

GROUPE DE PERFECTIONNEMENT SYSTÉMIQUE

Approche Systémique Coopérative - Année 2025

La thérapie des schémas

Le schéma peut se construire en opposition-adaptation aux comportements des donneurs de soin, ou au contraire en reproduction (internalisation, identification) à leurs comportements

DOMAINE 1- RUPTURE ET SEPARATION

*Ce domaine concerne le besoin fondamental d'attachement et de sécurité affective. Si l'enfant n'a pas eu de figures d'attachement fiables et sécurisantes (parents absents, instables ou négligents), il développe des schémas de **carence affective** ou **d'abandon***

| <i>SCHÉMAS</i> | <i>CARACTERISTIQUES PSYCHOLOGIQUES DU SCHÉMA</i> | <i>COMPORTEMENTS DES « DONNEURS DE SOINS »</i> |
|-------------------------------------|--|--|
| Schéma d'Abandon/instabilité | Manque de confiance, en soi et dans les autres | Instabilité, imprévisibilité, indisponibilité |
| Schéma de Méfiance/Abus | Méfiance, hostilité, humiliation | Abus (maltraitance physique ou/et mentale, abus sexuel) |
| Schéma de Manque Affectif | Insatisfaction de ses besoins, dépression, manque | Négligence, Absence de soutien, de protection, d'empathie |
| Schéma d'Imperfection/Honte | Pas de valeur, mauvaise estime de soi, retrait | Disqualification, critiques négatives, humiliation, dévalorisation, mépris |
| Schéma d'Isolement Social | Sentiment d'exclusion, solitude, évitement Par précocité / différence sociale | Exigences disproportionnées, // protection excessive, écart famille et milieu social |

DOMAINE 2 – AUTONOMIE ET PREFORMANCE

*Un enfant doit pouvoir explorer son environnement en sécurité. Si cette exploration a été entravée (parents surprotecteurs ou insécurisants), il peut développer un **schéma de dépendance/incompétence** (difficulté à être autonome, besoin d'un guide permanent)*

| <i>SCHÉMAS</i> | <i>CARACTERISTIQUES PSYCHOLOGIQUES DU SCHÉMA</i> | <i>COMPORTEMENTS DES « DONNEURS DE SOINS »</i> |
|---|---|--|
| Schéma Dépendance / Incompétence | Sentiment d'incapacité à se débrouiller par soi-même | Dévalorise les compétences, se rend indispensable Fait à la place, hyperprotection... |
| Schéma Peur du Danger ou de la Maladie | Se sentir fragile et vulnérable, Besoin de protection | Parent angoissé, anxieux Protection inappropriée et exagérée |
| Schéma Fusionnement / Personnalité Atrophiée | Dépendance vitale à quelqu'un d'autre, sentiment d'incompétence | Seul le parent sait... disqualification, absence de soutien au développement |
| Schéma Échec | Erreur = échec, incompétence | Dévalorisant, humiliant, exigeant |

DOMAINE 3 - CENTRATION SUR AUTRUI

Ici, il est question de la manière dont l'enfant apprend à gérer ses relations avec les autres. S'il n'a pas reçu une attention bien dosée (soit trop de fusion, soit trop de distance), il peut avoir des difficultés à adopter une posture équilibrée dans ses relations :

- **Trop proche** → Fusion, dépendance affective.
- **Trop distant** → Évitement ou recherche, difficulté à créer des liens.

| <i>SCHÉMAS</i> | <i>CARACTERISTIQUES PSCYCHOLOGIQUES DU SCHÉMA</i> | <i>COMPORTEMENTS DES « DONNEURS DE SOINS »</i> |
|--|--|--|
| Schéma Assujettissement (de ses besoins/ de ses émotions) | Soumission contrainte, faire plaisir, ne pas déranger | Parents exigeants, menaçants, contrôlants, perçus comme violents ou fragiles |
| Schéma Abnégation | Sacrifice, faire passer les autres d'abord, protéger | Parent en danger, ou fragile, dépendant, |
| Schéma Recherche d'Approbation et de Reconnaissance | Recherche l'approbation et la reconnaissance au détriment de ses propres besoins | Parent sensible à l'opinion d'autrui, centré sur son image sociale |

DOMAINE 4 – VIGILANCE, INHIBITION

Lorsque l'environnement est imprévisible ou insécurisant, l'enfant apprend à se protéger en cherchant du contrôle. Cela peut se traduire par des schémas d'hypervigilance, de méfiance ou de besoin excessif de tout maîtriser.

| <i>SCHÉMAS</i> | <i>CARACTERISTIQUES PSCYCHOLOGIQUES DU SCHÉMA</i> | <i>COMPORTEMENTS DES « DONNEURS DE SOINS »</i> |
|---|--|---|
| Schéma Négativité / pessimisme | Pessimisme, anxiété, attentes négatives, insatisfaction | Anxiété, vision négative de la vie, méfiance |
| Schéma Surcontrôle Émotionnel | Ne pas montrer ses émotions, ne rien ressentir, inhibition | Parents très (trop) expressifs, ou froids et distants, |
| Schéma Idéaux exigeants / Critique Excessive | Perfectionnisme, crainte de l'erreur, rigidité, exigences++ | Exigences, insatisfaction permanente, rigidité... |
| Schéma Punition | Critique négatif, punition (soi et autres), absence d'empathie | Parents critiques négatifs, insatisfaits et sévères, punitifs |

DOMAINE 5 - MANQUE DE LIMITES

Éducation trop rigide ou trop laxiste

| <i>SCHÉMAS</i> | <i>CARACTERISTIQUES PSCYCHOLOGIQUES DU SCHÉMA</i> | <i>COMPORTEMENTS DES « DONNEURS DE SOINS »</i> |
|---|--|---|
| Schéma Droits Personnels Exagérés / Grandeur | Sentiment de supériorité, droit à tout, tout est dû, domination, exigence, narcissisme++ | Soit parents sans cadre limitant, au-dessus des lois Soit parents non respectueux des droits de l'enfant |
| Schéma Contrôle de Soi / Autodiscipline Insuffisants | Intolérance à la frustration, ne contrôlent ni ses émotions, ni ses impulsions... | Parent débordé, instable émotionnellement, réactions impulsives mal contrôlées |