

Outils thérapeutiques : les méthodes cognitives

Construite à partir des thérapies cognitivo-comportementales, la Thérapie des schémas ne peut que s'appuyer logiquement sur les outils thérapeutiques mis au point par ce courant.

Elle fait la part belle à une correction des pensées dysfonctionnelles et à leur remplacement par des pensées « saines ».

Dans son livre principal (YKW2024) Young et ses co-auteurs mettent surtout en avant le rôle de guide (et de modèle sain) du thérapeute. Ses propositions utilisent des « devoirs » préparés pendant les séances et à compléter en dehors. De même des exercices seront prescrits, à titre d'entraînement et de renforcement positif.

Des dialogues guidés sont proposés pour « *tester les schémas* », mettre en débat et évaluer leurs **avantages** et leurs **inconvénients**. Le dispositif gestaltiste des deux chaises est utilisé, spatialisant ainsi le pour et le contre.

Dans la mesure où il s'agit essentiellement de croyances construites lors d'expériences précoces, toutes les techniques inventées dans d'autres courants thérapeutiques et qui visent à les modifier pourraient être utilisées, comme, par exemple, la technique PNL de modification des croyances¹... Ici, le thérapeute a souvent le rôle de modèle et il n'hésite pas à proposer des alternatives positives pour faire face aux croyances rigides et négatives qui sous-tendent les schémas. « *Pour le patient, le but est de reconnaître la nature auto-défaitiste de ses styles d'adaptation et de réaliser que s'il parvenait à remplacer ses styles d'adaptation par des comportements plus sains, il pourrait améliorer ses chances d'avoir une vie plus heureuse.* » (YKW2024, p123). Il me semblerait plus juste d'écrire « Pour le thérapeute le but est d'amener son patient à reconnaître...etc. ». Mais sans doute la phase d'évaluation initiale a-t-elle permis à ce patient d'adhérer à la vision proposée et aux buts qui en découlent...

Les fiches « mémo-flash »

« *Après avoir terminé le processus de restructuration cognitive, le thérapeute et le patient commencent à écrire des fiches de schémas ou fiches « mémo-flash ». Elles résument quels sont les comportements sains qui répondent à l'activation de chaque schéma* » (YKW2024, p127). Ces fiches, le patient les a avec lui au quotidien et il est invité à les relire à chaque fois qu'il sent la présence possible d'un schéma particulier.

Le modèle « orienté reconsolidation thérapeutique de la mémoire » (P. Cousineau) allie à la fiche mémo-flash la pleine conscience. (CC2023, p 131-133 et 219). Ceci se fait en quatre étapes :

- 1/ développer l'acceptation consciente des ressentis qui apparaissent et se modifient
- 2/ lier un vécu et un schéma réactivé
- 3/ acceptation-description explicite du schéma puis sa critique
- 4/ élaboration d'un mode de réaction « adulte sain »

¹ Cf. la marelle des croyances de Robert Dilts (1989) https://www.wikipnl.fr/index.php?title=Marelle_de_croyances

Le journal de Schémas

Introduit plus tard, plus ambitieux, le journal de schémas est écrit par le patient qui doit « identifier les évènements activateurs, les émotions, les pensées thématiques, les comportements, les schémas, les pensées saines alternatives, les idées réalistes, les réactions excessives, les comportements sains ». Comme on le voit, un programme plutôt astreignant !

Le travail cognitif continue tout au long du processus de thérapie

Si on considère les Schémas comme des prédictions, l'accent sera mis sur la nécessité de créer « une expérience incompatible à notre prédiction » (CC2023, p 127), expérience qui dépasse un cadre purement cognitif : on peut comprendre (croire qu'on a compris ?) sans que rien ne change, comme il peut arriver que l'on change sans avoir compris comment... Le plus souvent, la compréhension à laquelle il est fait allusion, est celle de « la vraie cause » du problème, une compréhension qui laisse de côté la prise en compte du processus complexe qui entretient le problème. C'est une compréhension causale que les systémiciens qualifient de « linéaire » : une cause -> des effets, et non une multitude de paramètres -> un résultat co-construit. Dans cette vision de la causalité complexe, modifier un élément, quel qu'il soit, peut modifier le résultat, c'est-à-dire le problème.

PS : J'ai été étonné de ne pas trouver trace nommément de la notion et de l'identification des « biais cognitifs » dans ce travail pourtant cognitif.

Références :

- CC2023** pour COUSINEAU Pierre, COTÉ Sophie. *Pratiquer la thérapie des schémas. Transformer les modèles prédictifs avec la reconsolidation de la mémoire*. Dunod, Paris, 2023.
- JA2021** pour JACOB Gitta, ARNTZ Arnoud. *La thérapie des schémas en pratique. Principes et outils*. De Boeck éditeur, Louvain-la-neuve, 2021. Traduction de l'allemand de Jean-Marie Fichel.
- PB2018** pour PASCAL Bernard. *La thérapie des schémas. Principes et outils pratiques*. Elsevier Masson, Paris, 2018.
- YKW2024** pour YOUNG Jeffrey E., KLOSKO Janet S., WEISHAAR Marjorie E. *La thérapie des schémas. Approche cognitive des troubles de la personnalité*. De Boeck éditeur, Louvain-la-neuve, 2017. Préface de Jean Cottraux, traduction de l'américain de Bernard Pascal. 3^{ème} édition (2024)