

LES ATELIERS
DU PRATICIEN

PIERRE COUSINEAU • SOPHIE CÔTÉ

PRATIQUER LA THÉRAPIE
DES SCHÉMAS

Transformer les modèles prédictifs
avec la reconsolidation de la mémoire

DUNOD

Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocollage.

Le Code de la propriété intellectuelle du 1^{er} juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée dans les établissements

d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée. Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).



© Dunod, 2023
11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff
www.dunod.com

ISBN 978-2-10-084281-0

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2^e et 3^e al., d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Table des matières

Les auteurs.....	7
Avant-propos.....	9
Chapitre 1 - Les schémas dans le contexte des neurosciences.....	16
1 ● LA MÉMOIRE PHYLOGÉNÉTIQUE.....	19
EXPLORATION/RECHERCHE (SEEKING).....	21
PEUR (FEAR).....	22
PANIQUE/CHAGRIN (PANIC/GRIEF).....	23
RAGE.....	24
DÉSIR SEXUEL (LUST).....	26
S'OCCUPER DE (CARE).....	27
JEU (PLAY).....	28
2 ● LA MÉMOIRE DE L'EXPÉRIENCE.....	30
Les processus secondaires.....	32
Les processus tertiaires.....	43
3 ● TROIS TYPES DE MÉMOIRES AYANT UNE PERTINENCE POUR LE TRAVAIL THÉRAPEUTIQUE.....	46
La mémoire épisodique.....	47
La mémoire sémantique implicite.....	48
La mémoire procédurale.....	50
4 ● CONCLUSION : UNE DÉFINITION DES SCHÉMAS.....	52
Chapitre 2 - Les modes.....	56
1 ● LES MODES DE L'ENFANT	63
Le mode Enfant Vulnérable (EV).....	64
Le mode Enfant en Colère (EC).....	66
Le mode Enfant Impulsif/Indiscipliné (EI).....	68
Le mode Enfant Heureux (EH).....	70
2 ● LES MODES STRATÉGIQUES DYSFONCTIONNELS.....	71
Le mode Conciliant (Cn) — (Soumis-Obéissant).....	73
Le mode Protecteur Détaché (PD).....	74
Le mode Surcompensateur (SC) (Contre-Attaquant).....	76
3 ● LES MODES PARENTAUX INADAPTÉS.....	77
Mode Parent Punitif (PP).....	78
Mode Parent Exigeant (PE).....	78
4 ● LE MODE ADULTE SAIN (ADS).....	80
Chapitre 3 - Les schémas précoces inadaptés.....	88
1 ● DOMAINE I.....	94
Le schéma Abandon(AB).....	95
Le schéma Méfiance/Abus (MA).....	97
Le schéma Carence Affective (ED).....	98

Le schéma Imperfection (DS).....	100
Le schéma Isolement social ou Exclusion (SI).....	103
Commentaires sur ce premier domaine.....	104
2 ● DOMAINE II.....	105
Le schéma Dépendance/Incompétence (DI).....	105
Le schéma Fusion (EU).....	106
Le schéma Échec (FA).....	107
Le schéma Vulnérabilité (VH).....	109
3 ● DOMAINE III.....	112
Le schéma Droits Personnels Démesurés ou « Tout m'est dû » (ET).....	113
Le schéma Contrôle de soi/Autodiscipline insuffisants (IS).....	114
4 ● DOMAINE IV.....	115
Le schéma Assujettissement (SB).....	116
Le schéma Abnégation (SS).....	117
Le schéma Recherche d'Approbation et de Reconnaissance (AS).....	119
5 ● DOMAINE V.....	120
Le schéma Inhibition Émotionnelle (EI).....	121
Le schéma Exigences élevées (US).....	122
Le schéma PunitioN (PU).....	123
Le schéma Négativité/Pessimisme (NP).....	124
6 ● CONCLUSION.....	126
Chapitre 4 - L'intervention sur les schémas : Gérer – Transformer.....	128
1 ● LA « FICHE MÉMO PLEINE CONSCIENCE ».....	131
Étape 1 : apprendre une technique de pleine conscience.....	132
Étape 2 : mentalisation.....	133
Étapes 3 et 4 : comprendre et agir en Adulte Sain.....	133
2 ● LA RESCÉNARISATION EN IMAGERIE.....	138
Chapitre 5 - Schémas et Processus de reconsolidation thérapeutique de la mémoire : conditions nécessaires à la transformation des schémas.....	150
1 ● LES SCHÉMAS LIÉS AUX PROBLÈMES EXISTENTIELS.....	158
Abandon.....	158
Méfiance/Abus.....	159
Carence Affective.....	161
Isolement Social.....	162
PunitioN.....	163
2 ● LES CAS PARTICULIERS.....	164
Imperfection.....	166
Échec.....	168
3 ● LES SCHÉMAS LIÉS AUX SOLUTIONS.....	169
Exigences Élevées.....	170
Assujettissement.....	171
Abnégation.....	172
Recherche d'Approbation.....	173
Droits Personnels Démesurés (dans certains cas).....	175
Dépendance.....	175
Fusion.....	176
Inhibition émotionnelle.....	177
Contrôle de soi/Autodiscipline insuffisants.....	178

4	LES SCHÉMAS LIÉS AUX COÛTS.....	179
	Vulnérabilité.....	179
	Négativité/pessimisme.....	180
	Chapitre 6 - Transformer les schémas.....	184
1	SCHÉMAS LIÉS AUX PROBLÈMES EXISTENTIELS.....	187
	Le schéma Abandon.....	187
	Le schéma Méfiance/Abus.....	191
	Le schéma Carence Affective.....	195
	Le schéma Isolement Social (Exclusion).....	199
	Le schéma Punitio.....	201
2	SCHÉMAS LIÉS À DES SOLUTIONS.....	204
3	DES CAS PARTICULIERS.....	208
	Le schéma Imperfection.....	208
	Le schéma Vulnérabilité.....	211
4	EN GUISE DE CONCLUSION.....	214
	Annexe I Fiche mémo pleine conscience.....	219
	Bibliographie.....	221

Les auteurs

Pierre Cousineau est psychologue en cabinet privé à Montréal, au Québec. Il est psychothérapeute depuis plus de quarante-cinq ans. Il pratique la Thérapie des schémas depuis le milieu des années 1990 et a eu la grande chance et l'immense honneur d'être supervisé par son fondateur, le Dr Jeffrey Young. Il a été l'un des premiers francophones dans le monde à enseigner cette approche. Il est un thérapeute et un superviseur reconnu par l'International Society for Schema Therapy. Il intervient comme superviseur-formateur au Québec, en France et au Maroc.

La découverte de la Thérapie de la cohérence autour de 2012 et la rencontre-synergie qui a suivi avec la Dr Côté, ainsi que la collaboration subséquente avec Bruce Ecker et Robin Ticic du Coherence Psychology Institute (CPI) ont permis la clarification de la question déterminante de la transformation des schémas, l'objet du présent ouvrage.

Dr Cousineau est aussi formateur associé au CPI.

Sophie Côté est psychologue en cabinet privé au Québec. Elle étudie la reconsolidation thérapeutique de la mémoire depuis 2014 et a développé une perspective unique dont elle enseigne l'application depuis 2016 dans des formations ou en supervision. Elle publie régulièrement des capsules cliniques sur sa chaîne YouTube et a également développé un cours de pratique délibérée en Thérapie de la cohérence, disponible en ligne. Elle est formatrice associée au Coherence Psychology Institute et possède une certification de niveau avancé en Thérapie de la cohérence. Elle est co-autrice de l'ouvrage *La Reconsolidation thérapeutique de la mémoire : Transformer les schémas émotionnels avec la thérapie de la cohérence* publié chez Dunod en 2022. Formée à la Thérapie de la cohérence par l'équipe de Bruce Ecker,

elle a cotraduit ses publications majeures en français avec le Dr Cousineau. Elle est également formatrice pour le volet neurosciences chez Équin Communication au sujet de l'application de la reconsolidation de la mémoire avec les équidés, et collabore avec la fondatrice, Mme Sandy Letarte, tant pour l'enseignement que pour la recherche dans ce domaine.

« Je considère que Sophie Côté et Pierre Cousineau font partie des enseignants les plus compétents et des praticiens les plus efficaces en reconsolidation de la mémoire et en Thérapie de la cohérence. »

Bruce Ecker, LMFT, cocréateur de la Thérapie de la cohérence et coauteur de *Unlocking the Emotional Brain*.

Avant-propos

Intégrer à la thérapie des schémas la puissance de la reconsolidation de la mémoire.

D'abord, quelques mots sur les intentions ayant conduit à la rédaction du présent ouvrage. Je pratique la Thérapie des schémas depuis le milieu des années 1990, à peine quelques années après que Jeffrey Young en eut posé les fondements. J'ai d'ailleurs eu le très grand privilège d'être supervisé par lui lors de mes premiers pas avec cette nouvelle façon de concevoir l'intervention psychothérapeutique. Elle répondait parfaitement à mon besoin d'intégration des diverses influences qui avaient marqué mes vingt premières années de pratique, comme la psychodynamique, l'approche cognitivo-comportementale, ou encore la Gestalt. À l'époque, la Thérapie des schémas ne comptait que quelques thérapeutes gravitant autour de Jeffrey Young. Mais elle ne tarda pas à susciter de l'intérêt en Europe, puis partout dans le monde. Les grands projets de recherche d'Arnaud Arntz et de ses collaborateurs (Giesen-Bloo *et al.*, 2006 ; Jacob & Arntz, 2013 ; Bamelis *et al.*, 2014 ; Bamelis *et al.*, 2012) ainsi que l'approche de groupe développée aux États-Unis par Farrell et Shaw (2012 ; Farrell, Shaw et Webber, 2009) ont par la suite apporté un support empirique à l'efficacité de cette approche.

Depuis plus de vingt-cinq ans, je donne régulièrement des formations sur la Thérapie des schémas (TS). Elles se sont tenues au Québec, en Suisse, en France, au Maroc, en Norvège. Et je suis demeuré fasciné par l'intérêt toujours renouvelé que cette approche suscite chez des psychothérapeutes en provenance d'écoles thérapeutiques diverses, peu importe l'importance de leur expérience. On m'a régulièrement

fait le commentaire que la Thérapie des schémas offre, dans un langage accessible, une conceptualisation éclairante des différentes facettes de l'expérience humaine, tout en permettant de définir de façon opérationnelle les visées de l'intervention. Comme je m'amuse souvent à le dire, elle est simple sans être simpliste. De plus, la commodité de son langage permet un partage ouvert avec les patients sur leurs modes de fonctionnement et sur ce qui se déroule dans la démarche thérapeutique.

Une question qui revient régulièrement lors de mes formations et supervisions est la suivante : est-il possible de changer des schémas ? S'il y a une expérience humaine partagée universellement, c'est qu'il n'est pas facile de changer nos patrons réactionnels, que ce soit au niveau de nos pensées, de nos émotions, ou de nos comportements. Pensez à une « mauvaise » habitude que vous souhaiteriez modifier ; le changement est le plus souvent associé à beaucoup de volonté, d'efforts... et d'importants risques de rechute. Les schémas, comme on le rappellera dans cet ouvrage, ont la réputation d'avoir la vie dure... et de nous faire la vie dure ! Alors, pendant plusieurs années, j'ai répondu vaguement à cette question lorsqu'on me la posait. Car même si j'avais observé (rarement) de véritables transformations de schémas, et que je savais donc que ce n'était pas impossible, les succès thérapeutiques m'apparaissaient le plus souvent reposer sur de nouvelles stratégies, plus saines, qui permettaient à la personne de gérer ses schémas et d'être en conséquence moins à leur merci. C'est dans ce contexte que j'avais développé la « fiche mémo pleine conscience », outil dont la visée explicite est de créer un nouveau rapport avec ses schémas, rapport qui permet de ne plus en être une victime impuissante (Cousineau, 2012 ; Cousineau et Ngô, 2013).

Comme il sera spécifié dans ce livre, les schémas sont des mémoires. Gérer la réactivation de ces mémoires est déjà un objectif thérapeutique non négligeable, mais intervenir sur elles d'une façon qui permettrait de les transformer fondamentalement a longtemps constitué

le rêve de plusieurs psychothérapeutes. La personne jalouse qui vient vous consulter appréciera le fait de ne pas agir de façon impulsive lorsque son angoisse d'abandon (schéma Abandon) sera attisée, mais préférerait certainement ne plus éprouver cette angoisse et ne plus devoir recourir à de multiples stratégies mentales et comportementales pour chercher à la réguler. Pour que cette deuxième option se matérialise, il faut que l'intervention sur la mémoire permette de la transformer radicalement. C'est dans le contexte de cet objectif que la collaboration entre Sophie Côté et moi s'est construite : quelles interventions sur la mémoire permettent de la transformer et, par conséquent, de transformer des schémas ? Ce sont les travaux de Bruce Ecker et de ses collaborateurs sur la reconsolidation thérapeutique de la mémoire qui nous ont ouvert le chemin vers la réponse que nous cherchions. Notre précieux lien avec eux et notre propre démarche pratique et réflexive nous ont conduits à la rédaction d'un premier ouvrage en 2022 chez Dunod, *La Reconsolidation thérapeutique de la mémoire*. Forts de cette expérience, nous en sommes arrivés à l'idée du présent ouvrage.

L'idée ? Intégrer à l'accessibilité de la Thérapie des schémas (TS) la puissance de la reconsolidation de la mémoire. La TS offre à plusieurs thérapeutes la disponibilité d'un modèle permettant une conceptualisation claire et cohérente de la complexité humaine dans une mouture transparente et accessible. Paradoxalement, elle complexifie la simplicité et simplifie la complexité¹. Elle constitue donc une merveilleuse carte géographique pour s'orienter dans la forêt dense et touffue des expériences humaines. Souvent, par le simple effet de la

1. Cette formulation à l'allure excentrique a spontanément émergé d'une série d'impressions à la suite de nombreux commentaires de participants à mes formations sur la Thérapie des schémas. Ces participants commentent que la TS apporte une richesse et une dimension fort appréciées à la TCC et des points de repère structurés et clairs pour des approches reposant sur la relation.

mentalisation², un premier impact thérapeutique se manifeste. Ainsi, toutes ces réactions prennent un sens pour la personne ; mon organisation n'est pas insolite, je ne suis pas une incohérence. Je peux même arriver à comprendre pourquoi j'ai toutes ces réactions et pourquoi j'ai eu besoin de développer toutes ces stratégies. Mais le prochain défi thérapeutique est, nous l'avons mentionné plus tôt, de gérer ou de modifier tous ces schémas. Déjà, la Thérapie des schémas offre plusieurs avenues pour ce faire. Mais, Sophie et moi, sommes convaincus, que le processus de reconsolidation thérapeutique de la mémoire offre une voie royale à une modification ciblée des schémas par une intervention directe sur ses traces mnésiques. Et, pour continuer avec l'analogie de l'orientation en forêt, l'identification d'un schéma nous conduit au pied d'un arbre (le schéma), ce qui est déjà un immense avantage à celui d'errer sans repères dans la forêt. Mais une fois au pied de cet arbre, le processus de reconsolidation thérapeutique de la mémoire nécessitera le repérage de la branche caractérisant la mouture singulière du schéma chez cette personne, sa trace mnésique spécifique. Par exemple, un schéma Abandon peut reposer sur des expériences d'apprentissage fort différentes d'une personne à une autre mettant en cause une interaction spécifique entre menaces et ressources, externes et internes, donnant naissance à une infinité de nuances. Et, comme nous l'avons expliqué dans notre ouvrage précédent, le décalage expérientiel nécessaire à la reconsolidation de la mémoire nécessite une expérience très spécifique (le principe de la relativité du décalage) dont la découverte exige une fine connaissance de la branche (peut-être même des feuilles) sur laquelle la mémoire-cible repose. Tous ces concepts seront évidemment explicités dans cet ouvrage.

2. La mentalisation est une technique thérapeutique qui consiste à se décrire de façon explicite nos différents états subjectifs (Fonagy et al., 2002). Par exemple : « La peur que tu m'abandonnes me pousse à vérifier les messages sur ton téléphone. » En TS, on dirait : « La réactivation de mon schéma Abandon me conduit à utiliser une stratégie de contre-attaque, chercher à contrôler la menace. »

Ce livre a donc deux visées précises. Dans un premier temps, présenter la Thérapie des schémas sous sa forme classique, si l'on peut dire, mais en accordant une attention particulière aux neurosciences et à la fonction prédictive des mémoires que sont les schémas. Dans un deuxième temps, Sophie et moi explorerons les schémas identifiés par Young sous la lentille du processus de reconsolidation thérapeutique de la mémoire, et nous insisterons sur la nécessité de la mise à jour de la fonction prédictive des schémas — comment faire réaliser au cerveau que ce qui était prévisible dans un contexte particulier ne l'est plus dans les contextes actuels puisque nous ne disposons pas des mêmes ressources lors de leur apprentissage et consolidation en mémoire.

Nous sommes convaincus que le fertile modèle de la Thérapie des schémas, dans la perspective intégrative qui l'a toujours caractérisé, ne peut que s'enrichir d'une ouverture aux principes de la reconsolidation thérapeutique de la mémoire.

Pierre

Lorsque Pierre a réalisé notre intérêt commun pour l'impact de la psychothérapie sur le cerveau et le système nerveux et m'a parlé de la Thérapie de la cohérence, nous avons débuté une aventure merveilleuse au pays de la reconsolidation thérapeutique de la mémoire, qui se poursuit avec un plaisir mutuel encore à ce jour. En faisant nos premiers pas en Thérapie de la cohérence, nous échangions souvent sur les vérités émotionnelles que nous découvrions chez nos patients. À l'époque, je ne connaissais pas la Thérapie des schémas, et je me souviens que les schémas de Young m'ont fourni des repères plus que bienvenus pendant cette période.

Nous l'avons maintes fois répété, et aurons l'occasion de le répéter souvent : il faut éviter d'aller trop loin dans les interprétations lorsque nous explorons la mémoire émotionnelle de nos patients

et ce peu importe l'approche thérapeutique choisie. Cela parce que chaque mémoire est unique, étant construite à partir des expériences telles que subjectivement perçues par chaque individu. Cela donnait l'impression, au tout début, que nous devions nous astreindre à explorer la mémoire émotionnelle de nos patients à tâtons, voire à l'aveuglette. Néanmoins, tel que je l'ai d'ailleurs partagé à mon estimé ami et collègue Bruce Ecker, éviter de trop interpréter n'équivaut pas à nous empêcher de réfléchir ou pire, de nous engager dans le travail thérapeutique les yeux bandés.

Ainsi, la Thérapie des schémas offre une manière, pour les thérapeutes, de s'appuyer sur des repères qui peuvent les aider à départager les grandes classes de construits qui peuvent constituer l'édifice d'une mémoire émotionnelle donnée, et ainsi s'y retrouver un minimum. Et autant que nous gardions tous une belle flexibilité et un désir d'identifier très précisément les tenants et les aboutissants individuels pour chaque symptôme travaillé, nous pouvons y trouver un équilibre très intéressant. Cet ouvrage, nous l'espérons, vous apprendra pourquoi et comment.

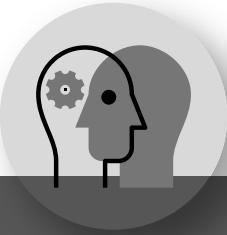
Je me félicite d'avoir autant insisté auprès de mon très cher ami Pierre pour qu'il accepte d'écrire ce livre. Il me semblait incroyable, après une carrière de formateur, conférencier, clinicien, s'étalant sur plus de quarante ans et ayant connu autant d'approches différentes et après avoir développé une maîtrise aussi fine de la Thérapie des schémas, pour laquelle il est maintenant reconnu internationalement, que cet ouvrage n'existaît pas déjà... D'ailleurs, ce n'était pas faute de ne pas avoir été déjà courtisé à ce sujet ! Il a donc fallu que je reprenne le contenu de sa formation sur la Thérapie des schémas, qu'il a toujours gardée à l'avant-pointe non seulement des derniers développements scientifiques (ce qui inclut inévitablement la consolidation thérapeutique de la mémoire) mais aussi des avancées de son esprit philosophique affûté par des décennies de lectures au sujet de la conscience et du fonctionnement de l'esprit humain, par des

lectures pertinentes offertes par des auteurs émérites et devenus très chers à son cœur, tels que Solms, Damasio, Seth et McGilchrist, pour qu'il saisisse que le potentiel de ce livre était bel et bien là. Comme toujours, notre collaboration joyeuse et complice nous a procuré stimulation intellectuelle et plaisir et nous vous souhaitons de ressentir la même chose en lisant cet ouvrage.

Sophie

Chapitre **1**

Les schémas dans le contexte des neurosciences



1	La mémoire phylogénétique	19
2	La mémoire de l'expérience	30
3	Trois types de mémoires ayant une pertinence pour le travail thérapeutique	46
4	Conclusion : une définition des schémas	52

Sur le plan épistémologique, cet ouvrage se situe dans une perspective constructiviste. La réalité, telle que nous la percevons, y réagissons, et la décrivons, est une élaboration de notre cerveau dont la complexité a permis l'émergence d'une vie mentale avec ses représentations, ses images, ses concepts (Damasio, 2021 ; Barrett, 2018 ; Solms, 2021 ; Seth, 2021). De toute évidence, il y a bien sûr des stimuli provenant du monde extérieur¹, mais nous n'y avons accès que dans une interaction — ils passent nécessairement par nos sens extéroceptifs et intéroceptifs, puis sont filtrés à travers plusieurs structures internes qui permettent cette construction du monde, des autres et de notre univers subjectif. Même s'ils sont en désaccord sur le rôle joué par ce que nous qualifierons plus tard de mémoire phylogénétique, Lisa Barrett (2018) et Mark Solms (2021) s'accordent sur le fait que nos rapports à la réalité se font à travers des constructions ; Barrett va même jusqu'à les qualifier d'hallucinations de tous les jours ; Seth (2021), lui, utilise l'expression « hallucinations contrôlées² ». On réfère à ces constructions de différentes façons, soit modèles mentaux, construits, concepts, schémas, etc.

Cet ouvrage traitera spécifiquement des dix-huit schémas précoce s inadaptés tels qu'identifiés par Young dans son ouvrage classique de 2003 (Young et al., 2003, 2005). Ils constituent une sous-catégorie de nos multiples schémas (dont, il est à souhaiter, plusieurs autres, adaptés) ... certains se situant même dans la sphère sensori-motrice (Piaget, 1947 ; Flavell, 1963).

Intéressons-nous dans un premier temps à ce qui sous-tend la création des schémas, quel type de mémoire ils constituent, et à quoi ils servent.

1. Le *whatever-it-is* d'Iain McGilchrist (2021).

2. *Controlled hallucinations*.

1 D LA MÉMOIRE PHYLOGÉNÉTIQUE

Notre activité mentale³, toute subjective qu'elle soit, repose sur un substrat organique avec lequel elle est en constante interaction. Et même si elle ne s'y limite pas, il y a tout de même un important consensus dans la communauté scientifique sur le fait que le cerveau en constitue le fondement essentiel. Selon Panksepp (Panksepp, 1998 ; Panksepp & Biven, 2012), il existe chez l'humain (ainsi que chez plusieurs animaux) des systèmes affectifs innés qui vont servir de base à la ramification des multiples expériences émotionnelles que nous pouvons éprouver. C'est ce que nous choisissons de qualifier de mémoires phylogénétiques en ce sens où ces systèmes affectifs ne résultent pas d'expériences liées à notre histoire personnelle, mais découlent plutôt d'une mémoire génétique (ADN) ayant retenu ce qui a favorisé l'évolution adaptative de notre espèce. Par exemple, il nous est impossible de décider que nous n'avons que faire de la colère ou du désir sexuel ; nous devrons nécessairement trouver des façons de vivre avec ces systèmes affectifs, même si la solution était de chercher à s'en dissocier, ce qui ne pourrait se faire sans une certaine dépense de notre budget énergétique⁴. Dans les premières années de vie du bébé humain, ces systèmes émotionnels primaires sont fortement en évidence ; un bébé qui a faim, qui a froid, qui a mal, vous le fera savoir même s'il n'a pas encore accès au langage ! Faisant

3. Nous entendons par « activité mentale » la dimension psychique du fonctionnement humain, comme les pensées, les affects, les sensations. Par exemple, même si le mécanisme de la faim repose en grande partie sur la régulation de l'hypothalamus, la sensation de faim sera éprouvée comme une réalité subjective (Leng, 2018). Ce terme n'est donc pas limité à la simple activité cognitive.

4. Nous avons fait référence à ce concept de Lisa F. Barrett (2018) dans notre premier ouvrage (Côté et Cousineau, 2022). En gros, le cerveau doit gérer notre budget énergétique en cherchant à équilibrer le mieux possible la dépense énergétique (par exemple, énergie nécessaire pour courir, pour utiliser notre mémoire de travail afin de calculer mentalement, etc.) avec l'apport énergétique (par exemple, manger, se reposer, être rassuré, dormir, etc.). Ce concept est d'autant plus pertinent dans le contexte où il est question des schémas précoce inadaptés qui sont tous associés à une forme de menace pour la personne — quels sont le ratio ressources/menaces et ses conséquences sur le budget énergétique de la personne ?

référence aux systèmes émotionnels « instinctuels » de Panksepp, Solms (2021) utilise une terminologie en résonance avec notre idée de mettre en relief cette distinction entre mémoire phylogénétique et mémoire de l'expérience :

« Nos réflexes et nos instincts fournissent des outils rudimentaires pour la survie et le succès reproductif, mais ils ne peuvent pas nous équiper de manière adéquate pour la multiplicité des situations et des environnements imprévus dans lesquels nous nous trouvons. Nous devons donc compléter les réponses innées de manière adaptive en apprenant de l'expérience... »

Les programmes instinctifs qui sous-tendent les actions des humains sont généralement tellement conditionnés par l'apprentissage qu'ils ne sont plus reconnaissables comme “instinctifs”. Pourtant, les instincts et les réflexes sont toujours présents à l'arrière-plan » (p. 104⁵).

Panksepp a identifié sept systèmes émotionnels fondamentaux qu'il associe à un processus primaire, impliquant des « mémoires ancestrales⁶ ». Ces systèmes se situent dans les parties primitives du cerveau (mésencéphale, noyaux du système limbique, etc.). Pour utiliser une analogie, ces systèmes affectifs primaires seraient à la base de toutes nos réactions émotionnelles aussi sophistiquées soient-elles, un peu comme le bleu, le rouge et le jaune sont à la base de toute la palette de couleurs que l'on pourra retrouver dans un tableau.

Donnons maintenant un aperçu de ces sept systèmes émotionnels primaires.

5. Tous les extraits d'ouvrages étrangers non traduits en français l'ont été par nos soins. Les références de pages sont celles des éditions originales.

6. Panksepp & Biden, 2012, p. 20 : *ancestral memories*.

EXPLORATION/RECHERCHE (SEEKING)⁷

Même si ce n'est pas le premier système émotionnel qui viendrait spontanément à l'esprit de plusieurs d'entre nous, le système EXPLORATION/RECHERCHE est probablement notre système par défaut. Autant il est celui qui aura tendance à occuper l'espace affectif lorsque rien d'urgent ou d'important ne mobilise les autres systèmes, autant il sera aussi au service de ces mêmes systèmes, leur apportant par exemple l'information nécessaire à l'actualisation de leurs fonctions.

Que fera un très jeune enfant dont les autres besoins ont obtenu une réponse (nourriture, sécurité, affection, sommeil, etc.) ? Il exercera sa curiosité, son exploration, ses manipulations. Et cela se fera le plus souvent dans le plaisir, l'enthousiasme même. Ce système permet par ailleurs de répertorier les ressources externes pouvant éventuellement être utiles tout en favorisant l'expérience d'usage de ses ressources personnelles.

Revenons à ce jeune enfant qui s'amuse à ouvrir et fermer des tiroirs, manipuler des casseroles, etc. Plus tard, cet enfant devenu « être symbolique » pourra même s'amuser à jouer avec des concepts mathématiques abstraits comme il le faisait antérieurement avec des casseroles !

C'est donc un système qui nous amène à être curieux, à chercher à comprendre comment le monde fonctionne, à se questionner sur le fonctionnement des êtres humains. Ainsi, la rédaction de cet ouvrage est pour nous une activité fortement agréable, et nous sommes naturellement portés à cogiter sur les différentes manières dont nous pourrions améliorer son contenu. Cette recherche constante et très active nous nourrit subjectivement.

7. Panksepp utilise des majuscules pour bien différencier ces systèmes émotionnels basiques (cerveau/esprit [mind]) de l'usage de ces mêmes mots dans le langage de tous les jours.

Mais le système EXPLORATION/RECHERCHE s'active aussi dans les champs en rapport à l'évitement ou au contrôle de ce qui s'annonce déplaisant. Ainsi, il nous pousse à développer les ressources jugées nécessaires à notre protection ou à l'élimination de ce qui pourrait devenir menaçant, désagréable — pensez à la personne souffrant d'anxiété généralisée constamment en train d'échafauder des scénarios pour prévenir des catastrophes anticipées.

De façon intéressante, Solms (2021) souligne que lorsqu'il est associé au système DÉSIR SEXUEL dont il sera question plus tard, ce système devient en somme l'équivalent de ce que Freud entendait par libido... Ce désir qui nous rend sensibles à certains contextes, à certains signaux, et qui nous propulse vers l'avant en vue d'une éventuelle satisfaction⁸.

Dans sa version spontanée, le système EXPLORATION/RECHERCHE suscite curiosité, intérêt, enthousiasme... Il crée ses propres renforcements, par exemple le simple plaisir de connaître, d'apprendre (que nous nous souhaitons à la lecture de ce livre). C'est le système dopaminergique, ce neuromodulateur faisant maintenant partie du langage populaire.

PEUR (FEAR)

L'impératif de la survie doit pouvoir compter sur des systèmes d'alarme rapides et efficaces lorsque notre sécurité est menacée. Le système PEUR a comme fonction de bien répondre à cet impératif. Il mobilise l'organisme pour qu'il s'éloigne de la source d'une menace à notre intégrité (blessure, mort, intimidation, etc.). D'abord dédiée à la préservation de notre survie biologique, la peur s'est étendue à notre construction symbolique ; ceci explique pourquoi l'apprehension

8. Le désir et la satisfaction du besoin (plaisir) sont deux systèmes neuropsychologiques bien identifiés (Lewis, 2015).

sion d'être ridiculisé peut nous terroriser tout autant que celle de recevoir un coup de poing à la figure.

Le système PEUR fait partie de ce que Panksepp qualifie de processus primaire du fonctionnement cérébral, l'amygdale et des régions du mésencéphale (le PAG) y jouant un rôle fondamental. Et pour revenir à notre analogie avec la palette des couleurs, on peut facilement imaginer la complexité des ramifications neuronales lorsque ce système primaire est amalgamé à des mémoires implicites fondées sur des expériences et aux apports explicites du langage. Ceci est vrai pour tous les systèmes affectifs primaires identifiés par Panksepp. L'un de nous (PC) l'a réalisé dans une expérience personnelle lors de sa rencontre en 2001 au Népal avec un cobra indien de quelque 2 mètres de long ; son système de peur a été mobilisé au quart de tour même s'il n'avait jamais eu une expérience si proche avec un serpent de sa vie (ici, un apprentissage par l'expérience lui aurait été fatal), sa réaction d'évitement lui ayant permis de rester en vie. Et, par principe associatif, une simple branche croisée plus tard en travers d'un sentier de randonnée pourra, le temps de quelques brèves secondes, tomber sous la prédition d'une menace imminente... jusqu'à ce que le système tertiaire intervienne pour recadrer cette première impression.

PANIQUE/CHAGRIN (PANIC/GRIEF)

Dans le langage de tous les jours, et même chez plusieurs professionnels, le système PANIQUE/CHAGRIN est souvent confondu avec le système PEUR. Or il n'en est rien (Panksepp et Biven, 2012 ; Solms 2021). La peur est la conséquence d'une prédition de menace directe à notre intégrité alors que la panique est liée à notre système d'attachement. Elle est déclenchée lorsqu'il y a éloignement ou perte de la figure d'attachement (au départ, la mère ou toute personne jouant cette fonction de maternage). Pensez à ce très jeune enfant qui, s'étant aventuré dans les allées d'un magasin (système

EXPLORATION/RECHERCHE), réalise soudainement qu'il ne voit plus sa maman. Ou, encore, revisionnez un reportage animalier dans lequel on entend les cris stridents de jeunes animaux dont la mère s'est éloignée.

Ce terrible inconfort facilement associé à une douleur physique favorise par ailleurs la force des liens d'attachement essentiels à la survie du jeune enfant... aucun intérêt à s'éloigner de sa source de sécurité considérant le risque d'éprouver une forte souffrance. Nous verrons plus tard que le système PRENDRE SOIN DE chez le parent est le pôle complémentaire parfait à ce besoin de proximité sécuritaire.

La maturité permettant l'implication du niveau tertiaire favorisera une forme de mutation de la panique à la tristesse. Nous avons pris l'habitude d'utiliser la réponse d'une personne à une perte relationnelle comme une forme d'indication du niveau d'intégration du système émotionnel PANIQUE/CHAGRIN dans les réseaux corticaux supérieurs. Certains adultes réagissent toujours à ces pertes par des réponses de panique pouvant conduire au désespoir alors que d'autres éprouvent plutôt de la tristesse qui, même si elle est pénible, ne conduit pas au même niveau de souffrance.

RAGE

Lorsque les choses ne se déroulent pas comme on le souhaite, qu'un obstacle empêche une réponse à nos besoins, que ce qui se passe nous dérange... et que l'on tient à ce que la situation change dans le sens de nos intentions, c'est le système RAGE qui sera mobilisé. En début de vie humaine, ce système s'exprime de façon brutale ; l'enfant, par exemple, pourra mordre, frapper, donner des coups de pied s'il se considère lésé par un autre enfant (malheureusement, certains adultes sont restés à ce stade). Le bébé, d'ailleurs, manifestera son inconfort à travers ce système. Lorsqu'il a froid, faim, qu'il éprouve de la douleur, l'inconfort d'une couche mouillée, il va exprimer cette rage pour manifester que cela ne lui convient pas et qu'il

faut que ça change. Évidemment, le bébé n'éprouve pas cette intention de façon explicite, mais le message pour l'entourage est tout de même clair et sans appel.

Le système RAGE est à la base de ce qui nous permet de nous défendre. Nous verrons plus tard qu'il est le fondement du mode Enfant en Colère, une ressource interne qui, sagement utilisée, nous permet de ne pas tolérer des situations ne respectant pas notre intégrité physique ou psychique.

Socialisé (processus secondaire et tertiaire), ce système deviendra ce que l'on appelle la colère. Utilisée judicieusement, elle est une ressource interne fondamentale dans l'adaptation humaine. Elle fournit cette énergie nécessaire à assurer notre place dans le monde et à la défendre. Si, par exemple, une personne dit à son conjoint : « Je n'ai pas aimé ce que tu as fait et je ne le tolérerai plus » ou « Je n'ai pas aimé ce que tu as dit et je n'accepterai plus que tu me parles de cette façon », c'est un système RAGE socialisé qui s'exprime alors. Quelque chose ne me convient pas, me dérange, et j'insiste pour que ça change. Nous voyons donc qu'une affirmation de soi saine va reposer sur le système RAGE ; l'énergie qui va la motiver provient de ce système.

Comme la Thérapie des schémas se base beaucoup sur les besoins fondamentaux des individus et sur la façon dont ils les expriment, tenir compte de notre colère est une façon de bien nous adapter à notre environnement. Lorsque nous nous affirmons de manière socialisée, nous pouvons choisir, grâce à notre néocortex, comment l'exprimer. Nous pouvons reconnaître que nous nous sentons en colère, mais si nous sommes en présence d'une personne explosive et sujette à verser dans la violence physique, nous choisirons peut-être de reporter notre affirmation à un autre moment, sachant que les conséquences pourraient être désastreuses. Nous sommes donc capables de reconnaître l'activation de la colère en nous et de choisir de l'exprimer, ou non. Pour cela, il faut qu'elle soit socialisée ; les

personnes qui n'auront pas eu cette expérience de socialisation de la rage, réagiront même à l'âge adulte comme un jeune enfant le ferait. Quand une situation ne leur convient pas, ils refusent carrément de l'accepter. Pensez à un homme dont la conjointe lui dit qu'elle ne l'aime plus et veut le quitter, et dont le système RAGE n'a pas été socialisé. Il pourrait alors lui interdire de le quitter, la violenter ou même la tuer. Voilà un triste exemple de ce qu'un système RAGE non socialisé peut engendrer.



Les systèmes PEUR, PANIQUE/CHAGRIN et RAGE se manifestent dans des contextes de danger et de menace et sont associés à des états subjectifs déplaisants. Ils sont fondamentaux à notre survie (rester à l'intérieur d'une maison en feu n'est pas une bonne idée), mais le plus souvent désagréables à vivre — à moins qu'ils soient éprouvés dans des situations que nous choisissons et contrôlons, comme dans un manège de montagnes russes. Dans ces contextes, le système EXPLORATION/RECHERCHE peut se joindre à l'aventure.

Les trois prochains systèmes émotionnels fondamentaux sont, quant à eux, plutôt plaisants à éprouver. Comme dans la version spontanée du système EXPLORATION/RECHERCHE, ce sont des états subjectifs que nous apprécions, que nous chercherons à maintenir et que nous aspirerons à reproduire. Mais notre survie et notre adaptation, ainsi que celles de notre espèce, sont elles aussi liées à l'existence de ces systèmes au même titre que les trois systèmes précédents.

DÉSIR SEXUEL (LUST)

Dans une perspective d'évolution darwinienne, la fonction de ce système est plus qu'évidente, soit celle de la reproduction de l'espèce. En ce début de XXI^e siècle, on pourrait être facilement porté à l'oublier dans le contexte du contrôle possible des naissances, de la valorisation de la sexualité comme élément important de la réalisation personnelle et relationnelle (avec la publication incessante de livres sur

les « bonnes » façons de la pratiquer), de sa présence très forte sur Internet, dans la publicité, etc. Mais cette incommensurable ramifications du système DÉSIR dans les processus secondaire et tertiaire du cerveau n'en a pas modifié les structures primaires profondes. Quels que soient nos conditionnements ou notre mentalisation sur le sujet, le désir demeure toujours le désir, cette attirance qui ne ment pas (du moins, à court terme).

Comme c'est le cas avec tous les autres systèmes émotionnels primaires identifiés par Panksepp, sa manifestation dans une réalité sociale va nécessiter sa coordination avec les processus secondaires et tertiaires du cerveau. Dans notre contexte de vie, il n'est pas admis que nous imposions notre désir sexuel à quelqu'un d'autre (sinon il sera question d'agression sexuelle). Des apprentissages devront donc nécessairement s'amalgamer au système primaire afin que l'éventuelle intimité sexuelle se fasse dans le cadre d'un consentement mutuel.

S'OCCUPER DE (CARE)

Le bébé humain, s'il était laissé à lui-même, ne survivrait pas. La reproduction de l'espèce nécessite donc autre chose que la sexualité ; on va devoir s'occuper de l'enfant jusqu'à ce qu'il devienne autonome. Mais cela ne peut être laissé au hasard ou à la bonne volonté de tous et chacun. L'évolution de l'espèce humaine (ainsi que celle de nombreux animaux) a permis la création d'une autre mémoire phylogénétique, le système S'OCCUPER DE. Par exemple, pour la très grande majorité d'entre nous, quoi de plus irrésistible que le sourire d'un enfant ; même la connaissance du mécanisme réflexe derrière cette réponse du sourire n'y change pas grand-chose ; elle disposera même plusieurs d'entre nous à vouloir leur décrocher la lune ! Cette propension à « s'occuper de » assure la base nécessaire à ce lien d'attachement qui sera créé avec l'enfant. Aussi, rappelez-vous ce système PANIQUE/CHAGRIN qui constitue l'autre pôle de cette forte

attraction mutuelle : « Ne t'éloigne pas, c'est trop douloureux pour moi — te voir souffrir est trop douloureux pour moi. »

On comprend donc que ce système S'OCCUPER DE a pour effet que, face à la vulnérabilité de jeunes bébés, nous avons envie d'en prendre soin. Cela peut se manifester également face à la vulnérabilité d'autres adultes, ou êtres sensibles (les animaux). Pour bien illustrer la pertinence de ce système, nous aimons bien donner l'exemple qui suit lors de nos formations. Imaginez-vous des parents qui reviennent à la maison après l'accouchement. Certains bébés dorment très peu en début de vie ; pour les parents, trouver un moment pour fermer l'œil est une lutte de tous les instants. Imaginez-les donc se lever une troisième fois dans la nuit pour langer et nourrir leur enfant, en espérant pouvoir avoir au moins deux heures de sommeil ininterrompu par la suite, se sentant épuisés par leur manque de sommeil grandissant. À peine commencent-ils à s'assoupir que bébé recommence à pleurer. S'ils n'étaient pas dotés d'un système S'OCCUPER DE, selon vous quel autre système risquerait d'être activé ? Le système RAGE serait le candidat le plus probable. Et, malheureusement, chez certains parents, ce système RAGE non socialisé prend le dessus, avec toutes les violences qui s'ensuivent (pensons ici aux drames liés au syndrome du bébé secoué). La nature a donc évolué de manière à augmenter les probabilités que cela ne se produise pas et que nos enfants survivent (ils sont tellement mignons quand ils dorment !).

JEU (PLAY)

Le système JEU est un autre système émotionnel primaire qui ne nous vient pas spontanément à l'esprit. Pourtant Panksepp lui accorde une fonction très importante dans l'apprentissage de la socialisation et du contrôle de soi.

Toute personne en relation avec des enfants remarquera leur inévitable propension à se tirailler, à se chamailler... le plus souvent

dans le rire et le plaisir. Et il n'est pas rare aussi que ce plaisir se transforme éventuellement en pleurs pour l'un des protagonistes, ce qui n'empêchera aucunement la reprise de ce combat ritualisé à un autre moment. Ce jeu est qualifié de *rough-and-tumble*, expression anglaise souvent reproduite telle quelle en français, mais que l'on peut traduire par « bagarre ». Sa vertu sociale, selon Panksepp, est de permettre à l'enfant de faire l'expérience des positions domination-soumission. Le jeu nécessite alors une alternance de ces positions avec au minimum une règle 60-40 de réciprocité (Solms, 2021) ; sans cette répartition, il n'y a plus de jeu, mais la domination d'un enfant sur un autre. L'enfant aura donc aussi l'opportunité d'apprendre la notion des limites dans l'interaction (contrôle de soi).

En sus, dans sa version optimale, le jeu exige que l'autre accepte de jouer avec soi. Il conduit donc à devoir tenir compte de ses sentiments.

L'un de nous (PC), éduqué dans le Québec des années 1950, aime bien rapporter l'anecdote suivante lors de formations. À cette époque, la grande majorité des mères restaient à la maison tout en étant surchargées par les multiples tâches domestiques quotidiennes dans ces familles nombreuses. Souvent, notre mère nous ouvrait la porte le matin en nous invitant à aller jouer dehors, nous indiquant seulement de rentrer pour le repas du midi. Le même scénario se reproduisait l'après-midi. Or, à cette époque, pas question de se retrouver avec des éducatrices de crèches ou de garderies... cela n'existeait tout simplement pas. Donc, cette « horde sauvage » d'enfants était laissée à elle-même. Sans éducatrices ou moniteurs, nous devions donc décider par nous-mêmes du jeu auquel nous allions nous adonner. À cette époque, à Montréal, les jeux liés au hockey et mettant en scène ce que les enfants de l'époque appelaient « les cow-boys et les

Indiens⁹ », avaient la cote. Mais, laissés à nous-mêmes, nous devions par ailleurs en déterminer les règles (qu'est-ce qui permettait de confirmer quel belligérant avait été tué). Même, si bien sûr, tout cela ne se faisait pas toujours dans l'harmonie parfaite (les intimidateurs ne sont pas apparus au XXI^e siècle), il reste que nous y arrivions la plupart du temps. Ceci offrait l'opportunité d'un apprentissage quant à l'équilibre autogéré entre compétition et coopération. C'est l'un des énormes apports du système JEU.

Le jeu peut dérailler vers d'autres systèmes : l'agressivité, la peur, le jeu sexuel (jouer au docteur). C'est pourquoi Panksepp recommande une supervision adulte qui ne serait par ailleurs pas trop interventionniste dans le jeu des enfants, qui n'inhiberait pas leur besoin fondamental de jouer de façon spontanée et inclurait ce fameux *rough-and-tumble*, à la fois nécessaire... et difficilement toléré par plusieurs parents contemporains, les écoles ou systèmes de garde !

2 LA MÉMOIRE DE L'EXPÉRIENCE

Nous venons de résumer la façon dont Panksepp catégorise les systèmes affectifs primaires qui ne sont pas le fruit de notre expérience individuelle, mais plutôt de celle de notre espèce ; c'est pourquoi nous avons choisi l'expression « mémoire phylogénétique » pour les qualifier. Mais comme pour tout système théorique, même avec la quantité et le sérieux des recherches sur lesquelles il se fonde, il a ses détracteurs. La plus importante est certainement Lisa F. Barrett (2018) qui récuse la notion d'émotions universelles prédéterminées. Pour elle, les sensations d'activation, d'inhibition, et autres influx sensoriels (une autre forme de mémoire phylogénétique tout de même) ne sont pas organisées en émotions, en début de vie. Elle s'appuie elle

9. Aujourd'hui, au Canada, plusieurs réprouvent l'utilisation de ce terme, qui est associé à l'époque du colonialisme. On dira plutôt « autochtones » ou « membres des Premières Nations. »

aussi sur plusieurs données sérieuses. Pour notre part, l'argument de Solms (2021), selon lequel cette dissidence est attribuable à des différences méthodologiques (ce qui expliquerait la cohérence de chacun des systèmes), et notre propre compréhension des travaux de Barrett nous amènent à conclure qu'il s'agit d'un problème de terminologie. Barrett nous semble utiliser le terme « émotion » de manière indifférenciée, alors que ce phénomène comporte des sous-catégories qui gagnent à être définies afin de clarifier nos communications sur le sujet. Dans l'état actuel des choses, nous pensons que le terme « émotion » tel qu'utilisé par Barrett réfère aux systèmes secondaires et tertiaires de Panksepp. C'est le paradigme que nous avons choisi pour la rédaction de ce livre. De plus, la Thérapie des schémas insiste sur l'universalité de certains besoins psychologiques fondamentaux qui se manifestent à travers nos systèmes affectifs qui le sont par conséquent tout autant. Nous laissons donc les experts continuer à débattre de ces enjeux et assumons notre intentionnalité première, celle de viser une fonctionnalité de l'intervention clinique en présentant un cadre théorique crédible permettant de la supporter.

Quoi qu'il en soit, nous allons bientôt comprendre que la très grande majorité de nos interventions en psychothérapie vont justement viser ce que Panksepp catégorise de processus secondaires et tertiaires. Les patients ne viennent pas nous consulter pour que nous arrivions à modifier leurs processus primaires. Et même s'ils le demandaient, nous ne le pourrions pas. Il n'est tout simplement pas possible d'effacer notre ADN. Heureusement, car ces systèmes sont fondamentaux à notre survie. Imaginez une thérapie pouvant faire disparaître la peur chez les militaires qui se retrouveraient déployés par la suite ; cela ne leur rendrait aucun service ! Alors, pourquoi les patients viennent-ils nous consulter ? Parce que certains de leurs apprentissages ont comme conséquence que leurs systèmes affectifs, plutôt que d'être toujours à leur service, les font maintenant inutilement souffrir sans qu'ils sachent trop comment. La psychothérapie peut

intervenir sur des apprentissages fondés sur l'expérience parce que ce qui a été appris peut être géré autrement, et même effacé ou désappris si on arrive à utiliser adéquatement le processus de reconsolidation thérapeutique de la mémoire. Et les systèmes affectifs primaires utilisés judicieusement sont souvent des alliés indispensables à notre travail sur des apprentissages devenus dysfonctionnels. Pensez à une personne qui a été victime d'abus dans son enfance de la part d'adultes malveillants et dont le système affectif RAGE socialisé en sentiment de colère sain servira à transformer son construit d'impuissance face à des situations contemporaines d'abus.

