

## **La thérapie centrée-schémas**

Nous avons tous une vision subjective de la réalité, un peu comme si notre vision de cette réalité était filtrée par des lunettes noires qui ne nous donnent qu'une image orientée et nuancée de la réalité objective. Chacun est soumis à ce biais puisque nous orientons notre perception du monde, des relations, de soi et de l'avenir, en fonction d'acquis construits tout au long de notre vie (éducation, croyances, stéréotypes, coutumes, système de valeur, culture...).

Cette manière d'envisager l'environnement qui nous entoure va déterminer notre ressenti, nos pensées et nos actes quotidiens.

Cependant, dans certains cas, notre façon de percevoir notre environnement, notre image de nous-mêmes, les intentions des autres à notre égard, nos capacités de réussite, notre avenir, peut être source de souffrance morale.

En effet, une personne qui face à un miroir ne voit que ses défaut ; ou qui face à un groupe se sent dévalorisée, incapable, pas à la hauteur et à le sentiment d'être rejetée ; ou encore, qui a systématiquement le sentiment que les gens qu'elle aime vont l'abandonner, et qu'elle finira fatalement seule, alors, face à ce type de perception du monde la personne va être confrontée à un martellement quasi constant de douleur, de souffrance morale qui à terme, engendra des troubles psychologiques (troubles anxieux, troubles dépressifs...)

Ceux qui sont responsables de la distorsion du monde sont les « schémas ».

Les schémas sont des structures inconscientes, inscrites dans la mémoire, qui se sont forgés très tôt, le plus souvent dans l'enfance et qui se sont renforcés tout au long de la vie. Ce sont des interprétations personnelles et automatiques de la réalité qui dans certains cas sont inadaptées et à l'origine de troubles divers. En bref, il s'agit de sortes de « tiroirs » dans la mémoire dans lesquels nous avons autrefois rangé et classé des événements de vie, heureux ou au contraire douloureux. Dans ces « tiroirs mémoriels », nous rangeons également des odeurs, des couleurs, des sentiments, des émotions, des sensations, qui ont accompagné l'évènement en question, nous y rangeons les éléments qui étaient présents, aussi insignifiants soient-ils (un mot, une attitude, une saison particulière, un lieu...).

Lorsqu'un élément d'un de ces « tiroirs » est rencontré dans le quotidien, il va activer le schéma, et déclencher tous les sentiments, souvenirs, pensées, et comportements qui ont été présent autrefois. Ainsi, on aura l'impression que l'on revit fatalement les mêmes choses, tout le temps, comme un scénario qui se rejoue sans cesse. Par exemple, une personne ayant perdu un être cher très tôt rangera dans sa mémoire, tout ce qui a accompagné la perte de cette personne (les derniers souvenirs avec la personne, l'attachement qu'elle lui portait, l'annonce du décès, sa culpabilité, le coup de téléphone, l'endroit où elle se trouvait...), mais surtout l'émotion qui était présente (tristesse, douleur, angoisse...). Cette personne pourra se sentir démunie, impuissante, vulnérable et abandonnée du fait que la personne (un parent peut-être) ne peut plus la protéger. Lorsqu'elle sera confrontée à une relation où elle retrouve un attachement fort, cet attachement à lui seul peut ouvrir le « tiroir », activer le schéma, et déclencher la survenue des souvenirs. Ainsi, risquent de se déclencher une attente d'un abandon, l'impression que toutes les personnes aimées finiront un jour par nous quitter et qu'on terminera seul et livré à soi-même.

Les schémas sont inconscients et automatiques ce qui par conséquent engendre une vision de la réalité déformée, qui s'impose à la personne, et à laquelle elle adhère sans pouvoir s'en empêcher, tant elle est soumise aux impératifs de ses schémas.

En effet, une fois le schéma activé, la personne ne va se concentrer que sur tout ce qui va confirmer son schéma (« il ne m'a pas appelé ce soir, c'est bizarre, il se détache de moi, il ne m'aime peut-être plus, il va partir, je vais rester seule au monde », en occultant complètement tout ce qui va à l'encontre du schéma, du scénario catastrophique que l'on attend (il ne m'a pas appelé ce soir, mais il avait beaucoup de travail, il était tellement fatigué qu'il s'est endormi d'un trait, il m'a dit je t'aime avant de partir, il fait des projet avec moi pour l'avenir...). De ce fait, la personne va orienter sa vision des choses de façon pessimiste et aura le sentiment de ne rien pouvoir faire pour lutter contre. Ceci va déclencher de très fortes angoisses, du stress, de l'anxiété, une tristesse profonde qui, à mesure de la répétition du même scénario, va devenir de plus en plus envahissante pour faire naître un trouble. Les schémas sont à l'origine des troubles psychologiques, il est donc nécessaire de les traiter pour parvenir à une disparition de ce trouble.

C'est en cela qu'à récemment était mise au point la thérapie centrée-schémas qui permet une prise de conscience de ses schémas inadaptés, et une remise en question du mode de pensée qu'ils nous imposent et ce par la mise à l'épreuve des croyances et l'évaluation de leur crédibilité. C'est en cela que je vous propose, lorsque cela est nécessaire, de travailler ensemble sur vos schémas. Après une évaluation de vos schémas (entretiens cliniques, passation de tests...), nous agissons ensemble pour vous permettre de comprendre « votre » perception de la réalité, les origines de cette façon de voir et les conséquences que cette façon de voir a sur vous, sur votre vie, sur votre entourage. Je me propose de mettre à votre service des techniques récentes, pour dépasser vos schémas qui s'imposent à vous, malgré vous, en vous empêchant d'être libre, de prendre le contrôle de votre existence et de votre bien-être général.