

## DES ENFANTS

Le principe de base de la thérapie des schémas précoces d'adaptation est que les enfants ont des besoins psychiques fondamentaux. Ils ont besoin d'être aimés, protégés, encouragés, stimulés par le langage oral, de se sentir importants.

## ÊTRE AIMÉ INCONDITIONNELLEMENT

Aimer un enfant inconditionnellement, c'est l'aimer tout court, sans « si » : l'enfant doit se sentir aimé même si ses résultats scolaires fléchissent, même s'il est en colère ou s'il n'est pas l'enfant parfait que ses parents espéraient.



## ÊTRE VALORISÉ

Un enfant doit sentir que ses parents sont attentifs à ce qu'il fait, et qu'ils l'encouragent dans ses réalisations si petites soient-elles.



## ÊTRE COMPRIS

L'empathie des adultes passent par l'accueil des émotions. Les adultes évitent les phrases comme « tu n'as aucune raison de pleurer/ te plaindre », « il y a plus malheureux que toi ».

## ÊTRE PROTÉGÉ PHYSIQUEMENT ET PSYCHIQUEMENT

La protection englobe à la fois les besoins physiologiques (faim, soif, propreté...), physiques (protection contre le froid, contre les accidents...) et psychiques (protection contre les agressions, consentement, respect de l'intégrité de l'enfant - incompatible par exemple avec les fessées ou autre violence physique).



## ÊTRE PROGRESSIVEMENT RESPONSABILISÉ ET SENTIR EN FACE DE SOI DES LIMITES RÉALISTES

Des limites réalistes passent par une affirmation personnelle des parents qui expriment leurs besoins et valeurs et redirigent le comportement de l'enfant sans violence. En parallèle, donner des responsabilités à hauteur d'enfant, c'est lui donner les moyens d'avoir confiance en lui en se sentant utile, désiré, faisant partie de la famille, pouvant y contribuer par ses actions.

## ÊTRE ÉVEILLÉ ET AIDÉ À DÉVELOPPER SA CURIOSITÉ

Un enfant qu'on a intéressé au monde extérieur est confiant.



## SENTIR AUTOUR DE SOI DE LA STABILITÉ

La stabilité environnementale ne dépend pas toujours des parents. L'affection est revanche ne doit pas fluctuer avec les vécu des parents.

La **surprotection** ainsi que la **permissivité** peuvent être à l'origine de schémas. A l'âge adulte, le schéma devient une façon rigide de percevoir soi, les autres et le monde et peut être source de souffrance.