Les processus secondaires

32

Panksepp (Panksepp & Biven, 2012) situe ces processus secondaires dans les ganglions de la base du cerveau, comme l'amygdale, le noyau accumbens, le noyau du lit de la strie terminale, etc. L'important ici est surtout de saisir que nous sommes toujours dans des zones sous-corticales du cerveau, et donc dans du traitement implicite de l'information. Ces structures forment le substrat de nos habitudes automatisées, dont celles non souhaitées le plus souvent à la source des consultations et auxquelles réfère cet énoncé familier : « C'est plus fort que moi. » Pensez à la personne présentant un trouble obsessionnel-compulsif qui vous dira : « Je sais pourtant que ça n'a aucun sens de faire cela (traitement tertiaire de l'information), mais il m'est impossible de ne pas le faire (traitement secondaire de l'information). »

L'apprentissage se fait en créant des associations — pensez à cette célèbre affirmation de Hebb en 1949 : « *Neurons that fire together, wire together* — des neurones qui s'excitent ensemble se lient entre eux » (Hebb, 1949). Ainsi, une branche d'arbre en travers du sentier qui nous fait réagir comme si c'était un cobra indien (généralisation d'une forme associée à un danger), ou encore les célèbres madeleines d'*À la recherche du temps perdu* de Proust, qui, proposées avec

du thé par sa mère, lui rappelleront celles trempées dans du tilleul par sa tante Léonie à Combray, suivies par de multiples images de cette période de son enfance décrites avec la sublime capacité expressive de l'auteur (mémoire implicite passant en mode explicite). Une association nous rappelle implicitement ou explicitement que ceci vient avec cela. L'un de nous (PC) raconte aussi, lors de formations, cette désagréable sensation qu'il a éprouvée, adulte, devant l'école primaire de son enfance... avant que l'image explicite de cette expérience vécue par certains jeunes québécois d'avoir posé par grand froid leur langue sur la clôture métallique de la cour d'école ne fasse clairement surface (version nettement moins poétique que celle des madeleines de Proust !) ; la sensation désagréable n'exigeait aucunement la nécessité du souvenir épisodique pour se manifester.

33

Ces associations se créent à partir de processus bien connus comme le conditionnement répondant, le conditionnement opérant, le mimétisme et la généralisation. Mais le principe de base est toujours le même, soit **ceci vient avec cela**, ce qui constituera la source de nos prédictions sur soi, les autres et le monde. Et, au niveau secondaire, elles sont en premier lieu implicites. Siegel (2012) décrit très bien ce type de mémoire avec des expressions comme « connaissance implicite » (*implicit knowing*), « mémoire implicite » (*implicit memory*), « processus mentaux implicites » (*implicit mental processus*). Une mémoire implicite vient avec l'impression subjective que son origine ne peut être située dans le temps, on n'a pas le souvenir explicite de l'avoir apprise. C'est pourquoi elle est le plus souvent attribuée à une caractéristique personnelle plutôt qu'à un apprentissage : « Je suis faite comme cela... c'est moi, ça. » Dans ce contexte, vous ne serez pas surpris d'apprendre que c'est à ce niveau que nous situons les schémas précoces inadaptés identifiés par Young. Voici ce que Siegel (2012) écrit sur la mémoire implicite :

« Elle implique des parties du cerveau qui ne nécessitent pas une attention consciente et focalisée pendant l'encodage ou la récupération. Les

perceptions, les émotions, les sensations corporelles et les modèles (patterns) de réponse comportementale sont autant d'exemples de couches implicites de traitement (*processing*). Les modèles mentaux (schémas ou généralisations d'expériences répétées) et l'amorçage (se préparer à répondre) en sont des composantes de base. La mémoire implicite, dans sa forme non intégrée, ne donne pas l'impression que l'on se rappelle quelque chose du passé » (p. 340).

Ce niveau secondaire est extrêmement important parce que c'est à ce niveau que se construisent les schémas. Par exemple, lorsque nous avons un besoin (ressenti dans nos systèmes primaires), la mémoire de nos expériences va nous aider à prédire ce qui va se passer quand nous allons l'exprimer. Y aura-t-il une réponse ou non ? Est-ce que l'expression de mon besoin va activer le système S'OCCUPER DE chez mon parent, ou plutôt son système RAGE ? Les systèmes affectifs primaires entrent en relation avec le monde, qui y réagit, et c'est ce qui va déterminer nos prédictions au sujet de nos relations tout comme de notre environnement. C'est là où les choses peuvent se compliquer ! Il y a rarement, « en ce bas monde », adéquation parfaite entre nos besoins et les réponses qu'ils vont recevoir ; cela fait partie de la réalité existentielle humaine. Cependant, lorsque l'écart devient trop important entre besoins et réponses et que nos prédictions s'y sont construites et rigidifiées, la souffrance appréhendée devient trop importante et les solutions, en l'absence de ressources appropriées, souvent trop frustes. Nous nous retrouvons alors dans l'univers des schémas précoce inadaptés tels que décrits par Young.

Nous trouvons utile de faire la distinction entre deux grandes familles d'apprentissage, l'apprentissage statistique et l'apprentissage rapide, ce dernier se retrouvant souvent dans des contextes de trauma ou du moins de réactions émotionnelles très intenses.

L'apprentissage statistique est le plus fréquent ; il consiste à extraire des caractéristiques communes entre différentes choses ou situations. Par exemple, quand la voix de papa devient grave, ce n'est pas le bon

moment pour lui faire une demande, ou encore, quand j'ai besoin de raconter ce qui s'est déroulé à l'école, personne ne va s'intéresser vraiment à ce que je dis — plusieurs interactions interpersonnelles ont conduit ces enfants à construire ces associations. L'apprentissage statistique est responsable de la très grande majorité de nos apprentissages : le sensori-moteur, le langage, l'affectif, les symboles, etc. Barrett (2018) décrit très bien ce type d'apprentissage :

« Les bébés utilisent l'apprentissage statistique pour faire des prédictions sur le monde et guider leurs actions. Tels des petits statisticiens, ils formulent des hypothèses, évaluent les probabilités sur la base de leur connaissance ; intègrent les nouveaux éléments de l'environnement et effectuent des tests. [...] Les nourrissons ne sont pas simplement réactifs au monde. Même à un très jeune âge, ils estiment activement les probabilités » (p. 95).

Quant à l'apprentissage rapide, il se fait souvent à partir d'un seul événement (*one-trial-learning*), ou du moins en très peu de temps. Les situations créant des traumas en sont les exemples les plus évidents. Être victime d'un vol à main armée, d'une agression physique, sexuelle, avoir un grave accident de voiture en sont des exemples pertinents, même si, comme on le verra plus tard, les ressources dont nous disposons auront un impact sur le traitement de ces situations ; ainsi, elles pourraient ou non engendrer un stress post-traumatique.

Pour bien comprendre la nature des schémas, un autre paradigme majeur doit être introduit, soit celui de la fonction fondamentale du schéma, celle de la prédiction. En effet, l'utilité de la mémoire de l'expérience est de nous préparer à ce qui se dessine en cherchant à gérer notre budget énergétique de la façon la plus optimale possible d'où l'immense avantage à ne pas avoir à réévaluer chaque situation comme si elle était totalement nouvelle. Car si c'était le cas et que nous devions sans cesse tout reprendre à zéro, cela exigerait une consommation gigantesque d'énergie cérébrale, créant un débordement permanent de la répartition de notre énergie somatique, alors

que selon (Barrett, 2018), c'est justement à notre cerveau qu'incombe la responsabilité de la répartition adéquate de cette énergie entre les diverses fonctions somatiques et mentales.

Ce paradigme de la fonction prédictive des schémas a été amplement explicité dans notre premier ouvrage sur le processus de reconsolidation thérapeutique de la mémoire (Côté et Cousineau, 2022), mais rappelons-en les grandes lignes.



- Les prédictions sont à la base du fonctionnement du cerveau : le « présent remémoré » signifie qu'il est constamment à l'affût de ce qui va arriver en **reconnaisant** ce avec quoi il est en interaction.
- Ces prédictions sont fondées sur ses expériences passées similaires, ce qui lui permet de donner un sens au monde intérieur (intéroceptif) et extérieur (sensori-moteur).
- Toujours selon nos expériences antérieures, le cerveau détermine à quoi ça ressemble, ce qui va arriver et quelle est la meilleure réponse à donner.
- Cette prédiction se fait sous forme de **simulation** de ce qui est à venir et de ce qui peut y être fait.
- Donc, le cerveau ne réagit pas au monde, il prédit et construit l'expérience vécue. Dans ce contexte, perception et mémoire sont indissociables.

Voici un exemple de comment cela peut se présenter dans la réalité.

Une personne envoie un courriel à une amie. Vingt-quatre heures plus tard, l'amie n'a toujours pas répondu. La prédiction activée chez cette personne est que son amie n'a pas apprécié ce qu'elle lui a écrit (ce qui est reconnu) et qu'elle ne lui répond pas parce qu'elle est fâchée (ce qui allait arriver) ; cela simule en fait chez cette personne des situations d'enfance où un parent se fâchait régulièrement contre elle en l'accusant d'une absence de considération (à quoi ça ressemble). La personne retourne à son courriel en l'examinant sous tous les angles possibles pour identifier ce qui a pu offusquer son amie et lui écrit un autre courriel pour tenter d'atténuer sa faute

appréhendée (ce qu'elle considère comme la meilleure réponse à cela).

Et ce qui précède nous conduit à une caractéristique qualitative fondamentale des processus secondaires : ce qui y est éprouvé nous apparaît vrai puisque c'est un monde que nous construisons par nous-mêmes — au moment où nous le faisons, nous n'en imaginons pas d'autres. C'est ce que nous appelons une **vérité émotionnelle**. À ce niveau de notre expérience, la réalité nous apparaît incontestable à moins qu'une autre construction tout aussi « vraie » vienne créer une incongruence entre ces deux « vérités » ; c'est justement ce décalage entre deux « vérités » qui va servir de déclencheur à la reconsolidation de la mémoire (*unmatching experience*).

C'est ce concept de vérité émotionnelle qui explique les limites de certaines interventions comme la restructuration cognitive ; ainsi, il est pour ainsi dire pratiquement impossible de convaincre quelqu'un avec un syndrome de l'imposteur de sa valeur à partir d'arguments rationnels — il y a de fortes probabilités qu'il vous réponde quelque chose comme : « Oui, je comprends très bien, mais ça ne change pas comment je me sens. »

Il n'y a que le processus tertiaire, nous le soulignerons plus tard, qui peut permettre au cerveau d'avoir un regard permettant ce que l'on qualifie d'*objectivation* (*mentalisation*) sur les processus primaires et secondaires. Ainsi, une personne qui dirait : « C'est mon schéma Punitio qui vient d'être réactivé » (exemple ci-dessus) vivrait à la fois l'expérience de la réactivation (vérité émotionnelle) tout en pouvant poser un regard recadré sur cette expérience (la restructuration cognitive peut avoir un impact à ce niveau). C'est ce qui ouvre la porte à la possibilité de gérer un schéma, car même si une expérience nous apparaît vraie, rien ne nous oblige à agir en fonction de sa prédition... si on est assez rapide pour intervenir entre l'impulsion et le passage à l'acte et si on en a véritablement l'intention (par exemple,

entre le moment où j'éprouve l'impulsion de me diriger vers ce sac de bonbons et le moment où j'ouvre le sac) !

Mais restons pour le moment avec les processus secondaires, responsables de la majorité des motifs qui amènent les gens à nous consulter. Les gens viennent nous voir parce que leurs apprentissages les conduisent à éprouver des affects déplaisants, bien sûr, mais surtout parce que leur manière de les éviter finit par poser problème. Dans la thérapie ACT, par exemple, on considère que le processus derrière tous les problèmes est l'évitement expérientiel. L'approche psychodynamique, de son côté, avance régulièrement qu'au final nous évitons d'entrer en contact avec des enjeux qui créent une anxiété démesurée chez nous. Cette menace nous signale que quelque chose de déplaisant va se produire, et qu'il vaut mieux essayer de l'éviter. Mais, qu'est-ce qui va déterminer une menace pour un individu ? Pourquoi quelqu'un a-t-il peur de prendre l'avion, tandis qu'un autre anticipe cela avec excitation ? Pourquoi une même situation est une menace pour l'un, et ne l'est pas pour l'autre ? Cela repose sur des prédictions. Si, pour quelqu'un, prendre l'avion est comme prendre le train, la perception de menace sera basse. Tandis que si pour quelqu'un d'autre, prendre l'avion met sa vie en danger, la menace perçue sera élevée.

C'est pour répondre à cette question que nous avons développé une matrice illustrant le processus de perception à la base des schémas, en fonction de la synergie entre la perception des ressources et celle des menaces (voir figure 1.1, p. 39).

Cette matrice souligne que la détermination de ce qui constitue une menace dépend de l'interaction entre les prédictions sur l'intensité d'une menace (par exemple, un chien enragé *versus* un mal de tête) et les prédictions quant aux ressources dont nous disposons (par exemple, un vélo pour servir de bouclier, des notions d'auto-défense, une connaissance des premiers soins, possession d'analgésiques). Aussi, comme vous le voyez sur la figure, l'origine d'une menace ou

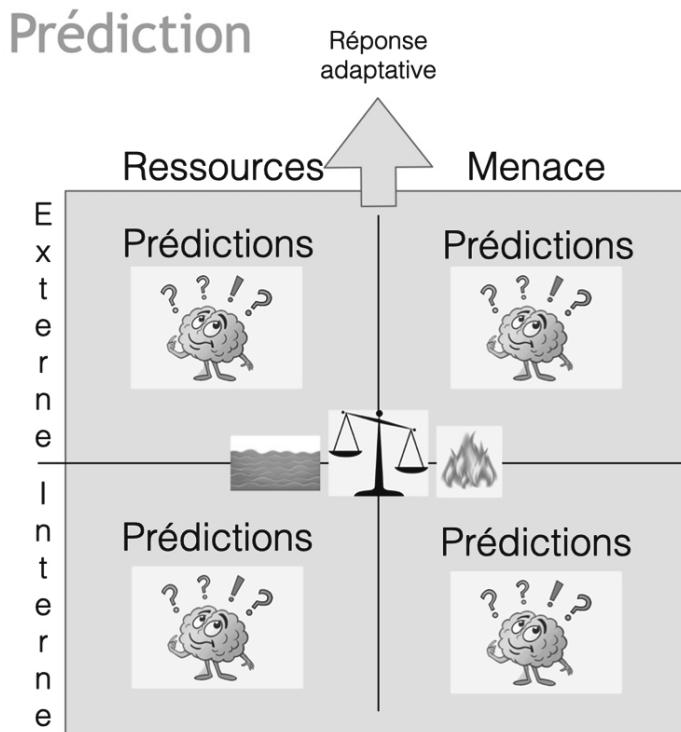


Figure 1.1. Matrice du processus de perception à la base des schémas.

des ressources peut être externe ou interne. Pour les êtres humains, un exemple d' excellente ressource externe est une connexion émotionnelle avec un autre être humain (Coan et al., 2006 ; Coan et Sabra, 2015). Et, comme nous le verrons plus tard, une ressource interne optimale serait un mode Adulte Sain.

Permettons-nous maintenant de jouer un peu avec cette matrice avec l'intention d'activer chez vous des mémoires expérimentielles de thérapeutes.

Les menaces viennent soit de l'extérieur (une prédition externe) soit de l'intérieur (prédition interne). Très souvent, chez les êtres humains, la menace est mixte. Considérez cette patiente qui vivait une grande terreur à l'idée de contrarier autrui car elle avait été souvent agressée physiquement par sa mère. Éprouver de la colère était perçu — donc prédit — comme dangereux parce que cette colère,

si elle en tenait compte et était exprimée, risquait de provoquer la violence de sa mère et la mettait donc en danger. La menace est donc mixte : avec l'apprentissage statistique, le simple fait de ressentir sa colère est éventuellement construit comme la mettant en danger ; la colère devient donc perçue comme une menace interne, étant donné qu'elle la met en danger de déclencher une menace externe (la violence de sa mère généralisée à toute personne qu'elle pourrait contrarier).

L'une des pires menaces pouvant être perçue est celle de se retrouver seul (absence d'une ressource externe fondamentale et douleur du système PANIQUE/CHAGRIN). Cela prend tout son sens lorsqu'il est question des enfants : un enfant qui serait laissé complètement seul mourrait, car il serait sans ressources non seulement pour assurer sa subsistance, mais aussi pour se défendre contre les menaces externes. Pensons, dans un contexte plus large, à une autre patiente qui, lorsqu'elle contrariait sa mère, voyait cette dernière cesser de lui adresser la parole pendant des jours. Là encore, la menace est mixte : mon mécontentement, s'il est exprimé, va m'isoler de ma ressource externe pendant plusieurs jours, créant chez moi une atroce détresse personnelle.

Nous voyons donc ici que les ressources, comme les menaces, peuvent être internes ou externes. Quand un enfant se sent dépassé, il ira chercher une ressource externe. La meilleure prédition quant à nos ressources externes, quand nous sommes enfants, c'est que notre connexion émotionnelle avec nos figures d'attachement soit assez bonne et que, si nous sommes en détresse, nous serons réconfortés et assistés. Si nous avons vécu un attachement suffisamment sécurisant, nous pourrons alors développer de bonnes ressources internes.

Les prédictions tiennent compte de tous ces éléments en même temps. Si nous vivons une rupture amoureuse, par exemple, l'ampleur de la menace sera perçue en fonction non seulement de

la rupture et la réaction interne désagréable qu'elle déclenche, mais aussi en fonction des ressources internes et externes disponibles pour y faire face. Une personne qui serait persuadée d'avoir raté son unique chance d'être en couple souffrira beaucoup plus de cette rupture qu'une personne convaincue que d'autres relations amoureuses demeurent possibles. Une même menace (par exemple, un examen médical inconfortable) sera perçue comme moins importante si des ressources externes et internes sont disponibles pour y faire face. C'est pourquoi nous avons ajouté une balance à plateaux et les symboles du feu et de l'eau dans notre figure. Si les ressources sont quasi absentes, le feu va prendre beaucoup d'ampleur car rien ne peut l'arrêter. Par ailleurs, en ayant des ressources, nous pouvons éteindre le feu, au moins un peu : en ayant, par exemple, de l'autocompassion pour nous-mêmes dans un moment difficile. Le trauma, au final, c'est quand la menace prend toute la place et que les ressources ne sont pas disponibles pour la moduler : c'est le sentiment d'impuissance ; la menace est trop grande, je ne peux rien faire, et elle va complètement m'envahir, m'anéantir.

La réponse adaptative est cohérente avec cette matrice menace/resource/interne/externe. Si, par exemple, mes prédictions anticipent que je serai entouré si j'exprime ma détresse, ma réponse adaptative sera d'aller vers les gens quand je souffre. Si, au contraire, mes prédictions anticipent que je serai agressé ou humilié, ce qui augmenterait ma souffrance, alors j'aurai tendance à me couper des autres quand je souffre et à m'isoler.

Rappelons que les schémas servent donc à percevoir les situations à partir de ces questions fondamentales : à quoi cela ressemble-t-il le plus dans mon expérience passée ? Que va-t-il se produire ensuite ? Quelle est la réponse la plus adaptative ? Avec un schéma Abandon, par exemple, un homme voit sa conjointe parler avec un autre homme lors d'un vernissage. À quoi ça ressemble ? « À l'école, je me suis très souvent retrouvé tout seul, mes amis me laissaient tomber »

— Que va-t-il se passer ensuite ? « Elle va s'amouracher de lui et me laisser tomber » — Qu'elle est la meilleure réponse à cela ? « Je vais dire à ce type de laisser ma femme tranquille. »

La compréhension de ces interactions prédictives quant à nos chances de gérer la menace nous permet de comprendre la cohérence de ce qui, à première vue, pourrait surprendre. Pensez à ces personnes avec une très mauvaise estime de soi et dont vous souhaitez changer le regard qu'elles portent sur elles-mêmes. Des personnes qui grandissent dans une famille dysfonctionnelle prennent souvent l'habitude de s'attribuer la responsabilité des ruptures dans la relation, parce que regarder la réalité telle qu'elle est vraiment serait carrément insupportable. Il est dévastateur pour un enfant de faire face à une réalité dans laquelle ses parents ne l'aiment pas. En se répétant qu'il est en faute (discours auto-dénigrant), cela lui donne une possibilité de s'améliorer ; il passe ainsi d'un locus de contrôle extérieur à un locus de contrôle intérieur. Très souvent, les attitudes de ce type (s'auto-agresser, s'auto-blâmer) reflètent ce passage d'un locus de contrôle extérieur à un locus de contrôle intérieur : « La prochaine fois, je serai meilleur. » « Je vais tellement être gentille qu'elle ne pourra plus me rejeter. » « Je vais être hypervigilant pour arriver à pressentir ce dont il a envie de parler, ce qu'il a envie de faire, et il ne m'abandonnera pas ». Les stratégies ont toujours comme fonction d'assurer la survie. Dans ce modèle, elles sont fonctionnelles pour l'individu, même si une autre partie du soi est capable de voir que ça ne l'est pas. Lorsque la personne se reproche d'avoir ces comportements et ces attitudes d'auto-agression, nous pouvons l'informer que c'est la partie rationnelle de son système tertiaire qui a la capacité de constater cela. Comme cette partie le sait déjà, ce n'est donc pas elle qui a besoin d'être convaincue. Et comme elle n'est pas arrivée à changer les choses malgré ce qu'elle observe, il sera plus rentable de s'adresser à ce schéma qui s'agrippe toujours à cette stratégie d'auto-agression comme solution à la prédiction de rupture relationnelle.

Évidemment, plus une prédition est centrale et cruciale pour la survie de l'individu, plus elle sera tenace. Plus le schéma est prononcé, plus la tâche est difficile. Cependant, le principe reste le même : quand la personne vivra explicitement une expérience qu'elle ne peut interpréter à partir de son schéma, ce dernier devra être revisité, mis à jour, et se réécrira sous une forme différente en mémoire (par le biais du processus de reconsolidation de la mémoire qui est naturel au cerveau, mais qui peut être utilisé intentionnellement en psychothérapie).

Avant de passer aux processus tertiaires, mentionnons cette intéressante distinction que fait Panksepp (Panksepp et Biven, 2012) entre ces processus et les processus primaires-secondaires. Il fait référence à ces derniers comme étant des « intentions-en-action », en ce sens qu'avant l'apparition des processus tertiaires dans l'évolution, un état subjectif conduisait automatiquement à une action sans qu'aucun système ne puisse intervenir entre les deux ; cela correspond à l'expérience subjective du fameux : « C'est plus fort que moi. » Les processus tertiaires vont par ailleurs permettre l'apparition d'un autre niveau de contrôle (pas nécessairement toujours efficace !) ; nous pourrons éprouver consciemment « l'intention de passer à l'action » qui ajoute l'option potentielle d'une inhibition de ce passage à l'acte. À notre avis, c'est le locus d'intervention visé par plusieurs techniques psychothérapeutiques, comme ACT, la thérapie cognitive, la pleine conscience, l'autocompassion, et beaucoup d'autres. Elles cherchent à maximiser le formidable potentiel des processus tertiaires, mais elles ne visent pas directement une véritable transformation au niveau des processus secondaires où se situent à notre avis les schémas précoces inadaptés identifiés par Young.

Les processus tertiaires

Nous quittons maintenant ce que nous avons qualifié de cerveau limbique dans notre premier ouvrage pour nous intéresser au néocortex,

particulièrement le cortex frontal. C'est au niveau de ces structures que Panksepp situe les processus tertiaires. Évidemment, dans un fonctionnement cérébral bien intégré, les trois niveaux, primaire, secondaire et tertiaire vont fonctionner en harmonie — l'intégration de toutes les parties du cerveau est ce que Siegel (2020) décrit comme la santé mentale. Mais nous en sommes maintenant à la description des processus tertiaires.

Il y a d'abord les fonctions exécutives qui permettent les pensées et la planification en comptant sur le très précieux apport du langage. L'être humain est doté de cette extraordinaire capacité de jouer de façon virtuelle avec ses réalités externes et internes. Nous pouvons construire une maison dans notre tête avant même d'en avoir posé la moindre pierre, en prévoir les étapes de construction, en modifier les plans en cours de réalisation, etc. Nous cherchons aussi à lire les intentions d'autrui à notre égard et nous imaginer différentes façons de nous y adapter. C'est évidemment un immense ajout à ce qui serait limité à de l'instinctuel, de l'impulsif ou des conditionnements. Cela a permis la création d'un monde social et technique d'une immense complexité qui, à son tour, exige cette grande flexibilité permise par notre néocortex.

Les régions frontales-médianes, elles, sont à la source de notre capacité de régulation émotionnelle. Nos systèmes émotionnels sous-corticaux peuvent y être représentés, ce qui nous offre l'opportunité de jongler avec eux de façon constructive, mais aussi... de ruminer (toute avancée vient avec son ombre !). Nous avons cette capacité de rester avec des états affectifs sans que cela nous conduise automatiquement à agir. Ainsi, la pratique de la pleine conscience est un exercice nous permettant d'amener cette capacité de régulation émotionnelle à un haut niveau. Nous verrons plus tard que nous avons justement utilisé cette fonction comme outil pour gérer les schémas à partir de la « fiche mémo pleine conscience » (Cousineau, 2012 ; Cousineau et Ngô, 2013).

Finalement, selon Panksepp, les fonctions supérieures de la mémoire de travail permettent ce que l'être humain appelle sa « liberté de choix » (*free-will*). Ce niveau de liberté est sujet à débat (Daniel M. Wegner, *The Illusion of Conscious Will*¹⁰, 2002), mais il reste que libre ou pas, l'être humain a au minimum cette faisabilité d'intervenir sur sa tendance à l'action, l'*Intention-to-Act* de Panksepp. Comme nous l'avons mentionné plus haut, plusieurs thérapies s'appuient sur ce principe. Dans ce contexte, nous aimons rappeler ce titre de l'ouvrage de Susan Jeffers (2007), *Feel the Fear... And Do It Anyway*¹¹ qui rend bien cette idée que le système tertiaire possède un certain pouvoir d'impact sur les systèmes sous-corticaux, nous procurant, au minimum, cette impression de libre choix sur nos actions.

Cette fonction de la mémoire de travail peut compter sur cette autre, l'attention consciente contrôlée volontairement. Ainsi, a-t-elle l'aptitude de ramener volontairement votre attention vers votre lecture actuelle alors que les notifications de votre téléphone pourraient vous faire miroiter des ailleurs plus excitants (restez avec nous, nous sommes convaincus que notre ouvrage en vaut la peine !).

Maintenant que nous avons présenté les trois niveaux du fonctionnement cérébral tels qu'ils sont conceptualisés par Panksepp, nous avons créé cette petite histoire visant à les incarner dans une activité connue de plusieurs.



Exemple

Imaginez-vous vouloir vous mettre au jogging, mais que vous faites malheureusement partie de ces gens qui ne connaissent jamais l'extase de la course alors que leur effort demeure toujours aussi pénible. Si vous n'aviez qu'un processus primaire, vous arrêteriez de courir après quelques mètres en ressentant à quel point vos jambes sont lourdes et douloureuses, à quel point vous avez de

10. « L'illusion de la volonté consciente » (traduction libre).

11. « Ressentez la peur... et faites-le quand même » (traduction libre).

la difficulté à respirer ; vous arrêteriez parce que l'exercice serait franchement désagréable et qu'aucune autre instance ne vous fournit des motifs pour continuer. À moins qu'un ours ne soit à vos trousses, ce qui vous forcerait le plus probablement à maintenir votre course ! Votre système PEUR serait maintenant à la source du maintien de votre effort (cette situation aurait au moins l'avantage de vous faire oublier votre douleur physique, votre attention consciente ayant été temporairement mobilisée ailleurs). Mais, autre contexte interne, si votre famille vous a fortement inculqué la valeur que, dans la vie, il faut persévérer et que les gens se laissant aller à la facilité sont des lâches, ce processus secondaire s'assurera que vous mainteniez votre effort. C'est pourquoi lorsque les sensations douloureuses de la course vont se faire sentir, et alors que votre système primaire vous suggérera d'arrêter, votre système secondaire vous dira que si vous arrêtez, vous êtes un lâche. Cela explique pourquoi vous allez continuer à courir quand même (une moindre souffrance à celle que vous infligerait votre Parent Punitif). Finalement, un système tertiaire, qui serait optimal et sain (mode Adulte Sain), pourrait se manifester comme suit : vous éprouvez de la douleur dans les jambes, vous avez de la difficulté à respirer, votre système primaire vous dit d'arrêter, mais votre système tertiaire vous suggère sans brusquerie ou dureté que l'option de continuer à courir est préférable pour votre santé à celle de mettre fin à votre exercice, ce qui vous permettra de la maintenir malgré la douleur éprouvée. La philosophie ACT trouverait son compte dans cette dernière option, un engagement en fonction de nos valeurs, sans évitement expérientiel. On voit donc que l'activité de courir sera traitée différemment selon le niveau du processus qui s'en chargera.

3) TROIS TYPES DE MÉMOIRES AYANT UNE PERTINENCE POUR LE TRAVAIL THÉRAPEUTIQUE

Nous espérons vous avoir sensibilisé au rôle que l'apprentissage, donc la mémoire, joue dans la construction des schémas. C'est pourquoi une bonne connaissance de ces processus devient un atout

majeur dans le travail thérapeutique. Pour ajouter à ce qui a déjà été écrit, présentons maintenant trois types de mémoires que vous rencontrerez régulièrement dans votre pratique et sur lesquelles les interventions ont leurs spécificités.

La mémoire épisodique

Dans le langage de tous les jours, c'est souvent à la mémoire épisodique que les gens réfèrent lorsqu'ils parlent de la mémoire. C'est la mémoire « d'épisodes » de notre vie, du souvenir ordinaire (ce que j'ai mangé au déjeuner) au souvenir traumatisant (attaquée dans la rue). Et comme tout événement de notre vie a sa teinte émotionnelle, de peu à très intense, la réactivation explicite et actuelle d'un moment de notre vie sera toujours accompagnée d'une expérience affective. Lorsque Proust se retrouve chez sa tante Léonie en imagination (associations au thé et aux madeleines), il est en mémoire épisodique ; dans son cas, le souvenir est très plaisant. Lorsque nous revoyons le cobra indien, le souvenir est toujours désagréable (il a même gardé sa teinte traumatisante — c'est probablement pour cela que nous en parlons si souvent).

Donc, une mémoire épisodique est une réactivation subjective ici et maintenant d'événements antérieurs de notre vie, d'il y a quelques secondes à aussi loin qu'on se souvienne. Au départ, le malaise (PC) devant la clôture métallique de l'école n'était pas épisodique, il était implicite (ressenti sans le contexte explicite) ; il l'est devenu lorsque l'image de s'y être collé la langue en hiver a ressurgi ; nous y étions à nouveau, tout en réalisant que c'était le souvenir d'un événement arrivé dans notre passé.

Lorsque nous sommes en mémoire épisodique émotionnelle, c'est comme si nous nous déplacions dans le temps, virtuellement nous y sommes à nouveau. C'est donc sur cette mémoire que nous nous appuyons lorsque nous utilisons l'imagerie mentale pour revisiter des moments de la vie de notre patient. Cela permet plusieurs

découvertes comme le sens qui a été donné à cet épisode tout en permettant une intervention sur cette mémoire actuellement réactivée.

En reconsolidation de la mémoire, nos interventions portent généralement sur la mémoire sémantique implicite que nous décrirons bientôt, mais il arrive aussi que la mémoire épisodique doive faire l'objet d'une intervention directe, lorsque sa réactivation crée une intensité intolérable dont nous cherchons à nous dissocier comme c'est souvent le cas avec des mémoires traumatisques.

Finalement, c'est l'intégration de toutes nos mémoires épisodiques dans un scénario unique où nous sommes l'acteur principal (c'est bien nous qui nous trouvons au cœur de tous ces événements) qui formera la mémoire autobiographique, celle dans laquelle nous créons notre identité consciente.

La mémoire sémantique implicite

C'est la plus importante à comprendre dans le contexte du travail sur les schémas. Nous vivons des événements et, à partir de ceux-ci, le plus souvent par apprentissage statistique, nous allons créer des prototypes, des patrons, des règles, des modèles mentaux, des schémas qui nous permettront de reconnaître ce que nous vivons en temps réel. À quoi ceci ressemble-t-il et que va-t-il arriver ? La réponse à cette question se trouve en mémoire sémantique implicite — c'est la fonction prédictive de la mémoire. La mémoire épisodique, dont il vient d'être question, fait référence à des faits réels ; nous ne pouvons modifier ce qui est arrivé. En revanche, et c'est majeur, nous pouvons modifier les modèles mentaux, les schémas que nous avons développés à partir de ces événements, car ceux-ci sont purement construits. Si, par exemple, une personne a construit que, lorsque quelqu'un parle fort, elle tombe dans un état d'impuissance absolue parce qu'elle est en danger d'être agressée et ne peut rien faire, c'est un modèle du monde qu'elle a construit, et ce modèle peut être

changé. Nous ne pouvons changer les événements qui ont créé le modèle, mais le plus souvent le modèle, lui, peut être transformé.

Les schémas sont donc des modèles prédictifs qui sont des connaissances implicites, car la plupart du temps, ces construits ne sont pas conscients. C'est notre expérience subjective qui nous dit : voilà comment fonctionne le monde. Par exemple, un schéma Exclusion fera en sorte qu'une personne prévoit être mise de côté dans une situation sociale. Ainsi, dès qu'elle se retrouvera en groupe et que deux personnes chuchoteront entre elles, son schéma prédira immédiatement qu'elle sera exclue. En réaction, la personne adoptera des comportements lui permettant de trouver une solution à cette situation qu'elle anticipe, créant ainsi des prophéties qui s'auto-réalisent. En s'accrochant à des comportements visant à se retirer de situations sociales, la personne augmentera du même coup les probabilités d'être exclue, et le tout tourne en boucle.

Il est important de noter que le modèle de Tulving (1972) sur la mémoire sémantique concerne une mémoire explicite. Il est questions de connaissances comme : « La tour Eiffel est à Paris. » C'est pourquoi nous prenons soin de bien préciser que nous ciblons la mémoire sémantique implicite dans cet ouvrage, car la mémoire sémantique explicite pose rarement problème et elle est très facile à corriger (en consultant une encyclopédie, par exemple !). Si un jour, en consultant les nouvelles, vous apprenez que la tour Eiffel a été déplacée de Paris à Bordeaux, il ne vous suffira que d'une seconde, si la source est sûre, pour mettre à jour cette mémoire sémantique explicite, qui ira dorénavant comme suit : « La tour Eiffel est à Bordeaux. » Pour une mémoire sémantique implicite, c'est très différent. Si une femme a appris, au contact de plusieurs expériences dans lesquelles sa mère l'humiliait et la giflait dans ce contexte, que toute expression de sa colère est dangereuse, il ne suffit pas de lui expliquer qu'elle est hors de danger avec d'autres personnes pour que cette mémoire

sémantique implicite se modifie et que cette femme cesse d'éviter l'expression de sa colère.

D'ailleurs, cet aspect implicite de la mémoire est le reflet d'une adaptation. Il est bien établi que, pour la majorité des gens, la mémoire de travail ne peut composer qu'avec sept items d'information à la fois (Solms et Turnbull, 2002). Sans une mémoire implicite, tout serait perpétuellement nouveau, le fonctionnement cérébral serait constamment surchargé. Pensez à la marche ; c'est une tâche très complexe ! Lorsque vous l'avez apprise, votre cerveau devait être complètement accaparé par cette tâche. Toutefois, une fois que la marche est acquise, elle est passée en traitement implicite pour vous permettre de vous déplacer tout en consacrant votre attention consciente à autre chose. Le schéma fonctionne de la même manière : il pense nous aider en reconnaissant la situation et en nous prévenant de ce qui va se produire. S'il connaît la blessure d'attachement avec un père agressif, il prédira automatiquement, au son de la porte que claque son père en rentrant du travail, au ton de sa voix : « Je suis en danger !... Maintenant je me tais, je fais le moins de bruit possible, je me fais tout petit pour éviter de devenir la cible de son agressivité. » Et donc plus tard, quand cette personne entend parler fort ou claquer une porte, elle n'a aucunement besoin de son attention consciente pour se mettre en mode de protection et de se faire toute petite sans même devoir y réfléchir une seule seconde.

La mémoire procédurale

Dans l'exemple que nous venons juste de donner (père agressif), la solution à notre prédiction, se faire tout petit (schéma Assujettissement), est considérée comme une mémoire procédurale, soit le « comment faire. »

Dans sa version de tous les jours, c'est la mémoire procédurale qui permet plusieurs gestes automatiques qui ne nécessiteront pas un espace de traitement dans notre attention consciente ou notre

mémoire de travail ; par exemple, comment ouvrir un robinet, rouler à vélo, utiliser une fourchette, un couteau, etc. C'est ce qui explique, par exemple, que, après la rénovation de votre cuisine dans laquelle les appareils électroménagers ont été déplacés, vous vous déplacez systématiquement pendant une période de temps vers l'ancienne location du réfrigérateur à chaque fois que l'idée de boire du jus d'orange vous vient à l'esprit.

Dans l'univers de la Thérapie des schémas, la mémoire procédurale référera à l'exécution de toutes les solutions stratégiques visant à éviter des états subjectifs déplaisants (l'équivalent de l'évitement expérientiel chez ACT ou des mécanismes de défense en psychodynamique). Nous verrons que ces solutions se manifestent dans les modes stratégiques Conciliation (Soumis Obéissant¹²), Protecteur Détaché et Contre-Attaque (Surcompensateur).

Un rituel compulsif est un très bon exemple d'une mémoire procédurale. Ainsi, un lavage impératif de mains qui vise à annuler une pensée de vengeance soulevant une forte anxiété est un « comment faire » dont l'objectif est d'éviter la matérialisation d'une prédiction de catastrophe.

Nous verrons plus tard que la façon la plus efficace de modifier les modes stratégiques est la remise en question des prédictions (mémoire sémantique implicite) dont ils sont la solution. Se faire tout petit ne sera plus nécessaire si notre prédiction d'impuissance face à une personne faisant preuve d'agressivité est transformée — nous l'étions enfants, nous ne le sommes plus aujourd'hui, il n'est donc plus impérieux de s'assujettir.

12. Nous mettrons entre parenthèses les traductions utilisées par Bernard Pascal (2015) afin de vous permettre de faire un pont avec ces traductions si elles sont votre point de référence habituel.

4 CONCLUSION : UNE DÉFINITION DES SCHÉMAS

Les schémas précoce s inadaptés identifiés par Young, ces mémoires prioritairement implicites, constituent des thèmes de réalité s subjectives (vérités émotionnelles) retrouvées chez les êtres humains. Ils forment donc pour la très grande majorité d'entre nous un segment important de notre expérience subjective et de nos comportements¹³.

Comme nous espérons vous en avoir convaincu dans ce chapitre, les schémas sont principalement créés dans une interaction entre notre mémoire phylogénétique et notre expérience — une correspondance aux processus primaires et secondaires de Panksepp.

52

Maintenant, comment les définir ? Voici notre proposition.



Un schéma est une organisation mnésique constituée de :

- Sensations corporelles — Affects — Émotions — États subjectifs.
- Biais perceptifs — Règles — Modèles mentaux — Anticipations.
- Tendances à l'action.
- Et lorsqu'il y a intégration au langage, Cohérences cognitives et Construction narrative cohérente.

Le schéma constitue, au final, une organisation mnésique prédictive, prioritairement implicite, dont la fonction est de favoriser l'adaptation en automatisant le plus de modules perception-action possibles.

13. Cette affirmation repose sur un consensus de nombreux cliniciens et sur des études ayant au minimum démontré l'utilité thérapeutique de ces concepts. Dans une perspective constructiviste, cela ne renvoie pas à ce que l'on pourrait considérer comme une vérité objective. Mais pour nous, les schémas précoce s inadaptés constituent une conviction maintes fois supportée dans notre réalité clinique et de tous les jours.

En bref...

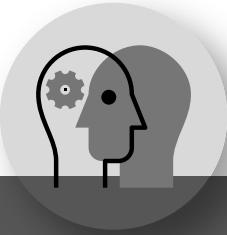
- Sur le plan épistémologique, cet ouvrage se situe dans une perspective constructiviste. Notre rapport à la réalité (*whatever-it-is* — McGilchrist) se fait à travers des constructions reposant en grande partie sur notre mémoire.
- Dans cet ouvrage, nous qualifions de **mémoire phylogénétique** celle qui, fruit de l'évolution des espèces, nous est transmise par nos gènes. Nous utilisons les sept systèmes affectifs primaires identifiés par Panksepp pour la décrire. C'est à travers ces systèmes que se manifestent nos besoins psychologiques fondamentaux.
- Cette mémoire phylogénétique est en constante interaction avec l'environnement. L'adaptation de l'organisme nécessite une mémoire qui tiendra compte des spécificités de ces interactions. C'est ce que nous qualifions de **mémoire de l'expérience**.
- La mémoire de l'expérience repose sur le principe de base que **ceci vient avec cela** et se construit principalement de façon implicite. Elle crée des modèles de la réalité, tant extérieure (monde, autrui) qu'intérieure (soi). Les schémas précoce inadaptés identifiés par Young constituent certaines catégories de ces modèles de la réalité.
- Une fois créés, les schémas ont une fonction prédictive : qu'est-ce que j'ai le sentiment de reconnaître, annonçant ce qui va se passer et ce que je peux ou non y faire ? L'utilité de la mémoire de l'expérience est ainsi de nous préparer à ce qui se dessine en cherchant à gérer notre budget énergétique de la façon la plus optimale possible, d'où l'immense avantage de ne pas avoir à réévaluer chaque situation comme si elle était totalement nouvelle.
- Nous pensons que les schémas, ces mémoires sémantiques implicites, fonctionnent principalement au niveau de ce que Panksepp qualifie de processus primaire et secondaire. C'est ce qui explique pourquoi ils nous apparaissent vrais dans notre expérience subjective et pourquoi ils constituent des vérités émotionnelles. Notre processus

tertiaire (cortical), lui, a le potentiel de développer une position d'observation sur nos schémas, mais n'a pas le pouvoir de transformer directement leur expérience subjective.

- Notre définition des schémas : une **organisation mnésique prédictive**, prioritairement implicite, dont la fonction est de favoriser l'adaptation en automatisant le plus de modules perception-action possible.

Chapitre **1**

Les schémas dans le contexte des neurosciences



1	La mémoire phylogénétique	19
2	La mémoire de l'expérience	30
3	Trois types de mémoires ayant une pertinence pour le travail thérapeutique	46
4	Conclusion : une définition des schémas	52

Sur le plan épistémologique, cet ouvrage se situe dans une perspective constructiviste. La réalité, telle que nous la percevons, y réagissons, et la décrivons, est une élaboration de notre cerveau dont la complexité a permis l'émergence d'une vie mentale avec ses représentations, ses images, ses concepts (Damasio, 2021 ; Barrett, 2018 ; Solms, 2021 ; Seth, 2021). De toute évidence, il y a bien sûr des stimuli provenant du monde extérieur¹, mais nous n'y avons accès que dans une interaction — ils passent nécessairement par nos sens extéroceptifs et intéroceptifs, puis sont filtrés à travers plusieurs structures internes qui permettent cette construction du monde, des autres et de notre univers subjectif. Même s'ils sont en désaccord sur le rôle joué par ce que nous qualifierons plus tard de mémoire phylogénétique, Lisa Barrett (2018) et Mark Solms (2021) s'accordent sur le fait que nos rapports à la réalité se font à travers des constructions ; Barrett va même jusqu'à les qualifier d'hallucinations de tous les jours ; Seth (2021), lui, utilise l'expression « hallucinations contrôlées² ». On réfère à ces constructions de différentes façons, soit modèles mentaux, construits, concepts, schémas, etc.

Cet ouvrage traitera spécifiquement des dix-huit schémas précoce s inadaptés tels qu'identifiés par Young dans son ouvrage classique de 2003 (Young et al., 2003, 2005). Ils constituent une sous-catégorie de nos multiples schémas (dont, il est à souhaiter, plusieurs autres, adaptés) ... certains se situant même dans la sphère sensori-motrice (Piaget, 1947 ; Flavell, 1963).

Intéressons-nous dans un premier temps à ce qui sous-tend la création des schémas, quel type de mémoire ils constituent, et à quoi ils servent.

1. Le *whatever-it-is* d'Iain McGilchrist (2021).

2. *Controlled hallucinations*.

1 LA MÉMOIRE PHYLOGÉNÉTIQUE

Notre activité mentale³, toute subjective qu'elle soit, repose sur un substrat organique avec lequel elle est en constante interaction. Et même si elle ne s'y limite pas, il y a tout de même un important consensus dans la communauté scientifique sur le fait que le cerveau en constitue le fondement essentiel. Selon Panksepp (Panksepp, 1998 ; Panksepp & Biven, 2012), il existe chez l'humain (ainsi que chez plusieurs animaux) des systèmes affectifs innés qui vont servir de base à la ramification des multiples expériences émotionnelles que nous pouvons éprouver. C'est ce que nous choisissons de qualifier de mémoires phylogénétiques en ce sens où ces systèmes affectifs ne résultent pas d'expériences liées à notre histoire personnelle, mais découlent plutôt d'une mémoire génétique (ADN) ayant retenu ce qui a favorisé l'évolution adaptative de notre espèce. Par exemple, il nous est impossible de décider que nous n'avons que faire de la colère ou du désir sexuel ; nous devrons nécessairement trouver des façons de vivre avec ces systèmes affectifs, même si la solution était de chercher à s'en dissocier, ce qui ne pourrait se faire sans une certaine dépense de notre budget énergétique⁴. Dans les premières années de vie du bébé humain, ces systèmes émotionnels primaires sont fortement en évidence ; un bébé qui a faim, qui a froid, qui a mal, vous le fera savoir même s'il n'a pas encore accès au langage ! Faisant

3. Nous entendons par « activité mentale » la dimension psychique du fonctionnement humain, comme les pensées, les affects, les sensations. Par exemple, même si le mécanisme de la faim repose en grande partie sur la régulation de l'hypothalamus, la sensation de faim sera éprouvée comme une réalité subjective (Leng, 2018). Ce terme n'est donc pas limité à la simple activité cognitive.

4. Nous avons fait référence à ce concept de Lisa F. Barrett (2018) dans notre premier ouvrage (Côté et Cousineau, 2022). En gros, le cerveau doit gérer notre budget énergétique en cherchant à équilibrer le mieux possible la dépense énergétique (par exemple, énergie nécessaire pour courir, pour utiliser notre mémoire de travail afin de calculer mentalement, etc.) avec l'apport énergétique (par exemple, manger, se reposer, être rassuré, dormir, etc.). Ce concept est d'autant plus pertinent dans le contexte où il est question des schémas précoce inadaptés qui sont tous associés à une forme de menace pour la personne — quels sont le ratio ressources/menaces et ses conséquences sur le budget énergétique de la personne ?

référence aux systèmes émotionnels « instinctuels » de Panksepp, Solms (2021) utilise une terminologie en résonance avec notre idée de mettre en relief cette distinction entre mémoire phylogénétique et mémoire de l'expérience :

« Nos réflexes et nos instincts fournissent des outils rudimentaires pour la survie et le succès reproductif, mais ils ne peuvent pas nous équiper de manière adéquate pour la multiplicité des situations et des environnements imprévus dans lesquels nous nous trouvons. Nous devons donc compléter les réponses innées de manière adaptive en apprenant de l'expérience... »

Les programmes instinctifs qui sous-tendent les actions des humains sont généralement tellement conditionnés par l'apprentissage qu'ils ne sont plus reconnaissables comme “instinctifs”. Pourtant, les instincts et les réflexes sont toujours présents à l'arrière-plan » (p. 104⁵).

Panksepp a identifié sept systèmes émotionnels fondamentaux qu'il associe à un processus primaire, impliquant des « mémoires ancestrales⁶ ». Ces systèmes se situent dans les parties primitives du cerveau (mésencéphale, noyaux du système limbique, etc.). Pour utiliser une analogie, ces systèmes affectifs primaires seraient à la base de toutes nos réactions émotionnelles aussi sophistiquées soient-elles, un peu comme le bleu, le rouge et le jaune sont à la base de toute la palette de couleurs que l'on pourra retrouver dans un tableau.

