

LA THÉRAPIE DES SCHÉMAS : LES TYPES DE SCHÉMAS ET LES BESOINS DE L'ENFANCE

Selon Jeffrey Young (psychologue américain), un **schéma précoce d'adaptation** est une disposition qui prend sa source dans l'enfance et influence toute la vie. Les schémas sont en lien avec des **besoins fondamentaux non satisfaits dans l'enfance**. Chaque schéma dépend du type de comportement **répétitif** subi : abandon, négligence, critique, surprotection, agression, rejet... Au bout d'un temps long, le schéma devient indissociable de la **personnalité**.

Besoin de sécurité de base non assuré

- Méfiance et abus : Je ne peux pas faire confiance.
- Abandon : Je t'en supplie, ne me quitte pas.

Besoin d'autonomie non satisfait/ empêché

- Vulnérabilité : La catastrophe est imminente.
- Dépendance : Je ne peux pas me débrouiller seul.

Besoin de relations et de lien interpersonnels de qualité non satisfait

- Carence affective : Mes besoins d'affection ne seront jamais comblés.
- Exclusion : Je me sens à part.

Besoin d'estime de soi non satisfait/ empêché

- Imperfection : Je ne vauds rien
- Échec : Ma vie est un échec

Besoin d'expression de soi non satisfait/ empêché

- Assujettissement : Je fais toujours ce que tu veux.
- Exigence élevée : Ce n'est jamais suffisant.

Besoin de limites réalistes et de compréhension des besoins des autres non satisfait/ empêché

- Tout m'est dû : Je peux (et dois) obtenir ce que je désire indépendamment de ce que cela coûte aux autres.

Les schémas précoces d'adaptation comme des **croiances** profondes sur nous-mêmes et sur le monde. Le problème est qu'un schéma est source de souffrance mais que, en même temps, les schémas sont essentiels à notre sentiment **d'identité**. En renonçant à un schéma même destructeur, nous renonçons à la sécurité de savoir qui nous sommes et de quoi le monde est fait.