

Thérapie des schémas : tout comprendre en 5 minutes

Coach thérapeute de l'inconscient, Jonathan Desjours : Jonathan@mon-inconscient.fr

Comprendre. Ressentir. Transformer.

La thérapie des schémas aide à identifier les blessures émotionnelles profondes qui structurent la manière d'aimer, de se protéger, de réagir et de se percevoir. Lorsqu'un même vécu revient encore et encore, il ne s'agit pas d'un hasard : il existe souvent une logique intérieure à comprendre et à transformer.

Pourquoi cette approche change la donne

La thérapie des schémas reste encore peu connue du grand public, alors qu'elle fait partie des approches les plus puissantes pour travailler les souffrances émotionnelles profondes, les répétitions relationnelles et les blocages qui résistent aux démarches plus classiques.

Elle s'adresse particulièrement aux personnes qui ont déjà compris beaucoup de choses sur elles-mêmes, mais qui sentent malgré tout que certaines réactions reviennent toujours : peur de l'abandon, auto-sabotage, dépendance affective, honte, hyper-exigence, difficulté à poser des limites ou impression de ne jamais être pleinement en sécurité.

Les origines de la thérapie des schémas

Développée par Jeffrey Young dans les années 1990, la thérapie des schémas est née d'un constat simple : la thérapie cognitivo--comportementale classique aide efficacement de nombreuses personnes, mais elle atteint parfois ses limites lorsque les schémas de vie sont anciens, rigides et profondément enracinés.

Jeffrey Young a donc créé une approche intégrative qui combine la TCC, la théorie de l'attachement, la psychologie des profondeurs, la Gestalt-thérapie, ainsi que des techniques d'imagerie mentale et de travail émotionnel.

Cette richesse en fait une approche particulièrement adaptée lorsque le problème n'est pas seulement ce que l'on pense, mais ce que l'on ressent, répète et rejoue malgré soi.

Qu'est-ce qu'un schéma au sens thérapeutique ?

Un schéma est une structure profonde, une croyance centrale sur soi, les autres ou le monde, qui se construit très tôt lorsque certains besoins émotionnels fondamentaux ne sont pas suffisamment nourris.

Ces besoins concernent notamment la sécurité, l'attachement, l'autonomie, la liberté d'exprimer ses émotions, la spontanéité, le jeu et les limites saines.

Quand ces besoins sont frustrés de manière répétée, l'enfant développe des conclusions implicites pour s'adapter : je dois tout faire seul, je ne compte pas vraiment, je serai rejeté si je montre qui je suis, je dois me suradapter pour être aimé. Ces conclusions deviennent ensuite des filtres automatiques qui influencent la vie adulte.

Besoins émotionnels fondamentaux : sécurité et attachement, autonomie, liberté émotionnelle, spontanéité et jeu, limites saines.

Comment un schéma agit dans la vie quotidienne

Un schéma ne reste pas théorique. Il influence les choix amoureux, la manière de réagir à un conflit, la capacité à recevoir, à demander, à se protéger ou à faire confiance.

Par exemple, un schéma d'abandon peut pousser à s'accrocher trop vite, à avoir peur dès qu'il y a de la distance ou à vivre chaque silence comme un risque de rupture. Un schéma d'exigences élevées peut maintenir dans une tension permanente, avec le sentiment de ne jamais en faire assez.

C'est précisément pour cela que la thérapie des schémas est précieuse : elle aide à voir non seulement le symptôme, mais la logique profonde qui l'alimente.

Comment cela se travaille concrètement

La thérapie des schémas agit à plusieurs niveaux complémentaires.

- Sur le plan cognitif, elle aide à identifier les croyances centrales du schéma et à remettre en question ce qui semblait jusque-là évident.
- Sur le plan émotionnel, elle permet de recontacter les émotions associées, souvent la honte, la peur, la tristesse ou la colère, et de les retraiter dans un cadre sécurisé.

- Sur le plan comportemental, elle invite à sortir progressivement des stratégies d'adaptation qui entretiennent la souffrance : évitement, surcompensation, soumission, perfectionnisme, retrait ou dépendance.
- Enfin, sur le plan de la mémoire, elle mobilise des techniques d'imagerie et de reconsolidation pour transformer les empreintes émotionnelles à la source.

Pour qui cette approche est-elle particulièrement utile ?

La thérapie des schémas est particulièrement pertinente pour les schémas répétitifs en relation, les difficultés d'estime de soi, les comportements d'auto-sabotage, les problématiques qui reviennent malgré un vrai travail sur soi, ainsi que les dynamiques familiales ou transgénérationnelles qui semblent se transmettre silencieusement.

Elle n'est pas réservée aux cas dits graves. Elle convient aussi à des personnes très fonctionnelles en apparence, mais qui ressentent intérieurement une fatigue émotionnelle, une lutte permanente ou un sentiment de répétition.

Exemples fréquents : peur de l'abandon, méfiance, dépendance affective, exigence élevée, sentiment de ne jamais être assez, auto-sabotage, difficulté à faire confiance ou à poser des limites.

Mon approche : comprendre, ressentir, transformer

Dans mon accompagnement, la thérapie des schémas s'articule avec un travail direct sur les mémoires émotionnelles, l'inconscient, les douleurs anciennes et les répétitions plus profondes.

L'objectif n'est pas seulement de comprendre intellectuellement ce qui se passe. Il s'agit de transformer ce qui se déclenche automatiquement dans le corps, dans l'émotion et dans la relation.

Autrement dit : ne pas simplement savoir, mais reprogrammer. Ne pas seulement analyser, mais modifier ce qui se rejoue à la racine.

Ce que cette lecture peut déjà vous apporter

Comprendre les schémas, c'est souvent mettre un mot clair sur des années de confusion intérieure. Cela permet de voir que certaines réactions ne sont ni un défaut de caractère ni un manque de volonté, mais des adaptations anciennes devenues trop coûteuses.

Et lorsque l'on identifie enfin ce qui se répète, on commence déjà à ouvrir un espace de transformation.

Passer à l'étape suivante

Si vous souhaitez découvrir quels schémas sont actifs dans votre vie, une séance découverte en visio peut être un premier espace simple, concret et sécurisant pour faire le point.

Cette première rencontre permet de poser ce que vous vivez, d'identifier ce qui semble se rejouer en profondeur et de sentir si cet accompagnement vous correspond.

Invitation à la séance découverte

Vous souhaitez identifier les schémas actifs dans votre vie et comprendre ce qui se répète en profondeur ? Une séance découverte en visio d'une heure permet de faire un premier point clair, humain et concret.

Prêt(e) à rencontrer cet autre en vous ?

L'inconscient ne demande qu'à être écouté.

C'est là que commence la vraie transformation.

www.mon-inconscient.fr

Découvrez comment je travaille :

<https://mon-inconscient.fr/fr/page/mes-accompagnements>