Donnons maintenant un aperçu de ces sept systèmes émotionnels primaires.

5. Tous les extraits d'ouvrages étrangers non traduits en français l'ont été par nos soins. Les références de pages sont celles des éditions originales.

6. Panksepp & Biden, 2012, p. 20 : *ancestral memories*.

EXPLORATION/RECHERCHE (SEEKING)⁷

Même si ce n'est pas le premier système émotionnel qui viendrait spontanément à l'esprit de plusieurs d'entre nous, le système EXPLORATION/RECHERCHE est probablement notre système par défaut. Autant il est celui qui aura tendance à occuper l'espace affectif lorsque rien d'urgent ou d'important ne mobilise les autres systèmes, autant il sera aussi au service de ces mêmes systèmes, leur apportant par exemple l'information nécessaire à l'actualisation de leurs fonctions.

Que fera un très jeune enfant dont les autres besoins ont obtenu une réponse (nourriture, sécurité, affection, sommeil, etc.) ? Il exercera sa curiosité, son exploration, ses manipulations. Et cela se fera le plus souvent dans le plaisir, l'enthousiasme même. Ce système permet par ailleurs de répertorier les ressources externes pouvant éventuellement être utiles tout en favorisant l'expérience d'usage de ses ressources personnelles.

Revenons à ce jeune enfant qui s'amuse à ouvrir et fermer des tiroirs, manipuler des casseroles, etc. Plus tard, cet enfant devenu « être symbolique » pourra même s'amuser à jouer avec des concepts mathématiques abstraits comme il le faisait antérieurement avec des casseroles !

C'est donc un système qui nous amène à être curieux, à chercher à comprendre comment le monde fonctionne, à se questionner sur le fonctionnement des êtres humains. Ainsi, la rédaction de cet ouvrage est pour nous une activité fortement agréable, et nous sommes naturellement portés à cogiter sur les différentes manières dont nous pourrions améliorer son contenu. Cette recherche constante et très active nous nourrit subjectivement.

7. Panksepp utilise des majuscules pour bien différencier ces systèmes émotionnels basiques (cerveau/esprit [mind]) de l'usage de ces mêmes mots dans le langage de tous les jours.

Mais le système EXPLORATION/RECHERCHE s'active aussi dans les champs en rapport à l'évitement ou au contrôle de ce qui s'annonce déplaisant. Ainsi, il nous pousse à développer les ressources jugées nécessaires à notre protection ou à l'élimination de ce qui pourrait devenir menaçant, désagréable — pensez à la personne souffrant d'anxiété généralisée constamment en train d'échafauder des scénarios pour prévenir des catastrophes anticipées.

De façon intéressante, Solms (2021) souligne que lorsqu'il est associé au système DÉSIR SEXUEL dont il sera question plus tard, ce système devient en somme l'équivalent de ce que Freud entendait par libido... Ce désir qui nous rend sensibles à certains contextes, à certains signaux, et qui nous propulse vers l'avant en vue d'une éventuelle satisfaction⁸.

Dans sa version spontanée, le système EXPLORATION/RECHERCHE suscite curiosité, intérêt, enthousiasme... Il crée ses propres renforcements, par exemple le simple plaisir de connaître, d'apprendre (que nous nous souhaitons à la lecture de ce livre). C'est le système dopaminergique, ce neuromodulateur faisant maintenant partie du langage populaire.

PEUR (FEAR)

L'impératif de la survie doit pouvoir compter sur des systèmes d'alarme rapides et efficaces lorsque notre sécurité est menacée. Le système PEUR a comme fonction de bien répondre à cet impératif. Il mobilise l'organisme pour qu'il s'éloigne de la source d'une menace à notre intégrité (blessure, mort, intimidation, etc.). D'abord dédiée à la préservation de notre survie biologique, la peur s'est étendue à notre construction symbolique ; ceci explique pourquoi l'apprehension

8. Le désir et la satisfaction du besoin (plaisir) sont deux systèmes neuropsychologiques bien identifiés (Lewis, 2015).

sion d'être ridiculisé peut nous terroriser tout autant que celle de recevoir un coup de poing à la figure.

Le système PEUR fait partie de ce que Panksepp qualifie de processus primaire du fonctionnement cérébral, l'amygdale et des régions du mésencéphale (le PAG) y jouant un rôle fondamental. Et pour revenir à notre analogie avec la palette des couleurs, on peut facilement imaginer la complexité des ramifications neuronales lorsque ce système primaire est amalgamé à des mémoires implicites fondées sur des expériences et aux apports explicites du langage. Ceci est vrai pour tous les systèmes affectifs primaires identifiés par Panksepp. L'un de nous (PC) l'a réalisé dans une expérience personnelle lors de sa rencontre en 2001 au Népal avec un cobra indien de quelque 2 mètres de long ; son système de peur a été mobilisé au quart de tour même s'il n'avait jamais eu une expérience si proche avec un serpent de sa vie (ici, un apprentissage par l'expérience lui aurait été fatal), sa réaction d'évitement lui ayant permis de rester en vie. Et, par principe associatif, une simple branche croisée plus tard en travers d'un sentier de randonnée pourra, le temps de quelques brèves secondes, tomber sous la prédition d'une menace imminente... jusqu'à ce que le système tertiaire intervienne pour recadrer cette première impression.

PANIQUE/CHAGRIN (PANIC/GRIEF)

Dans le langage de tous les jours, et même chez plusieurs professionnels, le système PANIQUE/CHAGRIN est souvent confondu avec le système PEUR. Or il n'en est rien (Panksepp et Biven, 2012 ; Solms 2021). La peur est la conséquence d'une prédition de menace directe à notre intégrité alors que la panique est liée à notre système d'attachement. Elle est déclenchée lorsqu'il y a éloignement ou perte de la figure d'attachement (au départ, la mère ou toute personne jouant cette fonction de maternage). Pensez à ce très jeune enfant qui, s'étant aventuré dans les allées d'un magasin (système

EXPLORATION/RECHERCHE), réalise soudainement qu'il ne voit plus sa maman. Ou, encore, revisionnez un reportage animalier dans lequel on entend les cris stridents de jeunes animaux dont la mère s'est éloignée.

Ce terrible inconfort facilement associé à une douleur physique favorise par ailleurs la force des liens d'attachement essentiels à la survie du jeune enfant... aucun intérêt à s'éloigner de sa source de sécurité considérant le risque d'éprouver une forte souffrance. Nous verrons plus tard que le système PRENDRE SOIN DE chez le parent est le pôle complémentaire parfait à ce besoin de proximité sécuritaire.

La maturité permettant l'implication du niveau tertiaire favorisera une forme de mutation de la panique à la tristesse. Nous avons pris l'habitude d'utiliser la réponse d'une personne à une perte relationnelle comme une forme d'indication du niveau d'intégration du système émotionnel PANIQUE/CHAGRIN dans les réseaux corticaux supérieurs. Certains adultes réagissent toujours à ces pertes par des réponses de panique pouvant conduire au désespoir alors que d'autres éprouvent plutôt de la tristesse qui, même si elle est pénible, ne conduit pas au même niveau de souffrance.

RAGE

Lorsque les choses ne se déroulent pas comme on le souhaite, qu'un obstacle empêche une réponse à nos besoins, que ce qui se passe nous dérange... et que l'on tient à ce que la situation change dans le sens de nos intentions, c'est le système RAGE qui sera mobilisé. En début de vie humaine, ce système s'exprime de façon brutale ; l'enfant, par exemple, pourra mordre, frapper, donner des coups de pied s'il se considère lésé par un autre enfant (malheureusement, certains adultes sont restés à ce stade). Le bébé, d'ailleurs, manifestera son inconfort à travers ce système. Lorsqu'il a froid, faim, qu'il éprouve de la douleur, l'inconfort d'une couche mouillée, il va exprimer cette rage pour manifester que cela ne lui convient pas et qu'il

faut que ça change. Évidemment, le bébé n'éprouve pas cette intention de façon explicite, mais le message pour l'entourage est tout de même clair et sans appel.

Le système RAGE est à la base de ce qui nous permet de nous défendre. Nous verrons plus tard qu'il est le fondement du mode Enfant en Colère, une ressource interne qui, sagement utilisée, nous permet de ne pas tolérer des situations ne respectant pas notre intégrité physique ou psychique.

Socialisé (processus secondaire et tertiaire), ce système deviendra ce que l'on appelle la colère. Utilisée judicieusement, elle est une ressource interne fondamentale dans l'adaptation humaine. Elle fournit cette énergie nécessaire à assurer notre place dans le monde et à la défendre. Si, par exemple, une personne dit à son conjoint : « Je n'ai pas aimé ce que tu as fait et je ne le tolérerai plus » ou « Je n'ai pas aimé ce que tu as dit et je n'accepterai plus que tu me parles de cette façon », c'est un système RAGE socialisé qui s'exprime alors. Quelque chose ne me convient pas, me dérange, et j'insiste pour que ça change. Nous voyons donc qu'une affirmation de soi saine va reposer sur le système RAGE ; l'énergie qui va la motiver provient de ce système.

Comme la Thérapie des schémas se base beaucoup sur les besoins fondamentaux des individus et sur la façon dont ils les expriment, tenir compte de notre colère est une façon de bien nous adapter à notre environnement. Lorsque nous nous affirmons de manière socialisée, nous pouvons choisir, grâce à notre néocortex, comment l'exprimer. Nous pouvons reconnaître que nous nous sentons en colère, mais si nous sommes en présence d'une personne explosive et sujette à verser dans la violence physique, nous choisirons peut-être de reporter notre affirmation à un autre moment, sachant que les conséquences pourraient être désastreuses. Nous sommes donc capables de reconnaître l'activation de la colère en nous et de choisir de l'exprimer, ou non. Pour cela, il faut qu'elle soit socialisée ; les

personnes qui n'auront pas eu cette expérience de socialisation de la rage, réagiront même à l'âge adulte comme un jeune enfant le ferait. Quand une situation ne leur convient pas, ils refusent carrément de l'accepter. Pensez à un homme dont la conjointe lui dit qu'elle ne l'aime plus et veut le quitter, et dont le système RAGE n'a pas été socialisé. Il pourrait alors lui interdire de le quitter, la violenter ou même la tuer. Voilà un triste exemple de ce qu'un système RAGE non socialisé peut engendrer.



Les systèmes PEUR, PANIQUE/CHAGRIN et RAGE se manifestent dans des contextes de danger et de menace et sont associés à des états subjectifs déplaisants. Ils sont fondamentaux à notre survie (rester à l'intérieur d'une maison en feu n'est pas une bonne idée), mais le plus souvent désagréables à vivre — à moins qu'ils soient éprouvés dans des situations que nous choisissons et contrôlons, comme dans un manège de montagnes russes. Dans ces contextes, le système EXPLORATION/RECHERCHE peut se joindre à l'aventure.

Les trois prochains systèmes émotionnels fondamentaux sont, quant à eux, plutôt plaisants à éprouver. Comme dans la version spontanée du système EXPLORATION/RECHERCHE, ce sont des états subjectifs que nous apprécions, que nous chercherons à maintenir et que nous aspirerons à reproduire. Mais notre survie et notre adaptation, ainsi que celles de notre espèce, sont elles aussi liées à l'existence de ces systèmes au même titre que les trois systèmes précédents.

DÉSIR SEXUEL (LUST)

Dans une perspective d'évolution darwinienne, la fonction de ce système est plus qu'évidente, soit celle de la reproduction de l'espèce. En ce début de XXI^e siècle, on pourrait être facilement porté à l'oublier dans le contexte du contrôle possible des naissances, de la valorisation de la sexualité comme élément important de la réalisation personnelle et relationnelle (avec la publication incessante de livres sur

les « bonnes » façons de la pratiquer), de sa présence très forte sur Internet, dans la publicité, etc. Mais cette incommensurable ramifications du système DÉSIR dans les processus secondaire et tertiaire du cerveau n'en a pas modifié les structures primaires profondes. Quels que soient nos conditionnements ou notre mentalisation sur le sujet, le désir demeure toujours le désir, cette attirance qui ne ment pas (du moins, à court terme).

Comme c'est le cas avec tous les autres systèmes émotionnels primaires identifiés par Panksepp, sa manifestation dans une réalité sociale va nécessiter sa coordination avec les processus secondaires et tertiaires du cerveau. Dans notre contexte de vie, il n'est pas admis que nous imposions notre désir sexuel à quelqu'un d'autre (sinon il sera question d'agression sexuelle). Des apprentissages devront donc nécessairement s'amalgamer au système primaire afin que l'éventuelle intimité sexuelle se fasse dans le cadre d'un consentement mutuel.

S'OCCUPER DE (CARE)

Le bébé humain, s'il était laissé à lui-même, ne survivrait pas. La reproduction de l'espèce nécessite donc autre chose que la sexualité ; on va devoir s'occuper de l'enfant jusqu'à ce qu'il devienne autonome. Mais cela ne peut être laissé au hasard ou à la bonne volonté de tous et chacun. L'évolution de l'espèce humaine (ainsi que celle de nombreux animaux) a permis la création d'une autre mémoire phylogénétique, le système S'OCCUPER DE. Par exemple, pour la très grande majorité d'entre nous, quoi de plus irrésistible que le sourire d'un enfant ; même la connaissance du mécanisme réflexe derrière cette réponse du sourire n'y change pas grand-chose ; elle disposera même plusieurs d'entre nous à vouloir leur décrocher la lune ! Cette propension à « s'occuper de » assure la base nécessaire à ce lien d'attachement qui sera créé avec l'enfant. Aussi, rappelez-vous ce système PANIQUE/CHAGRIN qui constitue l'autre pôle de cette forte

attraction mutuelle : « Ne t'éloigne pas, c'est trop douloureux pour moi — te voir souffrir est trop douloureux pour moi. »

On comprend donc que ce système S'OCCUPER DE a pour effet que, face à la vulnérabilité de jeunes bébés, nous avons envie d'en prendre soin. Cela peut se manifester également face à la vulnérabilité d'autres adultes, ou êtres sensibles (les animaux). Pour bien illustrer la pertinence de ce système, nous aimons bien donner l'exemple qui suit lors de nos formations. Imaginez-vous des parents qui reviennent à la maison après l'accouchement. Certains bébés dorment très peu en début de vie ; pour les parents, trouver un moment pour fermer l'œil est une lutte de tous les instants. Imaginez-les donc se lever une troisième fois dans la nuit pour langer et nourrir leur enfant, en espérant pouvoir avoir au moins deux heures de sommeil ininterrompu par la suite, se sentant épuisés par leur manque de sommeil grandissant. À peine commencent-ils à s'assoupir que bébé recommence à pleurer. S'ils n'étaient pas dotés d'un système S'OCCUPER DE, selon vous quel autre système risquerait d'être activé ? Le système RAGE serait le candidat le plus probable. Et, malheureusement, chez certains parents, ce système RAGE non socialisé prend le dessus, avec toutes les violences qui s'ensuivent (pensons ici aux drames liés au syndrome du bébé secoué). La nature a donc évolué de manière à augmenter les probabilités que cela ne se produise pas et que nos enfants survivent (ils sont tellement mignons quand ils dorment !).

JEU (PLAY)

Le système JEU est un autre système émotionnel primaire qui ne nous vient pas spontanément à l'esprit. Pourtant Panksepp lui accorde une fonction très importante dans l'apprentissage de la socialisation et du contrôle de soi.

Toute personne en relation avec des enfants remarquera leur inévitable propension à se tirailler, à se chamailler... le plus souvent

dans le rire et le plaisir. Et il n'est pas rare aussi que ce plaisir se transforme éventuellement en pleurs pour l'un des protagonistes, ce qui n'empêchera aucunement la reprise de ce combat ritualisé à un autre moment. Ce jeu est qualifié de *rough-and-tumble*, expression anglaise souvent reproduite telle quelle en français, mais que l'on peut traduire par « bagarre ». Sa vertu sociale, selon Panksepp, est de permettre à l'enfant de faire l'expérience des positions domination-soumission. Le jeu nécessite alors une alternance de ces positions avec au minimum une règle 60-40 de réciprocité (Solms, 2021) ; sans cette répartition, il n'y a plus de jeu, mais la domination d'un enfant sur un autre. L'enfant aura donc aussi l'opportunité d'apprendre la notion des limites dans l'interaction (contrôle de soi).

En sus, dans sa version optimale, le jeu exige que l'autre accepte de jouer avec soi. Il conduit donc à devoir tenir compte de ses sentiments.

L'un de nous (PC), éduqué dans le Québec des années 1950, aime bien rapporter l'anecdote suivante lors de formations. À cette époque, la grande majorité des mères restaient à la maison tout en étant surchargées par les multiples tâches domestiques quotidiennes dans ces familles nombreuses. Souvent, notre mère nous ouvrait la porte le matin en nous invitant à aller jouer dehors, nous indiquant seulement de rentrer pour le repas du midi. Le même scénario se reproduisait l'après-midi. Or, à cette époque, pas question de se retrouver avec des éducatrices de crèches ou de garderies... cela n'existant tout simplement pas. Donc, cette « horde sauvage » d'enfants était laissée à elle-même. Sans éducatrices ou moniteurs, nous devions donc décider par nous-mêmes du jeu auquel nous allions nous adonner. À cette époque, à Montréal, les jeux liés au hockey et mettant en scène ce que les enfants de l'époque appelaient « les cow-boys et les

Indiens⁹ », avaient la cote. Mais, laissés à nous-mêmes, nous devions par ailleurs en déterminer les règles (qu'est-ce qui permettait de confirmer quel belligérant avait été tué). Même, si bien sûr, tout cela ne se faisait pas toujours dans l'harmonie parfaite (les intimidateurs ne sont pas apparus au XXI^e siècle), il reste que nous y arrivions la plupart du temps. Ceci offrait l'opportunité d'un apprentissage quant à l'équilibre autogéré entre compétition et coopération. C'est l'un des énormes apports du système JEU.

Le jeu peut dérailler vers d'autres systèmes : l'agressivité, la peur, le jeu sexuel (jouer au docteur). C'est pourquoi Panksepp recommande une supervision adulte qui ne serait par ailleurs pas trop interventionniste dans le jeu des enfants, qui n'inhiberait pas leur besoin fondamental de jouer de façon spontanée et inclurait ce fameux *rough-and-tumble*, à la fois nécessaire... et difficilement toléré par plusieurs parents contemporains, les écoles ou systèmes de garde !

2 LA MÉMOIRE DE L'EXPÉRIENCE

Nous venons de résumer la façon dont Panksepp catégorise les systèmes affectifs primaires qui ne sont pas le fruit de notre expérience individuelle, mais plutôt de celle de notre espèce ; c'est pourquoi nous avons choisi l'expression « mémoire phylogénétique » pour les qualifier. Mais comme pour tout système théorique, même avec la quantité et le sérieux des recherches sur lesquelles il se fonde, il a ses détracteurs. La plus importante est certainement Lisa F. Barrett (2018) qui récuse la notion d'émotions universelles prédéterminées. Pour elle, les sensations d'activation, d'inhibition, et autres influx sensoriels (une autre forme de mémoire phylogénétique tout de même) ne sont pas organisées en émotions, en début de vie. Elle s'appuie elle

9. Aujourd'hui, au Canada, plusieurs réprouvent l'utilisation de ce terme, qui est associé à l'époque du colonialisme. On dira plutôt « autochtones » ou « membres des Premières Nations. »

aussi sur plusieurs données sérieuses. Pour notre part, l'argument de Solms (2021), selon lequel cette dissidence est attribuable à des différences méthodologiques (ce qui expliquerait la cohérence de chacun des systèmes), et notre propre compréhension des travaux de Barrett nous amènent à conclure qu'il s'agit d'un problème de terminologie. Barrett nous semble utiliser le terme « émotion » de manière indifférenciée, alors que ce phénomène comporte des sous-catégories qui gagnent à être définies afin de clarifier nos communications sur le sujet. Dans l'état actuel des choses, nous pensons que le terme « émotion » tel qu'utilisé par Barrett réfère aux systèmes secondaires et tertiaires de Panksepp. C'est le paradigme que nous avons choisi pour la rédaction de ce livre. De plus, la Thérapie des schémas insiste sur l'universalité de certains besoins psychologiques fondamentaux qui se manifestent à travers nos systèmes affectifs qui le sont par conséquent tout autant. Nous laissons donc les experts continuer à débattre de ces enjeux et assumons notre intentionnalité première, celle de viser une fonctionnalité de l'intervention clinique en présentant un cadre théorique crédible permettant de la supporter.

Quoi qu'il en soit, nous allons bientôt comprendre que la très grande majorité de nos interventions en psychothérapie vont justement viser ce que Panksepp catégorise de processus secondaires et tertiaires. Les patients ne viennent pas nous consulter pour que nous arrivions à modifier leurs processus primaires. Et même s'ils le demandaient, nous ne le pourrions pas. Il n'est tout simplement pas possible d'effacer notre ADN. Heureusement, car ces systèmes sont fondamentaux à notre survie. Imaginez une thérapie pouvant faire disparaître la peur chez les militaires qui se retrouveraient déployés par la suite ; cela ne leur rendrait aucun service ! Alors, pourquoi les patients viennent-ils nous consulter ? Parce que certains de leurs apprentissages ont comme conséquence que leurs systèmes affectifs, plutôt que d'être toujours à leur service, les font maintenant inutilement souffrir sans qu'ils sachent trop comment. La psychothérapie peut

intervenir sur des apprentissages fondés sur l'expérience parce que ce qui a été appris peut être géré autrement, et même effacé ou désappris si on arrive à utiliser adéquatement le processus de reconsolidation thérapeutique de la mémoire. Et les systèmes affectifs primaires utilisés judicieusement sont souvent des alliés indispensables à notre travail sur des apprentissages devenus dysfonctionnels. Pensez à une personne qui a été victime d'abus dans son enfance de la part d'adultes malveillants et dont le système affectif RAGE socialisé en sentiment de colère sain servira à transformer son construit d'impuissance face à des situations contemporaines d'abus.

Les processus secondaires

32

Panksepp (Panksepp & Biven, 2012) situe ces processus secondaires dans les ganglions de la base du cerveau, comme l'amygdale, le noyau accumbens, le noyau du lit de la strie terminale, etc. L'important ici est surtout de saisir que nous sommes toujours dans des zones sous-corticales du cerveau, et donc dans du traitement implicite de l'information. Ces structures forment le substrat de nos habitudes automatisées, dont celles non souhaitées le plus souvent à la source des consultations et auxquelles réfère cet énoncé familier : « C'est plus fort que moi. » Pensez à la personne présentant un trouble obsessionnel-compulsif qui vous dira : « Je sais pourtant que ça n'a aucun sens de faire cela (traitement tertiaire de l'information), mais il m'est impossible de ne pas le faire (traitement secondaire de l'information). »

L'apprentissage se fait en créant des associations — pensez à cette célèbre affirmation de Hebb en 1949 : « *Neurons that fire together, wire together* — des neurones qui s'excitent ensemble se lient entre eux » (Hebb, 1949). Ainsi, une branche d'arbre en travers du sentier qui nous fait réagir comme si c'était un cobra indien (généralisation d'une forme associée à un danger), ou encore les célèbres madeleines d'*À la recherche du temps perdu* de Proust, qui, proposées avec

du thé par sa mère, lui rappelleront celles trempées dans du tilleul par sa tante Léonie à Combray, suivies par de multiples images de cette période de son enfance décrites avec la sublime capacité expressive de l'auteur (mémoire implicite passant en mode explicite). Une association nous rappelle implicitement ou explicitement que ceci vient avec cela. L'un de nous (PC) raconte aussi, lors de formations, cette désagréable sensation qu'il a éprouvée, adulte, devant l'école primaire de son enfance... avant que l'image explicite de cette expérience vécue par certains jeunes québécois d'avoir posé par grand froid leur langue sur la clôture métallique de la cour d'école ne fasse clairement surface (version nettement moins poétique que celle des madeleines de Proust !) ; la sensation désagréable n'exigeait aucunement la nécessité du souvenir épisodique pour se manifester.

33

Ces associations se créent à partir de processus bien connus comme le conditionnement répondant, le conditionnement opérant, le mimétisme et la généralisation. Mais le principe de base est toujours le même, soit **ceci vient avec cela**, ce qui constituera la source de nos prédictions sur soi, les autres et le monde. Et, au niveau secondaire, elles sont en premier lieu implicites. Siegel (2012) décrit très bien ce type de mémoire avec des expressions comme « connaissance implicite » (*implicit knowing*), « mémoire implicite » (*implicit memory*), « processus mentaux implicites » (*implicit mental processus*). Une mémoire implicite vient avec l'impression subjective que son origine ne peut être située dans le temps, on n'a pas le souvenir explicite de l'avoir apprise. C'est pourquoi elle est le plus souvent attribuée à une caractéristique personnelle plutôt qu'à un apprentissage : « Je suis faite comme cela... c'est moi, ça. » Dans ce contexte, vous ne serez pas surpris d'apprendre que c'est à ce niveau que nous situons les schémas précoces inadaptés identifiés par Young. Voici ce que Siegel (2012) écrit sur la mémoire implicite :

« Elle implique des parties du cerveau qui ne nécessitent pas une attention consciente et focalisée pendant l'encodage ou la récupération. Les

perceptions, les émotions, les sensations corporelles et les modèles (patterns) de réponse comportementale sont autant d'exemples de couches implicites de traitement (*processing*). Les modèles mentaux (schémas ou généralisations d'expériences répétées) et l'amorçage (se préparer à répondre) en sont des composantes de base. La mémoire implicite, dans sa forme non intégrée, ne donne pas l'impression que l'on se rappelle quelque chose du passé » (p. 340).

Ce niveau secondaire est extrêmement important parce que c'est à ce niveau que se construisent les schémas. Par exemple, lorsque nous avons un besoin (ressenti dans nos systèmes primaires), la mémoire de nos expériences va nous aider à prédire ce qui va se passer quand nous allons l'exprimer. Y aura-t-il une réponse ou non ? Est-ce que l'expression de mon besoin va activer le système S'OCCUPER DE chez mon parent, ou plutôt son système RAGE ? Les systèmes affectifs primaires entrent en relation avec le monde, qui y réagit, et c'est ce qui va déterminer nos prédictions au sujet de nos relations tout comme de notre environnement. C'est là où les choses peuvent se compliquer ! Il y a rarement, « en ce bas monde », adéquation parfaite entre nos besoins et les réponses qu'ils vont recevoir ; cela fait partie de la réalité existentielle humaine. Cependant, lorsque l'écart devient trop important entre besoins et réponses et que nos prédictions s'y sont construites et rigidifiées, la souffrance appréhendée devient trop importante et les solutions, en l'absence de ressources appropriées, souvent trop frustes. Nous nous retrouvons alors dans l'univers des schémas précoce inadaptés tels que décrits par Young.

Nous trouvons utile de faire la distinction entre deux grandes familles d'apprentissage, l'apprentissage statistique et l'apprentissage rapide, ce dernier se retrouvant souvent dans des contextes de trauma ou du moins de réactions émotionnelles très intenses.

L'apprentissage statistique est le plus fréquent ; il consiste à extraire des caractéristiques communes entre différentes choses ou situations. Par exemple, quand la voix de papa devient grave, ce n'est pas le bon

moment pour lui faire une demande, ou encore, quand j'ai besoin de raconter ce qui s'est déroulé à l'école, personne ne va s'intéresser vraiment à ce que je dis — plusieurs interactions interpersonnelles ont conduit ces enfants à construire ces associations. L'apprentissage statistique est responsable de la très grande majorité de nos apprentissages : le sensori-moteur, le langage, l'affectif, les symboles, etc. Barrett (2018) décrit très bien ce type d'apprentissage :

« Les bébés utilisent l'apprentissage statistique pour faire des prédictions sur le monde et guider leurs actions. Tels des petits statisticiens, ils formulent des hypothèses, évaluent les probabilités sur la base de leur connaissance ; intègrent les nouveaux éléments de l'environnement et effectuent des tests. [...] Les nourrissons ne sont pas simplement réactifs au monde. Même à un très jeune âge, ils estiment activement les probabilités » (p. 95).

Quant à l'apprentissage rapide, il se fait souvent à partir d'un seul événement (*one-trial-learning*), ou du moins en très peu de temps. Les situations créant des traumas en sont les exemples les plus évidents. Être victime d'un vol à main armée, d'une agression physique, sexuelle, avoir un grave accident de voiture en sont des exemples pertinents, même si, comme on le verra plus tard, les ressources dont nous disposons auront un impact sur le traitement de ces situations ; ainsi, elles pourraient ou non engendrer un stress post-traumatique.

Pour bien comprendre la nature des schémas, un autre paradigme majeur doit être introduit, soit celui de la fonction fondamentale du schéma, celle de la prédiction. En effet, l'utilité de la mémoire de l'expérience est de nous préparer à ce qui se dessine en cherchant à gérer notre budget énergétique de la façon la plus optimale possible d'où l'immense avantage à ne pas avoir à réévaluer chaque situation comme si elle était totalement nouvelle. Car si c'était le cas et que nous devions sans cesse tout reprendre à zéro, cela exigerait une consommation gigantesque d'énergie cérébrale, créant un débordement permanent de la répartition de notre énergie somatique, alors

que selon (Barrett, 2018), c'est justement à notre cerveau qu'incombe la responsabilité de la répartition adéquate de cette énergie entre les diverses fonctions somatiques et mentales.

Ce paradigme de la fonction prédictive des schémas a été amplement explicité dans notre premier ouvrage sur le processus de reconsolidation thérapeutique de la mémoire (Côté et Cousineau, 2022), mais rappelons-en les grandes lignes.



- Les prédictions sont à la base du fonctionnement du cerveau : le « présent remémoré » signifie qu'il est constamment à l'affût de ce qui va arriver en **reconnaisant** ce avec quoi il est en interaction.
- Ces prédictions sont fondées sur ses expériences passées similaires, ce qui lui permet de donner un sens au monde intérieur (intéroceptif) et extérieur (sensori-moteur).
- Toujours selon nos expériences antérieures, le cerveau détermine à quoi ça ressemble, ce qui va arriver et quelle est la meilleure réponse à donner.
- Cette prédiction se fait sous forme de **simulation** de ce qui est à venir et de ce qui peut y être fait.
- Donc, le cerveau ne réagit pas au monde, il prédit et construit l'expérience vécue. Dans ce contexte, perception et mémoire sont indissociables.

Voici un exemple de comment cela peut se présenter dans la réalité.

Une personne envoie un courriel à une amie. Vingt-quatre heures plus tard, l'amie n'a toujours pas répondu. La prédiction activée chez cette personne est que son amie n'a pas apprécié ce qu'elle lui a écrit (ce qui est reconnu) et qu'elle ne lui répond pas parce qu'elle est fâchée (ce qui allait arriver) ; cela simule en fait chez cette personne des situations d'enfance où un parent se fâchait régulièrement contre elle en l'accusant d'une absence de considération (à quoi ça ressemble). La personne retourne à son courriel en l'examinant sous tous les angles possibles pour identifier ce qui a pu offusquer son amie et lui écrit un autre courriel pour tenter d'atténuer sa faute

appréhendée (ce qu'elle considère comme la meilleure réponse à cela).

Et ce qui précède nous conduit à une caractéristique qualitative fondamentale des processus secondaires : ce qui y est éprouvé nous apparaît vrai puisque c'est un monde que nous construisons par nous-mêmes — au moment où nous le faisons, nous n'en imaginons pas d'autres. C'est ce que nous appelons une **vérité émotionnelle**. À ce niveau de notre expérience, la réalité nous apparaît incontestable à moins qu'une autre construction tout aussi « vraie » vienne créer une incongruence entre ces deux « vérités » ; c'est justement ce décalage entre deux « vérités » qui va servir de déclencheur à la reconsolidation de la mémoire (*unmatching experience*).

C'est ce concept de vérité émotionnelle qui explique les limites de certaines interventions comme la restructuration cognitive ; ainsi, il est pour ainsi dire pratiquement impossible de convaincre quelqu'un avec un syndrome de l'imposteur de sa valeur à partir d'arguments rationnels — il y a de fortes probabilités qu'il vous réponde quelque chose comme : « Oui, je comprends très bien, mais ça ne change pas comment je me sens. »

Il n'y a que le processus tertiaire, nous le soulignerons plus tard, qui peut permettre au cerveau d'avoir un regard permettant ce que l'on qualifie d'*objectivation* (*mentalisation*) sur les processus primaires et secondaires. Ainsi, une personne qui dirait : « C'est mon schéma Punitio qui vient d'être réactivé » (exemple ci-dessus) vivrait à la fois l'expérience de la réactivation (vérité émotionnelle) tout en pouvant poser un regard recadré sur cette expérience (la restructuration cognitive peut avoir un impact à ce niveau). C'est ce qui ouvre la porte à la possibilité de gérer un schéma, car même si une expérience nous apparaît vraie, rien ne nous oblige à agir en fonction de sa prédition... si on est assez rapide pour intervenir entre l'impulsion et le passage à l'acte et si on en a véritablement l'intention (par exemple,

entre le moment où j'éprouve l'impulsion de me diriger vers ce sac de bonbons et le moment où j'ouvre le sac) !

Mais restons pour le moment avec les processus secondaires, responsables de la majorité des motifs qui amènent les gens à nous consulter. Les gens viennent nous voir parce que leurs apprentissages les conduisent à éprouver des affects déplaisants, bien sûr, mais surtout parce que leur manière de les éviter finit par poser problème. Dans la thérapie ACT, par exemple, on considère que le processus derrière tous les problèmes est l'évitement expérientiel. L'approche psychodynamique, de son côté, avance régulièrement qu'au final nous évitons d'entrer en contact avec des enjeux qui créent une anxiété démesurée chez nous. Cette menace nous signale que quelque chose de déplaisant va se produire, et qu'il vaut mieux essayer de l'éviter. Mais, qu'est-ce qui va déterminer une menace pour un individu ? Pourquoi quelqu'un a-t-il peur de prendre l'avion, tandis qu'un autre anticipe cela avec excitation ? Pourquoi une même situation est une menace pour l'un, et ne l'est pas pour l'autre ? Cela repose sur des prédictions. Si, pour quelqu'un, prendre l'avion est comme prendre le train, la perception de menace sera basse. Tandis que si pour quelqu'un d'autre, prendre l'avion met sa vie en danger, la menace perçue sera élevée.

C'est pour répondre à cette question que nous avons développé une matrice illustrant le processus de perception à la base des schémas, en fonction de la synergie entre la perception des ressources et celle des menaces (voir figure 1.1, p. 39).

Cette matrice souligne que la détermination de ce qui constitue une menace dépend de l'interaction entre les prédictions sur l'intensité d'une menace (par exemple, un chien enragé *versus* un mal de tête) et les prédictions quant aux ressources dont nous disposons (par exemple, un vélo pour servir de bouclier, des notions d'auto-défense, une connaissance des premiers soins, possession d'analgésiques). Aussi, comme vous le voyez sur la figure, l'origine d'une menace ou

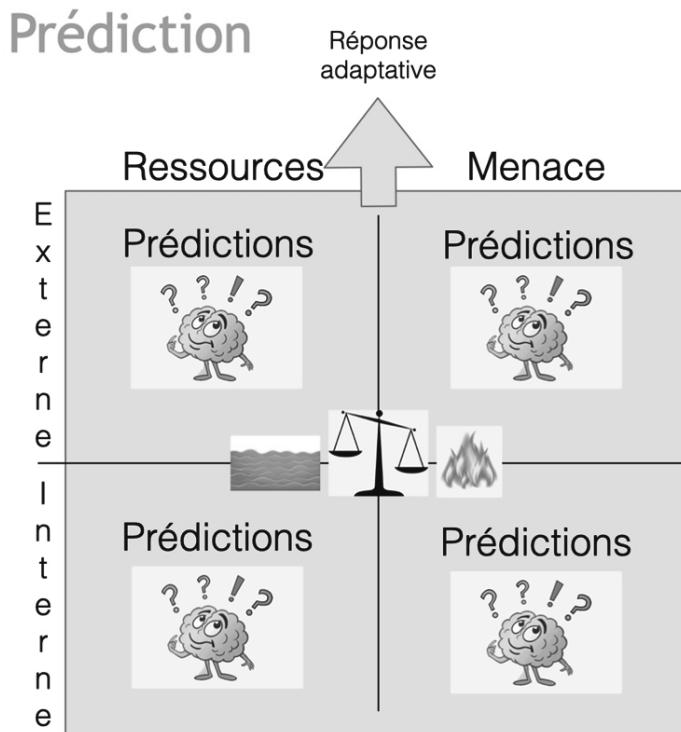


Figure 1.1. Matrice du processus de perception à la base des schémas.

des ressources peut être externe ou interne. Pour les êtres humains, un exemple d' excellente ressource externe est une connexion émotionnelle avec un autre être humain (Coan et al., 2006 ; Coan et Sabra, 2015). Et, comme nous le verrons plus tard, une ressource interne optimale serait un mode Adulte Sain.

Permettons-nous maintenant de jouer un peu avec cette matrice avec l'intention d'activer chez vous des mémoires expérimentielles de thérapeutes.

Les menaces viennent soit de l'extérieur (une prédition externe) soit de l'intérieur (prédition interne). Très souvent, chez les êtres humains, la menace est mixte. Considérez cette patiente qui vivait une grande terreur à l'idée de contrarier autrui car elle avait été souvent agressée physiquement par sa mère. Éprouver de la colère était perçu — donc prédit — comme dangereux parce que cette colère,

si elle en tenait compte et était exprimée, risquait de provoquer la violence de sa mère et la mettait donc en danger. La menace est donc mixte : avec l'apprentissage statistique, le simple fait de ressentir sa colère est éventuellement construit comme la mettant en danger ; la colère devient donc perçue comme une menace interne, étant donné qu'elle la met en danger de déclencher une menace externe (la violence de sa mère généralisée à toute personne qu'elle pourrait contrarier).

L'une des pires menaces pouvant être perçue est celle de se retrouver seul (absence d'une ressource externe fondamentale et douleur du système PANIQUE/CHAGRIN). Cela prend tout son sens lorsqu'il est question des enfants : un enfant qui serait laissé complètement seul mourrait, car il serait sans ressources non seulement pour assurer sa subsistance, mais aussi pour se défendre contre les menaces externes. Pensons, dans un contexte plus large, à une autre patiente qui, lorsqu'elle contrariait sa mère, voyait cette dernière cesser de lui adresser la parole pendant des jours. Là encore, la menace est mixte : mon mécontentement, s'il est exprimé, va m'isoler de ma ressource externe pendant plusieurs jours, créant chez moi une atroce détresse personnelle.

Nous voyons donc ici que les ressources, comme les menaces, peuvent être internes ou externes. Quand un enfant se sent dépassé, il ira chercher une ressource externe. La meilleure prédition quant à nos ressources externes, quand nous sommes enfants, c'est que notre connexion émotionnelle avec nos figures d'attachement soit assez bonne et que, si nous sommes en détresse, nous serons réconfortés et assistés. Si nous avons vécu un attachement suffisamment sécurisant, nous pourrons alors développer de bonnes ressources internes.

Les prédictions tiennent compte de tous ces éléments en même temps. Si nous vivons une rupture amoureuse, par exemple, l'ampleur de la menace sera perçue en fonction non seulement de

la rupture et la réaction interne désagréable qu'elle déclenche, mais aussi en fonction des ressources internes et externes disponibles pour y faire face. Une personne qui serait persuadée d'avoir raté son unique chance d'être en couple souffrira beaucoup plus de cette rupture qu'une personne convaincue que d'autres relations amoureuses demeurent possibles. Une même menace (par exemple, un examen médical inconfortable) sera perçue comme moins importante si des ressources externes et internes sont disponibles pour y faire face. C'est pourquoi nous avons ajouté une balance à plateaux et les symboles du feu et de l'eau dans notre figure. Si les ressources sont quasi absentes, le feu va prendre beaucoup d'ampleur car rien ne peut l'arrêter. Par ailleurs, en ayant des ressources, nous pouvons éteindre le feu, au moins un peu : en ayant, par exemple, de l'autocompassion pour nous-mêmes dans un moment difficile. Le trauma, au final, c'est quand la menace prend toute la place et que les ressources ne sont pas disponibles pour la moduler : c'est le sentiment d'impuissance ; la menace est trop grande, je ne peux rien faire, et elle va complètement m'envahir, m'anéantir.

La réponse adaptative est cohérente avec cette matrice menace/resource/interne/externe. Si, par exemple, mes prédictions anticipent que je serai entouré si j'exprime ma détresse, ma réponse adaptative sera d'aller vers les gens quand je souffre. Si, au contraire, mes prédictions anticipent que je serai agressé ou humilié, ce qui augmenterait ma souffrance, alors j'aurai tendance à me couper des autres quand je souffre et à m'isoler.

Rappelons que les schémas servent donc à percevoir les situations à partir de ces questions fondamentales : à quoi cela ressemble-t-il le plus dans mon expérience passée ? Que va-t-il se produire ensuite ? Quelle est la réponse la plus adaptative ? Avec un schéma Abandon, par exemple, un homme voit sa conjointe parler avec un autre homme lors d'un vernissage. À quoi ça ressemble ? « À l'école, je me suis très souvent retrouvé tout seul, mes amis me laissaient tomber »

— Que va-t-il se passer ensuite ? « Elle va s'amouracher de lui et me laisser tomber » — Qu'elle est la meilleure réponse à cela ? « Je vais dire à ce type de laisser ma femme tranquille. »

La compréhension de ces interactions prédictives quant à nos chances de gérer la menace nous permet de comprendre la cohérence de ce qui, à première vue, pourrait surprendre. Pensez à ces personnes avec une très mauvaise estime de soi et dont vous souhaitez changer le regard qu'elles portent sur elles-mêmes. Des personnes qui grandissent dans une famille dysfonctionnelle prennent souvent l'habitude de s'attribuer la responsabilité des ruptures dans la relation, parce que regarder la réalité telle qu'elle est vraiment serait carrément insupportable. Il est dévastateur pour un enfant de faire face à une réalité dans laquelle ses parents ne l'aiment pas. En se répétant qu'il est en faute (discours auto-dénigrant), cela lui donne une possibilité de s'améliorer ; il passe ainsi d'un locus de contrôle extérieur à un locus de contrôle intérieur. Très souvent, les attitudes de ce type (s'auto-agresser, s'auto-blâmer) reflètent ce passage d'un locus de contrôle extérieur à un locus de contrôle intérieur : « La prochaine fois, je serai meilleur. » « Je vais tellement être gentille qu'elle ne pourra plus me rejeter. » « Je vais être hypervigilant pour arriver à pressentir ce dont il a envie de parler, ce qu'il a envie de faire, et il ne m'abandonnera pas ». Les stratégies ont toujours comme fonction d'assurer la survie. Dans ce modèle, elles sont fonctionnelles pour l'individu, même si une autre partie du soi est capable de voir que ça ne l'est pas. Lorsque la personne se reproche d'avoir ces comportements et ces attitudes d'auto-agression, nous pouvons l'informer que c'est la partie rationnelle de son système tertiaire qui a la capacité de constater cela. Comme cette partie le sait déjà, ce n'est donc pas elle qui a besoin d'être convaincue. Et comme elle n'est pas arrivée à changer les choses malgré ce qu'elle observe, il sera plus rentable de s'adresser à ce schéma qui s'agrippe toujours à cette stratégie d'auto-agression comme solution à la prédiction de rupture relationnelle.

Évidemment, plus une prédition est centrale et cruciale pour la survie de l'individu, plus elle sera tenace. Plus le schéma est prononcé, plus la tâche est difficile. Cependant, le principe reste le même : quand la personne vivra explicitement une expérience qu'elle ne peut interpréter à partir de son schéma, ce dernier devra être revisité, mis à jour, et se réécrira sous une forme différente en mémoire (par le biais du processus de reconsolidation de la mémoire qui est naturel au cerveau, mais qui peut être utilisé intentionnellement en psychothérapie).

Avant de passer aux processus tertiaires, mentionnons cette intéressante distinction que fait Panksepp (Panksepp et Biven, 2012) entre ces processus et les processus primaires-secondaires. Il fait référence à ces derniers comme étant des « intentions-en-action », en ce sens qu'avant l'apparition des processus tertiaires dans l'évolution, un état subjectif conduisait automatiquement à une action sans qu'aucun système ne puisse intervenir entre les deux ; cela correspond à l'expérience subjective du fameux : « C'est plus fort que moi. » Les processus tertiaires vont par ailleurs permettre l'apparition d'un autre niveau de contrôle (pas nécessairement toujours efficace !) ; nous pourrons éprouver consciemment « l'intention de passer à l'action » qui ajoute l'option potentielle d'une inhibition de ce passage à l'acte. À notre avis, c'est le locus d'intervention visé par plusieurs techniques psychothérapeutiques, comme ACT, la thérapie cognitive, la pleine conscience, l'autocompassion, et beaucoup d'autres. Elles cherchent à maximiser le formidable potentiel des processus tertiaires, mais elles ne visent pas directement une véritable transformation au niveau des processus secondaires où se situent à notre avis les schémas précoces inadaptés identifiés par Young.

Les processus tertiaires

Nous quittons maintenant ce que nous avons qualifié de cerveau limbique dans notre premier ouvrage pour nous intéresser au néocortex,

particulièrement le cortex frontal. C'est au niveau de ces structures que Panksepp situe les processus tertiaires. Évidemment, dans un fonctionnement cérébral bien intégré, les trois niveaux, primaire, secondaire et tertiaire vont fonctionner en harmonie — l'intégration de toutes les parties du cerveau est ce que Siegel (2020) décrit comme la santé mentale. Mais nous en sommes maintenant à la description des processus tertiaires.

Il y a d'abord les fonctions exécutives qui permettent les pensées et la planification en comptant sur le très précieux apport du langage. L'être humain est doté de cette extraordinaire capacité de jouer de façon virtuelle avec ses réalités externes et internes. Nous pouvons construire une maison dans notre tête avant même d'en avoir posé la moindre pierre, en prévoir les étapes de construction, en modifier les plans en cours de réalisation, etc. Nous cherchons aussi à lire les intentions d'autrui à notre égard et nous imaginer différentes façons de nous y adapter. C'est évidemment un immense ajout à ce qui serait limité à de l'instinctuel, de l'impulsif ou des conditionnements. Cela a permis la création d'un monde social et technique d'une immense complexité qui, à son tour, exige cette grande flexibilité permise par notre néocortex.

Les régions frontales-médianes, elles, sont à la source de notre capacité de régulation émotionnelle. Nos systèmes émotionnels sous-corticaux peuvent y être représentés, ce qui nous offre l'opportunité de jongler avec eux de façon constructive, mais aussi... de ruminer (toute avancée vient avec son ombre !). Nous avons cette capacité de rester avec des états affectifs sans que cela nous conduise automatiquement à agir. Ainsi, la pratique de la pleine conscience est un exercice nous permettant d'amener cette capacité de régulation émotionnelle à un haut niveau. Nous verrons plus tard que nous avons justement utilisé cette fonction comme outil pour gérer les schémas à partir de la « fiche mémo pleine conscience » (Cousineau, 2012 ; Cousineau et Ngô, 2013).

Finalement, selon Panksepp, les fonctions supérieures de la mémoire de travail permettent ce que l'être humain appelle sa « liberté de choix » (*free-will*). Ce niveau de liberté est sujet à débat (Daniel M. Wegner, *The Illusion of Conscious Will*¹⁰, 2002), mais il reste que libre ou pas, l'être humain a au minimum cette faisabilité d'intervenir sur sa tendance à l'action, l'*Intention-to-Act* de Panksepp. Comme nous l'avons mentionné plus haut, plusieurs thérapies s'appuient sur ce principe. Dans ce contexte, nous aimons rappeler ce titre de l'ouvrage de Susan Jeffers (2007), *Feel the Fear... And Do It Anyway*¹¹ qui rend bien cette idée que le système tertiaire possède un certain pouvoir d'impact sur les systèmes sous-corticaux, nous procurant, au minimum, cette impression de libre choix sur nos actions.

Cette fonction de la mémoire de travail peut compter sur cette autre, l'attention consciente contrôlée volontairement. Ainsi, a-t-elle l'aptitude de ramener volontairement votre attention vers votre lecture actuelle alors que les notifications de votre téléphone pourraient vous faire miroiter des ailleurs plus excitants (restez avec nous, nous sommes convaincus que notre ouvrage en vaut la peine !).

