



L'approche centrée sur les schémas (Young)

Formation de Pierre Cousineau

Par: Robert Huot,
stagiaire en psychologie

Cet article vise à présenter à nos collègues quelques précisions en ce qui a trait à une approche thérapeutique de plus en plus populaire à travers le monde : la Thérapie des Schémas de Jeffrey E. Young. Il fait suite à la formation offerte par Pierre Cousineau Ph.D., organisée par l'APQ et tenue à Montréal, le 28 avril dernier.

La thérapie des schémas (Young, 1990; 2005) est une des premières approches intégratives fondées sur les méthodes cognitives et comportementales (cette composante étant l'essentiel du traitement) et intègre des techniques issues de la *Psychodynamique* (relations d'objet, relation thérapeutique et re-maternage partiel), de la *Gestalt* (techniques émotionnelles) et de la *Théorie de l'Attachement* (Bowlby). Il s'agit d'un traitement structuré, systématique, actif et directif en vue d'un changement cognitif, émotionnel, interpersonnel et comportemental. Un individu sain sur le plan psychologique serait celui qui parvient à combler de façon adaptée ses besoins affectifs fondamentaux. Le but de la thérapie est d'aider le client à trouver des moyens adaptés pour satisfaire ses besoins fondamentaux; remplacer des styles d'adaptation dysfonctionnels par d'autres, plus sains, lui permettant de satisfaire ces besoins universels.

Le schéma précoce inadapté représente un thème important et envahissant pour l'individu. Constitué de souvenirs, de pensées, d'émotions et de sensations physiques, il s'est développé dans l'enfance ou à l'adolescence, s'est enrichi et complexifié par la suite. Il n'est pas un comportement mais va entraîner un style d'adaptation pour tenter de résoudre le problème; il est à la source des scénarios de vie qui font que l'individu va répéter les mêmes erreurs en croyant que sa vie va changer. Il s'agit alors d'aider le client à mettre des mots sur l'expérience émotionnelle du schéma. Une stratégie de traitement pour chaque schéma est élaborée et intègre des aspects cognitifs, émotionnels, comportementaux et relationnels reliés entre eux par les objectifs visés du traitement.

Au niveau cognitif, tant que le client est convaincu que ses schémas sont valides, il n'y a aucun changement possible; il doit faire la liste de ses schémas, en faire le procès, soit identifier leurs avantages et inconvénients, et les évaluer avec le thérapeute. Au niveau émotionnel, le client exprime sa tristesse, sa colère ou sa peur par rapport à ce qu'il a vécu ou à ce qu'il vit actuellement. Le thérapeute aide le client à construire des tâches comportementales pour remplacer les réponses d'adaptation dysfonctionnelles par des réponses plus adaptées. Au niveau de la relation, la thérapeute traite les schémas et les styles d'adaptation au fur et à mesure qu'ils apparaissent dans la relation. Par le re-maternage partiel, le thérapeute offre au client ce qu'il n'a jamais reçu de ses parents mais ce que ceux-ci auraient dû lui donner. Par la confrontation empathique, le thérapeute reflète empathiquement au client ses schémas et ses styles d'adaptation et lui fait comprendre comment ils sont présents et actifs, même dans la relation.

Bref cette forme de thérapie insiste sur l'exploration de l'origine des problèmes dans l'enfance et l'adolescence, sur les techniques émotionnelles, cognitives et relationnelles et sur les schémas et les styles d'adaptation dysfonctionnels. Young a émis l'hypothèse que certains des schémas, particulièrement ceux qui se développent au cours des

expériences nocives de l'enfance, constituent le noyau des troubles de la personnalité, des problèmes caractérogiques et de nombreux troubles de l'Axe I. L'idée de base est que les schémas sont la conséquence de besoins affectifs fondamentaux non comblés au cours de l'enfance. Il y a 5 besoins fondamentaux ou domaines de fonctionnement et 18 schémas :

- (I) Besoin de sécurité liée à l'attachement aux autres : (hypersensibilité aux séparations et rejets)
 - 1) Abandon/instabilité
 - 2) Méfiance/abus
 - 3) Manque affectif
 - 4) Imperfection/honte
 - 5) Isolement social
- (II) Besoin d'autonomie, de compétence et d'identité : (manque d'autonomie et de performance)
 - 6) Dépendance/incompétence
 - 7) Peur du danger ou de la maladie
 - 8) Fusionnement/personnalité atrophiée
 - 9) Échec
- (III) Besoin de limites et d'autocontrôle : (manque de limites)
 - 10) Droits personnels exagérés/grandeur
 - 11) Contrôle de soi/autodiscipline insuffisants
- (IV) Besoin d'exprimer ses besoins et émotions librement : (orientation excessive vers les autres)
 - 12) Assujettissement
 - 13) Abnégation
 - 14) Recherche d'approbation et de reconnaissance
- (V) Besoin de spontanéité et de jeu : (sur-vigilance et inhibition)
 - 15) Négativité/pessimisme
 - 16) Sur-contrôle émotionnel
 - 17) Idéaux exigeants/critique excessive
 - 18) Puniton

Young estime que cinq de ces schémas développés plus tard (Assujettissement, Abnégation, Recherche d'approbation/reconnaissance, Sur-contrôle émotionnel et Idéaux exigeants) sont *conditionnels* - ou secondaires et stratégiques - car ils représentent souvent des tentatives d'adaptation développées à partir des autres schémas de base plus précoces et centraux, considérés comme des croyances *inconditionnelles*.

Les schémas inconditionnels ne laissent aucun espoir au client : quoiqu'il fasse le résultat sera le même, il sera abandonné, abusé, négligé, défectueux, isolé, incompétent, en danger, fusionné, en échec, négatif, punitif, privilégié ou sans contrôle de soi. Tandis que par l'Assujettissement, l'Abnégation, la Recherche d'approbation, le Sur-contrôle émotionnel ou les Idéaux exigeants, le client pourra peut-être éviter une issue négative, au moins temporairement. Ces schémas sont conditionnels dans la mesure où, si l'enfant fait ce qu'on attend de lui, les conséquences qu'il redoute pourront souvent être évitées.

Par exemple, avec des idéaux exigeants en réponse à l'Imperfection, la croyance du client sera « si je parviens à être parfait, alors je vaudrai la peine d'être aimé »; dans l'Assujettissement en réponse à l'Abandon, la croyance sera « si je fais tout ce que l'autre désire sans jamais me fâcher, alors il restera avec moi ». Le problème c'est qu'il est

habituellement impossible de satisfaire en permanence les exigences des schémas conditionnels : ils ne peuvent être tout au plus que l'antichambre des schémas centraux : tôt ou tard la personne est destinée à échouer et à devoir à nouveau affronter la réalité du schéma central.

Young, J. E. (1990). *Cognitive therapy for personality disorders*. Sarasota, FL : Professional Ressources Press.

Young, J.E., Klosko, J.S. et Weishaar, M.E. (2005). *La thérapie des schémas : Approche cognitive des troubles de la personnalité*. Bruxelles : DeBoeck.