réactions typiques / symptômes :**

**Origines :**

**Prédictions :**

**Peurs existentielles / craintes :**

**Fonctions :**

**Mécanismes de protection :**

**Déclencheurs :**

**Ce qui l'apaise (stratégies et prédictions nuancées) :**

## Atténuer ses schémas : Grille de travail

### 1) *Prendre conscience de l'activation du schéma :*

- a) Situation : Décrivez la situation et le contexte dans lequel vous êtes / étiez (que faisiez-vous, où, quand, avec qui) ?

---

---

---

- b) **Émotions : Nommez toutes les émotions et émotions sous-jacentes en notant leur intensité sur une échelle de 1 à 10.**

\_\_\_\_\_ /10      \_\_\_\_\_ /10      \_\_\_\_\_ /10  
\_\_\_\_\_ /10      \_\_\_\_\_ /10      \_\_\_\_\_ /10

### c) *Pensées/réactions automatiques et voix du schéma :*

- a. Quelles sont les premières pensées spontanées, les croyances et les anticipations qui surgissent ? Quelle signification donnez-vous à l'événement (votre interprétation, vos prédictions) ?

---

---

---

---

- b. Quel réflexe/réaction spontanée avez-vous ? Quels mécanismes d'adaptation / protection pouvez-vous identifier ? (Capitulation, surcompensation, contre-attaque, évitement)

---

---

### 2) *Ancrage, défusion et identification des schémas activés :*

- a. Prendre une pause et appliquer les stratégies d'ancrage et de défusion cognitive. Se demander : « Est-ce utile d'entretenir ce discours ? Est-ce aidant pour moi en ce moment ? Est-ce que ça m'empêche de profiter du moment présent ? ». Se rappeler : « Ce sont mon ou mes schéma(s) / mes racines blessées ( \_\_\_\_\_ ) qui s'active(nt). Ce n'est pas nécessairement un reflet absolu de la réalité. »

- b. Origine du (des) schéma(s) et compassion : À quel(s) autre(s) moment(s) vous êtes-vous senti ainsi dans votre passé ? Quels souvenirs et blessures sont à la source de ces schémas et qui expliquent donc votre réaction dans cette situation ?

---

---

---

---

- 3) **Discours rationnel (voix rationnelle en absence de biais occasionnés par le schéma) :** Comment verriez-vous la situation si elle arrivait à un ami ? Si vous n'aviez pas ce schéma ? Y a-t-il une autre façon d'interpréter la situation ? Que vous dirait votre meilleur ami s'il / elle savait que vous entreteniez ce discours ?

---

---

---

---

- 4) **Voix de la partie sage et bienveillante.** Arrivez à une pensée nuancée, acceptable et crédible : quel discours compatissant pouvez-vous entretenir, permettant d'accueillir les doutes/craintes qui sous-tendent les schémas activés, mais en les nuancant de sorte que ce soit acceptable et crédible ?

*Par exemple « Compte tenu de mes expériences passées, c'est compréhensible et humain de se sentir ainsi ; en même temps... » ; « Mes schémas m'amènent à croire que... cependant... » ; « C'est possible que ma crainte soit fondée, mais c'est davantage probable que... »*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Ré-évaluer l'intensité des émotions de départ (sur 10).**

\_\_\_\_\_ /10      \_\_\_\_\_ /10      \_\_\_\_\_ /10  
\_\_\_\_\_ /10      \_\_\_\_\_ /10      \_\_\_\_\_ /10

- 5) **Défi comportemental et adoption d'une stratégie d'adaptation adaptée :**

- a) Comment pourriez-vous agir différemment de comment votre (vos) schéma(s) vous amènerait(aient) à réagir ? Si vous incarniez la meilleure version de vous-même, libérée des schémas, que feriez-vous ? Quels comportements adaptés pouvez-vous adopter dans le futur ? Y a-t-il un défi comportemental que vous pouvez faire pour vérifier votre conclusion au point précédent ? Comment agir dans le sens de vos valeurs plutôt que de demeurer bloqué par votre schéma ?

---

---

---

---

---

---

---

---

- b) **Autres conclusions, observations** (par exemple : après avoir adopté le comportement adapté ou fait le défi comportemental) :

---

---

---

---

---

---

---

---

***Je vous encourage de relire régulièrement cet exercice afin de bien intégrer les étapes et de consolider cette nouvelle prise de perspective. C'est ainsi que vous réduisez la force de vos schémas et que vous renforcez votre partie saine et bienveillante.***

## Identification de la perception du schéma de base

Qu'est-ce que le schéma pense ou me dit à propos de ...

Mon apparence physique :

---

---

---

---

---

---

Ma personnalité, de mon intelligence, de moi-même, de comment je suis, ma valeur :

---

---

---

---

---

---

Des autres :

---

---

---

---

---

---

De la vie en général, du monde :

---

---

---

---

---

---

De l'avenir, du futur :

---

---

---

---

---

---

**Qu'est-ce que le schéma veut me faire faire à propos de ... (règles rigides, comportements compensatoires, mécanismes d'adaptation)**

Mon apparence, mes comportements alimentaires ou l'exercice physique :

---

---

---

---

---

---

Mon travail, mes études, mes tâches, mes projets ou mes loisirs :

---

---

---

---

---

---

---

---

Mes comportements dans ma famille, mon/ma partenaire ou avec mes amis :

---

---

---

---

---

---

---

---

Envers les gens en général / différents contextes sociaux (p.ex., nouveaux groupes, personnes d'autorité, rassemblements sociaux, étrangers, collègues, co-équipiers, etc.) :

---

---

---

---

---

---

---

---

**Identification de la perception de la partie sage et bienveillante**

**Qu'est-ce que ma partie sage et bienveillante pense ou me dit à propos de ...**

Mon apparence physique :

---

---

---

---

---

---

Ma personnalité, de mon intelligence, de moi-même, de comment je suis, ma valeur :

---

---

---

---

---

---

Des autres :

---

---

---

---

---

---

De la vie en général, du monde :

---

---

---

---

---

---

De l'avenir, du futur :

---

---

---

---

---

---

**Qu'est-ce que ma partie sage et bienveillante ferait à propos de ...**

Mon apparence, mes comportements alimentaires ou l'exercice physique :

---

---

---

---

---

---

Mon travail, mes études, mes tâches, mes projets ou mes loisirs :

---

---

---

---

---

---

---

---

Mes comportements dans ma famille, mon/ma partenaire ou avec mes amis :

---

---

---

---

---

---

---

---

Envers les gens en général / différents contextes sociaux (p.ex., nouveaux groupes, personnes d'autorité, rassemblements sociaux, étrangers, collègues, co-équipiers, etc.) :

---

---

---

---

---

---

---

---



Merci pour votre participation !

[www.isabellesoucy.com](http://www.isabellesoucy.com)

Facebook : @Calmeaucoeurduchaos

YouTube et spotify : Calme au cœur du chaos

Livres :

**Calme au cœur du chaos :**

**Stratégies et exercices pour cultiver l'équilibre au quotidien** (Éditions de l'Homme, 2021)

**En attendant le psy :**

**Prendre sa santé psychologique en main un défi à la fois** (Éditions de l'Homme, 2021)

**Collaboratrice d'Infuse Magazine**

[www.infusemagazine.ca](http://www.infusemagazine.ca)

Facebook : @infusemagazine

Youtube : Infuse Magazine