Maintenant que nous avons présenté les trois niveaux du fonctionnement cérébral tels qu'ils sont conceptualisés par Panksepp, nous avons créé cette petite histoire visant à les incarner dans une activité connue de plusieurs.



Exemple

Imaginez-vous vouloir vous mettre au jogging, mais que vous faites malheureusement partie de ces gens qui ne connaissent jamais l'extase de la course alors que leur effort demeure toujours aussi pénible. Si vous n'aviez qu'un processus primaire, vous arrêteriez de courir après quelques mètres en ressentant à quel point vos jambes sont lourdes et douloureuses, à quel point vous avez de

10. « L'illusion de la volonté consciente » (traduction libre).

11. « Ressentez la peur... et faites-le quand même » (traduction libre).

la difficulté à respirer ; vous arrêteriez parce que l'exercice serait franchement désagréable et qu'aucune autre instance ne vous fournit des motifs pour continuer. À moins qu'un ours ne soit à vos trousses, ce qui vous forcerait le plus probablement à maintenir votre course ! Votre système PEUR serait maintenant à la source du maintien de votre effort (cette situation aurait au moins l'avantage de vous faire oublier votre douleur physique, votre attention consciente ayant été temporairement mobilisée ailleurs). Mais, autre contexte interne, si votre famille vous a fortement inculqué la valeur que, dans la vie, il faut persévérer et que les gens se laissant aller à la facilité sont des lâches, ce processus secondaire s'assurera que vous mainteniez votre effort. C'est pourquoi lorsque les sensations douloureuses de la course vont se faire sentir, et alors que votre système primaire vous suggérera d'arrêter, votre système secondaire vous dira que si vous arrêtez, vous êtes un lâche. Cela explique pourquoi vous allez continuer à courir quand même (une moindre souffrance à celle que vous infligerait votre Parent Punitif). Finalement, un système tertiaire, qui serait optimal et sain (mode Adulte Sain), pourrait se manifester comme suit : vous éprouvez de la douleur dans les jambes, vous avez de la difficulté à respirer, votre système primaire vous dit d'arrêter, mais votre système tertiaire vous suggère sans brusquerie ou dureté que l'option de continuer à courir est préférable pour votre santé à celle de mettre fin à votre exercice, ce qui vous permettra de la maintenir malgré la douleur éprouvée. La philosophie ACT trouverait son compte dans cette dernière option, un engagement en fonction de nos valeurs, sans évitement expérientiel. On voit donc que l'activité de courir sera traitée différemment selon le niveau du processus qui s'en chargera.

3) TROIS TYPES DE MÉMOIRES AYANT UNE PERTINENCE POUR LE TRAVAIL THÉRAPEUTIQUE

Nous espérons vous avoir sensibilisé au rôle que l'apprentissage, donc la mémoire, joue dans la construction des schémas. C'est pourquoi une bonne connaissance de ces processus devient un atout

majeur dans le travail thérapeutique. Pour ajouter à ce qui a déjà été écrit, présentons maintenant trois types de mémoires que vous rencontrerez régulièrement dans votre pratique et sur lesquelles les interventions ont leurs spécificités.

La mémoire épisodique

Dans le langage de tous les jours, c'est souvent à la mémoire épisodique que les gens réfèrent lorsqu'ils parlent de la mémoire. C'est la mémoire « d'épisodes » de notre vie, du souvenir ordinaire (ce que j'ai mangé au déjeuner) au souvenir traumatisant (attaquée dans la rue). Et comme tout événement de notre vie a sa teinte émotionnelle, de peu à très intense, la réactivation explicite et actuelle d'un moment de notre vie sera toujours accompagnée d'une expérience affective. Lorsque Proust se retrouve chez sa tante Léonie en imagination (associations au thé et aux madeleines), il est en mémoire épisodique ; dans son cas, le souvenir est très plaisant. Lorsque nous revoyons le cobra indien, le souvenir est toujours désagréable (il a même gardé sa teinte traumatisante — c'est probablement pour cela que nous en parlons si souvent).

Donc, une mémoire épisodique est une réactivation subjective ici et maintenant d'événements antérieurs de notre vie, d'il y a quelques secondes à aussi loin qu'on se souvienne. Au départ, le malaise (PC) devant la clôture métallique de l'école n'était pas épisodique, il était implicite (ressenti sans le contexte explicite) ; il l'est devenu lorsque l'image de s'y être collé la langue en hiver a ressurgi ; nous y étions à nouveau, tout en réalisant que c'était le souvenir d'un événement arrivé dans notre passé.

Lorsque nous sommes en mémoire épisodique émotionnelle, c'est comme si nous nous déplacions dans le temps, virtuellement nous y sommes à nouveau. C'est donc sur cette mémoire que nous nous appuyons lorsque nous utilisons l'imagerie mentale pour revisiter des moments de la vie de notre patient. Cela permet plusieurs

découvertes comme le sens qui a été donné à cet épisode tout en permettant une intervention sur cette mémoire actuellement réactivée.

En reconsolidation de la mémoire, nos interventions portent généralement sur la mémoire sémantique implicite que nous décrirons bientôt, mais il arrive aussi que la mémoire épisodique doive faire l'objet d'une intervention directe, lorsque sa réactivation crée une intensité intolérable dont nous cherchons à nous dissocier comme c'est souvent le cas avec des mémoires traumatisques.

Finalement, c'est l'intégration de toutes nos mémoires épisodiques dans un scénario unique où nous sommes l'acteur principal (c'est bien nous qui nous trouvons au cœur de tous ces événements) qui formera la mémoire autobiographique, celle dans laquelle nous créons notre identité consciente.

La mémoire sémantique implicite

C'est la plus importante à comprendre dans le contexte du travail sur les schémas. Nous vivons des événements et, à partir de ceux-ci, le plus souvent par apprentissage statistique, nous allons créer des prototypes, des patrons, des règles, des modèles mentaux, des schémas qui nous permettront de reconnaître ce que nous vivons en temps réel. À quoi ceci ressemble-t-il et que va-t-il arriver ? La réponse à cette question se trouve en mémoire sémantique implicite — c'est la fonction prédictive de la mémoire. La mémoire épisodique, dont il vient d'être question, fait référence à des faits réels ; nous ne pouvons modifier ce qui est arrivé. En revanche, et c'est majeur, nous pouvons modifier les modèles mentaux, les schémas que nous avons développés à partir de ces événements, car ceux-ci sont purement construits. Si, par exemple, une personne a construit que, lorsque quelqu'un parle fort, elle tombe dans un état d'impuissance absolue parce qu'elle est en danger d'être agressée et ne peut rien faire, c'est un modèle du monde qu'elle a construit, et ce modèle peut être

changé. Nous ne pouvons changer les événements qui ont créé le modèle, mais le plus souvent le modèle, lui, peut être transformé.

Les schémas sont donc des modèles prédictifs qui sont des connaissances implicites, car la plupart du temps, ces construits ne sont pas conscients. C'est notre expérience subjective qui nous dit : voilà comment fonctionne le monde. Par exemple, un schéma Exclusion fera en sorte qu'une personne prévoit être mise de côté dans une situation sociale. Ainsi, dès qu'elle se retrouvera en groupe et que deux personnes chuchoteront entre elles, son schéma prédira immédiatement qu'elle sera exclue. En réaction, la personne adoptera des comportements lui permettant de trouver une solution à cette situation qu'elle anticipe, créant ainsi des prophéties qui s'auto-réalisent. En s'accrochant à des comportements visant à se retirer de situations sociales, la personne augmentera du même coup les probabilités d'être exclue, et le tout tourne en boucle.

Il est important de noter que le modèle de Tulving (1972) sur la mémoire sémantique concerne une mémoire explicite. Il est questions de connaissances comme : « La tour Eiffel est à Paris. » C'est pourquoi nous prenons soin de bien préciser que nous ciblons la mémoire sémantique implicite dans cet ouvrage, car la mémoire sémantique explicite pose rarement problème et elle est très facile à corriger (en consultant une encyclopédie, par exemple !). Si un jour, en consultant les nouvelles, vous apprenez que la tour Eiffel a été déplacée de Paris à Bordeaux, il ne vous suffira que d'une seconde, si la source est sûre, pour mettre à jour cette mémoire sémantique explicite, qui ira dorénavant comme suit : « La tour Eiffel est à Bordeaux. » Pour une mémoire sémantique implicite, c'est très différent. Si une femme a appris, au contact de plusieurs expériences dans lesquelles sa mère l'humiliait et la giflait dans ce contexte, que toute expression de sa colère est dangereuse, il ne suffit pas de lui expliquer qu'elle est hors de danger avec d'autres personnes pour que cette mémoire

sémantique implicite se modifie et que cette femme cesse d'éviter l'expression de sa colère.

D'ailleurs, cet aspect implicite de la mémoire est le reflet d'une adaptation. Il est bien établi que, pour la majorité des gens, la mémoire de travail ne peut composer qu'avec sept items d'information à la fois (Solms et Turnbull, 2002). Sans une mémoire implicite, tout serait perpétuellement nouveau, le fonctionnement cérébral serait constamment surchargé. Pensez à la marche ; c'est une tâche très complexe ! Lorsque vous l'avez apprise, votre cerveau devait être complètement accaparé par cette tâche. Toutefois, une fois que la marche est acquise, elle est passée en traitement implicite pour vous permettre de vous déplacer tout en consacrant votre attention consciente à autre chose. Le schéma fonctionne de la même manière : il pense nous aider en reconnaissant la situation et en nous prévenant de ce qui va se produire. S'il connaît la blessure d'attachement avec un père agressif, il prédira automatiquement, au son de la porte que claque son père en rentrant du travail, au ton de sa voix : « Je suis en danger !... Maintenant je me tais, je fais le moins de bruit possible, je me fais tout petit pour éviter de devenir la cible de son agressivité. » Et donc plus tard, quand cette personne entend parler fort ou claquer une porte, elle n'a aucunement besoin de son attention consciente pour se mettre en mode de protection et de se faire toute petite sans même devoir y réfléchir une seule seconde.

La mémoire procédurale

Dans l'exemple que nous venons juste de donner (père agressif), la solution à notre prédiction, se faire tout petit (schéma Assujettissement), est considérée comme une mémoire procédurale, soit le « comment faire. »

Dans sa version de tous les jours, c'est la mémoire procédurale qui permet plusieurs gestes automatiques qui ne nécessiteront pas un espace de traitement dans notre attention consciente ou notre

mémoire de travail ; par exemple, comment ouvrir un robinet, rouler à vélo, utiliser une fourchette, un couteau, etc. C'est ce qui explique, par exemple, que, après la rénovation de votre cuisine dans laquelle les appareils électroménagers ont été déplacés, vous vous déplacez systématiquement pendant une période de temps vers l'ancienne location du réfrigérateur à chaque fois que l'idée de boire du jus d'orange vous vient à l'esprit.

Dans l'univers de la Thérapie des schémas, la mémoire procédurale référera à l'exécution de toutes les solutions stratégiques visant à éviter des états subjectifs déplaisants (l'équivalent de l'évitement expérientiel chez ACT ou des mécanismes de défense en psychodynamique). Nous verrons que ces solutions se manifestent dans les modes stratégiques Conciliation (Soumis Obéissant¹²), Protecteur Détaché et Contre-Attaque (Surcompensateur).

Un rituel compulsif est un très bon exemple d'une mémoire procédurale. Ainsi, un lavage impératif de mains qui vise à annuler une pensée de vengeance soulevant une forte anxiété est un « comment faire » dont l'objectif est d'éviter la matérialisation d'une prédiction de catastrophe.

Nous verrons plus tard que la façon la plus efficace de modifier les modes stratégiques est la remise en question des prédictions (mémoire sémantique implicite) dont ils sont la solution. Se faire tout petit ne sera plus nécessaire si notre prédiction d'impuissance face à une personne faisant preuve d'agressivité est transformée — nous l'étions enfants, nous ne le sommes plus aujourd'hui, il n'est donc plus impérieux de s'assujettir.

12. Nous mettrons entre parenthèses les traductions utilisées par Bernard Pascal (2015) afin de vous permettre de faire un pont avec ces traductions si elles sont votre point de référence habituel.

4 CONCLUSION : UNE DÉFINITION DES SCHÉMAS

Les schémas précoce s inadaptés identifiés par Young, ces mémoires prioritairement implicites, constituent des thèmes de réalité s subjectives (vérités émotionnelles) retrouvées chez les êtres humains. Ils forment donc pour la très grande majorité d'entre nous un segment important de notre expérience subjective et de nos comportements¹³.

Comme nous espérons vous en avoir convaincu dans ce chapitre, les schémas sont principalement créés dans une interaction entre notre mémoire phylogénétique et notre expérience — une correspondance aux processus primaires et secondaires de Panksepp.

52

Maintenant, comment les définir ? Voici notre proposition.



Un schéma est une organisation mnésique constituée de :

- Sensations corporelles — Affects — Émotions — États subjectifs.
- Biais perceptifs — Règles — Modèles mentaux — Anticipations.
- Tendances à l'action.
- Et lorsqu'il y a intégration au langage, Cohérences cognitives et Construction narrative cohérente.

Le schéma constitue, au final, une organisation mnésique prédictive, prioritairement implicite, dont la fonction est de favoriser l'adaptation en automatisant le plus de modules perception-action possibles.

13. Cette affirmation repose sur un consensus de nombreux cliniciens et sur des études ayant au minimum démontré l'utilité thérapeutique de ces concepts. Dans une perspective constructiviste, cela ne renvoie pas à ce que l'on pourrait considérer comme une vérité objective. Mais pour nous, les schémas précoce s inadaptés constituent une conviction maintes fois supportée dans notre réalité clinique et de tous les jours.

En bref...

- Sur le plan épistémologique, cet ouvrage se situe dans une perspective constructiviste. Notre rapport à la réalité (*whatever-it-is* — McGilchrist) se fait à travers des constructions reposant en grande partie sur notre mémoire.
- Dans cet ouvrage, nous qualifions de **mémoire phylogénétique** celle qui, fruit de l'évolution des espèces, nous est transmise par nos gènes. Nous utilisons les sept systèmes affectifs primaires identifiés par Panksepp pour la décrire. C'est à travers ces systèmes que se manifestent nos besoins psychologiques fondamentaux.
- Cette mémoire phylogénétique est en constante interaction avec l'environnement. L'adaptation de l'organisme nécessite une mémoire qui tiendra compte des spécificités de ces interactions. C'est ce que nous qualifions de **mémoire de l'expérience**.
- La mémoire de l'expérience repose sur le principe de base que **ceci vient avec cela** et se construit principalement de façon implicite. Elle crée des modèles de la réalité, tant extérieure (monde, autrui) qu'intérieure (soi). Les schémas précoce inadaptés identifiés par Young constituent certaines catégories de ces modèles de la réalité.
- Une fois créés, les schémas ont une fonction prédictive : qu'est-ce que j'ai le sentiment de reconnaître, annonçant ce qui va se passer et ce que je peux ou non y faire ? L'utilité de la mémoire de l'expérience est ainsi de nous préparer à ce qui se dessine en cherchant à gérer notre budget énergétique de la façon la plus optimale possible, d'où l'immense avantage de ne pas avoir à réévaluer chaque situation comme si elle était totalement nouvelle.
- Nous pensons que les schémas, ces mémoires sémantiques implicites, fonctionnent principalement au niveau de ce que Panksepp qualifie de processus primaire et secondaire. C'est ce qui explique pourquoi ils nous apparaissent vrais dans notre expérience subjective et pourquoi ils constituent des vérités émotionnelles. Notre processus

tertiaire (cortical), lui, a le potentiel de développer une position d'observation sur nos schémas, mais n'a pas le pouvoir de transformer directement leur expérience subjective.

- Notre définition des schémas : une **organisation mnésique prédictive**, prioritairement implicite, dont la fonction est de favoriser l'adaptation en automatisant le plus de modules perception-action possible.

Chapitre **2**

Les modes



1	Les modes de l'Enfant	63
2	Les modes stratégiques dysfonctionnels	71
3	Les modes parentaux inadaptés	77
4	Le mode Adulte Sain (AdS)	80

Il nous est possible de constater qu'une personne est triste, en colère, stressée, fermée, envahissante... sans savoir ce qui la conduit à être dans un tel état ou à se conduire de telle manière. Que pensez-vous qu'il faudrait faire pour le savoir ?

Notre réponse : faire avec cette personne un travail de découverte permettant d'avoir accès aux prédictions actuellement activées qui sont à la source des réactions que nous pouvons observer. Par exemple, un état de terreur et la recherche pressante de protection pourraient reposer sur une appréhension de représailles agressives de la part d'un proche.

C'est une façon d'illustrer le rapport entre les modes et les schémas. Le schéma est la prédition, le mode est la réponse mobilisée par l'organisme. Cette réponse se situe à plusieurs niveaux : physiologique, affectif, moteur, verbal, etc. On comprend qu'il est plus facile d'avoir un accès direct à la réponse qu'à la prédition, le plus souvent implicite, qui la sous-tend. Ceci reflète que le mode constitue la première évidence qu'un enjeu est en cause.

Par ailleurs, lors de formations sur la Thérapie des schémas, les modes constituent souvent le concept le plus difficile à saisir par les participants. Alors que les schémas peuvent être conceptualisés à partir de critères catégoriels, l'identification des modes repose plus sur une impression globale de l'état dans lequel baigne la personne. Nous dirions, dans l'esprit de McGilchrist (2009, 2021), que les modes nécessitent une plus grande intégration hémisphère droit-hémisphère gauche de la part du thérapeute. C'est justement avec l'intention de favoriser cette intégration que l'exercice suivant a été conçu pour être utilisé en formation. Il repose sur une histoire créée autour d'une personne présentant un schéma Abandon.

Voici donc le scénario initiant l'exercice :



Exemple

Dans un couple, la conjointe a un important schéma Abandon. Elle appréhende que son conjoint s'intéresse à une autre femme et la trompe. L'une de ses principales stratégies utilisées pour prévenir une telle éventualité est de chercher à contrôler le plus possible son horaire afin de s'assurer qu'il ne permette pas des moments où son conjoint échapperait à sa surveillance. Il lui arrive aussi de vérifier son téléphone portable lorsqu'il se douche pour s'assurer qu'il ne contient pas de messages d'une autre femme. Sa nécessité de contrôle est particulièrement mise à l'épreuve lors de la fête de Noël de l'entreprise où travaille monsieur (impossible selon lui de ne pas y participer). Sa participation à cette fête annuelle qui soulève une telle appréhension chez madame donne lieu à d'intenses négociations dans le couple quant aux heures qui lui sont « allouées ». Ils arrivent après d'âpres discussions à l'accord selon lequel monsieur devra être rentré de cette soirée à minuit au plus tard.

Maintenant, l'exercice :



Suite...

Nous sommes au soir de cette fête de Noël. Monsieur est déjà parti, madame est seule à la maison.

23 h 30 : monsieur n'est pas rentré — il n'y a pas encore rupture de l'accord, mais madame aurait souhaité que, par considération pour ses appréhensions, il rentre avant minuit. Donc, déception.

00 h 00 : monsieur n'est pas là.

00 h 30... 1 h 00... 1 h 30... : monsieur n'est toujours pas là.

La question suivante est maintenant posée aux participants à l'atelier de formation : quelles sont vos hypothèses sur l'état dans lequel se retrouverait madame à 1 h 30 ?

Nous vous suggérons de faire les vôtres avant de lire les réponses qui suivent et que nous recevons régulièrement en ateliers de formation.

Échantillons de réponses fréquemment avancées en atelier :

« Panique — Colère — Rage — Détresse — Terrorisée — Dans tous ses états — Tristesse — Désespérée — Impuissance — Peur — Agacée — Résignée, abattue — Agitée — Vide — Pleurs — Super-tendue — Grande tension interne — Frustration — Déception — Explosion (casser des objets) »

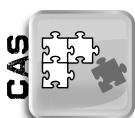
L'intérêt de l'exercice réside dans ce que les réponses sont entièrement générées par les participants, donc reposent totalement sur leur perception de la réalité et non sur celle du formateur. L'un de nous (PC) utilise cet exercice depuis une vingtaine d'années et ce, dans plusieurs pays du monde présentant des cultures différentes¹. Et les réponses sont systématiquement les mêmes ! Le schéma Abandon témoigne de l'appréhension d'une absence de réponse à un besoin psychologique fondamental, celui d'une stabilité relationnelle avec des personnes particulièrement significatives pour nous. Or, sans nécessairement le savoir au niveau conceptuel, les participants arrivent tout de même à identifier les deux familles fondamentales de réactions reconnues par le modèle de la Thérapie des schémas lors de la **non-réponse à un besoin psychologique fondamental** : les modes Enfant Vulnérable et Enfant en colère.

Pourquoi « Enfant » ? C'est que la réactivation d'un schéma précoce se manifeste sous la forme dans laquelle il a été appris, c'est tout simplement une réactivation de mémoire qui n'a pas été mise à jour à un âge ultérieur. Et, si vous vous référez au chapitre 1, pour nous, les schémas précoces inadaptés identifiés par Young correspondent aux niveaux primaire et secondaire de Panksepp, donc à des réponses sous-corticales. D'ailleurs, ne dit-on pas régulièrement dans le langage populaire « il réagit comme un enfant » d'un homme, par exemple, qui aurait recours à la boudoirie dès qu'une interaction ne fait pas son affaire ? Un mode « Adulte Sain », dont il sera question plus loin, nécessite cette harmonie entre le fonctionnement cortical

1. Québec et autres régions du Canada, France, Maroc, Norvège, Suisse.

et le fonctionnement sous-cortical, une régulation efficace de nos marqueurs émotionnels.

Et cette distinction entre Vulnérable et en Colère ? Quand un besoin psychologique fondamental ne reçoit pas de réponse adéquate, l'organisme est menacé. Et quels sont les systèmes affectifs primaires activés dans ces situations ? PEUR — PANIQUE (CHAGRIN) — RAGE (COLÈRE). Si vous reprenez toutes les réponses de nos participants à notre exercice, vous retrouverez sans peine ces trois systèmes et leurs proches dérivés. Et il va de soi de concevoir que les systèmes PEUR et PANIQUE (CHAGRIN) constituent la base du mode Enfant Vulnérable et le système RAGE (COLÈRE) celle du mode Enfant en Colère.



Suite...

61

Dans les réponses à notre exercice avec le schéma Abandon :

Mode Enfant Vulnérable : « Panique — Détresse — Terrorisée — Dans tous ses états — Tristesse — Désespérée — Impuissance — Peur — Résignée — Abattue — Agitée — Vide — Pleurs — Super tendue — Grande tension interne — Déception ».

Mode Enfant en Colère : « Colère — Rage — Agacée — Frustration — Explosion ».

Les systèmes affectifs caractérisant les modes Enfant Vulnérable et Enfant en Colère ont en commun de constituer des expériences désagréables. Ils indiquent à l'organisme que quelque chose ne va pas et le poussent à produire une réponse, soit à faire appel à des ressources externes ou à avoir recours à ses ressources internes. Au moment de leur création, les schémas précoce s inadaptés reposent sur l'équation suivante : les ressources externes sont soit insuffisantes soit inappropriées, et les ressources internes ne sont pas suffisantes, à ce stade, pour assurer une réponse adéquate aux besoins psychologiques fondamentaux. Cela conduira alors l'organisme à se déréguler et à adopter des solutions rigides ou chaotiques (Siegel. 2020).



Fin

Revenons à notre scénario avec le schéma Abandon. Il est maintenant 1 h 30 et monsieur n'est pas revenu. Le niveau d'angoisse de madame lui est devenu intolérable. Si, selon le modèle de la Thérapie des schémas, elle adopte des stratégies d'adaptation dysfonctionnelles², voilà à quoi cela pourrait ressembler.

- Elle se verse plusieurs verres de scotch dans l'intention d'anesthésier sa souffrance (« noyer son angoisse ») — mode Protecteur Détaché.
- Ou encore, convaincue que son conjoint l'a trompée, elle se maquille, met sa robe la plus sexy, va dans un bar et ramasse un homme avec lequel elle a une relation sexuelle extraconjugale — mode Contre-attaque.
- Ou encore, alors qu'elle éprouve une intense colère, elle choisira de ne pas l'exprimer lorsque son conjoint reviendra finalement à la maison (2 heures) et simulera un intérêt pour le déroulement de sa sortie — mode Conciliation.

Ces trois modes sont stratégiques ; ils visent à prévenir un contact direct avec une souffrance psychique perçue comme étant intolérable, ingérable par le système nerveux... en ayant recours aux « moyens du bord » de l'époque de leur création. Lors de leur adoption comme modes stratégiques, ils constituaient dans le contexte de leur apprentissage (ressources externes et internes disponibles) la meilleure solution accessible à la personne. Cependant, on les qualifiera plus tard de dysfonctionnels parce qu'ils constituent dans le contexte *actuel* de la consultation des obstacles au plein épanouissement de la personne qui choisit implicitement la fuite (évitement), plutôt que de faire face aux problèmes présentés afin de leur trouver des solutions plus saines. La Thérapie des schémas vise à remplacer ces modes stratégiques dysfonctionnels par un mode Adulte Sain.

2. *Maladaptive coping modes.*

Dans son modèle original, Young (Young *et al.*, 2003, 2005) identifiait dix modes. Plus tard, des sous-modes seront précisés par des équipes européennes (Arntz *et al.*, 2013 ; Jacob & Arntz, 2021) — cela conduira à plus de vingt modes. Lors de nos formations de base sur les schémas, nous faisons le choix de présenter le modèle original des dix modes. Dans un premier temps cela permet de ne pas surcharger les participants. Cela permet aussi de s'assurer d'une intégration la plus complète possible des paradigmes fondamentaux de ce modèle des modes. Une fois cette première intégration complétée, il devient aisément d'y inclure les sous-modes. Ces dix modes du modèle original avec lesquels nous allons travailler apparaissent dans la figure 2.1. Nous allons maintenant les définir.

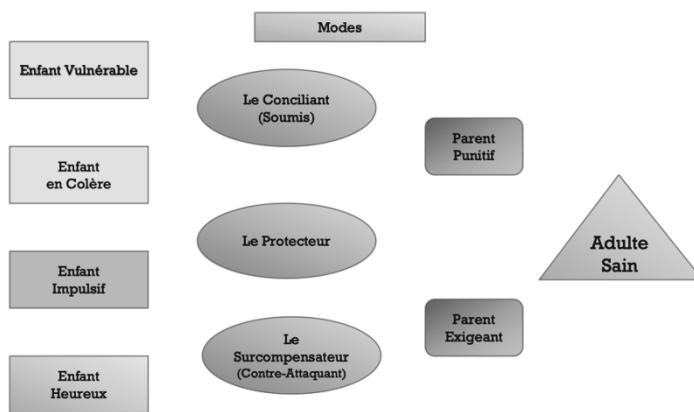


Figure 2.1. Les dix modes du modèle original de Young.

1 LES MODES DE L'ENFANT

Il y a d'abord quatre modes « Enfant. » Nous avons souligné plus tôt que le terme Enfant réfère à une réactivation d'une mémoire dans la forme (ou la configuration) sous laquelle elle existe en mémoire émotionnelle. Or il s'agit ici de schémas précoce acquis lorsque nous étions enfants. Les deux premiers modes, Enfant Vulnérable (EV) et Enfant en Colère (EC) constituent deux modes pivots en Thérapie des schémas. Pourquoi ? Parce qu'ils indiquent une réponse insuffisante ou absente à un besoin psychologique fondamental et nous

devons donc nous appuyer sur eux pour identifier ce qui manque et ce qui n'a pas été développé chez la personne qui nous consulte. Jeffrey Young (Young *et al.*, 2003, 2005) souligne les liens profonds qui unissent son approche à la théorie de l'attachement (Cassidy & Shaver, 2016), et Bernard Pascal (2016) souligne avec justesse « l'orientation vers les besoins » comme notion centrale en Thérapie des schémas. Or le travail sur les besoins, même s'il profite de psychoéducation quant à leur universalité et à leur importance, nécessite dans la majorité des cas un travail expérientiel impliquant une forme de validation des besoins psychologiques fondamentaux (Young *et al.*, 2003, 2005 ; Jacob & Arntz, 2021 ; van der Wijngaart, 2021). C'est ce qui explique notre qualificatif de modes pivots lorsqu'il est question de l'Enfant Vulnérable ou de l'Enfant en Colère. Un thérapeute des schémas cherche régulièrement à atteindre ces deux modes souvent enfouis derrière des modes stratégiques devenus dysfonctionnels, avec l'objectif d'aider la personne à trouver des réponses adéquates à ses besoins maintenant qu'elle peut disposer de ressources externes et internes qui étaient absentes au moment de la création de ses schémas. Ces parties du soi que constituent les modes EV et EC sont toujours en attente d'un processus de complétion (Levine, 1997, 2010), ou de deuil dans les contextes où la complétion est impossible (Stark, 2017), et elles constituent en ce sens une intentionnalité sur lequel le processus thérapeutique cherchera à s'appuyer — il est fondamental que l'aspiration au changement puisse reposer sur la motivation de la personne qui consulte plutôt que sur la vôtre comme thérapeute ! Et c'est cet engagement avec les modes EV et EC qui le favorise : « Voici ce qui me manque et ce dont j'ai besoin — voici ce qui m'est inacceptable et qui doit changer. »

Le mode Enfant Vulnérable (EV)

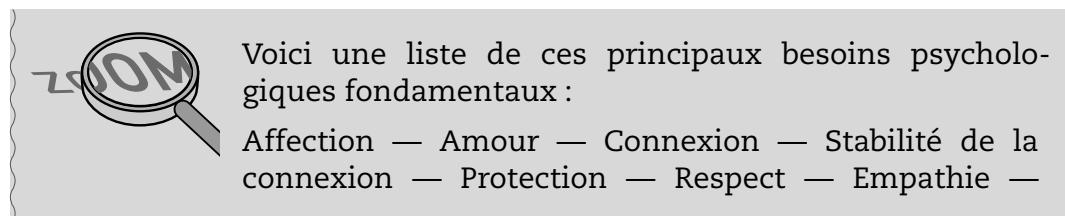
Lorsqu'un contexte active ce mode chez une personne, cela signale qu'elle éprouve actuellement un niveau de souffrance associé au fait

que l'un de ses besoins psychologiques fondamentaux ne reçoit pas une réponse suffisante. Et le mode EV se caractérise par un contact direct avec cette souffrance. Solms (2015, 2021) souligne que la fonction de la conscience affective est d'attribuer une valence à l'expérience, « permettant de déterminer si quelque chose est bon ou mauvais pour le sujet, dans le cadre d'un système de valeurs biologiques³ ». La souffrance du mode EV pointe ainsi vers un déséquilibre à l'intérieur du système bio-affectif de la personne (chapitre 1, p. 26) et, en ce sens la Thérapie des schémas vise à ce qu'elle apprenne à corriger ce déséquilibre à partir de ses propres ressources internes et de ressources externes adéquates ; c'est ce qu'on appellera le mode Adulte Sain.

Et quels sont les « systèmes de valeurs biologiques » impliqués dans le mode EV ? En référence au modèle de Panksepp présenté au chapitre 1, p. 19, nous optons pour les deux systèmes affectifs primaires suivants, PANIQUE/CHAGRIN et PEUR. Le paradigme de vulnérabilité leur sied bien.

Maintenant, qu'entendons-nous en Thérapie des schémas par besoins psychologiques fondamentaux ? Ils sont en accord avec les grands principes de l'attachement, de l'autonomie, d'une saine image et expression de soi.

En début de vie et durant l'enfance, les réponses à ces besoins reposent essentiellement sur des ressources externes, particulièrement des figures parentales.



Voici une liste de ces principaux besoins psychologiques fondamentaux :

Affection — Amour — Connexion — Stabilité de la connexion — Protection — Respect — Empathie —

3. Traduction libre.

Acceptation — Validation — Soutien au développement progressif de l'autonomie.

S'ajoutera à cela la nécessité d'encadrement et de limite dont il sera question lorsque nous décrirons le mode Enfant Impulsif.



Voici un échantillon de qualificatifs pouvant être utilisés pour décrire l'état subjectif d'une personne qui est en mode EV :

Carencée — Incompris — Seule — Paniquée — Effrayée
— Se sent minable — Exclue — Sans direction — Anxieuse — En détresse — Souffrant — Impuissante — Découragé — Désespérée, etc.

Lorsque l'enfant apprend dans son expérience qu'un besoin a très peu ou pas de chance de trouver réponse, sa mémoire en fera une règle qui le conduira à prédire que c'est ainsi que les relations fonctionnent. Un schéma a été créé. Par exemple, je ne peux pas m'attendre à ce qu'une personne demeure intéressée à rester dans une relation stable avec moi (ce qui est le cas de la dame décrite dans l'exercice avec un schéma Abandon). Et lorsque cette prédition est activée, qu'elle devient une perception, elle pourra enclencher le mode Enfant vulnérable, l'une des deux options au niveau primaire. L'autre option est le mode Enfant en Colère, ce à quoi nous arrivons.

Le mode Enfant en Colère (EC)

Si le mode Enfant Vulnérable est un contact direct avec la souffrance entraînée par la non-réponse à un besoin psychologique fondamental, le mode Enfant en Colère constitue le revers de la médaille. C'est un refus, une révolte contre cette situation : cela est intolérable, ne devrait pas être et doit changer.

Nous avons maintenant affaire au système RAGE de Panksepp, ce système qu'il est possible d'observer à l'état pur chez le très jeune enfant,

sans contrôle secondaire ou tertiaire encore développé, et qui va par exemple le pousser à mordre ou à frapper un frère ou une sœur devenu soudainement rival pour l'attention de maman. Si le système RAGE ne se socialise pas vers une expression de colère adaptée (dans une affirmation de soi saine, par exemple), l'enfant devenu adulte est à risque de présenter de sérieux problèmes d'adaptation personnelle et sociale pouvant même conduire à des difficultés avec la loi. Mais même s'il a été socialisé, le système Rage peut encore s'exprimer avec véhémence dans certains contextes : pensez à la hargne dont plusieurs d'entre nous peuvent faire preuve lorsque nous écrasons avec animosité un moustique qui vient de nous piquer (totalement inacceptable) !

Comme pour le mode Enfant Vulnérable, le mode Enfant en Colère est enclenché par une réponse insuffisante à un besoin psychologique fondamental. Cependant, le système RAGE pousse à confronter cette réalité, à exiger qu'elle change. C'est donc une mobilisation d'énergie incitant à refuser le maintien de la situation actuelle qui ne répond pas à nos besoins. Plus tard, avec des ressources internes et externes adéquates, c'est un système motivationnel qui pourra favoriser l'affirmation et la volonté de changer ce qui ne convient pas, comme en mettant fin à une relation abusive. Toutefois, dans le cas du mode EC, la personne est demeurée coincée dans la réactivation de cette mémoire sémantique implicite se présentant toujours sous sa mouture précoce, primaire, qui est maintenant mésadaptée dans son contexte de vie actuel. Par exemple (schéma Carence Affective), une intense crise de colère d'un conjoint parce que sa conjointe a quelque peu tardé à lui répondre, l'accusant de ne jamais être à l'écoute de ce qu'il dit, ne facilitera certainement pas une relation conjugale saine. Encore ici, le langage populaire identifie très bien ce mode lorsqu'on dit d'un individu qu'il réagit comme un « enfant. »



Comme nous l'avons fait pour le mode EV, voici un échantillon de qualificatifs pouvant être utilisés pour décrire l'état subjectif d'une personne qui est en mode EC :

Mécontent — Impatiente — Ennuyé — Contrariée — Irrité — Frustrée
— Fâché — Exaspérée — Explosif — Furieuse, etc.

Lorsque l'expression de la colère devient explosive, qu'une personne en arrive par exemple à frapper des gens ou briser des objets, Arntz, Bernstein, & Jacob (2013) qualifient cet état de mode de l'Enfant Enragé. C'est un exemple de mode rajouté au modèle initial de Young ; comme nous l'avons souligné plus tôt, ces nouveaux modes constituent des raffinements du modèle initial sans pour autant le remettre fondamentalement en question.

Le mode EC se manifeste de façon ponctuelle, en réactivité à un contexte. Nous verrons plus tard que la colère peut aussi être utilisée dans les modes Protecteur Détaché ou Surcompensateur, mais elle le sera de façon stratégique plutôt que de façon immédiatement réactive à une situation qui est contestée, refusée parce qu'elle remet en cause la réponse à un besoin psychologique fondamental.

Une conclusion possible au sujet du mode EC serait de dire que l'objectif en Thérapie des schémas est de récupérer son énergie motivationnelle afin qu'elle serve la personne dans la défense de ses besoins légitimes, mais que cela soit fait d'une façon adaptée, tenant compte du contexte, plutôt que d'une façon qui entraînerait presque certainement une réponse négative de l'environnement parce que son expression est jugée brutale ou socialement inacceptable.

Le mode Enfant Impulsif/Indiscipliné (EI)

Même si la colère du mode EC peut parfois s'exprimer de façon explosive, elle l'est toujours en lien à ce qui est perçu comme une non-réponse à un besoin psychologique fondamental. Ce n'est pas le cas

du volet « Impulsif » de ce mode EII. C'est plutôt « je veux et on ne peut me refuser » — la colère pourra se manifester face à tout ce qui fait obstacle à cette attente. C'est le schéma Droits Personnels Démé-
surés⁴ qui active le plus souvent ce volet « Impulsif » du mode Enfant. Nous y reviendrons dans le chapitre suivant (p. 113).

Par ailleurs, le volet « Indiscipliné » de ce mode s'exprime par une forme d'intolérance à des frustrations conséquentes à la discipline nécessaire au bon fonctionnement du quotidien ou encore à l'atteinte d'objectifs à moyen ou long terme. Par exemple, s'imposer l'ennui de tâches domestiques nécessaires au bon entretien d'un lieu de vie, ou devoir se priver de sorties répétées avec des amis dans les bars pour réussir un diplôme universitaire.

Ce mode pointe une autre dimension de l'éducation d'un enfant. L'enfant, bien sûr, a besoin de réponses à ses besoins d'amour, de validation, de soutien au développement de son autonomie, mais il a aussi besoin d'encadrement pour l'accompagner dans cette nécessité d'intégration de limites et d'instauration d'auto-contrôle. Le fonctionnement tant au niveau social qu'individuel exige une capacité de contrôle de soi, de reconnaissance de l'existence des autres, ainsi que l'aptitude à se fixer et à réaliser des objectifs personnels.

Dans le cas du TDA/H, il importe de faire une évaluation suffisamment poussée pour déterminer dans quelle mesure l'impulsivité est apprise, et dans quelle mesure, si applicable, elle est attribuable à une neuro-atypie. Il est tout à fait possible qu'une personne souffrant d'un TDA/H soit amenée à vivre des expériences qui vont lui faire développer des apprentissages exacerbant l'impulsivité déjà générée par l'atypie neuro-développementale. L'intervention thérapeutique ne peut que modifier des encodages issus d'apprentissages, et non des symptômes attribuables à une condition neurologique.

4. L'un de nous (PC) avait traduit ce schéma par « Tout m'est Dû » dans *Je réinvente ma vie* (Young & Klosko, 1993, 2013).

Le mode Enfant Heureux (EH)

Comme c'est le cas pour le mode Adulte Sain, le mode Enfant Heureux est un état sain et il constitue un objectif à atteindre plutôt qu'un problème. Si un enfant avait la chance de vivre dans des conditions éducatives optimales, il ou elle se sentirait aimé, protégée, accepté, comprise, valorisé, guidée dans sa progression vers l'autonomie, en sécurité, en contrôle, ce qui créerait des sentiments de satisfaction, d'apaisement, de confiance et d'optimisme. Et, autre élément essentiel, un tel enfant aurait obtenu tout le soutien nécessaire à l'expression de sa spontanéité, cette force auto-générée qu'il est si facile d'observer en bas âge. Personne n'a besoin d'exiger de cet enfant qu'il s'intéresse à ce qui l'entoure, à ce qu'il découvre, manipule : son système EXPLORATION/RECHERCHE ne fait que s'actualiser dans une mer de choses à connaître et maîtriser. C'est pourquoi nous utilisons aussi le qualificatif mode Enfant Spontané (ES).

Et, évidemment, il est peu probable qu'un tel enfant ait éventuellement besoin d'une consultation en psychothérapie. Alors, quelle utilité en thérapie des schémas ? Tout contact d'un adulte avec sa spontanéité sera toujours un plus dans son système motivationnel, le conduisant à faire des choix en harmonie avec ce qu'il est profondément, plutôt, par exemple, que d'agir pour ne pas être puni ou rejeté (le schéma Assujettissement — à venir dans le chapitre suivant (p. 116). Ryan et Deci (2017) ont depuis longtemps démontré le considérable impact de la motivation intrinsèque (autodétermination) sur le niveau de bien-être d'un être humain. Le thérapeute des schémas pourra ainsi être attentif à tout ce qui émerge de façon spontanée chez son patient et l'amener à en prendre conscience afin qu'il apprenne à s'appuyer sur cette opulente boussole personnelle.

Comme le mode Enfant Spontané fait partie des modes de l'Enfant, cela signifie qu'il ou elle ne possède pas encore les Ressources internes suffisantes à un fonctionnement autonome. Il y a donc toujours la nécessité d'une disponibilité de Ressources externes

permettant de tenir compte de la réalité. Ainsi, une petite fille de 3 ans qui court après son ballon dans la rue, a besoin d'une supervision parentale. Lorsqu'elle aura développé les capacités de s'autosuperviser à partir de ses propres ressources, sa spontanéité pourra s'exercer en mode Adulte Sain.

2 LES MODES STRATÉGIQUES DYSFONCTIONNELS

S'il y a un point sur lequel plusieurs systèmes thérapeutiques pourraient s'entendre sans trop de difficultés, c'est que l'être humain (comme plusieurs animaux d'ailleurs) n'aime pas souffrir ; c'est une « valeur biologique » comme le soulignerait Solms (2015, 2021). Dans les couches profondes et archaïques du cerveau, il existe des structures, comme la désormais célèbre substance grise péréiaqueducale, le PAG (Damasio, 1999 ; Panksepp et Biven, 2012 ; Solms, 2021), qui veillent déjà depuis des millénaires à éviter la douleur-souffrance. Or, vous le comprenez maintenant, les modes EV et EC sont générateurs de souffrance, ils sont des marqueurs affectifs de l'absence de réponses à des besoins psychologiques fondamentaux. Ils sont en conséquence liés aux structures de survie de l'organisme. Ainsi, un bébé naissant laissé à lui-même ne survivrait tout simplement pas, d'où l'absolue nécessité de signaler la situation avec force à travers le système PANIQUE. Mais si cette souffrance ne trouve pas rapidement un soulagement, c'est maintenant contre cette expérience de souffrance que l'organisme se protégera. C'est la fonction dévolue aux modes stratégiques qualifiés de dysfonctionnels en Thérapie des schémas. Ils sont en fait devenus dysfonctionnels avec le temps puisqu'ils étaient les seules solutions disponibles au moment de leur création étant donné le peu de Ressources externes et internes de l'enfant à cette période de sa vie.

Nous avons déjà souligné l'utilisation des termes « moindre » et « pire » souffrance en Thérapie de la cohérence (Côté et Cousineau,

2022). Ils s'appliquent très bien à la réalité que nous sommes en train de décrire. La moindre souffrance est celle qui accompagne les stratégies de protection de la personne ; par exemple, toutes les conséquences liées à l'anorexie, pouvant même aller jusqu'à mettre sa vie en danger. Alors, pourquoi « moindre » si cela peut conduire à une telle démesure ? Parce qu'il est toujours question de perception : la souffrance appréhendée si cette stratégie n'était pas appliquée apparaît encore pire à cette personne que ce qu'elle impose à son corps. Cela pourra peut-être vous faire paraître moins extravagante la formulation de Barrett (2018) sur les « hallucinations de tous les jours », ou encore celle de Seth (2021) sur les « hallucinations contrôlées » ! Chez une anorexique sévère, une « hallucination » pouvant conduire à des problèmes de santé graves, même à la mort.

Les modes stratégiques, parce qu'ils sont devenus dysfonctionnels, sont souvent la raison qui pousse les gens à consulter. Soit parce que le coût est devenu prohibitif (par exemple, une extrême soumission a conduit à ne pas tenir compte de ce qui nous intéresse et la vie a perdu tout intérêt) ; soit que la stratégie ne fonctionne plus (par exemple, l'alcool n'arrive plus à nous couper d'un profond sentiment de vide).

Nous avons mentionné plus haut que les thérapeutes des schémas visent régulièrement un travail sur les modes EV et EC. En ce sens, les modes stratégiques dysfonctionnels constituent un obstacle à franchir si on veut réussir à les atteindre. Il est facile d'y voir un air de famille avec la position des approches psychodynamiques sur les mécanismes de défense et sur leur apprentissage durant l'enfance. Comme Young a d'abord été associé à l'approche cognitivo-comportementale, il a souvent raconté comment, au départ, on lui a régulièrement fait le reproche de trop insister sur l'importance des apprentissages infantiles. Si cette question vous dérange, nous vous proposons la perspective suivante. Imaginons une personne qui a grandi dans une famille dysfonctionnelle, et que cette personne

développe des schémas importants comme Abandon, Carence Affectionnelle, Méfiance/Abus, etc. Imaginons ensuite qu'elle quitte sa famille à 18 ans et se dit quelque chose comme ceci : « Ce que j'ai appris jusqu'à maintenant reflète le milieu dans lequel j'ai vécu. Maintenant, je vais aller découvrir le monde, aller sonder comment il fonctionne, et je me créerai de nouveaux modèles mentaux, de nouveaux schémas, par rapport à la manière dont tout cela fonctionne. » Si les choses pouvaient s'arranger ainsi, effectivement, nous n'aurions aucune raison de nous préoccuper de la manière dont ces schémas, ces stratégies, ont été créés. Malheureusement, les choses ne fonctionnent pas ainsi. En voyant, par exemple, des femmes se retrouver encore et encore avec des conjoints violents, ou en voyant l'impossibilité de plusieurs d'arrêter un comportement compulsif à partir de leur seule volonté, on peut se demander pourquoi la programmation ne peut pas être simplement changée. Si nous pouvions modifier les systèmes opérationnels des humains comme pour nos téléphones et nos ordinateurs, les choses seraient sans doute différentes !

Dans le modèle originel de Young (2003, 2005), il y avait trois modes stratégiques dysfonctionnels. Les voici.

Le mode Conciliant (Cn) — (Soumis-Obéissant⁵)

L'enfance est la période de la vie où les Ressources externes sont les plus essentielles. L'enfant ne pourrait s'en sortir seul. C'est donc une phase de la vie où ses parents occupent un rôle crucial dans son univers. Dans ce contexte, les perdre, se les mettre à dos, devoir composer avec leur colère, avec leur rejet constituerait un niveau de menace considérable. Une solution ? Faire en sorte que cela n'arrive pas. Le mode Conciliant cherche à assurer le maintien du lien avec l'Autre en ne prenant pas le risque d'être soi-même.

5. Traduction de B. Pascal.

Quelques manifestations du Mode Conciliant

- Se conduire de telle façon que l'autre ne nous rejette pas ou ne se fâche pas contre nous.
- Se centrer sur les besoins de l'autre et chercher à y répondre.
- Développer un radar quant aux attentes de l'autre vis-à-vis de nous et s'y conformer afin d'éviter sa déception et d'obtenir son approbation.

74

Ces trois stratégies correspondent à trois schémas qui, nous le verrons, font partie du Domaine « Centration sur autrui », soit les schémas Assujettissement, Abnégation, Recherche d'approbation.

Les personnes présentant un mode Cn s'ajustent au contexte. Ce ne sont pas elles qui vont facilement contester, s'opposer, remettre en question ; si elles le faisaient, ce serait plus par soumission à un groupe contestataire ! Dans la vie de tous les jours, ces personnes peuvent être facilement contrôlées, utilisées, même exploitées par les autres. Aussi, ne tenant pas compte de ce qui leur importe vraiment, ces individus risquent de présenter des problèmes qu'ils relieront difficilement à leur conciliation, comme une absence de direction personnelle, un manque d'intérêt, des problèmes psychosomatiques, etc.

Et, le plus souvent en thérapie, ils seront des patients soumis, attribuant un pouvoir démesuré au thérapeute. Le défi sera de créer un contexte leur permettant de prendre le risque d'être eux-mêmes.

Le mode Protecteur Détaché (PD)

Il s'exprime dans toutes les stratégies visant à diminuer l'intensité émotionnelle associée à un contact direct avec une souffrance de base (la pire souffrance). Sous la gouverne de ce mode, l'individu cherchera à se couper de ce qu'il ressent ou appréhende de ressentir. C'est probablement le mode qui présente l'éventail de manifestations le plus étendu. La fonction est par ailleurs toujours la même, soit

celle de diminuer l'intensité affective et même, dans certains cas, d'arriver à s'en couper complètement, la forme la plus extrême étant une totale dissociation.



Quelques manifestations du mode Protecteur Détaché

- L'évitement comportemental : éviter certains endroits, certaines personnes, certaines situations, etc.
- L'évitement émotionnel : le schéma Inhibition émotionnelle amène l'individu à éviter le contact avec ses émotions. Par exemple, ils sont très rationnels, froids, intellectuels, etc.
- L'apaisement par la consommation de substances, comme la drogue ou l'alcool.
- La fuite dans une autre forme d'intensité comme l'hypersexualité, la boulimie, le sport extrême, etc.
- La minimisation systématique de ce qui est éprouvé ; « ce n'est pas grave... ce n'est pas important... »
- La somatisation : le corps finit par signaler un malaise non mentalisé.
- La dissociation.

Nous avons mentionné que nous considérions que les modes ajoutés par la suite aux dix modes de base définis par Young étaient en fait des sous-modes au modèle initial. Toutefois, il y en a un que nous trouvons particulièrement pertinent dans le travail clinique : le mode Protecteur en colère (Arntz et al., 2013 ; Pascal, 2016). Ici, la colère n'est pas une réaction à la non-réponse à un besoin psychologique de base, mais sert plutôt de mur de protection contre ce qui est perçu comme une menace venant de l'extérieur. Par exemple, quand l'intimité constitue une menace pour l'individu, ce mode repoussera quelqu'un cherchant à se rapprocher émotionnellement, ou encore écartera quelqu'un pouvant être témoin d'une position de vulnérabilité dans un contexte spécifique. L'agression sert ici à repousser la menace.

Le mode Surcompensateur (SC) (Contre-Attaquant)

Dans le mode Surcompensateur, que nous appelons souvent mode Contre-Attaquant, la personne n'opte pas pour la soumission ou la fuite, mais choisit plutôt l'attaque frontale du problème. En Thérapie des schémas, la conceptualisation de la personnalité narcissique en est un exemple classique (Young, 2003, 2005 ; Behary, 2021). La nécessité de se présenter comme exceptionnel, de littéralement forcer l'autre à le reconnaître, a comme fonction de compenser le sentiment inverse, soit la conviction d'être sans intérêt, même minable ou méprisable. Cela nécessite un effort de tous les instants.

Le Contre-Attaquant se mobilise avec force parce qu'il n'est pas question de se retrouver dans une position de vulnérabilité, d'impuissance ou de victime (à nouveau — pire souffrance appréhendée). Par exemple, devenir une experte dans une spécialité scientifique (schéma Exigences Élevées), ce qui la protégera d'être ignorée ou humiliée lors d'échanges avec des consœurs et confrères. Le maintien de cette position d'expertise nécessitera par ailleurs d'importants investissements de temps et d'énergie dont les conséquences pourraient avoir un impact négatif (moindre souffrance) sur sa santé ou la qualité de sa vie conjugale.

Le mode SC peut comporter un avantage sur les modes Conciliation et Protecteur Détaché, la personne y augmente souvent son bassin de Ressources internes. Cela apparaîtra évident dans le cas de notre spécialiste scientifique. La position est active, elle se rapproche plus de la réponse biologique de base Attaque, celle qui fait face aux problèmes. Comme avec toutes les stratégies dysfonctionnelles, cependant, le problème ne se résout jamais vraiment, et l'appréhension de la pire souffrance (modes EV et EC) plane toujours en arrière-plan. Et si notre narcissique n'était plus admiré ou notre perfectionniste se poussait jusqu'à l'épuisement professionnel ? Comme nous le

soulignons souvent, si la stratégie ne comportait aucune faille, ces personnes ne viendraient pas nous consulter.

Le mode SC est donc un mode très actif ; sous son influence, la personne cherche à contrôler la situation. Comme on l'a vu dans les deux exemples précédents, elle le fait le plus souvent en épousant le style inverse de celui que le schéma de base l'amènerait à adopter (la pire souffrance appréhendée), d'où le qualificatif de Contre-Attaquant. Une personne jalouse qui espionne son conjoint de peur d'être abandonnée si un indice lui échappe, une personne avec un faible sentiment de valeur personnelle visant à devenir une vedette sur les réseaux sociaux (plusieurs *followers* = je suis valable), un contre-phobique qui fonce malgré sa peur, un individu contrôlant constamment celles et ceux qui l'entourent pour prévenir le chaos éprouvé dans sa famille d'origine, un intimidateur dont le modèle mental repose sur « mieux vaut attaquer que d'être attaqué », etc. On peut pressentir dans chacun de ces exemples le type de problème qui risque d'accompagner la solution. Par exemple, notre personne jalouse qui se fait abandonner parce que son conjoint ne tolère plus d'être à ce point surveillé... c'est le domaine des prophéties auto-réalisantes.

3 D LES MODES PARENTAUX INADAPTÉS

Ces modes prennent deux formes distinctes, soit le mode Parent Punitif et le mode Parent Exigeant. Pour la Thérapie des schémas, leur création repose sur une internalisation directe par l'enfant d'attitudes que les parents ont eues à son égard. C'est comme si une facette du parent s'est construite en copie conforme à l'intérieur de l'enfant et constitue maintenant, malgré sa provenance externe, l'une des facettes de son soi. Ce mode Parent maintenant intériorisé se trouve alors à interagir avec les autres modes composant cette personne ; il est devenu un acteur actif au niveau de son fonctionnement général. Pensez à des commentaires que peut se faire une personne à

elle-même comme : « Quel connard tu fais ! », « Plutôt que de t'amuser, tu aurais dû utiliser ton temps de façon plus profitable en lisant des articles scientifiques. »

Mode Parent Punitif (PP)

C'est une partie de soi qui est extrêmement dure, critique, blâmante, punitive, agressive envers soi-même. Souvent, la personne a été sévèrement punie pour l'expression de besoins et de sentiments normaux, ou bien on ne lui donnait aucune chance à l'erreur. C'est comme si sa vie d'adulte continuait à se dérouler sous le regard d'un critique intolérant prêt à la blâmer pour ce qui apparaît pourtant naturel à plusieurs et tout à fait légitime au plan psychologique.

78

Par exemple, un patient fait une erreur et se traite avec hargne « d'imbécile et de con ». Ou encore une patiente se mutile après un reproche de son copain, se disant : « Voilà ce que tu mérites. » Cette intention de se punir peut même conduire certains à fomenter des idéations suicidaires.

Mode Parent Exigeant (PE)

Dans ce mode-ci, ce sont les exigences de performance ou de conduite qui sont rigides et démesurées. Encore ici, elles sont l'internalisation de demandes venant d'une relation avec un parent qui avait un niveau excessif d'attentes quant à certaines performances ou l'utilisation optimale du temps et l'atteinte de positions sociales élevées. Ces attentes concernent aussi certains comportements comme faire passer ses besoins après ceux des autres, le maintien d'un ordre parfait ou encore une humilité excessive.

Un exemple de ce mode PE est fourni par l'histoire de cette patiente extrêmement brillante dans son domaine de pratique professionnelle et qui l'était évidemment tout autant lors de ses études. Ses deux parents avaient des carrières universitaires. Alors qu'elle était

toujours étudiante, elle avait eu l'opportunité d'aller faire des études supérieures dans une prestigieuse université nord-américaine. Après trois mois sur ce campus, elle ne supportait plus la solitude et l'éloignement de ses parents et a choisi de mettre fin à son engagement dans ce programme prestigieux. Elle ne l'a jamais vécu comme une perte de valeur personnelle — son schéma Exigences élevées n'avait donc pas une fonction compensatoire (mode SC). Ce qui la dérangeait, c'était d'avoir brisé une règle familiale, celle de toujours chercher à obtenir le diplôme le plus prestigieux possible dans notre champ d'étude (mode PE).

Une intervention classique sur les modes parentaux inadaptés en Thérapie des schémas est d'amener le patient à confronter, à s'opposer à cette position parentale faisant maintenant partie de soi. Souvent la thérapeute aura elle-même confronté le parent dans un premier temps, ce qui offre une expérience rassurante au patient et lui sert de modèle. Par exemple, Van der Wijngaart (2021) propose une technique expérientielle de rescénarisation en imagerie mentale, ou encore Jacob & Arntz (2021) décrivent des techniques expérientielles de travail avec les chaises (*chairwork*). Ce type de travail avec les modes parentaux inadaptés nous fournira l'occasion de mettre en action le titre de notre ouvrage *Pratiquer la Thérapie des schémas : Transformer les modèles prédictifs avec la reconsolidation de la mémoire*. Ainsi, lorsque nous travaillons en Thérapie de la cohérence en vue de reconsolider la mémoire, nous insistons toujours sur l'importance d'arriver à rendre explicite la cohérence implicite d'un symptôme. C'est pourquoi nous chercherions à comprendre ce qui rend nécessaire qu'une personne maintienne cette « solution » d'autopunition ou d'exigences démesurées. Dans ce contexte, nous ne nous opposons jamais à la nécessité subjective de produire le symptôme, mais créons plutôt des conditions qui favoriseront une mise à jour quant à cette nécessité de continuer à le faire malgré tous les inconvénients qu'il entraîne. Nous vous invitons donc à rester avec nous pour voir

ce que nous ferons de ce dilemme entre s'opposer à *versus* en saisir la cohérence.

4 D LE MODE ADULTE SAIN (ADS)

Dans le langage de la Thérapie des schémas, une personne nous consulte lorsque ses modes la font souffrir (ex : le sentiment d'exclusion en mode Enfant Vulnérable) ou l'amènent à se conduire d'une manière s'avérant finalement contre-productive (ex : l'évitement en mode Protecteur Détaché). Il y a donc absence d'intégration fonctionnelle entre les solutions et les besoins fondamentaux. L'objectif de la thérapie est de créer cette intégration, de favoriser la création d'un « parent suffisamment bon » à l'intérieur de la personne, c'est-à-dire le développement de ressources internes (incluant leur recours à des ressources externes appropriées) qui chercheront à répondre adéquatement à ses besoins. Toute avancée dans cette intégration augmente l'espace occupé par le mode Adulte Sain. Maintenant, comment décrypter cela dans le contexte d'une intervention clinique ?

Rappelons d'abord les hypothèses auxquelles nous étions arrivés dans le chapitre 1. Les schémas, et leur activation dans les modes, sont principalement inscrits au niveau des systèmes primaire et secondaire de Panksepp. Ils sont donc déclenchés rapidement, le plus souvent bien avant que le système tertiaire ait pu intervenir pour contextualiser la situation. Et s'ils étaient des solutions adaptées dans le contexte de leur création, ils ne le sont plus dans le contexte actuel (raison de consultation). Pour employer une métaphore, le cerveau émotionnel ne le sait pas même si le néocortex peut en être devenu conscient, d'où la réflexion familiale : « C'est plus fort que moi-même si je sais que ce n'est pas une bonne chose pour moi. » Pour nous, cela ouvre la porte à deux types d'intervention visant à augmenter le cercle de juridiction du mode Adulte Sain. Soit on cherche à créer de nouvelles mémoires qui vont s'opposer à la réactivation du schéma, le plus souvent en recourant aux

fonctions néocorticales (système tertiaire), soit on vise une modification de la mémoire sémantique implicite qu'est le schéma en recourant, consciemment ou non, au processus de reconsolidation thérapeutique de la mémoire.

En ce sens, qu'on en arrive à gérer ou à modifier le schéma, il reste que son monopole de contrôle sur l'expérience et le comportement de la personne sera considérablement réduit. Cela nous conduit à une première définition du mode Adulte Sain, soit une diminution, idéalement une élimination, de la prégnance d'un ou de schémas sur notre fonctionnement. Toute diminution des zones d'influence des schémas signifie une extension de celles du mode Adulte Sain.

Le mode Adulte Sain veille au bien-être à long terme de la personne. Il présente en ce sens une forme de sagesse, alors que les stratégies dysfonctionnelles visent des évitements immédiats et ponctuels de menaces sans que celles-ci aient été révisées à l'aune des ressources et des connaissances contemporaines. Dans ce dernier cas, cela ne répond pas à une utilisation efficace de notre budget énergétique. Pensons à une personne intolérante à toutes formes de contact avec la tristesse et qui se lance dans une compulsion alimentaire comme stratégie d'évitement à chaque fois que cette tristesse montre le bout du nez. Toute cette dépense énergétique n'améliore en rien un véritable épanouissement de cette personne. Mais si une intervention thérapeutique arrive à augmenter le niveau de tolérance au malaise par l'utilisation de techniques de pleine conscience et crée ainsi un espace réflexif qui permet un choix mieux adapté, ou si encore une véritable modification des prédictions du schéma était rendue possible (ressources externes et internes maintenant disponibles pour composer avec la tristesse), cela permettrait au mode AdS de prendre en main une partie significative du budget énergétique et de le mettre au service d'un meilleur épanouissement personnel.

Et, finalement, à quoi pourrait ressembler un mode Adulte Sain optimal ? La question nous est souvent posée même si la réponse

ne pourra jamais avoir valeur de vérité. Mais permettons-nous d'exprimer ce que nous en pensons (le plaisir du système Exploration/Recherche). La réponse qui nous vient serait un mode Enfant Spontané (Heureux), réservoir de vitalité, maintenant capable d'autorégulation, en relation avec autrui (Ressources externes) tout en demeurant le/la juge ultime de son expérience. Cette personne pourrait faire à la fois preuve de réalisme et de vitalité dans ses relations intimes et autres, ainsi que dans l'exploration et la maîtrise de son univers. Elle aurait trouvé un équilibre optimal entre la réalité et les réponses adéquates à ses besoins psychologiques fondamentaux, incluant celui de se préoccuper des autres, car répondre à ses besoins ne signifie certainement pas être essentiellement centré sur soi.

Lors de nos formations, nous aimons conclure cette section sur les modes, souvent exigeante à intégrer, par un petit exercice permettant de s'amuser avec le concept. Nous l'intitulons les « Modes sur des skis » et y imaginons dix états subjectifs autour de cette activité, chacun des énoncés témoignant de l'activité d'un mode (nos réponses pourront être trouvées en fin de chapitre, p. 84) :

- Pratiquer le ski pour l'excitation, le plaisir.
- Pratiquer le ski parce qu'il faut être en forme.
- Pratiquer le ski pour être le meilleur et susciter l'admiration.
- Pratiquer le ski par assujettissement à son conjoint.
- Pratiquer le ski pour fuir son conjoint qui n'aime pas en faire.
- Souffrir d'être moins performant que d'autres en ski.
- Se sentir en droit de passer devant les autres dans l'attente du remonte-pente.
- Engueuler son conjoint sur le chemin du retour parce qu'il s'est plus intéressé aux autres skieurs qu'à nous.
- Punir démesurément notre enfant qui ne suit pas nos consignes sur les pentes.
- Sentiment d'harmonie entre l'amusement et le souci de maîtrise technique du ski.

Nous avons mentionné en tout début de ce chapitre (p. 58) que l'identification des modes repose sur une impression globale de l'état dans lequel baigne la personne. Aussi, vous pouvez maintenant facilement imaginer que nous pouvons rapidement passer d'un mode à un autre en fonction de contextes internes et externes. Nous nous accordons le plaisir (mode Enfant Spontané !) de partager cet extrait d'*À la recherche du temps perdu : Du côté de chez Swann* de Marcel Proust dont le raffinement descriptif et l'écriture poétique seront mieux que nous rendre compte de ces expériences subjectives typiques des modes (les **caractères gras** sont de nous). Vous pourrez aussi remarquer la quantité de schémas activés !

« Pendant toute la journée, dans ces promenades, j'avais pu rêver au plaisir que ce serait d'être l'ami de la duchesse de Guermantes, de pêcher la truite, de me promener en barque sur la Vivonne, et, avide de bonheur, **ne demander en ces moments-là rien d'autre à la vie** que de se composer toujours d'une suite **d'heureux** après-midi. Mais quand sur le chemin du retour j'avais aperçu sur la gauche une ferme, assez distante de deux autres qui étaient au contraire très rapprochées, et à partir de laquelle pour entrer dans Combray il n'y avait plus qu'à prendre une allée de chênes bordée d'un côté de près appartenant chacun à un petit clos et plantés à intervalles égaux de pommiers qui y portaient, quand ils étaient éclairés par le soleil couchant, le dessin japonais de leurs ombres, **brusquement mon cœur se mettait à battre**, je savais qu'avant une demi-heure nous serions rentrés, et que, comme c'était de règle les jours où nous étions allés du côté de Guermantes et où le dîner était servi plus tard, on m'enverrait me coucher sitôt ma soupe prise, de sorte que **ma mère, retenue à table** comme s'il y avait du monde à dîner, ne monterait pas me dire bonsoir dans mon lit. **La zone de tristesse où je venais d'entrer** était aussi distincte de la zone où je m'élançais avec joie il y avait un moment encore que dans certains ciels une bande rose est séparée comme par une ligne d'une bande verte ou d'une bande noire. On voit un oiseau voler dans le rose, il va en atteindre la fin, il touche presque au noir, puis il y est entré. Les désirs qui tout à l'heure

m'entouraient, d'aller à Guermantes, de voyager, d'être heureux, j'étais maintenant tellement en dehors d'eux que leur accomplissement ne m'eût fait aucun plaisir. Comme j'aurais donné tout cela pour pouvoir pleurer toute la nuit dans les bras de maman ! Je frissonnais, je ne déta-chais pas mes yeux angoissés du visage de ma mère, qui n'apparaîtrait pas ce soir dans la chambre où je me voyais déjà par la pensée, j'aurais voulu mourir. Et cet état durerait jusqu'au lendemain, quand les rayons du matin, appuyant, comme le jardinier, leurs barreaux au mur revêtu de capucines qui grimpaien jusqu'à ma fenêtre, je sauterais à bas du lit pour descendre vite au jardin, sans plus me rappeler que le soir ramènerait jamais l'heure de quitter ma mère. Et de la sorte c'est du côté de Guermantes que j'ai appris à distinguer ces états qui se succèdent en moi, pendant certaines périodes, et vont jusqu'à se partager chaque journée, l'un revenant chasser l'autre, avec la ponctualité de la fièvre ; contigus, mais si extérieurs l'un à l'autre, si dépourvus de moyens de communication entre eux, que je ne puis plus comprendre, plus même me représenter, dans l'un, ce que j'ai désiré, ou redouté, ou accompli dans l'autre » (op. cit., p. 175-176).

Réponses au petit exercice intitulé les « Modes sur des skis » de la page 82

- Pratiquer le ski pour l'excitation, le plaisir. (Mode Enfant Heureux)
- Pratiquer le ski parce qu'il faut être en forme. (Mode Parent Exigeant)
- Pratiquer le ski pour être le meilleur et susciter l'admiration. (Mode Surcompensateur)
- Pratiquer le ski par assujettissement à son conjoint. (Mode Conciliant)
- Pratiquer le ski pour fuir son conjoint qui n'aime pas en faire. (Mode Protecteur Détaché)
- Souffrir d'être moins performant que d'autres en ski. (Mode Enfant Vulnérable)
- Se sentir en droit de passer devant les autres dans l'attente du remonte-pente. (Mode Enfant Impulsif/Indiscipliné)

- Engueuler son conjoint sur le chemin du retour parce qu'il s'est plus intéressé aux autres skieurs qu'à nous. (Mode Enfant en Colère)
- Punir démesurément notre enfant qui ne suit pas nos consignes sur les pentes. (Mode Parent Punitif)
- Sentiment d'harmonie entre l'amusement et le souci de maîtrise technique du ski. (Mode Adulte Sain)

En bref...

- La Thérapie des schémas s'est évidemment définie autour du concept des schémas. Mais un deuxième concept a rapidement pris de l'importance dans le travail clinique, celui des modes. Si le schéma est une prédiction, le mode décrit la réponse mobilisée par l'organisme lorsque la prédiction est activée. Cette réponse se manifeste à plusieurs niveaux : physiologique, affectif, moteur, cognitif, verbal, etc.
- Il va sans dire que sur le plan clinique, il est plus facile d'avoir un accès direct à la réponse qu'à la prédiction, la plus souvent implicite, qui la sous-tend. Ceci reflète que le mode constitue la première évidence qu'un enjeu est en cause.
- Young avait au départ identifié dix modes. Même si plusieurs autres modes ont été rajoutés par la suite, ils constituent à notre avis des sous-catégories des modes initiaux.
- Vous trouverez la description de chacun de ces dix modes dans le présent chapitre.
- Puisque cet ouvrage a comme objectif de revisiter la Thérapie des schémas (TS) dans le contexte du processus de reconsolidation thérapeutique de la mémoire (PRT), nous nous permettons les observations suivantes :
 - Les modes Enfant Vulnérable et Enfant en Colère sont fondamentaux en TS. Ils indiquent que la

réponse à un besoin psychologique fondamental est menacée. Ces modes sont associés à un problème existentiel, à une importante souffrance.

- La solution la plus primaire à une souffrance est une forme d'évitement.
- Les modes stratégiques dysfonctionnels sont les solutions adoptées pour éviter la souffrance. Ces solutions ont été le plus souvent créées implicitement dans le contexte des ressources limitées d'un enfant et elles ont été rapidement automatisées. C'est ce qui génère cette impression subjective qu'il n'y a pas d'autre choix (« c'est plus fort que moi »). Les modes Conciliant, Protecteur Détaché et Surcompensateur constituent des facettes de ces solutions. Nous pensons aussi que les modes Parent Punitif et Parent Exigeant sont souvent une forme de solution, bien que cela n'apparaisse pas évident à première vue.
- Finalement, toute transformation de schéma reposant sur le PRT engage une mise à jour permettant une plus grande occupation de l'espace subjectif par les Enfant Heureux et Adulte Sain.

Chapitre **3**

Les schémas précoce s inadaptés



1	Domaine I	94
2	Domaine II	105
3	Domaine III	112
4	Domaine IV	115
5	Domaine V	120
6	Conclusion	126

Nous avons conclu le chapitre 1 par une définition que nous faisons des schémas, soit une organisation mnésique prédictive, prioritairement implicite, dont la fonction est de favoriser l'adaptation en automatisant le plus de modules perception-action possible. Cela permet aux schémas d'évaluer rapidement le ratio Ressources/Menaces et d'enclencher la solution prévue. En Thérapie des schémas, la menace est liée à la non-réponse à des besoins psychologiques fondamentaux. Quant à elle, la solution reflète des stratégies pour contrôler ou éviter cette menace, stratégies qui sont devenues dysfonctionnelles avec le temps.

Notre objectif est de « revisiter » la Thérapie des schémas sous l'angle de ce récent paradigme mettant à l'avant-plan la fonction prédictive du cerveau (Hohwy, 2013 ; Barrett, 2018 ; Solms, 2021 ; Seth, 2021). Elle est essentielle à la compréhension de ce qui permet la reconsolidation thérapeutique de la mémoire, soit l'expérience d'une erreur de prédiction (Ecker *et al.*, 2012 ; Ecker, 2018 ; Ecker & Vaz 2022, Côté et Cousineau, 2022). Cette dimension prédictive n'est pas absente des descriptions que Young a faites des schémas (Young *et al.*, 2003, 2005), notre intention sera de la mettre au premier plan, de veiller à ce qu'elle soit explicite. Nous verrons plus tard, dans les chapitres (4, 5 et 6) portant sur l'intervention clinique visant la transformation des schémas, qu'il sera nécessaire de peaufiner le travail de découverte permettant de définir avec précision la configuration spécifique de la prédiction dans laquelle s'incarne le schéma. Cette précision est nécessaire à l'identification d'une connaissance incompatible spécifique à cette prédiction (voir Côté et Cousineau, 2022). En ce sens, si vous choisissez d'intégrer à votre pratique avec les schémas le processus de reconsolidation thérapeutique de la mémoire comme cela se fait en Thérapie de la cohérence, l'identification d'un schéma constituera dans ce contexte une première approximation des prédictions faites par la personne ; il faudra la raffiner.

Une bonne manière de s'y retrouver est de comprendre les schémas sous la forme de systèmes prédictifs. Cette prédiction s'exécute par le biais de trois questions, qu'évidemment le cerveau ne se pose pas explicitement ; notre mise en mots sert à bien les traduire. Premièrement, le cerveau va se demander à quoi un stimulus donné ressemble, en se basant sur des expériences passées similaires. Deuxièmement, le cerveau va déduire ce qui va se passer ensuite, en se basant sur ce qui s'est le plus souvent produit dans son expérience antérieure. Par exemple, une personne avec un Schéma Punitio va devenir anxieuse parce qu'elle va anticiper que l'autre va se fâcher et sévir. Troisièmement, le cerveau va puiser dans son expérience passée similaire pour déterminer la meilleure action à prendre dans ce contexte, et s'activer immédiatement pour préparer cette réponse adaptative. Les schémas, qui suivent ce rythme à trois temps, sont une manière de donner un sens aux réactions et comportements des autres. Les modes, qui ont fait le sujet du chapitre précédent, sont l'état psychologique dans lequel la personne se retrouve quand un schéma spécifique est réactivé. Si c'est le schéma Abandon et que la personne anticipe que l'autre va la laisser tomber, elle risque d'éprouver un sentiment de panique ; c'est le mode Enfant Vulnérable. La raison pour laquelle l'individu est dans ce mode, est la prédiction de son Schéma Abandon selon lequel il va être abandonné et se retrouver dans un état d'intense désarroi. Les schémas constituent le contenu de la prédiction.

Les schémas précoce inadaptés sont des mémoires d'expériences traumatisques ou nocives. Il est par ailleurs important de souligner qu'il existe aussi des schémas (précoce et autres) adaptés. L'un des objectifs de la thérapie est d'en favoriser leur création. Les schémas précoce inadaptés sont des mémoires peu nuancées (généralisations extrêmes) qui déclenchent des réactions automatiques, non réfléchies. Ces mémoires correspondent à toutes les croyances irrationnelles listées notamment par Beck, parce qu'elles sont la plupart

du temps très précoces et apprises de façon implicite. Elles se manifestent souvent sous une mouture similaire au moment de leur création. Si nous étions âgés de 5 ans au moment de former cette mémoire, en mode Enfant Vulnérable ou Enfant en Colère, les généralisations et les biais perceptifs qui vont se réactiver dans le mode vont être similaires à ceux de l'enfant de 5 ans que nous étions. C'est pour cela qu'on va dire à un adulte qui, par exemple, a l'habitude de se comporter en intellectuel sage et éloquent, mais qui explose de colère dans une réunion familiale parce que quelqu'un a déplacé son assiette, qu'il réagit comme un enfant. C'est la même chose pour un adulte se mettant à bouder pendant deux jours parce que le ou la partenaire a fait quelque chose qui lui a déplu. La bouderie est associée à une stratégie d'enfant : il exprime sa colère en la faisant ressentir à l'autre par sa bouderie pour qu'il ait à deviner la raison de sa réaction, en espérant que cet autre s'excuse et répare la relation. Ce n'est pas une stratégie hautement sophistiquée (l'individu perd plusieurs heures ou même jours de sa vie en attendant que l'autre finisse par trouver ce qu'il lui a fait, au lieu de le dire clairement et de chercher à régler le problème). La stratégie est donc encore de niveau primaire.

Comme nous aimons le répéter, les schémas sont souvent réactivés dans une forme correspondant au niveau développemental où ils ont été créés. L'individu aura alors une impression subjective de se sentir et de se comporter comme un enfant de 5 ans, 6 ans ou 10 ans. Un schéma très généralisé (à la sphère familiale, professionnelle, amicale, académique, conjugale, etc.) pourra toutefois s'exprimer sous des formes plus ou moins variées sans avoir systématiquement la pleine ampleur de l'expression qu'il avait au moment de sa création dans l'enfance ou l'adolescence (surtout durant l'enfance selon la Thérapie des schémas). Malgré tout, il sera toujours possible de reconnaître de manière saisissante le thème central du schéma dans toutes ces sphères d'expression.

Des schémas sont créés tout au long de notre vie, mais les schémas identifiés par Young l'ont été en majeure partie durant l'enfance et l'adolescence. Ils concernent nos modalités fondamentales de fonctionnement construites en première phase de vie. Par ailleurs, quand un schéma est réactivé, il l'est toujours au moment présent (rappelez-vous le « présent remémoré¹ » d'Edelman). C'est cette pré-diction fondée sur une similarité (ça ressemble à) entre ce qui est perçu et ce que nous avons déjà vécu, même si nous n'en avons pas un souvenir explicite. Nous percevons donc la situation présente avec le même degré de danger, de peur, de panique ou de colère que lorsque le schéma a été appris. L'avantage de cette réactivation au présent est un accès direct à cette mémoire à l'intérieur de la rencontre psychothérapeutique.

Nous allons maintenant présenter les dix-huit schémas précoce inadaptés tels que définis par Young dans son *Textbook* classique (2003, 2005). Ils étaient répartis entre cinq domaines, chacun de ceux-ci constituant une catégorie d'entraves à des réponses adéquates aux besoins psychologiques fondamentaux. D'autres ouvrages en français y ont déjà fait référence (Young et Klosko, 1993 ; Cousineau, 1995 ; Cousineau et Young, 1997 ; Young et al., 2005 ; Cousineau dans Chaloult et coll., 2008 ; Mehran, 2011, 2019 ; Pascal, 2016). Comme nous l'avons mentionné plus tôt, nous faisons le choix de présenter les schémas sous l'angle de modèles mentaux prédictifs. Aussi, nous colorerons nos présentations de commentaires associés à l'expérience de l'un de nous (PC) comme praticien, superviseur, conférencier et formateur depuis quelque trente années en Thérapie des schémas. Notre « apprentissage statistique » quant à ce qui apparaissait utile aux thérapeutes que nous avons rencontrés, et ce dans plusieurs pays du monde, servira de fondement à ces commentaires.

1. *Remembered Present*.

1 DOMAINES

Thèmes : enjeux d'attachement, d'appartenance et d'acceptation.

Lorsque les réponses du milieu à ces besoins s'avèrent trop lacunaires, la personne est à risque élevé de problèmes de déconnexion, de disjonction à l'autre, de rejet. Et cela aura inévitablement un impact sur sa relation à elle-même.

La fonction essentielle de l'attachement pour le développement biologique, psychologique et social de l'enfant humain est l'un des rares sujets portant peu à controverse. L'attachement a été étudié de façon fort sérieuse et constitue maintenant un corpus théorique et expérimental imposant (Cassidy et Shaver, 2016). La totale dépendance du bébé humain vis-à-vis de ses parents (ou toute autre figure parentale) repose sur le fait que, sans eux ou le groupe, il serait voué à une mort certaine. Il n'y a donc rien d'étonnant à ce que la phylogénèse en soit arrivée à incarner cette nécessité dans nos systèmes affectifs primaires.

Dans la réalité d'un enfant, comment des parents (ou autres figures d'attachement) pourraient-ils répondre à ses besoins de connexion et d'acceptation ? Idéalement², ces relations offriraient suffisamment de :

Affection : des marques d'amour inconditionnel aux bons moments.

Sécurité : un milieu sécurisant qui comporte un cadre clair et cohérent.

Stabilité : un milieu qui offre une certaine prévisibilité parce qu'il ne change pas constamment.

2. Tout en tenant à tempérer les exigences élevées de celles et ceux qui s'imposeraient des attentes démesurées en rappelant le commentaire de Winnicott sur la mère « suffisamment bonne » (*enough good mother*).

Soutien : ses ressources internes étant constamment dépassées par ce qu'il vit et les situations auxquelles il est exposé, l'enfant a constamment besoin d'aide.

Protection : l'enfant est trop petit pour s'en charger lui-même.

Respect : l'enfant a besoin que l'on connaisse et respecte ses limites et que l'on n'en abuse pas.

Empathie : c'est un besoin extrêmement important pour les êtres humains de se sentir compris et que ce qu'il vit soit habité dans le regard d'un autre sur nous.

Acceptation : il y va de sa survie concrète et symbolique de rester accepté par ses proches et aussi par le groupe, qui par ailleurs va ajouter à sa protection.

Validation : dans le regard de l'autre, à partir duquel l'enfant construit son identité en grandissant, il a besoin de sentir qu'il a de la valeur.

Le schéma Abandon³(AB)

Étant donné la nécessité vitale de connexion à l'autre, quelle est une des pires menaces possible ? La rupture de cette connexion. Cette rupture peut se présenter sous plusieurs formes et à divers degrés. Par exemple, la bouderie d'un parent (rupture temporaire), l'état altéré d'un parent sous l'effet d'une drogue (rupture temporaire), l'état altéré d'un parent sévèrement déprimé (rupture pouvant se maintenir sur une longue période de temps), la mort d'un parent (rupture définitive), etc. Le point important à retenir est cette notion de rupture temporaire ou définitive de la connexion.

3. *Abandonment/Instability* (Young) — *Abandon/Instabilité* (Pascal).

Prédictions au sujet des personnes estimées importantes pour nous

« Je ne peux pas compter sur vous, ni espérer une connexion stable et résistante avec vous, qui m'apporterait soutien affectif et sécurité parce que vous êtes instables... imprévisibles... peu fiables... présents de façon erratique..., ou pire, vous allez carrément me laisser tomber, m'abandonner. »



REMARQUE L'usage des guillemets pour décrire les prédictions ne signifie pas qu'elles soient verbalisées de façon explicite. Au contraire, elles sont généralement implicites en début de thérapie (mémoire sémantique implicite). C'est le travail de Découverte qui permettra de les identifier de façon articulée et précise en les faisant passer en mémoire explicite (voir Côté & Cousineau, 2022).

On voit bien l'impact important de la prédition d'une instabilité au niveau de la connexion. Même si cette dernière offrait intensité et qualité, il y aurait toujours l'anticipation que cela ne se maintienne pas.

Comme dans tous les systèmes prédictifs face à la menace, le ratio Ressources/Menaces y est fondamental. Si par exemple en tant qu'adulte, je suis convaincu que la personne avec laquelle je suis en relation constitue la seule Ressource externe pouvant m'être offerte dans la vie, la Menace d'abandon en sera encore plus vitale.

Nous avons l'habitude d'accompagner la présentation de chaque schéma de quelques questions du Questionnaire des schémas de Young (YSQ-L3) afin d'apporter des exemples de sa présentation dans une réalité de tous les jours.

Échantillon de questions du YSQ-L3⁴

- Je crains que les gens dont je me sens proche ne me quittent ou ne m'abandonnent. (12⁵)
- Je me sens « accro » aux partenaires qui ne peuvent pas s'engager avec moi de façon stable. (15)
- Quand je sens que quelqu'un à qui je tiens s'éloigne de moi, je deviens désespéré(e). (17)
- J'ai très peur que les personnes que j'aime ne trouvent quelqu'un d'autre qu'elles préfèrent et qu'elles m'abandonnent. (23)

Le schéma Méfiance/Abus (MA)

Toute menace à notre intégrité physique a évidemment une pertinence fondamentale à notre survie biologique. L'un des cadeaux de notre néocortex est d'étendre cette préoccupation fondamentale aux menaces concernant l'intégrité de notre image de soi. Lorsqu'elle est menacée, l'organisme se mobilise de manière tout aussi intense. C'est pourquoi les expériences de menaces à notre intégrité, comme l'agression, l'intimidation, le viol, la trahison, l'humiliation, laissent très souvent de profondes empreintes mnésiques. Pour notre organisme, il y va de sa survie et des réponses très primitives (déjà au niveau du tronc cérébral) sont rapidement mobilisées : fuite, attaque, paralysie, faire le mort.

Prédictions

« Vous allez intentionnellement abuser de moi... m'agresser... m'humilier... me tromper... me mentir... me manipuler... m'humilier... chercher à tirer avantage de moi... »

4. Young Schema Questionnaire. © 2005, Jeffrey Young, Ph.D., Bernard Pascal et Pierre Cousineau. Remerciements à Gary Brown, Ph.D., Scott Kellogg, Ph.D., Glenn Waller, Ph.D., et aux autres thérapeutes et chercheurs qui ont contribué au développement du YSQ, 3^e éd. Reproduction interdite sans le consentement des auteurs.

5. Le numéro de la question dans le YSQ-L3.

Niveau traumatique : « ... et je ne pourrai rien y faire. »

Dans le contexte d'une absence importante de Ressources internes et externes pour faire face à la menace, un fort sentiment d'impuissance (mode Enfant Vulnérable) augmentera les probabilités de développer un stress post-traumatique.

Échantillon de questions du YSQ-L3

- J'ai l'impression que je dois être sur mes gardes en présence des autres sinon ils me blesseront intentionnellement. (29)
- Ce n'est qu'une question de temps avant que quelqu'un me trahisse. (31)
- Les autres sont rarement honnêtes, ils ne sont pas en général ce qu'ils paraissent. (35)
- J'ai été physiquement, émotionnellement, ou sexuellement abusé(e) par des personnes importantes de ma vie. (43)

Le schéma Carence Affective (ED⁶)

Les schémas Abandon et Méfiance/Abus sont de rudes atteintes à la connexion et à l'intégrité personnelle. Le schéma Carence Affective est plutôt rattaché à la qualité de la relation. Et Young l'a associé à trois besoins fondamentaux :

- la nécessité du contact affectueux, physique comme émotionnel ;
- le besoin d'exister dans le regard de l'autre, d'être reconnu, entendu et compris ;
- le besoin d'être soutenu, guidé et protégé face à des défis qui s'avéreraient excessifs pour les capacités de l'enfant.

6. Emotional Deprivation (Young) — Manque Affectif (Pascal).

Une réponse lacunaire à l'un de ces besoins suffit pour créer le schéma.

Un schéma Carence Affective pourrait être acquis dans une famille par ailleurs stable, sécuritaire et qui veille aux besoins instrumentaux de l'enfant comme une bonne éducation et un souci pour son confort matériel et sa santé physique. Dans ces cas, le mode Enfant Vulnérable sera éprouvé comme un manque subjectif malgré l'impression que rien d'observable ne fait défaut. Ces personnes auraient été qualifiées comme présentant des structures névrotiques il n'y a pas si longtemps !

À notre avis, Alice Miller, même si elle n'utilisait évidemment pas le terme « schéma Carence Affective », y faisait tout de même référence dans son célèbre livre *Le Drame de l'enfant doué* (2013, 2018)... tout en avançant qu'il était fort répandu chez les psychothérapeutes !

99

Prédictions

« Vous ne m'offrirez ni chaleur, ni affection... je resterai en manque.

Je ne peux pas m'attendre à être comprise, écoutée par vous, vous n'éprouvez aucun intérêt authentique pour moi.

Vous ne m'apporterez pas de guidance, de soutien par une présence solide et réassurante. »

Une personne pourrait présenter d'un à trois de ces champs de prédictions.

Échantillon de questions du YSQ-L3

- En général, les autres n'ont pas été présents pour me prendre dans leurs bras, pour me donner de la chaleur et de l'affection. (6)
- Pour la plus grande partie de ma vie, je n'ai jamais eu le sentiment que je représentais quelqu'un d'important pour quelqu'un d'autre. (7)

- En grande partie, je n'ai eu personne qui m'écoute réellement, me comprenne et soit sensible à mes besoins et mes sentiments véritables. (8)
- J'ai rarement eu une personne forte pour me donner de bons conseils ou pour me guider lorsque je ne savais pas quoi faire. (9)

Le schéma Imperfection (DS⁷)

C'est le schéma associé à ce que l'on appelle généralement une mauvaise estime de soi. La personne se considère sans valeur, peut aller jusqu'à se mépriser. Sans surprise, le sentiment de honte y est régulièrement associé. Pour ces personnes, le regard de l'autre prend souvent l'aspect d'une menace puisque leur imperfection pourrait être démasquée. Le niveau de souffrance peut être très élevé lorsque, par exemple, la personne est convaincue qu'elle ne mérite pas d'être aimée, ce qui ajoute au sentiment de ne pas l'être.

En Thérapie des schémas, le schéma Imperfection est habituellement perçu comme étant la conséquence d'une absence de valorisation, de critiques ou même d'agressions de la part de parents ou d'autres personnes significatives.

Prédictions

« Si je me présente comme ce que je suis réellement (sous mon vrai jour), je ne peux être qu'indésirable... inacceptable... mauvais... repoussant... indigne... à vos yeux. Il est impossible que je sois aimé tel que je suis, pour ce que je suis. »

Échantillon de questions du YSQ-L3

- Aucun homme ou femme que je désire ne pourrait m'aimer une fois qu'il (elle) aurait vu mes défauts. (54)

7. DS : Defectiveness/Shame (Young) — Imperfection/Honte (Pascal).

- Je ne mérite pas l'amour, l'attention et le respect des autres. (58)
- Je suis trop fondamentalement inacceptable pour me révéler aux autres. (60)
- Lorsque les gens m'apprécient, j'ai l'impression de les duper. (62)

Lors de nos formations et dans notre travail clinique, nous avons ajouté deux autres perspectives quant à la création et à la fonction du schéma Imperfection. D'abord, l'apport du concept de cohérence cognitive.

L'être humain, une fois que le langage fait partie de sa boîte à outils, voit apparaître un autre besoin : le besoin de cohérence cognitive (Grawe, 2007 ; Cooper, 2007). C'est un besoin de niveau tertiaire. Par exemple, son discours va souvent servir de justification à une action dont la véritable intentionnalité est toute autre (Mercier et Sperber, 2017 ; Wegner, 2002). Le jeune enfant qui acquiert le langage va graduellement chercher à attribuer une cohérence à tout ce qui l'entoure et à ce qui lui arrive. Ainsi, tout parent se souvient de cette phase où l'enfant ne cesse de bombarder de « pourquoi ? » Voici quelques exemples de cohérence cognitive construite par rapport aux schémas que nous venons de présenter.

Le schéma Abandon : « On n'est pas là pour moi, je ne peux pas compter sur la présence assidue de quelqu'un d'autre.

Qu'est-ce que cela dit sur moi ? Je n'en vaud pas la peine ? »

Le schéma Méfiance/Abus : « Je ne peux m'attendre au respect de mon intégrité.

Qu'est-ce que cela dit sur moi ? Je ne mérite pas mieux ? »

Le schéma Carence Affective : « On ne s'intéresse pas à ce qui me préoccupe.

Qu'est-ce que cela dit sur moi ? Je ne suis pas intéressante ? »

Le schéma Carence Affective : « On ne me donne pas d'affection. Qu'est-ce que cela dit sur moi ? Je ne suis pas attirant ? »



Exemple

Un adulte avec un schéma Méfiance/Abus qui en arrive à développer la conviction que ses parents se sont conduits incorrectement avec lui, qu'ils n'ont tout simplement pas été de bons parents, modifiera de façon presque certaine la conclusion à l'effet qu'il *méritait* un tel traitement, et cela sans qu'il ait été nécessaire d'intervenir sur ce contenu spécifique du schéma Imperfection.

La seconde perspective que nous jugeons pertinente d'ajouter au travail sur le schéma Imperfection est celle de la fonction que peut avoir le fait de maintenir un discours négatif sur soi. Ecker *et al.* (2012) incluent la mauvaise estime de soi dans leur paradigme d'une moindre souffrance protégeant d'une pire souffrance.



Exemple

Notre adulte avec un schéma Méfiance/Abus peut implicitement préférer s'attribuer la responsabilité des comportements abusifs de ses parents (« je ne méritais pas mieux ») à la prise de conscience de leur intentionnalité violente et/ou perverse, parce que cela lui serait tout simplement insupportable. Au minimum, s'attribuer la responsabilité signifie qu'il n'est pas totalement impuissant à changer les choses (il peut travailler à mériter mieux), alors que l'inverse le laisserait dans une position d'impuissance intolérable.

Encore ici, on voit l'importance de cette perspective au niveau de l'intervention thérapeutique. Notre patient pourrait opposer une résistance à changer son discours sur lui-même à cause du sentiment d'impuissance que cela engendrerait.

Si l'on adopte cette perspective, le travail thérapeutique avec le schéma Imperfection se fera surtout à partir d'interventions sur les schémas sous-tendant sa cohérence plutôt que de contester directement son contenu.

Le schéma Isolement social ou Exclusion (SI⁸)

Le biologiste Edward O. Wilson (2015), considéré par plusieurs comme le successeur de Darwin, a brillamment défendu une théorie révisée de la sélection naturelle. En sus de la sélection fondée sur la concurrence entre individus, il a insisté sur une sélection fondée sur la concurrence entre les groupes. Dans ce dernier cas, la coopération entre les membres du groupe devient un immense avantage pour celui-ci, et par conséquent sur les individus composant ce groupe. Pour Wilson, cette importance du facteur cohésion de groupe a joué un rôle déterminant dans l'évolution de l'espèce humaine ainsi que dans l'accroissement de sa capacité cérébrale⁹. Or, si le schéma Abandon constitue une menace directe à la nécessité de l'attachement pour la survie individuelle, le schéma Isolement social l'est tout autant dans les enjeux d'appartenance au groupe. Ces deux schémas reposent sur des enjeux de ruptures, rupture d'attachement et rupture d'appartenance. C'est donc sans surprise que nous les observons régulièrement constituer des sources majeures de souffrance humaine. Ils font d'ailleurs régulièrement la manchette de nos médias à travers ces drames de personnes qui n'ont pas toléré un abandon personnel ou un rejet de la part d'un groupe.

Prédictions portant sur des groupes à l'extérieur de notre famille (école, sport, communauté, travail, etc.)

« Vous ne m'accepterez pas, vous me rejetterez... vous me ridiculiserez, m'ostraciserez... je me sentirai toujours à part, différent des autres, coupée du reste du monde... Je n'éprouverai jamais un véritable sentiment d'appartenance à quelque groupe que ce soit. »

8. Social Isolation (Young).

9. Vivre en groupe repose sur une très grande proximité entre les individus, individus pouvant constituer une menace ou une ressource pour l'autre. D'où l'importance du développement de l'acuité dans l'évaluation des intentions d'autrui (*mind reading*), acuité qui a nécessité un accroissement du cortex frontal.

Échantillon de questions du YSQ-L3

- Je suis fondamentalement différent(e) des autres. (45)
- Je suis à part, je suis un(e) solitaire. (46)
- Je me sens étranger(ère) aux autres. (47)
- Je me sens isolé(e) et seul(e). (48)
- Je me sens toujours à l'extérieur des groupes. (49)

Commentaires sur ce premier domaine

L'un de nous (PC) a pris l'habitude de souligner que l'expérience clinique du travail avec les schémas nous conduit régulièrement aux enjeux du premier domaine. Ils constituent très souvent la fondation de l'édifice que constitue la carte du schéma avec lequel nous travaillons. Même si, dans le travail avec la reconsolidation thérapeutique de la mémoire, nous ne pouvons jamais prendre pour acquis que le travail de découverte nous conduira à des enjeux d'attachement ou d'appartenance (Ecker *et al.*, 2012), il reste qu'ils ont tendance à y foisonner (Côté et Cousineau, 2022).

C'est pourquoi dans nos formations (PC) sur les schémas, nous aimons utiliser cette terminologie typiquement nord-américaine de « Big Four » pour les schémas Abandon, Méfiance/Abus, Carence Affective et Isolement social¹⁰. Notre expérience clinique (apprentissage statistique) nous a amenés à considérer que plus ces schémas sont importants, plus la « pire souffrance » le sera et qu'en conséquence les moyens pour l'éviter auront tendance à être plus radicaux (un système nerveux en grand déséquilibre a tendance à mobiliser des réponses correctrices de niveau primaire). Pensez à vos patients qualifiés de trouble de la personnalité limite souvent caractérisés par des traumas d'attachement et des solutions chaotiques à leurs pires souffrances.

10. Nous pourrions possiblement en rajouter un cinquième lorsque le schéma PunitioN est extrême et qu'il se rapproche d'Abus.

2 DOMAINES II

Thèmes : enjeux d'agentivité, d'autonomie, d'actualisation et d'expansion de ses capacités.

Lorsque les réponses du milieu à ces besoins se sont avérées trop lacunaires, la personne est à risque élevé de ne pouvoir s'appuyer sur son propre mouvement (agentivité) et sur ses capacités personnelles pour prendre sa place en tant qu'individu spécifique.

Si le premier défi humain est celui des connexions à autrui, le deuxième est celui d'en arriver à éprouver le sentiment d'être l'instigateur et l'acteur de ses choix. Très peu de temps après que l'enfant ait commencé à maîtriser le langage apparaîtra le fameux « je suis capable » (même si ce n'est pas vraiment le cas). Avoir cette impression qu'on est à la source de ses choix et en mesure de les actualiser.

105

Le schéma Dépendance/Incompétence (DI)

L'inverse de l'autonomie, c'est la dépendance, surtout ce sentiment de ne pas avoir suffisamment de Ressources internes pour répondre aux exigences de la réalité, un sentiment d'impuissance. C'est pourquoi ces personnes vont souvent accorder une très grande importance à un accès continu à des Ressources externes évaluées comme mieux équipées qu'elles pour répondre à ces exigences.

Prédictions

« Je suis incapable de gérer mes responsabilités quotidiennes ; c'est pourquoi je dois absolument compter sur votre aide pour y arriver. Sans vous, je suis foutu, car je suis totalement impuissant à me débrouiller par moi-même. C'est tout simplement impossible. »

Échantillon de questions du YSQ-L3

- Je ne me sens pas capable de me débrouiller par moi-même dans la vie de tous les jours. (78)
- Je crois que les autres peuvent prendre soin de moi mieux que je ne le peux par moi-même. (81)
- On ne peut se fier à mon jugement dans les situations quotidiennes. (88)
- Je n'ai pas confiance dans ma capacité à résoudre les problèmes qui se posent tous les jours. (89)

Dans ce schéma DI, la dépendance dont il est question est une dépendance fonctionnelle. La désormais célèbre « dépendance affective » est plutôt dans le domaine des stratégies utilisées pour composer avec les schémas Abandon et Carence Affective. Par exemple, une personne s'accrochant avec insistance à l'autre par appréhension d'être abandonnée.

Le schéma Fusion (EU¹¹)

Ce schéma a généralement été appris dans une relation parent-enfant dans laquelle le parent est tout autant en besoin que l'enfant. Il se manifeste dans une attente de proximité affective privilégiée, une loyauté sans failles, un partage d'informations intimes (un jardin secret est perçu comme une trahison). La personne présentant ce schéma n'a pas l'impression d'avoir une identité propre. Comme le nom du schéma l'indique elle est fusionnée à l'autre, en résonance à ce qui est éprouvé par l'autre. Ce schéma peut aussi se répéter dans une relation amoureuse ou amicale.

Vous aurez peut-être remarqué que nous n'utilisons pas la mention « Personnalité atrophie » aussi associée à ce schéma. C'est que,

11. Enmeshment/Undeveloped Self (Young) — Fusionnement/Personnalité Atrophie (Pascal).

d'après notre expérience, plusieurs apprentis limitent ce vocable au schéma Fusion alors qu'une atrophie de la personnalité n'est certainement pas limitée à ce schéma. Pensez à Abandon, Méfiance/Abus, Punition, Assujettissement, etc.

Prédictions

« Il m'est impossible de me distancier de toi parce que tu serais incapable de le tolérer. Tu te sentirais abandonnée, trahie par moi. Ça te détruirait complètement ou ça te mettrait dans une telle colère. Dans les deux cas, ça deviendrait invivable pour moi. Aussi, je ne pense pas avoir une identité en dehors de toi, je me retrouverais alors sans direction, dans le vide. »

107

Échantillon de questions du YSQ-L3

- Mes parents et moi avons tendance à être surimpliqués dans nos vies et nos problèmes réciproques. (106)
- Il est très difficile, pour mes parents et moi-même, de garder secrets, chacun pour soi, certains détails intimes, sans nous sentir trahis ou coupables. (107)
- J'ai souvent l'impression de ne pas avoir une identité distincte de celle de mes parents ou de mon partenaire. (109)

Le schéma Échec (FA¹²)

Le schéma Échec, comme le schéma Imperfection, est lié à un enjeu d'image de soi, au discours que je tiens sur moi. Si le schéma DS est associé à ma valeur en tant que personne humaine, le schéma FA l'est plutôt à mes compétences, à mes capacités à fonctionner en tant que personne autonome, à la fois source et actrice de mes réalisations. Si l'on m'a convaincue que c'est impossible ou si je n'y arrive pas, je suis sujet à avoir développé le schéma FA.

12. Failure to achieve (Young).

Prédictions dans les sphères de l'école, du travail, des sports, etc.

« J'ai échoué et je vais continuer à le faire. Je serai encore et toujours, stupide, inadéquat, certainement moins bon que vous tous. Vous serez toujours insatisfaits de mes performances, c'est extrêmement difficile à vivre. »

Échantillon de questions du YSQ-L3

- Presque rien de ce que je fais au travail (ou à l'école) n'est aussi bon que ce que font les autres. (69)
- Je suis incomptétent(e) quand il s'agit de réussir. (70)
- La plupart des gens sont plus doués que moi en ce qui concerne le travail (ou l'école) et la réussite. (71)
- Je n'ai pas autant de talent que les autres au travail (ou à l'école). (73)

Notre expérience dans l'intervention sur ce schéma nous conduit aux mêmes clarifications que celles présentées plus tôt sur le schéma Imperfection.

En Thérapie des schémas, le schéma Échec est habituellement perçu comme étant la conséquence de commentaires ou réactions de figures parentales (incluant les enseignants ou entraîneurs), ou encore de camarades de jeu ou d'école. Des commentaires comme : « Tu ne feras jamais rien de bon », « Tu es trop nul », « N'essaye même pas, tu n'y arriveras pas », etc.

Toutefois, avec ou sans ces commentaires dénigrants, la simple nécessité de cohérence cognitive se chargera de créer un discours permettant de donner un sens à notre expérience. Par exemple :

« Si je n'ai pas développé le sentiment d'une capacité à un certain degré de fonctionnement autonome, de compétence personnelle, d'individuation...

Qu'est-ce que cela dit sur moi ? Je suis stupide, inepte, moins bon que les autres ? »

Encore ici, la question du locus d'intervention se pose. Est-ce que le thérapeute va chercher directement à contester le discours du schéma FA ou est-ce qu'il visera plutôt les expériences ayant conduit à une telle construction ? Par exemple, si les attentes d'un parent auxquelles nous n'arrivions pas à répondre sont maintenant vécues (dans notre expérience) comme ayant été excessives, démesurées, répondant plus à ses besoins qu'aux nôtres, il est alors fort probable que l'attribution du problème passe de nous à ce parent. Et en conséquence, sans plus d'effort du thérapeute ou du patient, le schéma FA aura perdu sa pertinence en tant que cohérence cognitive.

Finalement, comme nous l'avons fait pour le schéma Imperfection, nous rappelons la perspective de la Thérapie de la cohérence (Ecker et al., 2012 ; Ecker et Hulley, 2017) quant au discours négatif sur soi, sa fonction étant d'éviter une « pire souffrance ». Ce point de vue n'est d'ailleurs pas unique à la Thérapie de la cohérence. En ISTDP par exemple, on considère l'autodénigrement comme une défense, une façon de se protéger d'une menace encore plus grande (Abbass, 2015 ; Coughlin, 2017 ; Frederickson, 2021). Pensez à vos patients qui, avant d'aborder un sujet avec vous, vous préviennent que vous allez certainement trouver cela banal, sans importance. C'est souvent une façon de contrôler la situation en s'assurant que vous ne les jugerez pas. Encore ici, ce patient aura probablement une forte résistance à abandonner cette stratégie et, donc, cet apparent manque de confiance en soi, si la menace appréhendée demeure inchangée.

Le schéma Vulnérabilité (VH¹³)

Dans les sections de ce livre sur l'utilisation de la reconsolidation thérapeutique de la mémoire avec les schémas, nous soulignerons que

13. Vulnerability to Harm or Illness (Young) – Peur du Danger et de la Maladie (Pascal).

les schémas Vulnérabilité et Négativité/Pessimisme ne peuvent pas être formellement catégorisés comme problème existentiel auquel est associée la « pire souffrance », ou encore comme solution à ce problème à laquelle est associée la « moindre souffrance ». Cela explique probablement notre impression que ces schémas sont le plus souvent des conséquences liées à des solutions, ou encore des conséquences à des absences de solutions.

Dans sa version classique, le schéma Vulnérabilité est défini comme une peur démesurée d'être frappé à tout moment par une catastrophe imprévisible et par la conviction de ne pouvoir la prévenir dans les domaines suivants : maladie, accidents, agressions, perte de contrôle émotionnel, catastrophe naturelle.

Prédictions

« Je suis à la merci de dangers pouvant se manifester sans avertissement, à tout moment, comme une maladie ou une agression. Le danger peut aussi venir de mes émotions, je pourrais perdre contrôle sur elles... et qui sait ce que je pourrais faire ! Impossible donc de me sentir vraiment en sécurité, je ne vois pas comment ça pourrait être autrement. »

Échantillon de questions du YSQ-L3

- J'ai l'impression qu'un désastre naturel, criminel, financier ou médical pourrait frapper à tout moment. (94)
- J'ai peur de devenir un(e) sans domicile fixe ou un(e) mendiant(e). (95)
- J'ai peur d'être attaqué(e). (96)
- J'ai peur d'avoir une maladie grave, même si rien de sérieux n'a été diagnostiqué par un médecin. (98)

Bien sûr, plusieurs techniques cognitivo-comportementales peuvent rapidement nous venir à l'esprit lorsque nous sommes en contact avec un tel tableau symptomatique, comme la restructuration

cognitive ou l'exposition, ou encore la thérapie ACT qui est une autre option intéressante. Et nous ne doutons aucunement de leur pertinence. Mais rappelez-vous que sans remettre en question toutes ces techniques, nous pensons qu'elles font partie des interventions sur la mémoire appelées incrémentales, c'est-à-dire qui visent à faire contrepoids à une mémoire devenue problématique par une nouvelle mémoire, celle-ci souhaitée. Or, nous le rappelons, l'objet de cet ouvrage, sans remettre en question les approches incrémentales, est de chercher à appliquer de façon plus systématique le processus de reconsolidation thérapeutique de la mémoire (PRT) aux schémas. Aussi, nous rappelons avoir déjà abordé le sujet du travail sur l'anxiété dans notre premier ouvrage (Côté et Cousineau, 2022).

Mais le mieux est de donner un exemple.



Exemple

Une patiente était venue consulter pour une phobie l'empêchant d'aller faire ses courses de façon autonome dans les centres commerciaux. Or, le travail de Découverte a conduit à un endroit tout autre que les magasins¹⁴. En fait, cette dame éprouvait d'importantes insatisfactions conjugales qui ont fini par prendre la forme d'intenses sentiments de colère qui lui étaient au départ tout à fait étrangers. Il s'est avéré que cette colère la terrifiait parce que, dans son esprit, elle aurait pu remettre en danger sa relation conjugale, perspective face à laquelle elle se sentait totalement démunie, apeurée. Or sa phobie des grandes surfaces la mettait dans la position de devoir s'appuyer sur son conjoint pour des tâches aussi simples que celle de faire les courses, ce qui figeait toute velléité de révolte et d'autonomie, la véritable menace pour elle.

Dans cet exemple, l'anxiété a une fonction. Mais souvent, elle n'en a pas. Par exemple l'appréhension de devenir un mendiant (question n° 95 du YSQ-L3) qui, étonnamment, se retrouve chez plusieurs

14. Nous avons appris à ne plus nous en surprendre.

personnes dont le statut social ou professionnel semble pourtant ne pas en présenter le moindre indice. Le travail de Découverte nous conduira le plus souvent à des enjeux d'insécurités personnelles associées à des schémas comme Abandon ou Isolement social. La réalité dite « objective » (statut au travail, avoirs financiers, etc.) ne fait dans ces cas tout simplement pas le poids face à ces appréhensions comme celle de se retrouver complètement isolé, sans que personne ne soit là pour nous. La cohérence cognitive fera le reste du travail, si je vis cette terrible insécurité il y a certainement un danger important quelque part ! Et c'est un départ pour une appréhension obsédante...

Aussi, quelle qu'en soit la cause, éprouver de l'anxiété est une expérience fortement désagréable. Vous ne serez donc pas surpris d'apprendre que l'on pourra chercher des solutions (évitement) à ces expériences désagréables même si elles ne constituent pas le problème existentiel de base. Ainsi, une personne pourra choisir de tenter d'en diminuer les effets par la consommation d'alcool. Dans notre langage de PRT, une nouvelle carte de schéma vient de se construire sur les conséquences d'une première carte de schéma... il faudra idéalement avoir la patience de toutes les visiter, car les problèmes à la source des consultations en thérapie ont parfois plusieurs tentacules.

3 DOMAINES III

Thèmes : enjeux d'intégrations de limites, d'auto-contrôle, d'autodiscipline, de reconnaissance de l'existence des autres.

Le chaos ne favorise pas l'adaptation, tant sur le plan individuel que social. Par exemple, difficile d'atteindre des objectifs visés sans une forme d'autodiscipline, ou encore, difficile de vivre en harmonie avec son entourage si on ne tient aucunement compte des gens que l'on côtoie ! Aussi, le sentiment de ne pas être en contrôle, d'être à la

merci de ses impulsions, est fortement désagréable. Il nous prive de cette sensation d'intégration personnelle.

Le schéma Droits Personnels Démesurés ou « Tout m'est dû » (ET¹⁵)

Ce schéma peut être acquis de deux façons différentes. Il y a premièrement ce qu'on appellerait dans le langage de tous les jours, l'enfant gâté qui n'a pas été habitué à ce qu'on lui refuse quoi que ce soit. Il généralisera par la suite cette attente à d'autres relations ; je le veux, ça m'est donc dû. L'autre manière de créer ce schéma, l'est plutôt en mode Contre-Attaque. Ainsi un enfant négligé, avec une histoire de réponses lacunaires à ses besoins psychologiques de base pourra forcer l'autre à lui donner ce qu'il n'a pas reçu. Je souffre de ce manque, c'est à toi d'y répondre. Dans les deux cas, la personne a développé la conviction que ses besoins sont plus importants que ceux des autres, qu'elle a droit à la priorité, que finalement elle est supérieure aux autres, d'où le terme « grandeur » associé à ce schéma. Et il n'est pas non plus rare que cette personne se fâche, devienne menaçante même, si l'autre ne répond pas à ses attentes. Finalement, il n'y a aucune forme d'empathie pour ce qu'elle fait éprouver à l'autre.

Prédictions

« Je n'ai pas à suivre les mêmes règles que vous. J'ai des droits spéciaux auxquels vous devez répondre, sinon je vous le ferai savoir. Et je n'ai rien à vous donner en retour, ni à me soucier de vous, car je suis dans une catégorie à part, supérieure à la vôtre. »

15. Entitlement/Grandiosity (Young) — Droits Personnels Démesurés/Grandeur (Pascal).

Échantillon de questions du YSQ-L3

- Lorsque j'attends quelque chose des autres, j'ai beaucoup de difficulté à accepter un refus. (168)
- Je suis quelqu'un de spécial et je ne devrais pas avoir à accepter les restrictions auxquelles les autres doivent se soumettre. (170)
- Je déteste être contraint(e) ou qu'on m'empêche de faire ce que je veux. (171)
- J'ai le sentiment que j'ai beaucoup plus à offrir que les autres. (173)

114

Le schéma Contrôle de soi/Autodiscipline insuffisants (IS¹⁶)

Un fonctionnement personnel et social adapté nécessite le développement de capacités de contrôle, qu'il s'agisse de tolérance aux frustrations qui accompagnent nécessairement notre vie de tous les jours, ou encore de la discipline que nous devons nous imposer pour atteindre des objectifs à moyen ou long terme.

Il est impossible que tout fonctionne comme nous le souhaitons tout le temps. Ces personnes le tolèrent mal. Elles peuvent alors faire preuve d'impulsivité émotionnelle et protester, ou encore manifester leur intolérance dans l'évitement de tout ce qui est désagréable. Intégrer une frustration ou une émotion désagréable n'est pas une option pour eux.

Plusieurs objectifs de vie, un diplôme universitaire par exemple, exigent de l'autodiscipline. Il serait difficile d'obtenir ce diplôme si nous ne suivons pas une méthode de travail étalée sur quelques années. Et inévitablement, à certains moments, cela nous demandera de laisser tomber des opportunités d'activités plaisantes (invitations d'amis) ou de devoir faire ce dont nous n'aurions pas envie.

16. *Insufficient Self-Control/Self-Discipline* (Young).

spontanément de faire (lire un texte obligatoire qui ne nous intéresse pas vraiment). Cette autodiscipline fait souvent défaut au schéma IS.

Prédictions

« Je ne peux pas tolérer que les choses ne fonctionnent pas comme je le veux. Il m'est impossible de rester avec cette frustration, il faut que ça sorte. Ou au minimum je vais trouver le moyen de fuir cette situation quel qu'en soit le coût.

Il m'est impossible de m'imposer une discipline régulière pour atteindre un objectif qui est trop loin dans le temps. Me priver de plaisirs immédiats ou m'imposer des choses que je n'ai pas envie de faire, ça ne peut pas durer longtemps, c'est ennuyeux, beaucoup trop désagréable. »

115

Échantillon de questions du YSQ-L3

- Il ne me semble pas possible de me discipliner pour terminer des tâches routinières ou ennuyeuses. (180)
- Souvent, je me laisse aller à mes impulsions ou à exprimer des émotions qui me créent des difficultés ou blessent les autres. (181)
- Il m'est très difficile de sacrifier une gratification immédiate pour mener à bien un projet à long terme. (183)
- Quand les tâches deviennent difficiles, je ne peux souvent pas persévérer pour les terminer. (187)
- Je ne peux pas me forcer à faire des choses qui ne me plaisent pas même quand je sais que c'est pour mon bien. (189)

4 DOMAINES IV

Thèmes : Centration démesurée sur les réactions, les besoins ou l'approbation des autres.

Les schémas de ce domaine ont donc en commun une préoccupation extrêmement importante pour ce qui concerne les autres, que ce soit la peur de leurs réactions, la réponse à leurs besoins, ou la recherche de leur approbation. La personne ne peut pas se permettre d'être authentiquement elle-même et de pleinement tenir compte de ses besoins psychologiques fondamentaux sans qu'une forme de Menace se pointe. Cela va évidemment avoir un impact sur le niveau de satisfaction de la personne qui n'éprouve pas une légitimité à tenir compte, exprimer et actualiser ses besoins. En majeure partie, ces schémas se manifestent en mode Conciliation.

Le schéma Assujettissement (SB¹⁷)

116

Avec ce schéma, la personne abdique, en faveur d'autrui, le contrôle sur son comportement, sur ses décisions, sur l'expression de ses émotions. La personne ne tient donc pas compte de ses besoins, ne les jugeant pas suffisamment importants ou valides. Cela peut facilement entraîner une accumulation de frustrations et de colère qui ne peuvent évidemment pas être exprimées ouvertement et directement. La fonction de ce schéma est d'éviter le rejet, la punition ou la colère de l'autre en ne le heurtant pas.

Prédictions

« Il est vraiment trop dangereux de vous dire ce que je ressens ou de faire quelque chose qui vous déplaît. Car si j'ose le faire, vous allez m'abandonner, ou vous vengez et me punir. Ça me fait terriblement peur, je panique. Le risque est trop grand. »

Échantillon de questions du YSQ-L3

- Je sens que je n'ai pas d'autre choix que de me soumettre aux souhaits des autres, sinon ils exercent des représailles ou me rejettent d'une façon ou d'une autre. (118)
- Dans mes relations, je laisse l'autre avoir le dessus sur moi. (119)
- Je laisse toujours les autres choisir à ma place, si bien que je ne sais pas vraiment ce que je veux moi-même. (120)
- J'ai beaucoup de difficultés à exiger que mes droits soient respectés et que mes sentiments soient pris en compte. (123)
- Je vais tolérer beaucoup plus que la plupart des gens afin d'éviter une confrontation. (125)

Le schéma Abnégation (SS¹⁸)

Si pour le schéma Assujettissement, la Menace est surtout externe (abandon, punition), elle est surtout interne dans le cas du schéma SS, soit la culpabilité. C'est le sentiment éprouvé lorsque la personne sent l'autre dans le besoin et qu'elle ne répond pas à ce besoin. Ces personnes sont régulièrement au service des autres sans se sentir contraint par ceux-ci ; le mouvement donne l'impression de venir de l'intérieur. Elles peuvent évidemment être des proies faciles à la manipulation (pensez à un partenaire avec un schéma Tout m'est dû). Aussi, les besoins de la personne avec ce schéma SS sont souvent invalidés, minimisés.

Prédictions

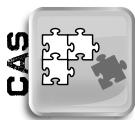
« Si je ne fais pas passer tes besoins avant les miens, c'est que je suis égoïste et il me sera impossible de vivre avec cette culpabilité. »

18. Self-Sacrifice (Young).

Échantillon de questions du YSQ-L3

- Je me sens coupable si je laisse tomber les autres ou si je les déçois. (127)
- Je suis celui (celle) qui finit généralement par prendre soin des gens dont je suis proche. (129)
- Je suis tellement occupé(e) à me dévouer pour les gens qui m'importent que j'ai très peu de temps pour moi. (136)
- J'ai toujours été celui (celle) qui écoute les problèmes des autres. (137)
- Il m'est vraiment difficile de demander aux autres de se soucier de mes besoins. (142)

Dans notre expérience clinique, nous avons observé que le schéma SS était le plus souvent lié au schéma Carence Affective. Voici un énoncé de Déclaration ouverte faite par une patiente avec un schéma ED qui expliquait se sentir obligée (pour éviter la culpabilité) d'acheter à une jeune fille de ses connaissances une robe de bal de fin d'études secondaires.



Patiente avec un schéma ED

« Quand je te vois, X, ne pas pouvoir avoir ce qui te semble pour le moment essentiel à ton bonheur, cette robe de bal, je dois absolument foncer pour répondre à ce que tu désires. J'interprète ce que tu vis à travers mes propres souvenirs de souffrance toujours douloureux, comme celui où je n'ai pu aller à cette semaine de classe-vacances, qui m'apparaissait l'occasion inespérée de vivre du pur bonheur. Pour diminuer cette souffrance toujours présente, je dois faire que tu vives ce qui m'a été refusé. Je le vis comme s'il n'y avait aucune autre façon de m'occuper de ma souffrance de petite fille qui revient en force dans des moments comme celui-ci qui me rappellent de façon aiguë ce qui m'a manqué et ce qui m'a été fait. »

Et même si elle achète la robe, la réparation ne sera jamais suffisante et sera à rééditer chaque fois qu'un autre besoin sera manifesté par cette jeune fille.

Le schéma Recherche d'Approbation et de Reconnaissance (AS¹⁹)

C'est comme si les personnes avec un schéma Recherche d'Approbation étaient équipées d'un radar leur permettant de repérer toute personne en désaccord avec ce qu'elles disent ou font. Le radar a aussi une très bonne efficacité à prendre note des personnes qui approuvent, ce qui est l'objectif recherché par le schéma, être approuvée. Cela implique que la stratégie du schéma est d'identifier ce qui permettra d'obtenir cette approbation d'autrui, la bonne idée, le bon comportement, la bonne opinion, etc. Ici aussi, difficile de ne pas imaginer certains enjeux avec le schéma Carence Affective. Comme le souligne Dumesnil (1993, 2003), l'enfant se construit dans le Regard du parent. Pour un grand nombre de personnes, cette quête ne s'arrête pas avec l'enfance... Le schéma AS en est une illustration. Ce côté caméléon en fonction du Regard de la personne avec laquelle on est en interaction en fait une manifestation en mode Conciliation.

Mais la partie Reconnaissance est souvent associée à chercher à appâter le Regard de l'autre par l'atteinte ou la possession de statuts ou d'objets désirables socialement, une position professionnelle prestigieuse, une voiture luxueuse, etc. La fonction du schéma est alors plus une Contre-Attaque qu'une Conciliation. Mais contrairement à la « Grandeur » méprisante du schéma Tout m'est dû, le schéma se manifeste plus sous une forme de séduction du Regard, sans l'arrogance.

19. Approval-Seeking/Recognition-Seeking (Young).

Prédictions

« Je dois absolument réussir à obtenir votre approbation en vous disant ou faisant ce que vous souhaitez. Il m'est intolérable de vous déplaire, car ma valeur personnelle est en jeu.

Je dois réussir à vous impressionner par mes accomplissements ou mes possessions prestigieuses. C'est ma seule façon d'avoir le sentiment de valoir quelque chose. »

Échantillon de questions du YSQ-L3

- Il m'est important d'être aimé(e) par presque tous ceux que je connais. (194)
- Posséder de l'argent et connaître des gens importants sont des choses qui me donnent de la valeur. (198)
- À moins d'obtenir beaucoup d'attention des autres, je me sens peu important(e). (205)
- Lorsqu'on me fait beaucoup de compliments et d'éloges, je me sens une personne de valeur. (207)

5 DOMAINES

Thèmes : le peu de place laissé à ce qui est spontané, en congruence avec nos véritables besoins fondamentaux. La vie a tendance à y devenir rigide, laissant peu de place au plaisir ou à la joie authentique.

Siegel (2020) aime souligner que les deux grandes catégories de problèmes mentaux sont trop de rigidité ou trop de chaos. Nous avons déjà souligné avec le Domaine III des problèmes liés à des réactions ou comportements chaotiques. Dans le présent domaine, on se retrouve au pôle opposé. Le contrôle y occupe une place de choix. L'adaptation obtenue peut paraître optimale (par exemple, la réussite sociale souvent associée au schéma Exigences Élevées), mais elle l'est au prix du musellement de l'Enfant Spontané et de sa vitalité intrinsèque.

Le schéma Inhibition Émotionnelle (EI²⁰)

Lorsqu'une personne adopte cette stratégie de façon importante, elle apparaît dénuée d'émotions, rigide, rarement spontanée. Le raisonnement logique y joue souvent un rôle important conduisant à des choix rationnels plutôt que simplement plaisants. En thérapie, ces individus répondent difficilement à la question : « Que ressentez-vous lorsque vous me parlez de cela ? » Les émotions représentent clairement une Menace interne pour eux, souvent parce que se laisser aller à les exprimer annonce une autre Menace, externe celle-là, le Regard réprobateur de l'autre provoquant de la honte chez soi.

Ce schéma se présente parfois comme l'appréhension de perdre le contrôle sur ses émotions chez des personnes ne faisant pas preuve d'autant de constriction et de rigidité. Elles pourront même partager avec émotion cette appréhension de perdre le contrôle.

Prédictions

« Si je me permets d'exprimer spontanément ce que je ressens, je vais perdre le contrôle sur mes émotions et on va me juger avec sévérité, mépris même. Je vais éprouver une honte insupportable. C'est trop risqué... la seule option est de garder tout cela bien emmuré à l'intérieur de moi, ça m'évitera bien des problèmes. »

Échantillon de questions du YSQ-L3

- J'ai peur de perdre le contrôle de mes actes. (143)
- Je trouve embarrassant d'exprimer mes sentiments aux autres. (148)
- Il m'est difficile d'être chaleureux (se) et spontané(e). (149)
- Je me contrôle tellement bien que les autres croient que je n'ai pas d'émotions ou que je suis insensible. (150)

20. Emotional Inhibition (Young) — Surcontrôle émotionnel (Pascal).

Le schéma Exigences élevées (US²¹)

La personne y éprouve une forte pression interne à répondre à des objectifs de performance élevés et à des règles faisant office de loi devant être suivies à la lettre. Aussi, l'énergie déployée doit être efficace sans perte de temps pour des choses catégorisées comme non importantes. Cette pression est auto-générée même si à l'origine la source a pu être externe.

Ce schéma apparaît le plus souvent en mode Contre-Attaque : se garantir une position ne pouvant prêter le flanc à la critique, en s'assurant de pouvoir donner réponse à tout par exemple (perfectionnisme). Dans ce cas-ci, ce n'est pas le système EXPLORATION/RECHERCHE qui propulse cette intention de « tout » connaître, mais plutôt le système PEUR visant à s'assurer d'une protection contre une attaque (critiques). De l'extérieur, le résultat pourrait apparaître semblable, mais l'expérience subjective sera fort différente : chaque contre-attaque réussie procure un soulagement, à recommencer à chaque menace, plutôt que le véritable plaisir de la satisfaction d'apprendre, de connaître.

Le schéma US peut aussi se présenter en mode Parent Exigeant. Dans ce cas, il ne visera pas à contre-attaquer une vulnérabilité pouvant faire l'objet de critiques, mais plutôt à maintenir une réponse à des exigences parentales faisant maintenant partie de soi. Le maintien de cette capitulation a le plus souvent une fonction dont la personne n'est pas consciente (apprentissage implicite) et qu'elle n'est pas encore prête à laisser tomber.

Prédictions

« Il faut que je fasse tout à la perfection, que je maîtrise totalement les sujets sur lesquels je travaille, que je sois en plein contrôle de tout

21. *Unrelenting Standards/Hypercriticalness* (Young) — Idéaux Exigeants/Critique excessive (Pascal).

ce que j'entreprends. C'est la seule façon d'éviter d'être pris en défaut, d'être critiqué. Car je ne suis absolument pas capable de supporter d'être pris en défaut, la sensation est insoutenable... je perds tous mes repères, mon monde s'écroule. »

Échantillon de questions du YSQ-L3

- Je dois être le (la) meilleur(e) dans presque tout ce que je fais, je ne peux pas accepter d'être le (la) deuxième. (152)
- Presque rien de ce que je fais n'est assez bien, je pourrais toujours faire mieux. (157)
- Je ressens une pression constante qui me force à faire les choses et à les réussir. (159)
- Mes relations souffrent de ce que je m'impose trop de choses. (160)

123

Le schéma PunitioN (PU)

C'est un schéma qui se présente sous deux positions, celui qui est puni ou celui qui punit. Dans la première position, on est en mode Enfant Vulnérable, dans la deuxième en mode Parent Punitif.

En mode Enfant Vulnérable, le schéma PunitioN se manifeste le plus souvent dans le système PEUR. On est terrorisé par la personne (ou le mode) qui nous punit. La visée d'éducation, s'il y en avait une, se confond ainsi avec une intensité émotionnelle démesurée non propice à un apprentissage judicieux. Si la punition devient violente, elle se rapproche du schéma Méfiance/Abus. Toutefois, avec le schéma PU, même si la punition est excessive, la personne sait pourquoi elle est punie. Les individus avec un schéma PU deviennent facilement terrorisés dès qu'ils appréhendent des indices que le ciel tourne à l'orage au niveau relationnel, leur sentiment d'impuissance étant mobilisé promptement.

Nous considérons que le schéma PunitioN dans sa mouture Enfant Vulnérable fait partie des problèmes existentiels en lien avec les

besoins psychologiques de base. Comme pour le schéma Méfiance/Abus, le besoin de protection n'a pas été assumé par une figure parentale. Aussi, un parent a fréquemment été la source de la punition. Souvent le schéma PU sera accompagné par un autre schéma ayant comme fonction d'éviter cette « pire souffrance ». Le schéma Assujettissement en est un excellent exemple, ne pas s'opposer pour éviter une punition.

En mode Parent Punitif, c'est la personne qui prend la position de l'agresseur. Elle devient intolérante avec certaines personnes (particulièrement leurs proches), n'acceptant pas le moindre écart à ce qui est attendu. Souvent, la personne elle-même n'échappe pas à cette intolérance punitive : le moindre écart n'est pas toléré et est sanctionné.

Prédictions

« Si tu te fâches contre moi parce que j'ai fait ou dit quelque chose qui ne te plaît pas, je serai terrorisé, paralysé, sans aucun moyen pour me défendre. »

Échantillon de questions du YSQ-L3

- Si je fais une erreur, je mérite d'être puni(e). (219)
- Je n'ai aucune excuse si je fais une erreur. (221)
- La plupart du temps, je n'accepte pas les excuses des autres : ils n'ont pas pris leurs responsabilités et ils en paient les conséquences. (223)
- Je m'en veux énormément lorsque je bousille quelque chose. (231)

Le schéma Négativité/Pessimisme (NP)

Nous avons déjà, en introduction au schéma Vulnérabilité, présenté notre position sur le schéma Négativité/Pessimisme. Sa position dans

la carte du schéma (pire souffrance — solution — moindre souffrance) peut varier et devra donc faire l'objet d'un travail de Découverte. Notre expérience clinique nous a par ailleurs toujours confirmés que ce schéma ne peut difficilement exister que par lui-même. Ces prédictions sombres sur l'avenir ont souvent à voir avec le niveau de sécurité de l'attachement. Un attachement sûr conduirait difficilement à la prédiction qu'on se retrouvera un jour dans une situation où tout risque de s'effondrer et où on se retrouvera totalement démunis.

Il reste que ce schéma se présente sous une forme caractéristique prédisant que le risque que les choses tournent mal est très élevé, qu'elles vont nous apporter des problèmes majeurs, et qu'il faut en conséquence être toujours vigilant et sur ses gardes. La prévention pouvant éviter ces catastrophes peut prendre beaucoup de place, les rituels obsessionnels-compulsifs en sont un bon exemple.

Comme pour le schéma Vulnérabilité, la question de l'intervention est encore la même. Est-ce qu'on cherche à s'attaquer directement à ces convictions ou est-ce qu'on tente d'en saisir la cohérence avant toute autre chose ? Cette question est à la base de la réflexion posée par cet ouvrage. Réponses à venir...

Dans sa version classique, le schéma Négativité/Pessimisme se présente ainsi.

Prédictions

« Les choses vont nécessairement mal se dérouler, se détériorer, que ce soit des pertes, des erreurs aux conséquences graves, des trahisons, etc. Il faut donc que je demeure extrêmement vigilant et à l'affût du moindre indice de détérioration afin que je puisse me centrer sur tout ce que je peux faire pour prévenir la catastrophe. »

Échantillon de questions du YSQ-L3

- Même lorsque tout va bien, j'ai l'impression que ce ne sera que temporaire. (208)
- S'il se produit quelque chose de bien, j'ai peur qu'il arrive ensuite quelque chose de mauvais. (209)
- On n'est jamais assez prudent ; il peut toujours se produire quelque chose de mauvais. (210)
- J'ai peur qu'une mauvaise décision ne puisse conduire à un désastre. (212)

126

6 CONCLUSION

Nous venons de présenter le modèle des schémas de Young sous la perspective de leur fonction prédictive. Les schémas précoces inadaptés ont été construits à partir de nos expériences par apprentissage statistique ou rapide. La question est maintenant de savoir ce que nous pouvons faire sur le plan thérapeutique avec ces prédictions. De quoi disposons-nous pour leur enlever du pouvoir sur nos vies (les gérer), ou pour les changer radicalement (les modifier ou les transformer) ? Nous y sommes.

En bref...

- Dans ce chapitre, notre objectif est de revisiter les schémas précoces inadaptés sous l'angle de ce récent paradigme en neurosciences qui insiste sur la fonction prédictive du cerveau.
- Cette dimension prédictive n'était pas absente des descriptions que Young a faites des schémas. Notre intention est de la mettre au premier plan, de voir à ce qu'elle soit explicite.

- Dans la perspective du processus de reconsolidation thérapeutique de la mémoire (PRT), la transformation d'un schéma nécessite une expérience incompatible à notre prédition, l'expérience d'une erreur de prédition. Rendre explicite une prédition augmente les chances de réaliser ce qui lui est incompatible.
- Les schémas identifiés par Young sont des catégories générales d'expériences humaines ; ils renvoient à notre humanité commune. C'est pourquoi nous nous y retrouvons facilement. Toutefois, le PRT nous apprend que pour qu'une expérience soit vraiment vécue comme incompatible à notre prédition elle doit être parfaitement calibrée à la spécificité de cette prédition. En ce sens, l'identification d'un schéma constituera, dans ce contexte, une première approximation des prédictions faites par la personne ; il faudra la raffiner. C'est ce que nous verrons dans les chapitres qui suivent.
- Les schémas offrent tout de même des points de repère importants sur les grandes familles de prédictions. Si, métaphoriquement, la spécificité d'une prédition correspond à une branche, ou même à une feuille d'un arbre, le schéma serait cet arbre vers lequel nous aurions été guidés.
- Ainsi qu'il a été précisé dans le chapitre précédent avec les modes Enfants (voir p. 63 et suivantes), les schémas identifiés par Young ont été créés durant l'enfance et l'adolescence. Ils sont donc majoritairement en lien avec des enjeux d'attachement et d'appartenance. Comme le souligne régulièrement Ecker (Ecker *et al.*, 2012, voir chapitre 5), d'autres schémas peuvent être créés par rapport à des enjeux distincts.
- Vous trouverez dans ce chapitre la définition sous format prédition de chacun des dix-huit schémas précoces inadaptés.

Chapitre **4**

L'intervention sur les schémas : Gérer – Transformer



- | | | |
|----------|-------------------------------------|-----|
| 1 | La « fiche mémo pleine conscience » | 131 |
| 2 | La rescénarisation en imagerie | 138 |

La Thérapie des schémas (TS) a su démontrer sa pertinence comme méthode d'intervention. Roediger et al. (2018), dans le chapitre d'introduction de leur ouvrage, font un survol de recherches confirmant cette pertinence.

Par ailleurs, comme le soulignent Ecker & Vaz (2022), la question du type de changements obtenus a des implications importantes pour la psychothérapie. À notre connaissance, cette question est rarement abordée directement en TS (c'est aussi le cas avec beaucoup d'autres approches). Nous pensons qu'elle gagnerait à l'être et c'est précisément cet enjeu qui nous a conduits à écrire cet ouvrage.

Nous avons déjà souligné (Côté et Cousineau, 2022) que la différence entre une intervention conduisant à un changement incrémentiel, soit un nouvel apprentissage visant à neutraliser l'apprentissage-cible, et une intervention ayant pour mécanisme d'action le processus de reconsolidation thérapeutique de la mémoire (PRT) repose sur trois éléments dont on doit assurer la présence. Pour ce faire, il faut évidemment avoir bien en tête les composantes essentielles du PRT :

- 1) réactivation de l'apprentissage-cible (le schéma dont on vise le changement) ;
- 2) expérience incompatible à cet apprentissage-cible (un décalage permettant de créer une expérience d'erreur de prédiction) ;
- 3) juxtapositions de l'apprentissage-cible (le schéma comme vérité émotionnelle de départ) et de l'expérience incompatible à cette prédiction (ne peuvent être vrais en même temps). Ces répétitions permettent de compléter l'effacement de l'apprentissage-cible et sa réécriture par un nouvel apprentissage émotionnel.

À notre avis, plusieurs interventions en TS possèdent déjà des ingrédients pouvant être mis à profit pour augmenter les probabilités de provoquer des transformations de modèles problématiques de la réa-

lité de façon plus maîtrisée. Et c'est pourquoi il y a avantage à être bien au fait des étapes du PRT pour favoriser cette occurrence.

Dans le présent chapitre, notre objectif est donc de mettre en évidence cette dimension Gérer vs Transformer un schéma. Nous le ferons par l'exploration de deux techniques utilisées en TS :

- 1) L'un des auteurs a créé une « fiche mémo pleine conscience » (Cousineau, 2012 ; Cousineau et Ngo, 2013). Cette philosophie de travail (approche contextuelle) est aussi à la base de l'ouvrage de Roediger *et al.* (2018).
- 2) Remco van der Wijngaart a formalisé dans son ouvrage de 2021 une technique expérientielle ayant défini le travail de plusieurs thérapeutes des schémas, depuis la création de cette approche par Jeffrey Young. Le nom de cette technique est *imagery rescripting* que nous traduisons par « rescénarisation en imagerie. »

Nous jugeons utile de souligner la différence entre les types d'apprentissage pouvant se produire en thérapie et de mettre en lumière les ingrédients nécessaires à une véritable transformation de mémoire émotionnelle, si c'est l'objectif que nous visons. Le changement incrémentiel et le changement transformateur ont des impacts très différents sur le cerveau (Côté & Cousineau, 2022 ; Ecker et Vaz, 2022) et tous deux disposent de validations empiriques pour leurs effets respectifs et mutuellement exclusifs. Une fois cette distinction bien en tête, le choix vous revient entièrement. Notre mission est tout simplement de vous donner les meilleurs moyens de faire un choix éclairé.

1 D LA « FICHE MÉMO PLEINE CONSCIENCE¹ »

Tara Bennett-Goleman (2001) est la première à avoir proposé l'utilisation de la pleine conscience dans le travail sur les schémas précoce

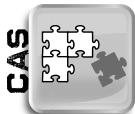
1. Cette fiche, créée par Pierre Cousineau, se trouve en annexe p. 219.

inadaptés de Young. Il s'est avéré que cette philosophie de travail avait des airs de famille avec une approche qui commençait à se faire une place à la même époque dans le monde de la psychothérapie, la thérapie ACT² (Hayes et al., 1999, 2012).

C'est dans cet esprit qu'a été créée la « fiche mémo pleine conscience ». L'idée était de diminuer le pouvoir exercé par les schémas sur une personne, de faire en sorte que cette dernière soit moins à leur merci ; une façon d'apporter une réponse à la fameuse assertion : « C'est plus fort que moi. » Nous décrivions à l'époque la technique comme une façon de gérer un schéma ; dans notre langage d'aujourd'hui, nous pourrions ajouter que c'est un apprentissage incrémentiel pouvant avoir un effet de régulation sur le schéma sans pour autant en permettre la transformation complète.

Étape 1 : apprendre une technique de pleine conscience

La première étape de l'intervention était l'apprentissage par la personne d'une technique de pleine conscience. Elle visait avant tout à créer une plus grande tolérance à la composante expérientielle somatique du schéma, celle qui nous pousse à faire quelque chose pour mettre fin à une expérience désagréable. Par exemple, avoir recours à l'alcool pour neutraliser des sentiments de tristesse ou de colère, ou agir impulsivement pour se libérer d'une tension. Cette technique nécessite évidemment l'apport du niveau cérébral tertiaire. Ci-dessous la consigne suggérée à cette étape.



Consigne

Je ressens maintenant, dans le moment présent

Instructions : Je reste tout simplement avec ce que je ressens dans mon corps (sensations somatiques – affects – propension à l'action)

2. Acceptance and Commitment Therapy — Thérapie de l'acceptation et de l'engagement.

durant quelques minutes. J'observe ce que je ressens sans essayer de changer quoi que ce soit – Si ce que je ressens change, je reste simplement avec la nouvelle sensation – Je ne juge pas ce qui se passe et je ne m'agrippe pas à mes pensées ; lorsqu'une pensée surgit, je remarque sa présence (je peux me dire « une pensée ») et je retourne délicatement à ce que je ressens – La philosophie qui sous-tend cet exercice est « ce qui est, est » (l'expérience de la réactivation de mon schéma).

L'apprentissage de « vivre avec » plutôt que de « réagir à » devient un outil de régulation (Ressource interne). L'apprentissage-cible (le schéma) n'est pas effacé, il est maîtrisé.

Étape 2 : mentalisation

133

La régulation affective de l'étape 1 favorise une utilisation plus efficace des ressources cognitives, dont celles, à l'étape 2 de la fiche, permettant la mentalisation à travers le modèle des modes et des schémas. Si vous vous rappelez notre exercice sur le schéma Abandon dans le chapitre 2 (p. 59), la dame aurait pu réaliser la réactivation de son schéma et comment celle-ci pouvait faire davantage écho à son histoire qu'à une analyse rigoureuse de la situation actuelle. Les concepts de modes et schémas permettent de rendre explicite une réaction qui, au départ, est en grande partie implicite et ressentie comme une vérité émotionnelle. Une fois rendus explicites, les schémas pourraient produire une impression subjective du genre : « C'est mon schéma qui me conduit à prédire que... » Encore ici, le schéma n'est pas effacé, la mentalisation agit alors comme une Ressource interne.

Étapes 3 et 4 : comprendre et agir en Adulte Sain

La personne est maintenant dans une meilleure posture pour faire appel à son mode Adulte Sain privilégiant une compréhension et une réponse qui veillent à ce que ses besoins fondamentaux soient pris

en considération dans une perspective visant les avantages à long terme plutôt que la décharge immédiate (étape 3 : Jugement éclairé). Par exemple, est-ce que vérifier compulsivement le portable de mon compagnon est ce qu'il y a de mieux pour la qualité de notre relation conjugale sur le long terme ? Finalement, l'étape 4 de la fiche, appelée Action juste, consiste à agir en fonction de ce jugement éclairé en mode Adulte Sain. Comme il est régulièrement souligné par ACT (Harris, 2009), s'il est difficile, voire impossible, de penser ou ressentir ce que l'on ne souhaite pas, il est par ailleurs possible de maîtriser nos comportements et ainsi les aligner avec les termes de notre jugement éclairé.

À remarquer que le développement de toutes ces Ressources internes (pleine conscience — mentalisation — jugement éclairé — action juste) se fait grâce à l'intervention du thérapeute qui constitue dans ce contexte une Ressource externe pour le patient. Ce dernier sera maintenant mieux équipé pour composer avec son schéma ; il sera moins à sa merci. L'utilisation de la « fiche mémo pleine conscience » devient un outil permettant de mettre un frein à une réactivation pure et simple du schéma qui aurait conduit à des états ou à des conséquences non désirés.

Toutefois, le plus souvent, le schéma maintient sa conviction prédictive devant être modulée par la technique apprise. Bien sûr, plus cette nouvelle mémoire acquise pourra être renforcée par une pratique régulière, plus elle aura de chances d'opposer une résistance à l'apprentissage-cible visé par la thérapie. Par ailleurs, certains contextes pourraient malgré tout réactiver le schéma : une situation particulièrement chargée, l'abandon de la technique apprise en thérapie (la fiche mémo pleine conscience dans cet exemple-ci), la fatigue, des changements hormonaux, une maladie, etc.

Alors, qu'est-ce qui pourrait nous permettre de passer d'un apprentissage incrémentiel, qui maintient le schéma sous contrôle, à un désapprentissage du schéma ? Viser des conditions pouvant

permettre d'appliquer le processus de reconsolidation thérapeutique de la mémoire (PRT). La « fiche mémo pleine conscience », particulièrement à ses étapes 1 et 2, contient déjà des constituants pouvant être exploités avec cette intention.

La simple reconnaissance, sans jugement et sans opposition, qu'un schéma a été réactivé répond à la nécessité d'intégration de la cohérence de notre réaction. Une prédiction (mémoire sémantique implicite) a été activée, la personne est convaincue de reconnaître une situation et de savoir comment elle va se développer, comme si rien n'avait jamais changé depuis la création du schéma.

Nous pourrions ici faire appel à notre matrice des Ressources/Menaces internes et externes. Si rien n'avait changé depuis la création du schéma, cela signifierait que nos ressources ainsi que la magnitude des menaces sont toujours les mêmes à, disons 30 ans, qu'elles l'étaient à, disons 6 ans. On peut comprendre qu'il soit tentant pour un thérapeute de confronter directement cette croyance de façon cognitive, mais dans notre compréhension, cela aurait plus de chance de créer un apprentissage incrémentiel qu'un désapprentissage. Nous chercherons plutôt à créer une expérience d'erreur de prédiction.

Ainsi, les prédictions implicites du schéma Abandon, dans notre exemple du chapitre 2 (p. 59), pourraient reposer sur l'appréhension par cette dame d'un sentiment de détresse intolérable si elle était abandonnée par son conjoint (prédiction de ressources internes insuffisantes) ou sur la conviction que, personne d'autre ne pouvant s'intéresser à elle, il serait impossible de trouver un autre compagnon (prédiction de non-disponibilité de d'autres ressources externes). Quant aux prédictions concernant la menace externe, elle pourrait être de l'ordre d'une parfaite équivalence entre le comportement d'un parent inconsistant et celui du conjoint.

Nous voyons donc qu'il y a plusieurs portes d'entrée potentielles à un décalage quant aux prédictions de l'apprentissage-cible, le schéma

Abandon dans ce cas-ci. Si nous demandions à la patiente de faire une déclaration ouverte à partir de ses prédictions, cela pourrait prendre une forme comme ce qui suit :



Exemple

« X (son compagnon), tu es exactement comme papa qui m'a si souvent laissée tomber et je ne peux donc pas me fier à toi. Comme il l'a fait, tu vas m'abandonner et cela sera absolument intolérable pour moi, je ne m'en remettrai pas. Et plus jamais personne d'autre ne pourra s'intéresser à moi et devenir un compagnon fiable. Rien n'a changé, je suis toujours la petite fille de 6 ans, fragile et impuissante, à la merci de ton instabilité. C'est une souffrance insupportable. »

136

Lors de nos formations sur la Thérapie de la cohérence nous avons régulièrement observé que ce type d'énoncés surprend à première vue. Le fait d'encourager le patient à habiter sa vérité émotionnelle (intégration) plutôt que de la contester est pourtant une étape cruciale du PRT. En ce sens, les étapes 1 et 2 de la fiche mémo pleine conscience favorisent cette intégration dans le fait de reconnaître et d'habiter la réactivation du schéma. L'utilisation concomitante de la technique de pleine conscience assure que le niveau d'activation demeure dans une zone tolérable, une autre condition essentielle à un nouvel apprentissage. Et sans oublier que l'autocompassion accompagnera le plus souvent l'exercice de pleine conscience, un autre élément favorisant l'intégration.

Revenons donc à la déclaration ouverte que la dame adresse à son compagnon et qui est associée à des expériences avec son père. Un premier décalage possible repose sur la temporalité : il s'agit de la réactivation d'une mémoire construite il y a de nombreuses années. Le fait de le dire de façon explicite peut provoquer la soudaine réalisation consciente d'une différence entre la situation actuelle et la mémoire qui est réactivée. D'ailleurs, un exercice utilisé en Thérapie

de la cohérence, « Je suis dans ma mémoire » (Ecker et al. 2012 ; Côté et Cousineau, 2022) vise directement à créer ce type de décalage, soit la réalisation d'être dans l'illusion de revivre intégralement une situation du passé qui n'est plus pertinente dans le contexte actuel, réalisation rendue possible par la perception explicite de la dimension temporelle permettant la juxtaposition. Nous pouvons voir dans cet exemple qu'il a suffi de quelques ajustements permettant de mobiliser l'attention consciente à la fois sur la prédition du schéma maintenant explicite et sur l'exacte situation qui se déroule là, maintenant.

L'énoncé de notre exemple ouvre aussi la porte à d'autres décalages possibles aux prédictions des quadrants de la Matrice :

- Ressources internes : « Intolérable pour moi, je ne m'en remettrai pas... ou encore « je suis toujours la petite fille de 6 ans, fragile et impuissante, à la merci de ton instabilité. »
- Ressources externes : « Plus jamais personne d'autre ne pourra s'intéresser à moi et devenir un compagnon fiable. »
- Menace externe : « Tu es exactement comme papa. »
- Menace interne : « C'est une souffrance insupportable. »

Pour chacune de ces prédictions, il y a potentiellement une connaissance incompatible déjà présente dans la mémoire de la personne. S'il n'y en a pas, diverses interventions en thérapie permettront d'en reconnaître ou sinon d'en créer (voir Côté et Cousineau, 2022). Et lorsqu'une connaissance incompatible permet une expérience d'erreur de prédition (étape 2 du PRT), puis une réécriture du schéma (étape 3 du PRT), nous pouvons l'intégrer à notre formulation originale de la fiche mémo pleine conscience.



Exemple

Cela pourrait devenir : « Voilà exactement le type de situation (retard du conjoint) qui me faisait dire que j'étais en sérieux danger parce que je suis toujours la petite fille de 6 ans, fragile et impuissante, à la merci de ton instabilité, mais je sais maintenant que ce n'est plus vrai. Je ne suis plus cette petite fille fragile et impuissante, mais une

femme adulte avec les ressources nécessaires pour faire face aux situations de la vie, même celles qui me chagrineraient beaucoup. X, je souhaite toujours vivre avec toi, mais je ne me sens plus être à ta merci ; je tiens simplement à ce que nous soyons heureux ensemble en faisant chacun notre part. »

Nous voyons donc comment la connaissance du processus de reconsolidation thérapeutique de la mémoire peut servir de valeur ajoutée à des techniques que nous utilisons déjà. Diriger notre attention sur les dimensions des prédictions réactivées (les schémas) et des erreurs de prédiction potentielles, favorise la transformation du schéma plutôt que de créer un apprentissage incrémentiel permettant de maintenir le schéma sous contrôle sans pour autant le modifier.

2 LA RESCÉNARISATION EN IMAGERIE

Young (2003, 2005) a toujours insisté sur la pertinence du travail thérapeutique avec des techniques expérientielles, particulièrement sur des techniques d'imagerie mentale. Van der Wijngaart (2021) a dédié un ouvrage complet sur la rescénarisation en imagerie (*imagergy rescripting*) ; il y mentionne avoir adapté son protocole des travaux de Arntz et Van Genderen (2020). Cette technique thérapeutique offre une opportunité d'enclenchement du processus de reconsolidation thérapeutique de la mémoire (PRT), même à l'insu de ceux qui l'ont appliquée depuis toutes ces années. Souvenons-nous que le PRT, étant un mécanisme inné et naturel pour tous les systèmes nerveux, il s'enclenche aussi bien en simple aveugle qu'en double aveugle. Nous allons proposer certains ajustements permettant de potentialiser cette opportunité et vous permettre de la rendre systématique et ciblée, si tel est votre souhait.

Traçons d'abord certaines étapes du protocole proposé par Van der Wijngaart. Pour ce faire, nous allons suivre un cas qu'il utilise dans son ouvrage, celui d'une patiente, « Nicky », bouleversée à la suite

d'une dispute avec son copain (situation amenée à la séance de thérapie). Le thérapeute ne demande pas à la patiente de décrire la situation, mais plutôt de la revivre en imagerie mentale, ce qui favorise évidemment la réactivation de la mémoire (de l'apprentissage-cible en particulier).



Nicky

Avant d'explorer la situation récente et ce qui lui est associé dans le passé, et alors qu'il sent une certaine réticence chez la patiente, le thérapeute choisit de faire un exercice où celle-ci imaginera un endroit sécuritaire (*safe place*) qui pourra être retrouvé au besoin si l'intensité émotionnelle devenait trop élevée. C'est une technique visant à assurer que le niveau d'activation demeure dans une zone tolérable ; une condition, nous le rappelons, essentielle à toutes les étapes du PRT.

Commentaire

Le recours à un endroit sécuritaire est une expérience nouvelle pouvant construire un nouvel apprentissage. Cette technique ajoute aux Ressources internes de la patiente. Dans nos commentaires, nous reviendrons systématiquement sur le fait que cet apprentissage pourrait être incrémentiel ou transformateur. S'il est incrémentiel, il servira à combattre la tendance à éviter un retour sur l'enjeu problématique : la patiente dira que les choses se sont replacées et qu'elle n'a pas vraiment envie de ressasser la situation. Toutefois, il pourrait être transformateur s'il réunit les étapes du PRT. Par exemple, cette propension à ne pas souhaiter revenir sur cet enjeu pourrait être une stratégie implicite reposant sur la préiction que cela serait trop douloureux, intolérable. Dans le cas de Nicky, le recours à l'endroit sécuritaire (Ressource interne) et le soutien du thérapeute (Ressource externe) la conduisent à poursuivre avec succès l'exercice. La guider afin qu'elle en arrive à identifier consciemment sa préiction (« ce sera trop douloureux, je n'y arriverai pas ») et sur le



constat que dans les faits elle est capable de compléter l'exercice (favorisant chez elle une possible expérience d'erreur de prédition), permet d'effectuer l'étape de juxtaposition du PRT menant à une véritable transformation. C'est d'ailleurs l'un des objectifs souhaités par Van der Wijngaart : « Si vous avez peur de la violence de vos émotions, le traitement vous aidera à avoir moins peur de les accepter³. »

Retournons à la suite de l'intervention de rascénarisation en imagerie.

Nicky (suite)

Le thérapeute guide une exploration de l'accrochage conjugal récent. La patiente revit cette situation dans laquelle son copain est très en colère contre elle et la traite de stupide et d'imbécile. Le thérapeute lui demande comment elle se sent au moment où il lui dit cela (situation toujours jouée au moment présent — mémoire toujours réactivée). Elle répond que c'est horrible, qu'elle se sent triste, effrayée et coupable... que tout est de sa faute à elle. Elle se retrouve ainsi en mode Parent Punitif.

Le thérapeute passe alors à l'étape suivante de son mode d'intervention et introduit la technique du pont affectif. Il demande à la patiente de rester en contact avec ce qu'elle ressent dans la situation où elle est victime de la colère de son copain et de laisser des associations du passé se présenter spontanément : « Quelle image de votre passé vous vient à l'esprit ? » Nicky se retrouve alors dans une scène où elle a 5 ans, scène dans laquelle son père est extrêmement fâché contre elle alors qu'il revient sur une situation où elle a renversé du jus dans la voiture : le visage de son père est empourpré et il la gronde (Menace externe). Tenant compte du niveau d'activation soulevé chez la patiente (Menace interne), le thérapeute choisit de la rejoindre dans la scène d'imagerie mentale (Ressource externe) et de lui faire retrouver son endroit sécuritaire par la suite (Ressource interne). Ceci permet à la patiente de retrouver un niveau d'activation tolérable et d'avoir des réponses à son

3. Van der Wijngaart, 2021, p. 264 — traduction libre.

besoin de sécurité. Le thérapeute revient alors sur l'exercice lui fournissant des explications quant à la cohérence de ses réactions (histoire d'apprentissage) et sur ce père toujours à l'intérieur d'elle, la critiquant et lui disant qu'elle a fait quelque chose d'incorrect (mode Parent Punitif).

Commentaire

En Thérapie des schémas (TS), il est classique de chercher à préciser le lien entre les manifestations actuelles du schéma et des expériences de l'enfance. Comme il a déjà été expliqué en début d'ouvrage, le travail avec les modes Enfant Vulnérable et Enfant en Colère revêt une grande importance en TS, car il permet de revisiter le rapport de la personne avec ses besoins psychologiques fondamentaux. Van der Wijngaart précise par ailleurs : « Avec la rescénarisation en imagerie, nous changerons votre façon de voir les événements terribles qui vous sont arrivés. Nous ne pouvons effacer les souvenirs, ce n'est pas possible, mais nous vous aiderons à développer un sens différent de ce qui s'est passé et à en faire une expérience si intense que cela en changera la signification⁴. » Cela peut se traduire dans le langage de la Thérapie de la cohérence (Côté et Cousineau, 2022) par : « On ne peut véritablement changer la mémoire épisodique, mais il est possible de modifier la mémoire sémantique implicite. » La rescénarisation en imagerie mentale a donc cet objectif. Encore ici, la question se pose quant au type de changement qui va se produire : sera-t-il incrémentiel ou transformateur ? Il est certain que la rescénarisation en imagerie de scènes de l'enfance a l'avantage de réactiver les apprentissages-cibles (les schémas) sur lesquels on cherche à intervenir. Dans notre modèle, cela signifie que les prédictions de notre matrice (Menaces externes et internes/Ressources externes et internes) seront en jeu. Or les prédictions de cette patiente (Nicky) étaient fondées sur les perceptions d'une petite fille de 5 ans sans

4. Ibid., p. 263.

véritable Ressource externe pour l'aider à composer avec des situations difficiles. La question est maintenant de savoir comment se fera l'intervention sur ces prédictions. Nous verrons cela dans la suite de l'intervention thérapeutique.

Soulignons qu'en Thérapie de la cohérence, le travail sur les prédictions de notre mémoire sémantique implicite n'exige pas de façon systématique qu'il soit fait à partir des mémoires épisodiques à la source de la création de ces prédictions ; ce qui est par ailleurs nécessaire de façon absolue est une expérience d'erreur de prédition.

Nous arrivons maintenant aux phases actives de l'intervention thérapeutique par la rescénarisation en imagerie. *Grosso modo*, elles se font en deux temps.

142



Nicky (suite)

D'abord le thérapeute va intervenir dans la scène d'enfance où Nicky se fait sévèrement réprimander par son père. Plus tard, il amènera la patiente à s'appuyer sur son propre mode Adulte Sain pour réécrire cette scène d'enfance avec son père. Le thérapeute s'assure que les expériences sont bien éprouvées aux niveaux somatique et affectif, une excellente préoccupation lorsque l'on cherche à intervenir sur des mémoires. Cela se fait toujours avec le plein accord de la patiente et de façon progressive afin de respecter son rythme.

En Thérapie des schémas, on considère que la réactivation des modes Enfant risque de ramener le même sentiment d'impuissance dans lequel la patiente se retrouvait à ce moment-là (*a little overwhelmed* : « un peu dépassée »). D'où le choix du thérapeute d'intervenir dans un premier temps dans la scène en imagerie. Le protocole prévoit l'utilisation de l'endroit sécuritaire en début et en fin d'exercice, ainsi qu'au besoin si la patiente le juge nécessaire. Dans l'exercice, la petite Nicky se retrouve avec son père en colère. Elle est très effrayée avec cette impression d'avoir fait quelque chose de mauvais (mode Enfant Vulnérable). C'est à ce moment que le thérapeute s'introduit dans l'image et va s'interposer entre le

père et la fille. Puis, il confronte carrément le père : « Je veux que tu arrêtes de faire du mal à Nicky et de lui parler comme ça. Je décide de ce qui se passe maintenant, nous décidons de ce qui se passe maintenant, pas toi ! Je n'ai pas peur de toi. Qu'est-ce qui te prend de traiter ta fille comme ça⁵ ? » Le thérapeute demande alors à la patiente comment elle se sent. Elle dit qu'elle se sent un peu plus en sécurité, maintenant qu'elle n'est plus seule dans la situation. Le thérapeute continue à intervenir dans la situation. À la fin de l'exercice, la patiente dit maintenant se sentir en sécurité.

Commentaire

Si la patiente se sent maintenant en sécurité, c'est qu'il s'est passé quelque chose d'intéressant cliniquement. Quoi exactement ? Est-ce un apaisement ponctuel, un apprentissage lié à un contexte spécifique (la thérapie), ou une expérience transformatrice ? Difficile à dire pour le moment. En Thérapie des schémas, on considère qu'on a pris soin de la « petite Nicky. » On a tenu compte de sa peur (empathie), on l'a défendue (protection). Mais est-ce que cela a modifié ses prédictions quant à la disponibilité de Ressources externes de façon plus générale ? Ou, est-ce que l'assurance du thérapeute a pu créer une réaction chez la patiente à l'effet qu'elle pourrait aussi se défendre et que cela serait tout à fait légitime, ou même que c'est le comportement du père qui est incorrect, et non pas le sien ? Toutes ces réponses ? Impossible à dire, à première vue. Alors, comment pourrait-on le savoir et potentialiser un éventuel décalage par rapport aux prédictions de la patiente ? Simplement en lui demandant ce qui s'est passé **dans son expérience** durant l'exercice. Cela pourrait prendre la forme suivante : « Qu'est-ce qui fait que tu te sens plus en sécurité maintenant ? » Si, par exemple, elle répondait comme l'une de nos patientes l'a déjà fait : « C'est la première fois de ma vie que quelqu'un prend mon parti, me défend », il y aurait alors matière à

5. *Ibid.*, p. 102.

CAS**Nicky (suite)**

À la suite de cette interaction en imagerie entre le thérapeute et le père et l'état apaisé de la patiente, le thérapeute propose à cette dernière une imagerie de détente dans laquelle il lui suggère de se retrouver tous les deux dans un parc où la patiente s'amuse sous son regard bienveillant. Vous comprenez certainement maintenant que de nouvelles Ressources internes peuvent être soit des apprentissages incrémentiels qui ajouteront des outils pour s'opposer aux schémas, soit des sources de décalage à des prédictions d'insuffisances de ressources pouvant conduire à des changements transformateurs.

Dans la phase suivante de la thérapie par rescénarisation en imagerie, le thérapeute va se centrer sur la construction de Ressources internes chez la patiente en travaillant d'abord au renforcement de son mode Adulte Sain. C'est avec ce mode que la patiente confrontera par la suite son père dans une rescénarisation qui reposera alors sur ses propres ressources. À souligner que Van der

6. *Ibid.*, p. 102.

juxtaposition entre sa prédition rendue explicite (jamais personne ne prend parti pour moi) et cette nouvelle expérience que cela a été le cas. D'ailleurs, Nicky donne un indice sur son expérience lorsque, en réponse à comment elle se sent maintenant, elle mentionne qu'elle se sent plus en sécurité du fait « qu'il y a maintenant quelqu'un avec elle⁶ ». Comme on le voit, augmenter les chances qu'une expérience soit véritablement transformatrice peut ne demander que quelques aménagements mineurs à notre intervention. Dans cet exemple, chercher à préciser (exercice de Découverte) pourquoi la patiente se sent plus en sécurité après l'exercice, que s'est-il passé exactement dans son expérience ? Aucune intervention en psychothérapie n'a un impact parfaitement prévisible ; chaque personne est un univers subjectif en soi. Il est donc fort avantageux de vérifier ce qui s'est passé dans l'expérience de la personne avec laquelle nous intervenons.

Wijngaart (2021) apporte des précisions importantes quant à l'utilisation de cette technique selon la nature des difficultés des patients⁷ avec lesquels vous travaillez (stress post-traumatique, troubles de personnalité sévère) ; il est important de les connaître si vous choisissez d'intervenir de cette façon.

Le thérapeute explique d'abord à Nicky pourquoi il est important de renforcer son mode Adulte Sain ; la psychoéducation est une autre facette caractéristique de la Thérapie des schémas. Il donne par la suite un exemple personnel de son propre recours à son mode Adulte Sain dans une situation avec sa fille adolescente. Il s'utilise ainsi comme modèle pour sa patiente. Il ne le fait pas seulement par une description verbale, il ajoute son expérience de « conscience explicite » des facettes émotionnelles, cognitives, physiologiques et posturales de son mode Adulte Sain. Une psychoéducation expérientielle peut servir d'expérience contradictoire. Encore ici, il serait intéressant d'explorer l'expérience subjective que cette intervention a créée pour la patiente afin d'évaluer si son impact pouvait actualiser les étapes du PRT.

Dans l'étape suivante, le thérapeute demande à la patiente de retracer dans ses souvenirs une situation difficile avec laquelle elle a su bien composer, une manifestation de son mode Adulte Sain. Nicky décrit alors une entrevue pour un emploi qu'elle avait bien gérée malgré sa nervosité et sa peur (Ressources internes lui permettant de composer avec son mode Enfant Vulnérable). Puis, comme il l'avait fait dans son exemple personnel, le thérapeute lui demande de prendre conscience de différentes facettes de l'état dans lequel elle se retrouve (« bien, forte ») et de refaire cet exercice d'ici la prochaine séance.

C'est maintenant l'Adulte Sain qui veillera graduellement à répondre aux besoins de l'Enfant (Ressource externe à Ressources internes). Le thérapeute s'assure toujours que l'expérience de l'Adulte Sain soit bien incarnée dans les sensations corporelles. On est

7. La Thérapie des schémas a été l'une des pionnières dans les interventions visant à aider des patients présentant des troubles sévères de la personnalité.

maintenant prêt à passer à cette plus grande autonomie de la patiente à prendre soin de son Enfant Vulnérable, à assurer sa protection, etc. Le thérapeute choisit d'abord de réactiver la mémoire de l'Enfant Vulnérable victime de la colère démesurée de son père parce qu'elle a renversé son jus dans la voiture. Mais cette fois-ci, ce n'est pas lui qui va intervenir dans l'image. Il aide (« coaching ») plutôt la patiente à réactiver son mode Adulte Sain et de le faire intervenir dans la situation. L'objectif est de faire que ce mode défende la petite Nicky contre son père et qu'il témoigne de la compassion pour elle.

Dans l'exercice de rescénarisation où Nicky confronte son père, comme le thérapeute l'avait fait antérieurement, ce dernier lui fait des suggestions et valide les étapes de sa démarche. Une fois que la patiente aura réussi à chasser son père de la pièce où il venait lui rappeler l'incident de la voiture, elle s'occupera de réconforter la petite Nicky qui vient d'assister à la scène. En conclusion de la scène, la grande Nicky se sent bien et la petite Nicky est ravie.

La dernière étape de cette intervention est très intéressante pour la perspective développée dans cet ouvrage. Pour l'exprimer de façon métaphorique, nous dirions que nous sommes sur le seuil de la porte du PRT. Il s'agit d'un exercice de rescénarisation dans lequel il y aura une interaction expérientielle entre Nicky en mode Enfant Vulnérable et Nicky en mode Adulte Sain. Van der Wijngaart en décrit les objectifs : « La rescénarisation du point de vue de l'Adulte Sain renforcera un sentiment de force et de confiance en soi : je peux faire quelque chose ! L'expérience de la rescénarisation du point de vue de l'Enfant/victime (Vulnérable) touche au besoin d'être vue, de compter pour quelqu'un : quelqu'un se mobilise pour moi. On s'occupe de moi⁸. » La petite Nicky est ravie et réassurée par l'expérience. De façon intéressante, l'auteur mentionne qu'il n'est pas nécessaire de retourner à l'endroit sécuritaire (une transformation ?). Aussi, dans le retour sur l'expérience, le thérapeute pose les questions suivantes : « Qu'avez-vous appris ? ... Comment vous

8. Van der Wijngaart, 2021, p. 161 — traduction libre.

êtes-vous sentie lorsque quelqu'un a pris votre défense, vous a protégée ? ... Où avez-vous ressenti cela ? Le ressentez-vous toujours un peu⁹. » Et il ajoute : « grâce à une attention explicite et soutenue, ces expériences saines seront mieux intériorisées et mémorisées à l'avenir¹⁰. » Et il conclut en suggérant la lecture ou l'écoute de carte-rappels ou extraits enregistrés de la séance.

Commentaire

Beaucoup des apprentissages proposés ont une visée d'opposition au schéma Punitio en position mode Enfant Vulnérable. Ils risquent donc de créer des apprentissages incrémentiels qui viendront chercher à contrecarrer la position de vulnérabilité. C'est déjà un succès thérapeutique. Aussi, comme nous l'avons déjà mentionné, il se peut que le PRT se produise en double aveugle, à l'insu d'une intentionnalité consciente de la patiente et du thérapeute. Par ailleurs, ce dialogue entre la petite Nicky (mode Enfant Vulnérable) et la grande Nicky (mode Adulte Sain) se rapproche d'une expérience de juxtaposition. Il se pourrait d'ailleurs qu'elle se produise spontanément à partir du dialogue, ou de la réécoute de la séance, etc. Encore mieux, on pourrait ajouter à nos chances en la favorisant intentionnellement. Par exemple, en amenant la patiente à habiter pleinement ses deux modes en alternance : je suis seule, apeurée et impuissante et je suis maintenant assez forte pour me défendre. Ce sont deux positions incompatibles qu'il serait utile de maintenir dans le champ de l'attention consciente en même temps. La position « victime » pourrait alors carrément s'effacer une fois pour toutes sans effort à fournir pour maintenir cette transformation (la conséquence du PRT).

Avant de conclure cette exploration de l'intervention de rescénarisation en Thérapie des schémas, nous tenons à aborder un autre enjeu lié à notre expérience avec la Thérapie de la cohérence : celui de

9. *Ibid.*, p. 165.

10. *Ibid.*

la fonction du symptôme. Dans le cas de Nicky, il est mentionné qu'elle se sent coupable, qu'elle considère avoir fait quelque chose de mal. L'intervention du thérapeute vise à s'opposer directement à cette description qu'elle fait d'elle-même, à la contester. Or le travail de Découverte en Thérapie de la cohérence (Ecker et al., 2012 : Côté et Cousineau, 2022) nous amène régulièrement à constater que se croire une mauvaise personne peut avoir une fonction. Par exemple, nous avons déjà rapporté ce cas où notre patiente a vécu avec une mère n'acceptant pas la moindre remarque ou le moindre reproche sans attaquer sa fille verbalement et physiquement. Notre patiente a rapidement compris, de façon implicite, que la seule façon de s'assurer d'une certaine relation avec sa mère et d'éviter l'agression était de s'attribuer systématiquement tous les torts. Éviter la rage et le rejet de sa mère était une question de survie. Dans ce contexte, chercher à modifier son mode Parent Punitif nécessiterait de tenir compte de cette signification de survie qui lui est associée avec toutes les prédictions que cela entraîne.

En bref...

- Ce chapitre s'arrête sur la question de la nature des changements obtenus à la suite d'une intervention psychothérapeutique. Nous rappelons la distinction entre un changement incrémentiel visant à neutraliser une mémoire-cible par un nouvel apprentissage et un changement transformateur fondé sur le processus de reconsolidation thérapeutique de la mémoire (PRT) visant l'effacement de la mémoire-cible et sa réécriture par un nouvel apprentissage émotionnel.
- À notre avis, plusieurs interventions en Thérapie des schémas (TS) possèdent déjà des ingrédients pouvant être mis à profit pour augmenter les probabilités de provoquer des transformations de modèles problématiques de la réalité

de façon plus maîtrisée. Et c'est pourquoi il est avantageux d'être bien au fait des étapes du PRT pour favoriser cette occurrence :

- réactivation de l'apprentissage-cible (le schéma dont on vise le changement) ;
- expérience incompatible à cet apprentissage-cible (un décalage permettant de créer une expérience d'erreur de prédition) ;
- juxtapositions de l'apprentissage-cible (le schéma comme vérité émotionnelle de départ), avec l'expérience incompatible à cette prédition (ne peuvent être vrais en même temps). Ces répétitions permettent de compléter l'effacement de l'apprentissage-cible et sa réécriture par un nouvel apprentissage émotionnel.

- Le changement incrémentiel permet de **gérer** un schéma, le changement transformateur de le **modifier**. Nous jugeons utile de souligner la différence entre ces types d'apprentissage pouvant se produire en thérapie et de mettre en lumière les ingrédients nécessaires à une véritable transformation de mémoire émotionnelle, si c'est l'objectif que vous vissez. Le changement incrémentiel et le changement transformateur ont des impacts très différents sur le cerveau et tous deux disposent de validations empiriques pour leurs effets respectifs et mutuellement exclusifs. Une fois cette distinction bien en tête, le choix vous revient entièrement. Notre mission est tout simplement de vous donner les meilleurs moyens de faire un choix éclairé.
- Nous illustrons à partir de deux procédures thérapeutiques utilisées en TS, des dimensions sur lesquelles il y a avantage à être particulièrement attentif et des interventions permettant d'en tenir compte si l'on souhaite favoriser le PRT. Ces procédures thérapeutiques sont :
 - la fiche mémo pleine conscience ;
 - la rescénarisation en imagerie.

Chapitre **5**

**Schémas et Processus de
reconsolidation thérapeutique
de la mémoire :
conditions nécessaires à la
transformation des schémas**



1	Les schémas liés aux problèmes existentiels	158
2	Les cas particuliers	164
3	Les schémas liés aux solutions	169
4	Les schémas liés aux coûts	179

Nous entamons un chapitre de l'ouvrage que nous espérons aussi excitant pour vous qu'il l'est pour nous. Le moment est venu de vous présenter une méthode de travail qui permet d'aller créer une transformation des schémas émotionnels, c'est-à-dire de provoquer leur déstabilisation et leur réécriture directement dans la mémoire sémantique implicite. Pour en savoir plus sur les mécanismes neurobiopsychologiques impliqués dans ce processus, nous vous invitons à consulter notre ouvrage (Côté & Cousineau, 2022) qui traite du sujet en profondeur.

L'essentiel à retenir est ceci : les schémas sont appris, construits, par une ou des expériences, et ils se désapprennent et se déconstruisent également par des expériences. On appelle celles-ci « expériences contradictoires » ou encore « expériences incongruentes », parce qu'elles contredisent de manière précise les prédictions faites par le schéma concerné.

Pour transformer un schéma, il faut donc créer des expériences qui vont permettre à la personne de découvrir **les vérités émotionnelles qui révèlent la nécessité de produire les symptômes qui font la « signature » du schéma** dans le quotidien (et qui sont généralement la raison de consultation). Une fois que la personne s'approprie bien cette agentivité et la reconnaît dans son fonctionnement, deux scénarios sont possibles. Dans environ la moitié des cas (expériences personnelles de divers thérapeutes, dont la nôtre), des connaissances contradictoires sont déjà disponibles en mémoire et auront tendance à surgir dans le champ d'attention de la personne lorsque son schéma deviendra explicite et intégré. Cela se produit quand le système de détection d'erreur, toujours en devoir — car notre survie en dépend —, perçoit une incongruence entre la prédition du schéma et la réalité perçue en même temps dans l'expérience consciente. C'est comme si l'activation du schéma envoyait une onde sonar dans le champ d'attention et dans la mémoire, et qu'un « bip ! » révélateur

surgissait tout-à-coup, attirant l'attention de la personne. Il ne suffit alors que de mettre l'accent sur ce décalage, de manière neutre mais très ciblée, et de le nommer, d'en faire l'expérience quelquefois pour qu'alors le schéma se réécrive sous une nouvelle forme (Côté & Cousineau, 2022 ; Ecker *et al.*, 2012). Le reste du temps, il reviendra au thérapeute de guider une expérience dans lequel ce décalage entre ce que le schéma prédit, et ce que l'expérience contradictoire montre de manière saisissante, pourra entraîner une expérience subjective de détection d'erreur. Le schéma sera donc déstabilisé jusque dans son tissu synaptique, et quelques répétitions de ces expériences, dans les minutes suivantes, suffiront pour entraîner sa réécriture (sa transformation). Des exemples vous seront donnés dans les sections à venir.

Il est important de garder en tête que l'intervention va s'adapter en fonction de la présence ou de l'absence d'expériences de niveau traumatique chez l'individu, même si le mécanisme d'action demeure exactement le même (processus de reconsolidation thérapeutique de la mémoire). Une clarification sur l'intervention avec les mémoires traumatiques se trouve à la page 188. Nous allons commencer par la méthode pour intervenir sur la mémoire sémantique implicite, qui est la plus souvent invoquée quand on parle de schémas.

Il n'y a rien de plus radical pour faire tomber un édifice, que de déstabiliser sa fondation, sa base. Le même principe s'applique parfaitement dans le cas des schémas, mais pour ce faire, il faut conceptualiser ceux-ci dans deux grandes catégories. Premièrement, au niveau de la fondation, nous retrouvons les schémas qui prédisent l'arrivée d'une souffrance très importante : ce sont les schémas Carence Affective, Abandon, Méfiance Abus, Isolement social et Punition. Dans l'autre catégorie, nous retrouvons les schémas dont la fonction principale est de mettre en action une forme de solution qui vise à éviter ou à limiter l'expérience de cette pire souffrance : ce sont les schémas Exigences Élevées, Assujettissement, Abnégation,

Recherche d'Approbation, Droits Personnels Démesurés (dans certains cas), Inhibition Émotionnelle, Dépendance, Fusion, et Contrôle de soi/Autodiscipline insuffisants.

Nous considérons quatre schémas comme des cas particuliers par rapport à ces deux grandes catégories. D'abord, les schémas Imperfection et Échec sont à la croisée des chemins entre la prédition d'une souffrance très importante et une solution visant à éviter une souffrance encore plus importante. Alors que les schémas Vulnérabilité et Négativité/Pessimisme sont plutôt des conséquences de solutions ou d'absence de solutions à une souffrance appréhendée. Nous sommes tout à fait conscients de nous écarter, à certains moments, du modèle original de la Thérapie des schémas. Nous le faisons toujours dans la perspective de chercher à appliquer de façon systématique le processus de reconsolidation thérapeutique au travail sur les schémas. C'est bien pour cette raison que nous avons choisi le titre *Pratiquer la Thérapie des schémas : Transformer les modèles prédictifs avec la reconsolidation de la mémoire* pour notre ouvrage. Cela vous laisse évidemment une entière liberté de vous positionner dans un paradigme ou l'autre selon le type de changement que vous recherchez pour vos patients.

Lorsque l'objectif est de transformer les schémas, vous guiderez, dans un premier temps, la personne pour qu'elle puisse vivre des expériences dans lesquelles elle entrera en contact avec les vérités émotionnelles qui contiennent les prédictions annonçant l'arrivée d'une pire souffrance, ainsi que les règles entourant celle-ci (problème existentiel). Nous verrons des exemples pour chaque schéma pouvant entrer dans cette catégorie. Vous accompagnerez aussi la personne pour qu'elle vive des expériences lui permettant d'entrer aussi en contact avec ces autres vérités émotionnelles qui expriment la nécessité d'adopter certaines stratégies pour éviter cette pire souffrance (solution).

À chaque fois qu'un élément de découverte important sera fait, vous assisterez alors la personne pour qu'elle puisse bien intégrer, s'approprier, reconnaître viscéralement ces vérités émotionnelles dans son paysage psychologique. Une technique très simple appelée Déclaration ouverte en Thérapie de la cohérence (Côté & Cousineau, 2022) consiste tout simplement à affirmer à voix haute ces vérités émotionnelles, en habitant pleinement leur sincérité, et en s'adressant de manière vivante ou poignante aux personnes concernées, comme dans une forme de cri du cœur.

Une fois que les détails spécifiques du schéma seront rendus explicites et que la personne reconnaîtra pleinement et naturellement leur présence dans son fonctionnement, vous pourrez passer à l'étape de la transformation.

155

Voyons comment cela s'applique, schéma par schéma. Vous remarquerez que nous utiliserons la carte anatomique des schémas telle que présentée dans notre premier ouvrage¹ (Côté & Cousineau, 2022). À la base de chaque carte du schéma, nous retrouvons le problème existentiel. Afin de vous aider à découvrir toutes les facettes pertinentes de celui-ci, nous divisons cette partie de la carte en quatre sections représentant la matrice des Ressources et Menaces internes/externes telles que perçues par le schéma, et donc reflétant les dilemmes et les problèmes du contexte entourant sa formation (figure 5.1, p. 156).



Chaque section de la matrice se combine aux autres pour regrouper les différentes facettes du schéma ; certaines facettes peuvent être plus prédominantes ou centrales que d'autres dans un schéma donné ; c'est à évaluer pour chaque schéma, avec chaque individu. La seule catégorie qui figure inévitablement dans

1. Vous pouvez la retrouver à la fin du chapitre 6 du présent ouvrage, figure 6.1, p. 212.

tous les schémas, est la menace interne, dont la pire souffrance fait toujours partie. Dans le cas où un schéma prédit que des états internes peuvent déclencher un comportement violent chez l'autre, par exemple, cet état devient aussi une menace interne. Ces catégories sont des aide-mémoire ; nous vous invitons à les consulter simplement pour vous aider à cibler les prédictions qui pourraient encore être implicites et dessiner un tableau plus précis ou complet du problème existentiel. Cela prend toute son importance quand vient le temps de transformer le schéma. Comme nous le verrons un peu plus loin dans ce chapitre les endroits où le schéma est clairement en décalage avec la réalité varient d'un schéma, et d'une personne, à l'autre.

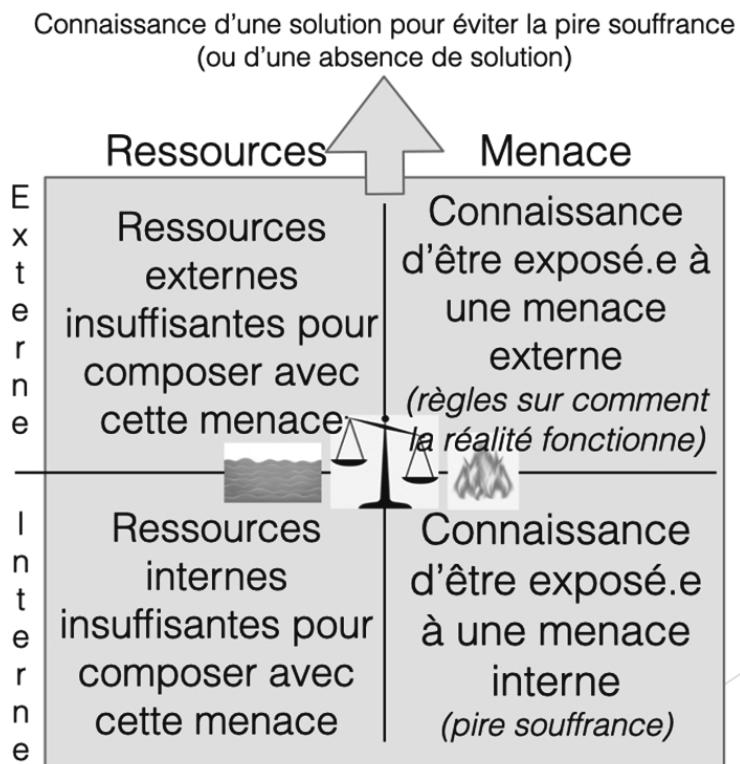


Figure 5.1. Matrice détaillée du processus perceptuel à la base des schémas.

Nous allons donc présenter chaque schéma en termes de vérités émotionnelles organisées au sein d'un problème existentiel prédisant l'arrivée d'une pire souffrance. Veuillez noter que chaque mémoire

émotionnelle étant unique, les exemples que nous donnons ne représentent que des thèmes couramment rencontrés en psychothérapie ; la liste sera loin d'être assez exhaustive pour englober la totalité des possibilités humaines ! Également, notez bien que les vérités émotionnelles que nous allons lister, selon la manière dont elles sont exprimées, pourraient tantôt refléter les Ressources, tantôt une forme de Menace. L'important, au final, est de pouvoir bien saisir l'essentiel d'un problème existentiel (et qui rend le symptôme présenté nécessaire à produire ; c'est la cohérence prosymptôme, ou encore pro-schéma !).

Permettez-nous une dernière clarification avant de débuter cette description des schémas sous l'angle de vérités émotionnelles prédictives. La Thérapie des schémas a eu l'*extraordinaire contribution* de définir des points de repère quant à la façon dont l'être humain appréhende la réalité. Sans nécessairement le savoir de façon consciente au départ, l'approche des schémas s'intègre presque sans effort aux récents paradigmes du fonctionnement du cerveau en tant que module prédictif (Hohwy, 2013 ; Barrett, 2018 ; Solms, 2021 ; Seth, 2021). Évidemment, il est impossible pour des concepts de couvrir toute l'étendue et la complexité de ces prédictions. Toutefois, un modèle conceptuel, pour demeurer utile, doit nous offrir des points de repère servant à guider notre action. S'il fallait couvrir toutes les particularités de tous les individus, la liste des schémas et des modes s'étendrait à l'infini. Notre proposition est intermédiaire. Nous pensons que le modèle de base présenté par Young (2003, 2005) constitue une assise suffisante à un travail clinique efficace. Mais cette base peut être enrichie de deux façons, soit en rajoutant des schémas et des modes, ce qui rend le modèle de plus en plus complexe à intégrer, sans jamais apporter l'assurance qu'il sera un jour complet. Ou travailler à partir du modèle de base et intégrer les outils offerts par la Thérapie de la cohérence pour enrichir chaque schéma et chaque mode de la spécificité de leurs apprentissages propres ; par

exemple, il n'y a pas deux schémas Abandon dont l'expérience est parfaitement identique d'une personne à une autre. Le travail de Découverte (Ecker et Hulley, 2017 ; Côté et Cousineau, 2022) permet d'aller préciser ce qui est propre à l'expérience d'un schéma chez la personne avec laquelle nous effectuons cette exploration. Il vous est certainement facile, à ce point-ci, de prédire que c'est l'option que nous adoptons et cherchons à vous partager dans cet ouvrage.

1 D LES SCHÉMAS LIÉS AUX PROBLÈMES EXISTENTIELS

Abandon

158

- « Rien n'a changé, je suis toujours aussi fragile et vulnérable, incapable de fonctionner par moi-même sur le plan affectif, incapable de donner un sens à ma vie sans toi. »
- « À tout moment, je peux vivre une *rupture* dans notre relation, notre connexion émotionnelle. » tout le monde finit par m'abandonner d'une manière ou d'une autre. »
- « Je suis incapable de rester seule, même pour une courte absence car ma détresse est insupportable ! »
- « Personne d'autre ne va s'intéresser à moi ; tu es ma seule chance d'avoir une relation. »
- « Je ne peux pas compter sur vous ni espérer une connexion stable et solide avec vous. »
- « Vous êtes incapables de m'apporter du soutien affectif et une sécurité parce que vous êtes instables et imprévisibles, peu fiables, présents de façon erratique. »
- « Si tu m'abandonnes, je vais être détruit, envahi d'une détresse et une panique si intenses que je pourrais me suicider. Je vais me sentir tellement seul ! »
- « Si une personne est meilleure que moi, je vais perdre ma place dans ton cœur et tu vas te désintéresser de moi. »

- « Tout mouvement d'humeur ou de distanciation chez toi annonce l'imminence d'un abandon. »
- « Si je ne suis pas à la hauteur de tes attentes, notre lien affectif va disparaître ; si je suis moi-même, vous ne resterez pas avec moi (être moi-même est dangereux). »



Illustrons les différents quadrants de notre matrice. La prédiction que les autres sont incapables d'offrir une relation stable est principalement liée aux règles qui concernent les Ressources externes, tandis que la prédiction de ne pas arriver à tolérer un moment d'absence refléterait une règle au sujet des Ressources internes de la personne. De même, une prédiction selon laquelle une expérience de déception chez l'autre le pousse à poser un geste d'abandon fait de cette déception une Menace externe, tandis que l'expérience du désespoir et de la solitude pendant les situations d'abandon représente la pire souffrance, qui est toujours une forme de Menace interne que l'individu cherchera à éviter.

Méfiance/Abus

- « Rien n'a changé : je suis toujours aussi petite et vulnérable, incapable de m'opposer ou m'enfuir lorsque tu... »
- « Le plaisir que j'ai ressenti lors des abus veut dire que j'ai séduit..., et en sachant cela, je suis incapable de veiller à ma propre protection, faire de bons choix, me faire confiance, etc. »
- « À tout moment, tu peux te retourner contre moi et me faire du mal ; je perds ta protection, ton soutien, etc. »
- « Personne n'est là pour me protéger de tes attaques. »
- « Papa/maman reste impassible/impuissant lorsque tu exploses. »
- « Si je dénonce mon agresseur, personne ne va me prendre au sérieux. »

- « Si tu te fâches, je vais devenir envahie d'une terreur et d'une impuissance insupportables et avoir le sentiment que je vais mourir. »
- « Si tu m'agresses, je vais encore me sentir souillée et avoir tellement honte. »
- « Si tu m'humilieras, je vais me sentir comme un moins que rien. »
- « Vous cherchez tous à profiter de moi, exactement comme (personne abusive d'origine). »
- « Si je ne suis pas hypervigilant, vous allez me faire du mal intentionnellement, exactement comme (personne abusive d'origine). »
- « Vous êtes tous comme (personne abusive d'origine) ; si vous êtes gentils avec moi, c'est pour m'utiliser. »
- « Vous allez tous finir par me trahir, parce que vous êtes tous (menteurs, manipulateurs, déloyaux, malhonnêtes, etc.) comme (personne abusive d'origine) ; il y a toujours anguille sous roche, personne n'est digne de confiance dans la vie. »
- « Dans la vie, soit tu es celui qui contrôle, soit tu es celui qui est écrasé ; ainsi va le pouvoir. »
- « Vous m'avez tous maltraité d'une manière ou d'une autre toute ma vie et si je ne fais rien ça va rester impuni/passer sous silence, et c'est inacceptable de devoir vivre avec cette rage ! »



Illustrons les différents quadrants de notre matrice. Une prédiction stipulant que les personnes censées offrir une protection ne feront rien pour empêcher ou stopper les abus illustre un problème de Ressources externes, tandis que les prédictions anticipant une impuissance ou incapacité à se protéger des dangers illustrent un problème de Ressources internes. De même, une prédition concernant les règles entourant l'arrivée ou le déroulement des abus illustre les Menaces externes, tandis que l'anticipation de la souffrance physique et/ou émotionnelle d'un type de violence (ou la reviviscence de celles-ci

causées par un déclencheur donné) concerne plutôt les Menaces internes.

Carence Affective

- « Tout le monde est comme (figure d'attachement lacunaire). »
- « Vous ne serez pas vraiment là pour moi. »
- « Je ne vous intéresserai pas. »
- « Vous ne me comprendrez pas et ne chercherez pas à le faire. »
- « Vous ne me serez daucune assistance quand j'ai besoin de conseils. »
- « Vous ne me témoignerez pas l'affection ou l'attention à la mesure de mes besoins. »
- « L'amour, la valorisation et la compassion que je me porte sont insuffisants pour calmer mon manque. »
- « Je n'ai pas le droit à l'existence avec mes besoins, mes envies, etc. »
- « Même en étant entourée de personnes qui m'aiment, je vais continuer à sentir que c'est insuffisant pour combler mon vide horriblement souffrant. »
- « C'est insupportable de penser que personne sur cette terre ne peut combler mes besoins pour me permettre de ne plus sentir ma carence. »
- « À chaque fois que je pense avoir trouvé LA personne de mes rêves, je suis inévitablement déçu. »



Illustrons les différents quadrants de notre matrice. Une prédiction stipulant que personne ne sera disponible pour donner de l'attention, une présence, du soutien, etc., illustre un problème de Ressources externes, tandis que les prédictions anticipant une incapacité à se contenter de l'auto-compassion concerne les Ressources internes. De même, une prédiction annonçant l'arrivée d'un sentiment de vide et de

solitude insupportables concerne les Menaces internes, tandis que l'anticipation d'une réaction de froideur émotionnelle ou de désacordage affectif chez une figure d'attachement relève des Menaces externes.

Isolement Social

- « Je suis tellement différent des autres qu'il est pratiquement impossible de faire partie d'un groupe ; chaque fois que je vais essayer, ça va tomber à l'eau et personne ne va me comprendre. »
- « En présence des autres, je vais me sentir comme un extraterrestre et c'est une expérience insupportable. »
- « Je n'ai pas les compétences sociales pour arriver à me faire accepter d'un groupe et je vais systématiquement me retrouver à l'écart. »
- « Si j'essaie de m'intégrer à un groupe, on va me repousser, m'humilier, rire de moi ; je vais alors me sentir tellement petite, ridicule, seule et honteuse. »
- « Je suis convaincu que ma mort passerait inaperçue. »



Illustrons les différents quadrants de notre matrice. Une prédiction décrivant l'impossibilité d'avoir une place dans un groupe illustre un problème de Ressources externes, tandis que les prédictions anticipant une déficience au niveau des habiletés sociales concernent les Ressources internes. De même, une prédiction annonçant des comportements de rejet, d'intimidation ou d'humiliation concerne les Menaces externes, tandis que l'anticipation d'un sentiment d'exclusion, de solitude ou de honte est associée aux Menaces internes.

Punition

- « Si j'ose revendiquer le moindre droit d'exiger que mes besoins soient pris en compte, vous allez m'attaquer et ça me terrifie. »
- « Si j'ose te déplaire, maman, tu vas m'agresser, et si j'ose tenter de me défendre tu vas essayer de me tuer et ça me terrorise. »
- « À la moindre erreur ou au moindre faux pas, tu vas me dénigrer et alors je vais être complètement écrasé et honteux. »
- « Rien n'a changé, je suis toujours aussi faible et vulnérable quand tu te fâches contre moi. »
- « Si je ne fais pas tous les efforts possibles pour réussir, tu vas couper tout soutien. »
- « Si je te fais de la peine ou que je te montre ma souffrance, tu ne supporteras pas d'être aussi bouleversée, tu vas m'en vouloir et cesser de m'adresser la parole pendant des jours. »
- « Maman, quand tu perds les pédales et que tu fais une scène, tant que je ne prendrai pas le tort sur moi, tu vas rester des jours, voire des années sans me parler. »
- « Si je vous laisse me convaincre que j'ai de la valeur, cela va invalider l'opinion de papa ; il va exploser de colère, me détruire, et toute ma famille va m'abandonner parce que s'ils ne le font pas il va les abandonner aussi. »

163



Illustrons les différents quadrants de notre matrice. Une prédiction annonçant un accès coupé à du soutien illustre un problème de Ressources externes (punition négative), tandis que les prédictions décrivant une importante faiblesse et vulnérabilité devant la punition concernent les Ressources internes. De même, toute vérité émotionnelle décrivant les déclencheurs annonçant l'arrivée de toute forme de punition se trouve dans le domaine des Menaces externes, tandis que l'anticipation d'une expérience de terreur, de honte ou d'impuis-

sance accompagnant l'expérience d'une punition relève des Menaces internes.

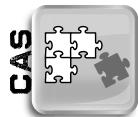
2 LES CAS PARTICULIERS

Dans notre métaphore d'un édifice que nous souhaitons faire tomber (transformer un schéma en lui faisant perdre sa vérité émotionnelle), nous avons souligné que la manière la plus radicale de le faire était de déstabiliser sa fondation. Dans notre modèle, ce sont les schémas qui prédisent l'arrivée d'une souffrance importante qui constituent cette fondation. Nous venons de les présenter dans la section 1. L'autre catégorie de schémas à venir dans la section 3 est constituée de ceux dont la fonction principale est de mettre en action une forme de solution qui vise à éviter ou à limiter l'expérience de cette pire souffrance.

Or il existe des schémas constituant des cas particuliers à cette dynamique ; ce sont les schémas Imperfection et Échec, que nous couvrons dans la présente section, et les schémas Vulnérabilité et Négativité/Pessimisme que nous aborderons dans la section 4.

En Thérapie des schémas, les schémas Imperfection et Échec couvrent les enjeux en rapport avec l'image, c'est-à-dire l'estime de soi (Imperfection) et la confiance en soi (Échec). Pourquoi disons-nous qu'ils sont des cas particuliers ? Parce que, selon l'angle de travail, ils peuvent être autant des prédictions de souffrance importante que des façons de mettre en action une forme de solution visant à éviter ou à limiter l'expérience d'une souffrance *encore plus grande*. Cela infère qu'au niveau de notre carte anatomique, et dépendant du schéma sur lequel nous travaillerons, ces schémas seront parfois des solutions, parfois le problème existentiel à la base de cette carte. Dans notre métaphore, ils seront tantôt la base d'un édifice, tantôt le toit d'un édifice en bonne et due forme, et que vous découvrirez en explorant

le sous-sol du premier (peut-être même en ouvrant la porte d'une grande armoire mystérieuse...)



Exemple

Considérez cette personne qui a été victime de dénigrement de la part d'un parent pendant son enfance, son adolescence et probablement encore aujourd'hui. Elle vous consulte, comme nous l'entendons souvent en rencontrant un nouveau patient, parce qu'elle veut améliorer son « problème d'estime de soi ». Lorsque vous créez des expériences permettant à cette personne d'entrer en contact avec les vérités émotionnelles de son schéma Imperfection, vous découvrez à peu près ceci :

« Je continue à être persuadée que maman a raison : je dois prouver que je suis la meilleure et capable de réussir à la perfection du premier coup pour mériter l'acceptation et l'amour des autres. C'est toujours la seule façon d'avoir de la valeur. Alors même si ça me fait vivre beaucoup d'anxiété je vais continuer à prouver ma valeur. »

Cette patiente a d'ailleurs vécu une expérience de détection d'erreur telle que décrite au début de ce chapitre (p. 152), en butant tout de suite sur des connaissances contradictoires déjà présentes dans sa mémoire explicite au moment d'intégrer son schéma (Exigences Élevées pour éviter la souffrance du schéma Imperfection). Cette connaissance contradictoire : sa patronne venait de lui faire une évaluation de performance très positive, bien qu'elle eût été obligée de prendre moins de tâches que ses collègues pour éviter un épuisement professionnel. Toutefois, la transformation n'a pas eu lieu. Pourquoi ? Deux séances de découverte plus tard, cet autre édifice est apparu, juste à côté du précédent :



Exemple (suite)

« Quand tu fais une crise spectaculaire et que tu exagères, il faut que je sois celle qui répare la relation en prenant le tort sur moi (même si c'est toi qui es dans le tort) et que je me rabaisse et renie

mes opinions, valeurs, sinon tu ne vas jamais faire les premiers pas, et tu vas rester des jours voire des années sans me parler. Je suis prête à vivre ça pour les 30 prochaines années, pour conserver un semblant de relation avec toi. »

Vous voyez maintenant que, si cette patiente laisse son schéma Imperfection se transformer au contact de ses expériences et connaissances contradictoires, elle s'exposera à l'Abandon. Maintenir les construits de son schéma Imperfection bien vivants et actifs lui permet de ne pas s'exposer à une souffrance encore plus grande², soit la solitude dévastatrice d'un Abandon.

Maintenant que vous avez ces images en tête, allons voir quels types de vérités émotionnelles vous allez typiquement retrouver dans ces schémas. Comme vous l'aurez deviné, dans notre paradigme visant à transformer les schémas, nous vous encourageons à toujours aller explorer le sous-sol pour trouver cette fameuse porte. En Thérapie de la cohérence, en AEDP³, en ISTDP⁴ comme dans d'autres thérapies à visées transformatrices, d'ailleurs, le discours auto-dénigrant alimentant une faible estime et une faible confiance en soi est toujours considéré comme une stratégie pour éviter une souffrance encore pire (Ecker et al., 2012, Côté & Cousineau, 2022, Fosha, 2021 ; Frederickson, 2021).

Imperfection

- « Si je te partage mon jardin secret et que tu réagis avec ennui/ colère/dégoût/rejet/condescendance, je vais ressentir une honte insupportable et sentir que je perds toute valeur à tes yeux. »

2. Dans notre premier ouvrage (Côté & Cousineau, 2022), la section 7 du chapitre 6 porte sur les résistances rencontrées dans les différentes étapes du PRT.

3. AEDP : Accelerated Experiential Dynamic Psychotherapy.

4. ISTDP : Intensive Short-Term Dynamic Psychotherapy.

- « Si je me présente telle que je suis, vous allez me dénigrer et me rejeter. »
- « Je suis méprisable/inacceptable ; si je vous déplais vous allez me rejeter ou m'attaquer. »
- « Si je me laisse être moi-même et expérimenter, je vais encore vivre du rejet, de la honte, me sentir inadéquate et punie d'être juste moi-même, que je n'ai pas ma place, ma raison d'être, que je dérange et je suis juste tolérée. »
- « Si je dévoile ma vulnérabilité/mes défauts/mes failles, vous allez partir et je vais vous perdre. Je vais perdre la valeur que j'ai pour vous et le peu d'amour que je suis capable de sentir de votre part. »
- « Même si j'ai des personnes qui me font sentir important et avec une valeur et une place, je refuse de l'intégrer, parce que c'est la seule façon de me protéger de tout perdre quand vous allez m'abandonner comme tous les autres. »
- « Personne d'important à mes yeux ne pourrait me respecter ou me donner de la valeur, peu importent les efforts que je fournis pour l'obtenir. »
- « Je suis convaincue que c'est impossible d'avoir une réelle valeur à vos yeux ; si vous m'appréciez, c'est que vous vous trompez à mon sujet (ou c'est par pitié envers moi, ou c'est seulement pour me faire plaisir). »
- « En me donnant de la valeur, je vais arrêter de faire des efforts pour me faire aimer, et tout le monde va m'abandonner. »
- « Si mes parents n'ont jamais réussi à m'aimer suffisamment, c'est parce qu'il y a quelque chose d'inacceptable chez moi. »
- « Si je laisse quoi que ce soit me convaincre de ma valeur et de mon mérite d'être respectée et considérée, vous allez vous fâcher encore plus et m'attaquer. »



Illustrons les différents quadrants de notre matrice. Une prédiction annonçant un abandon ou un rejet causé par un dévoilement des imperfections concerne un problème de Ressources externes, tandis que les convictions au sujet de la faible valeur fondamentale sont liées aux Ressources internes. De même, toute vérité émotionnelle décrivant les déclencheurs annonçant une forme d'abandon, d'exclusion, d'attaque, se trouve dans le domaine des Menaces externes, tandis que l'anticipation d'une expérience de honte insupportable relève des Menaces internes.

Échec

- « Si je suis incapable de réussir dans un domaine intellectuel, ça veut dire que je suis bon à rien, parce que les personnes vraiment intelligentes devraient réussir dans tous les domaines intellectuels. »
- « Je suis tellement convaincue que je vais échouer (et me sentir tellement nulle), que ça ne vaut même pas la peine d'essayer. »
- « Tout le monde est meilleur que moi ; je suis un raté. »
- « Si je n'obtiens pas d'aussi bonnes performances que celles des autres, ça veut dire que je suis un perdant, et que les autres vont réussir dans la vie et pas moi ; je vais devenir un boulet pour les autres et être mis de côté, et alors je vais revivre la honte que j'ai vécue quand j'étais un perdant aux yeux de papa. »
- « Je ne serai jamais choisi parmi les premiers dans les sports d'équipe, ça me blesse profondément. »
- « Je suis convaincue que vous me voyez tous comme une perdante ; si vous me félicitez, c'est par pitié ou par politesse. »
- « Mes échecs ou insuffisances déclenchent un sentiment d'humiliation insupportable. »
- « Tout le monde réussit mieux que moi, et c'est tellement malaisant d'être en leur présence ! »

- « Quand je réussis, c'est parce que ceux qui pourraient me surpasser sont incapables ou absents. Mes réussites, quand elles existent, n'ont aucune valeur réelle. »



Illustrons les différents quadrants de notre matrice. Une prédiction annonçant un abandon ou un rejet causé par des performances insuffisantes ou un échec décrit un problème de Ressources externes, tandis que les convictions au sujet de l'incapacité à produire une performance sont liées aux Ressources internes. De même, toutes les situations impliquant un risque d'échec se retrouvent dans le domaine des Menaces externes, tandis que l'anticipation d'une expérience de malaise, d'humiliation ou de fiasco insupportables relève des Menaces internes.

169

3 ● LES SCHÉMAS LIÉS AUX SOLUTIONS

Nous entrons dans une catégorie de schémas qui expriment principalement une forme de solution visant à éviter une expérience de contact avec une forme de souffrance (voir les deux sections précédentes). Ces solutions étant imparfaites, elles entraînent des coûts ; ces derniers étant le prix à payer pour éviter une souffrance encore pire (le schéma Isolement Social par exemple), ils sont appelés « moindre souffrance » en Thérapie de la cohérence (Côté & Cousineau, 2022, Ecker *et al.*, 2012 ; 2017) Elles reflètent donc l'agentivité de la personne qui fait un choix (implicite) entre deux souffrances. L'encadré des sections précédentes (Figure 5.1, p. 156) ne s'applique donc plus puisque les solutions visent à éviter le contact avec les éléments des sections qui composent la matrice de ce schéma. Nous sommes maintenant au niveau de la flèche surmontant cet encadré, celle qui mène aux solutions.

Exigences Élevées

Ce schéma reflète une mobilisation de Ressources internes et externes afin de viser diverses formes de performances.

- « La seule façon de pouvoir vous intéresser, est de vous éblouir par mes connaissances. »
- « Il y a deux positions possibles dans la vie : parfait/compétent ou nul ; je dois être dans les meilleurs dans tout ce que j'entreprends et toujours paraître à mon meilleur. »
- « Pour être bon, il faut que j'aie pensé à tout et que je comprenne tout. »
- « Ma plus grande peur, c'est qu'il y ait une faille dans ma logique ou mes connaissances et que je passe encore pour une conne alors que je suis directrice. Et alors je vais encore me sentir comme avec ma mère, alors il faut que tout ce qui sort de ma bouche soit parfaitement élaboré et ne prête flanc à aucune critique. »
- « Il me faut absolument des gens que j'admire au-dessus de moi pour me pousser à devenir meilleure et remédier à ma médiocrité et ma faible valeur ; je dois toujours m'imposer une pression de performance, sans quoi je vais me laisser aller. »
- « Il faut que tout soit parfaitement organisé et en ordre, sinon je me sens angoissée. »
- « Il ne faut jamais me contenter de quoi que ce soit qui n'atteigne pas la perfection, même si ça veut dire ne jamais me sentir assez bien ou satisfait. »



Le thème central de la solution du schéma Exigences Élevées, en mode Contre-Attaque : exceller/contrôler pour éviter d'être puni, abandonné, humilié, dévalorisé, exclu, honteux, seul.



REMARQUE

En Thérapie des schémas, lorsque le schéma Exigences Élevées se manifeste en mode Parent Exigeant, il n'a plus la fonction de contre-attaquer pour éviter les souffrances listées ci-haut. Les vérités émotionnelles exprimées dans ce mode reflètent plutôt une pure reproduction des règles de l'attachement telles qu'appries intégralement au contact des figures d'attachement. L'intervention classique en Thérapie des schémas est de s'opposer à l'attitude des parents à la source de ce schéma. Pour favoriser une transformation de ce mode, il faudrait tenir compte du cadre de travail dicté par le processus de reconsolidation thérapeutique de la mémoire. En ce sens, nous devrions chercher à découvrir la fonction de maintenir ce schéma Exigences Élevées.

Assujettissement

171

- « Tout le monde est comme maman : si tu n'es plus bien dans la relation, tu vas t'en aller ; c'est ma responsabilité de tout faire pour que tu sois bien. Si vous n'allez pas bien, c'est de ma faute, et le seul moyen d'avoir un lien avec vous, c'est de prendre soin de vous et surtout de maman, même si ça me rend très anxieuse. »
- « Si je vous déçois, je vais perdre votre amour et ça va me détruire. Ça me terrorise, et c'est aussi insupportable que quand j'étais petite, de vivre cette terreur. Il faut que j'évite ça à tout prix en prenant toujours les bonnes décisions pour éviter de vous déplaire. »
- « Si je ne vous laisse pas faire ce que vous voulez, les conséquences seront terribles ! »
- « Si je fais ce que je veux, ça va créer de graves problèmes, des représailles, du rejet, et donc je dois absolument me soumettre à vos désirs et envies, vous laisser avoir le dessus sur moi. »

- « Même si cela fait en sorte que je ne connais plus mes propres besoins et désirs, il faut que je vous laisse toujours choisir à ma place, même pour les décisions importantes de ma vie. »
- « Si je ne prends pas le fardeau de votre angoisse sur mes épaules, vous allez, comme mes parents, me trouver insupportable et vous allez arrêter de m'aimer, ou me rejeter. Alors même si ça me crée un poids et un stress immenses, il ne faut pas que je me donne le droit d'être moi-même. »
- « Il faut que je fasse tout pour vous plaire, sinon vous allez me rejeter. »
- « Je suis prête à tout pour éviter une confrontation, même si cela veut dire aller jusqu'à tolérer l'intolérable. »

172



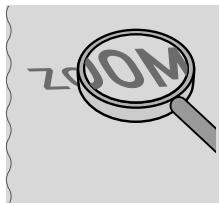
Le thème central de la solution du schéma Assujettissement, en mode Conciliation : ne pas tenir compte de mes besoins, mes opinions, mes préférences afin d'éviter d'être abandonné ou de provoquer irritation et colère chez vous.

Abnégation

- « Tes besoins ont priorité sur les miens ; si je n'y réponds pas, ma culpabilité deviendra vite insupportable. »
- « Si je me priorise dans mes besoins, je vais devenir automatiquement le monstre d'égoïsme que je ne veux pas être, me penser au-dessus des autres, manquer d'empathie, devenir aveuglée par mon nombril. »
- « Il faut que je fasse toujours attention à ne jamais être au-dessus de qui que ce soit et en faisant des autres ma priorité absolue et en déployant tous les efforts possibles pour être celle qui ne les abandonne jamais et les protège jusqu'à la fin, quitte à m'épuiser à la tâche. »

- « C'est très mal de laisser tomber les autres, de refuser de les aider ou de le décevoir ; je trouverai toujours du temps pour les autres ».
- « Ce n'est pas grave de donner plus que je ne reçois, de toute façon je sais me contenter de peu car mes besoins sont minimes. »
- « C'est normal de me dévouer sans recevoir aucune reconnaissance ; je ne donnerai jamais assez. »
- « C'est absolument nécessaire de prendre soin des gens dont je suis proche, sinon ça revient à les abandonner ou les traiter avec indifférence, et ce serait mal. »
- « Quand on aime vraiment quelqu'un, on l'accepte tel qu'il est et il n'y a rien que mon amour ne pourrait tolérer ou endurer. »
- « Je serais incapable d'être heureuse en sachant que ceux que j'aime sont malheureux ou dans le besoin ; ce serait d'un égo-centrisme épouvantable ! »
- « Vous pourrez toujours compter sur moi pour écouter vos problèmes, jamais je ne vous abandonnerai ! »

173



Le thème central de la solution du schéma Abnégation, en mode Conciliation : toujours faire passer les besoins des autres avant les miens, pour ne pas me sentir coupable, égoïste.

Recherche d'Approbation

- « Je ne peux avoir de lien avec vous que si je réponds totalement à vos attentes et que je ne vous cause aucune déception ni frustration. Si le contraire se produit, vous allez me rejeter et je ne ferai plus partie de votre groupe ; ça me terrifie ! »
- « Si je vous déçois, je vais perdre votre amour et ça va me détruire. Ça me terrorise, et c'est aussi insupportable que quand j'étais petite, de vivre cette terreur. Il faut que j'évite

ça à tout prix en prenant toujours les bonnes décisions pour éviter de vous déplaire. Chaque fois que je vous déçois, c'est la panique, et le seul moyen de me soulager, comme quand j'étais petite, c'est de me taper sur la tête. »

- « Je veux que tout le monde m'aime, même ceux que je n'aime pas ! »
- « C'est ma responsabilité fondamentale que personne n'ait de regrets que je sois au monde. Voilà pourquoi, chaque fois que je risque de vous faire de la peine, il faut que je fasse ce qu'il faut pour régler ou éviter les conflits, même si ça veut dire toujours me faire passer en dernier et vivre une énorme pression au quotidien. Si je refuse mon mandat, je vais vous faire de la peine et cette culpabilité serait pour moi insupportable. »
- « Il faut que je choisisse mes actions en fonction de ce qui vous plaira le plus. »
- « Je dois m'adapter à vos attentes. »
- « Ma valeur dépend de la qualité de mon réseau et des gens qui me donnent de l'attention. »
- « Ça ne vaut pas la peine de faire des efforts si personne ne les reconnaît. »
- « Mes choix doivent tenir compte de l'opinion que vous en avez. »
- « C'est insupportable de ne pas avoir l'attention des autres ! »
- « La seule façon de sentir une valeur, c'est en ayant votre reconnaissance, et j'en ai besoin presque tous les jours. »



Le thème central de la solution du schéma Recherche d'approbation, en mode Conciliation : toujours me comporter de manière à exister positivement dans le regard d'autrui et susciter une attention positive de sa part.

Droits Personnels Démesurés (dans certains cas)

- « La seule façon d'être satisfaite, c'est que tu me donnes le parfait accordage affectif en tout temps. »
- « Je m'attends à ce que tu limites mes frustrations au maximum ; tout devrait toujours être rapide et simple dans notre vie. »
- « C'est toujours aussi insupportable que tu refuses de répondre à mes besoins ; j'exige que tu changes ta façon d'être ! »
- « Je mérite d'avoir des permissions spéciales dans la vie ; il est normal qu'une personne comme moi puisse contourner les règles. »
- « Mes besoins sont les plus importants ; je ne peux considérer les vôtres que si les miens sont comblés d'abord. »
- « Ça m'enrage de ne pas avoir ce que je veux ; il faut que je trouve un moyen de contrôler cette situation ! »
- « Personne n'a le droit de me dire quoi faire ! »



Le thème central de la solution du schéma Droits Personnels Démesurés, en mode Contre-Attaque : toujours chercher à combler mes besoins en priorité, afin d'échapper à la frustration d'attendre ou de devoir renoncer, anticipée comme insupportable et/ou injuste.

175

Dépendance

Ce schéma repose d'abord et avant tout sur une prédition au sujet des Ressources internes. L'individu est convaincu d'être incapable de survivre ou tout simplement fonctionner sans l'apport de Ressources externes qui sont perçues comme étant absolument essentielles. Tout élément pouvant couper l'accès aux Ressources externes devient de facto une Menace (qu'elle soit interne ou externe).

- « Si tu n'es pas là, je ne m'en sortirai pas. »

- 176
- « Je n'arriverai jamais à me débrouiller tout seul dans la vie parce que je suis tellement incompétent, je me sens tellement dépassé. »
 - « C'est beaucoup trop gros pour que je puisse y arriver sans toi ; j'ai absolument besoin de toi ;
 - « Il n'y a que toi qui saches bien prendre soin de moi. »
 - « Je suis inapte dans la plupart des domaines de ma vie ; il faut que tu m'aides à chaque pas sinon je n'y arriverai jamais. »
 - « Mon jugement n'est tellement pas fiable que j'ai absolument besoin que tu valides mes décisions. »
 - « Rien n'a changé : je suis toujours aussi vulnérable irresponsable qu'un enfant ; j'ai absolument besoin que tu me dises quoi faire au quotidien. »



Le thème central de la solution du schéma Dépendance : nécessité de toujours m'appuyer sur toi pour fonctionner au quotidien car c'est la seule façon de pallier mon impuissance et/ou mon incompétence.

Fusion

- « C'est mon devoir de toujours rester proche de mes parents, afin de pouvoir protéger notre relation très proche, sinon je vais les faire souffrir et ce serait insupportable. »
- « Si je me permets d'être moi-même, mes parents vont se sentir trahis ; il faut que j'évite d'être tout ce qui pourrait trop me différencier d'eux. »
- « Ma mère, mon père, mon partenaire, ne pourraient survivre sans ma proximité avec eux. »
- « Il est bien d'être un livre ouvert avec maman ; il est mal d'avoir un jardin secret ; je dois tout lui confier dans les moindres détails. »

- « Ma mère est ma meilleure amie ; je dois absolument prioriser notre relation au-dessus de toutes les autres afin qu'elle le demeure. »
- « Je ne dois faire qu'un avec mon partenaire ; c'est la seule manière de connaître l'amour vrai et fort. »

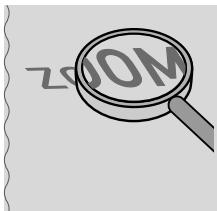


Le thème central de la solution du schéma Fusion : assurer à tout prix une proximité émotionnelle sans faille pour éviter la culpabilité provenant d'un sentiment de trahison ou la menace de perte d'identité

Inhibition émotionnelle

- « C'est tellement souffrant de rester dans une perpétuelle anxiété d'être rejeté par les autres et de devoir vivre selon d'innombrables règles rigides pour y échapper, que je préfère rester chez moi dans mon monde intérieur et ne pas en sortir. »
- « Si je me laisse être moi-même et expérimenter, je vais encore vivre du rejet, de la honte, me sentir inadéquate et punie d'être juste moi-même, que je n'ai pas ma place, ma raison d'être, que je dérange et je suis juste tolérée, exactement comme à l'école. Ce serait tellement souffrant, il faut que j'évite ça à tout prix en me coupant encore plus de ce que je ressens et suis et en m'empêchant d'expérimenter ce que je ressens ou désire et être moi-même spontanément. »
- « Il faut absolument que je reste en contrôle de moi-même, en paroles et en actes. »
- « Ma colère est dangereuse ; il faut tout faire pour empêcher qu'elle sorte et te fasse du mal ! »
- « Il faut que je me retienne d'exprimer mes émotions, même positives, parce que ça peut très mal tourner et alors je vais être envahie de honte et de regrets ! »

- « Il ne faut pas que je me laisse aller à exprimer ma spontanéité ou ma chaleur. »
- « Il faut toujours que je reste impassible en toutes circonstances. »



Le thème central de la solution du schéma Inhibition émotionnelle : exercer un contrôle continu sur l'expression de mes émotions et de mes élans spontanés, afin d'éviter la critique, la honte, la perte de contrôle.

Contrôle de soi/Autodiscipline insuffisants

- « Une partie de moi est convaincue que la seule façon de gérer mon stress, c'est de boire/manger/consommer, etc. (en langage limbique on évite les formulations "victime de mon symptôme"). »
- « Même en sachant qu'il faut bien finir par les faire, c'est tellement ennuyeux de faire les tâches que je préfère les reporter aussi longtemps que possible. »
- « Je déteste te faire de la peine, mais il faut que je te fasse comprendre ce que je ressens, même si ça veut dire parler sans filtre et sans retenue. »
- « Il n'est pas question que je sacrifie mon plaisir pour répondre aux exigences d'un projet. »
- « C'est tellement difficile pour moi de ne pas arriver à mes fins, que je préfère abandonner. »
- « La seule façon de calmer ma colère c'est de te dire le fond de ma pensée, tout de suite ! »
- « C'est mieux de ne pas m'acharner sur une tâche difficile. »
- « Une partie de moi est convaincue que c'est mieux de ne pas m'imposer de faire des choses que je n'aime pas faire, même si une autre partie de moi sait que c'est à mon détriment. »

- « Même si ça nuit à mes relations, il faut que je sois transparente et authentique ; c'est le plus important ! »



Le thème central de la solution du schéma Contrôle de soi/Autodiscipline insuffisants : céder à la pression des systèmes primaires pour éviter la souffrance anticipée en lien avec l'obéissance aux règles, respecter un délai, céder aux exigences d'une personne ou d'un projet, ou encore l'inhibition émotionnelle et comportementale.

4 LES SCHÉMAS LIÉS AUX COÛTS

Les solutions apprises dans le contexte d'origine du développement d'un schéma, ou encore dans le contexte de sa généralisation, ne sont pas parfaites. Elles sont souvent le reflet des moyens de fortune qui étaient disponibles alors que la personne était enfant ou adolescente. Alors que la vie devient plus complexe, ces coûts ont tendance eux aussi à augmenter, ce qui pousse souvent la personne à consulter. Les schémas Négativité/Pessimisme et Vulnérabilité sont souvent la conséquence de fonctionner avec divers schémas qui privent l'individu d'un sentiment de sécurité, qui le coupent de sa vitalité, entraînent divers problèmes et conflits, ou encore le mènent à l'épuisement. Ils sont aussi le reflet de sa perception très biaisée, mais cohérente avec le contexte de sa construction, des êtres humains et des situations.

179

Vulnérabilité

C'est un schéma qui reflète une perception de soi comme étant très exposé à diverses souffrances.

C'est un schéma qui traduit une perception selon laquelle l'individu est exposé à une diversité de souffrances. Celles-ci peuvent être liées directement à la racine du schéma que nous associons aux problèmes existentiels (vulnérabilité du soi, ou le monde et les autres perçus

comme étant dangereux). Elles peuvent aussi être la conséquence de schémas liés à des solutions. Par exemple, le schéma Exigences Élevées peut conduire l'individu à se sentir constamment exposé à un échec qui, lui, l'exposera à l'humiliation, au rejet, à l'abandon, etc.

- « Je sens constamment que quelque chose de terrible est sur le point d'arriver. »
- « La vie est imprévisible, et à tout moment un désastre financier, naturel, personnel peut m'arriver. »
- « À tout moment, je peux être attaquée ou tomber malade. »
- « La pression que je vis en permanence me rend fou ! »
- « À tout moment, mon stress peut déborder et me faire paniquer. »
- « Le monde est un endroit très dangereux où je ne suis pas en sécurité. »

Négativité/pessimisme

- « Le bonheur ne dure pas ; quelque chose vient toujours le détruire. »
- « Quand quelque chose de bien arrive, il y a toujours un malheur qui arrive ensuite. »
- « Je suis convaincu que quoi que je fasse, je vais finir sans le sou d'une manière ou d'une autre. »
- « Les mauvaises décisions conduisent au désastre ; les conséquences d'une erreur sont catastrophiques. »
- « Même si c'est déprimant, je préfère toujours penser que les choses vont mal se passer, ainsi je serai préparé et je serai moins déçu. »



Vous remarquerez peut-être que les construits illustrés pour ce schéma peuvent tantôt référer à une forme de problème existentiel, tantôt à une forme de solution, tantôt à une forme de coût. C'est tout à fait normal ;

ce schéma est très polyvalent en termes de cohérence émotionnelle. C'est d'ailleurs très bien illustré dans le *Manuel pratique* de Ecker et Hulley (2017), dans la section des fonctions de la dépression, qui tantôt reflète une conséquence d'un schéma sous-jacent, tantôt est une solution en elle-même pour éviter diverses souffrances.

En bref...

- Comme nous l'avons rappelé tout au long de cet ouvrage, la transformation (effacement et réécriture) des schémas par le processus de reconsolidation thérapeutique de la mémoire doit répondre à des critères précis. Pour ce faire, nous avons réorganisé dans ce chapitre les dix-huit schémas identifiés par Young à partir du Modèle anatomique (figure 6.1, p. 212) que nous utilisons en Thérapie de la cohérence (TC). Nous avons aussi utilisé notre Matrice des Ressources et Menaces externes/internes (figures 1.1, p. 39 et 5.1, p. 156) pour donner des exemples de spécificités de prédictions pouvant se retrouver sur les branches de l'arbre que constitue le schéma (notre métaphore du chapitre 3, p. 127). Cette précision est nécessaire pour favoriser la détection d'une expérience d'erreur de prédition.
- Notre objectif n'est évidemment pas de remettre en question le modèle de la Thérapie des schémas (TS), qui, nous l'avons déjà mentionné, a fait ses preuves quant à sa grande utilité. Notre intention est de le revisiter dans l'angle du processus de reconsolidation thérapeutique de la mémoire.
- À la base du Modèle anatomique utilisé en Thérapie de la cohérence, nous retrouvons le problème existentiel, cette préiction de la pire souffrance (par exemple, la souffrance insoutenable d'un abandon). Nous définissons ce pro-

blème existentiel comme la prédition d'une vulnérabilité à une souffrance spécifique. Nous considérons que cinq schémas sont liés aux problèmes existentiels, étant donné qu'ils prédisent une pire souffrance. Dans le modèle de la Thérapie des schémas, ils sont aussi liés à la non-réponse à des besoins psychologiques fondamentaux. Ce sont les schémas Abandon, Méfiance/Abus, Carence Affective, Isolement Social, Punition.

- Une pire souffrance appréhendée va automatiquement entraîner le recours à une solution pour éviter la réactivation de cette souffrance (c'est pourquoi l'absence de solution est souvent traumatisante). Nous considérons que neuf schémas sont liés à des solutions. Ce sont les schémas Exigences Élevées, Assujettissement, Abnégation, Recherche d'Approbation, Droits Personnels Démesurés, Dépendance, Fusion, Inhibition émotionnelle, Contrôle de soi/Autodiscipline insuffisants. Toutefois, toutes ces solutions ont un coût ; c'est pourquoi ces schémas sont décrits comme étant des stratégies dysfonctionnelles en Thérapie des schémas (du moins, elles le sont devenues avec le temps). En Thérapie de la cohérence, on les associerait à une moindre souffrance qui, même si elle peut être importante, est évaluée comme moins insupportable que celle qui est évitée.
- Dans notre transposition des schémas à l'intérieur du Modèle anatomique de la Thérapie de la cohérence, quatre schémas constituent des cas particuliers. Ce sont les schémas Imperfection et Échec, d'une part, et les schémas Vulnérabilité et Négativité/Pessimisme, d'autre part.
 - Les schémas Imperfection et Échec : selon l'angle de travail, ils peuvent être autant des prédictions de souffrance importante que des façons de mettre en action une forme de solution visant à éviter ou à limiter l'expérience d'une souffrance *encore plus grande*.
 - Les schémas Vulnérabilité et Négativité/Pessimisme : ils sont souvent la conséquence de fonc-

tionner avec divers schémas qui privent l'individu d'un sentiment de sécurité, qui le coupent de sa vitalité, qui entraînent divers problèmes et conflits ou encore qui le mènent à l'épuisement. Ils sont aussi le reflet de sa perception très biaisée, mais cohérente avec le contexte de sa construction, des êtres humains et des situations.

Chapitre **6**

Transformer les schémas



1	Schémas liés aux problèmes existentiels	187
2	Schémas liés à des solutions	204
3	Des cas particuliers	208
4	En guise de conclusion...	214

Pour transformer un schéma, il faudra faire appel au processus de reconsolidation thérapeutique de la mémoire. Et pour ce faire, il faudra d'abord découvrir les prédictions spécifiques de ce schéma, identifier une connaissance contradictoire ou un moyen de créer une expérience contradictoire pour la personne, puis réactiver l'apprentissage-cible (le schéma), créer un décalage entre les prédictions du schéma et les facettes de l'expérience de la personne qui ne lui correspondent pas, dans le but de favoriser une expérience d'erreur de prédition. Il suffira ensuite de répéter cette juxtaposition, en la verbalisant avec la personne deux ou trois fois, pour faciliter la réécriture du schéma maintenant déstabilisé (ce qui déverrouille ses synapses et permet leur effacement par une nouvelle vérité émotionnelle, ou schéma).



Il est important de mentionner que seule une Étape de Vérification dénotant la présence des trois marqueurs de transformation permettra de confirmer qu'un schéma a bel et bien été transformé. Cette étape vise à s'assurer (1) que le schéma et son mode associé qui s'activent immédiatement à la perception d'un déclencheur ou d'un contexte ne s'activent plus du tout, (2) que les manifestations comportementales apparentes de ce schéma/mode ne se produisent plus, et (3) que ces deux changements se maintiennent *sans aucun effort, intervention ou condition spéciale mise en place pour les maintenir*.

Voyons comment cette procédure s'actualise concrètement pour les schémas listés dans le chapitre précédent comme étant fondamentaux (p. 158). C'est-à-dire, des schémas qui comportent des prédictions au sujet du soi, du monde et des autres. Notre matrice des Ressources et des Menaces est un excellent outil pour cartographier ces prédictions en un système perceptif organisé, vous permettant du même coup de cibler quelles parties du schéma vous pourrez décaler avec la réalité (connaissances contradictoires) et comment. Car seul le matériel parfaitement contradictoire (ni trop, ni trop peu)

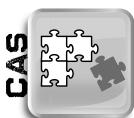
aux prédictions spécifiques du schéma peut créer cette expérience d'erreur de prédiction pour la personne, et déstabiliser son schéma pour en permettre l'effacement et la réécriture. La précision est, ici, rigoureusement de mise.

Plusieurs techniques existent dans une foule d'approches thérapeutiques pour rendre explicites les construits spécifiques des schémas. La technique de la flèche descendante, tant qu'elle est guidée **dans le ressenti** et non sous une forme purement intellectuelle, en est un bon exemple. Comme nous le répétons souvent en formation et en supervision, le patient sait, mais il ne sait pas qu'il sait. Toute expérience guidée par le thérapeute, qui permet de mettre la personne en contact avec ses vérités émotionnelles et de les révéler au thérapeute, remplira cet objectif. Si toutefois vous souhaitez en apprendre davantage sur les techniques de découverte permettant d'identifier précisément ces construits, nous vous invitons à consulter les ouvrages en Thérapie de la cohérence (Côté & Cousineau, 2022, Ecker *et al.*, 2012).

1 D SCHÉMAS LIÉS AUX PROBLÈMES EXISTENTIELS

Le schéma Abandon

Voici un exemple de ce que le schéma Abandon d'une de nos patientes, a exprimé lorsque celle-ci lui a pleinement donné la parole dans une expérience de découverte et d'intégration.



Exemple

« Je dois être continuellement vigilante quant à la possibilité d'être rejetée. Cela peut arriver à tout moment avec n'importe qui : ne pas être gentille, amusante, scintillante, brillante ou parfaite, est un motif de rejet. Pas étonnant que je vive avec autant d'anxiété. Chaque fois que quelqu'un est déçu ou pire, en colère contre moi, je ressens cette terreur ou cette terrible appréhension que je connais si bien de ma vie avec papa. Ma colère envers lui est dangereuse : si je vais trop loin il va me mépriser, me rejeter, et c'est la même chose

avec tout le monde. C'est tellement insupportable de vivre ça que je dois tout faire pour l'éviter ! »

La solution de cette patiente pour éviter l'abandon était de s'assujettir. Nous y reviendrons un peu plus tard dans ce chapitre.

Analysons maintenant la structure de ce schéma Abandon à partir de notre matrice :

Menace externe : comportements d'abandon et de rejet par des personnes chères.

Menace interne : réactivation des mémoires épisodiques des expériences subjectives d'abandon par le père ; ressentir de la colère est une menace interne car elle peut mener à atteindre un point de non-retour dans la confrontation, ce qui déclenche le mépris et le rejet des autres.

Ressources externes : prédiction de perte de ressources en cas d'abandon.

Ressources internes : prédiction d'incapacité à tolérer une expérience d'abandon ou une réactivation traumatique.

Dans un cas comme celui-ci, le travail de transformation devra se faire à plusieurs niveaux dans le schéma, pour que les symptômes d'assujettissement (symptôme fonctionnel : mise en œuvre de la solution) et d'anxiété (symptôme sans fonction) se dissipent :

Menace externe : cette prédiction est basée sur les comportements du père, et généralisée à tous. Un décalage pourrait être créé assez facilement en amenant la personne à déclarer les prédictions de son schéma (plus haut *en italique*) à voix haute, en expérientiel (imaginaire) à une personne chère qui n'a pas du tout adopté un comportement d'abandon ou de rejet bien que la patiente fût imparfaite d'une manière ou d'une autre. L'objectif de créer cette expérience n'est pas de créer une expérience d'erreur de prédiction sur la possibilité qu'un rejet arrive, mais bien sur la certitude que tout le monde opère

exactement comme son père quand elle est imparfaite. Faire une erreur de prédiction et réécrire cette généralisation par une expérience contradictoire bien sentie de ce genre, pourrait amener plusieurs personnes à être immédiatement confrontées à une réalité bien dure, soit celle que si tout le monde ne se comporte pas ainsi, cela veut dire que sa figure d'attachement était incapable de l'aimer inconditionnellement (par exemple). Ce contact très direct avec une forme de deuil du parent souhaité, peut non seulement provoquer de la résistance, mais doit également être accompagné pour que le deuil puisse être nommé, investi, accueilli, afin qu'il complète le processus attendu.

Menace interne : le travail se déroulera en deux phases. Tant que la mémoire émotionnelle épisodique de la patiente recélera du matériel traumatisant envahissant s'il est réactivé par un stimulus, elle ressentira de la terreur et devra avoir recours à des solutions pour l'éviter. Il s'agit de vérifier avec la personne s'il lui est possible de revisiter, en imaginaire, un ou des épisodes marquants, ici d'abandon, avec son père. Cela se fait en respectant le rythme de la patiente qui, souvent de façon progressive, va vivre des expériences, notamment au contact de la présence bienveillante du thérapeute, qui font qu'elle arrive maintenant à tolérer le contact avec ce matériel traumatisant. Une fois que l'évitement n'est plus présent, une expérience de reconstitution structurée visant l'établissement d'un sentiment de pouvoir ou l'exercice « Je suis dans ma mémoire », par exemple (Côté & Cousineau, 2022 ; Ecker *et al.*, 2012) ou d'autres expériences pertinentes dans laquelle, en imagerie, elle arrivera à changer l'histoire, pourra être guidée. Une fois que la mémoire épisodique émotionnelle est désamorcée, sa réactivation par un stimulus la réduira à un mauvais souvenir, éliminant ainsi cette menace interne de ré-envahissement post-traumatique, du champ des possibilités.

Ensuite, pour ce qui est de la prédiction dans laquelle la colère amène à aller trop loin et à s'attirer le rejet ou l'abandon, le processus est assez similaire à celui observé pour la menace externe. Le thérapeute pourrait guider une expérience dans laquelle la patiente déclare, en imaginaire, sa prédiction à une personne chère qui ne se comporte clairement pas comme le père. Par exemple : « Je suis convaincue que tu es exactement comme mon père : si je laisse ma colère aller trop loin, tu vas me rejeter et me mépriser exactement comme lui. » Cela crée un décalage permettant à une expérience d'erreur de prédiction de se produire (la personne éprouvera alors dans son expérience des connaissances contradictoires lui faisant réaliser que cette personne ne se comporterait jamais ainsi). Une autre voie pourrait même se dessiner si la figure d'origine elle-même, même en ayant fait subir du rejet ou du mépris à la personne, ne l'a jamais abandonnée pour de bon, malgré toutes les situations où la confrontation a été très loin. L'expérience d'erreur de prédiction se situerait alors au niveau de la certitude que la confrontation résulte toujours en un abandon permanent, le parent lui-même n'ayant, au final, jamais mis cette menace à exécution.

Ressources externes : ici, les connaissances contradictoires mettant en évidence que, si l'abandon tant redouté se produisait, la personne serait encore entourée, nous paraît une voie à privilégier pour créer un décalage. Sentir de manière bien vivante qu'un filet de sûreté existe dans son réseau, si c'est effectivement le cas pour la personne, peut être une expérience puissante permettant de tolérer la possibilité que l'abandon se produise (sachant que personne n'est à l'abri de cette expérience).

Ressources internes : dans le même ordre d'idées, la personne pourrait avoir vécu diverses expériences éloquentes et révélatrices dans lesquelles elle a pu s'appuyer sur des ressources

internes (comme l'auto-compassion, la résilience) pour faire face au rejet ou à l'abandon. Si ces expériences ne sont pas disponibles pour guider un décalage, il est alors tout à fait indiqué de favoriser leur apprentissage (incrémentiel) en enseignant ces techniques, puis en créant ces expériences de manière très explicites, en attirant l'attention de la personne sur sa prédition d'être complètement démunie pour faire face à cette souffrance, et son expérience actuelle de pouvoir s'appuyer sur de nouvelles ressources efficaces rendant cette souffrance supportable. Le caractère temporaire de cette souffrance (elle ne dure pas indéfiniment) peut également servir de connaissance contradictoire ; cette fois le décalage se crée sur une prédition (non dite, mais qui pourrait être rendue explicite si la personne la ressent comme étant vraie) que la souffrance d'abandon ne s'arrête jamais, alors que dans l'expérience concrète de la personne, cette souffrance cesse à un moment donné.

Le schéma Méfiance/Abus

Voici un exemple de ce que le schéma Méfiance/Abus d'une de nos patientes, a exprimé lorsque celle-ci lui a pleinement donné la parole dans une expérience de découverte et d'intégration :



Exemple

« À chaque fois que je me permets de dire ce que je pense, que je fais valoir mes compétences, et que, pire, quelqu'un me complimente, tu ne le tolères pas, tu m'agresses et tu m'humilie. Ça me détruit complètement et je suis convaincue d'être une moins que rien. En me sentant ainsi dans ton regard ça m'enlève le goût de vivre. Je n'ai aucun moyen d'échapper à ta méchanceté ; quoi que je fasse ou dise, tu es plus forte que moi et tu vas toujours gagner, avoir le dernier mot. Aucune force dans l'univers n'est capable de te stopper à moins que tu ne le décides. »

Analysons maintenant la structure de ce schéma Méfiance/Abus à partir de notre matrice :

Menace externe : le schéma prédit que l'agression et l'humiliation de sa mère sont déclenchées par l'expression de sa pensée, l'exhibition de ses compétences ou simplement qu'elles soient reconnues par autrui. Le schéma prédit aussi que cette menace est toute-puissante.

Menace interne : le schéma anticipe un sentiment d'être complètement détruite, le sentiment de n'avoir aucune valeur au point d'en perdre le goût de vivre, ce qui est terrifiant. Le schéma prédit aussi que le simple désir d'exister et d'avoir une valeur est dangereux, à cause de ce qu'il déclenche (menace externe).

Ressources externes : le schéma prédit qu'aucune ressource externe n'est assez puissante pour la protéger de la toute-puissante menace externe.

Ressources internes : le schéma prédit que la personne ne dispose d'aucune ressource interne suffisante pour la protéger des agressions et humiliations.

Cette structure de schéma est intéressante, parce que les prédictions aux divers endroits de la matrice, découlent l'une de l'autre. Voici les poutres maîtresses de cet édifice ; en les déplaçant, c'est tout l'édifice qui se transformera.

Menace externe : quand vous observez le comportement de cette personne envers la patiente, comment la voyez-vous ? La percevez-vous vous aussi comme une force toute-puissante ? Si vous l'observez avec vos lunettes de la Thérapie des schémas, vous conclurez probablement que cette personne agresse et humilie votre patiente en mode Contre-Attaque parce qu'elle est dans ses propres vulnérabilités. Imaginez ce qui se passerait si vous arriviez à amener votre patiente à la voir elle aussi sous cet angle...

Dans le cas de cette patiente, l'expérience de détection d'erreur s'est produite quand le thérapeute l'a amenée à réaliser que les comportements d'agression de sa mère avaient comme point en commun des situations où celle-ci n'était pas au centre de l'attention. Le détail déterminant qui pouvait agir comme connaissance contradictoire à la prédiction du schéma, était qu'il faut qu'une personne se sente extrêmement fragile, petite et vulnérable pour devoir recourir à des solutions aussi spectaculaires et cruelles afin de prendre conscience de sa valeur et de se sécuriser. Sans être amenée par le thérapeute à aller au fond des choses, la patiente pourrait ne jamais se questionner sur les motivations qui poussent sa mère à contre-attaquer ainsi. Un échange en flèche descendante, toujours en bonne connexion avec le ressenti, peut aussi permettre de rendre explicite cette connaissance contradictoire et la mettre en décalage avec la perception du schéma de cette mère comme étant un être tout-puissant.

Tout ce qui repose sur ce construit de la toute-puissance maternelle peut s'écrouler avec ce changement de paradigme... mais, même en effectuant cette transformation, d'autres poutres doivent être déplacées.

Menace interne : pour amener la patiente à vivre une expérience dans laquelle la prédiction d'être détruite et de perdre le goût de vivre se retrouve en décalage avec la réalité, il faut soit trouver dans sa mémoire une expérience claire et franche dans laquelle elle ne s'est pas sentie ainsi après une agression verbale, ou encore bâtir d'abord les Ressources internes pour la créer de toutes pièces. Il serait également intéressant, pour la portion de prédiction au sujet de son sentiment de valeur, de lui faire sentir à la fois la valeur qu'elle a dans le regard d'autres figures d'attachement, en même temps qu'une expérience d'agression psychologique revécue en imaginaire.

Il est souvent utile d'attirer l'attention des patients sur le fait que ces différentes figures d'attachement significatives, dans l'exercice en imagerie, sont en train de regarder la même personne (actuellement victime d'agression et traitée de tous les noms). Certaines figures légitiment leurs besoins et valeur, tandis que d'autres les dénigrent selon un regard radicalement différent (incongruence) ; ils ne peuvent tous avoir raison en même temps.

L'exercice de rescénarisation en imagerie décrit au chapitre 4 (p. 138) (Van der Wijngaart, 2021) peut aussi être utilisée à ces fins. Tel que mentionné à quelques reprises dans ce livre, remettre en question la valeur telle que définie dans le regard cruel ou dénigrant d'un parent, amène souvent l'individu à entrer en contact avec des constats douloureux sur la possibilité d'être aimé par ce parent, sur le parent souhaité, etc., et à ressentir le désespoir sain du deuil. Plusieurs entreront alors dans un évitement pour ne pas vivre cette douleur nécessaire à leur évolution, et devront être accompagnés en ce sens avec beaucoup de douceur et de compassion.

Si des mémoires épisodiques émotionnelles implicites traumatiques font partie des menaces, elles doivent être transformées pour ne plus faire partie du paysage interne, selon les mêmes techniques décrites au début de ce chapitre dans la section sur le schéma Abandon (p. 187).

Ressources externes : même dans les cas où l'entourage ne prend effectivement pas la défense de la personne dans les situations d'agression, il est rare qu'une personne en consultation soit totalement isolée. Il est possible de lui faire revisiter, en imagerie, une scène d'agression en y plaçant toutes les ressources externes significatives pour elle, que ce soient des proches, les autorités, les lois, et même les figures religieuses si elles sont perçues subjectivement comme ayant un pouvoir. Bien sûr, le thérapeute pourra y figurer aussi, car

il représente une ressource externe pour la personne quand l'alliance thérapeutique est solide et bien ressentie. Une fois la scène d'agression revisitée, la personne peut alors demander à chaque figure significative son opinion sur ce qui vient de se passer et prendre le temps de bien nommer et d'intégrer les réponses et leur signification subjective.

Ressources internes : tel que mentionné dans la section sur la Menace interne ces ressources pourront tantôt être représentées explicitement dans une imagerie, ou encore être d'abord construites en thérapie pour ensuite faire l'exercice. Il est fort possible que, sous le regard bienveillant du thérapeute, la personne puisse être en contact avec ses Ressources internes, ce qu'elle ne ressentira pas toujours si elle est seulement amenée à revisiter une agression en imagerie, étant plutôt envahie par les sensations d'impuissance et de panique dans ces situations. Il est souvent utile d'attirer l'attention de l'individu sur la présence de Ressources internes quand elle soutient un proche ou un enfant, ou s'affirme dans d'autres situations en dehors des agressions, pour représenter ensuite ces Ressources internes clairement dans l'imagerie d'agression, afin de créer ce décalage (avec le schéma qui prédit que ces Ressources internes n'existent pas). D'ailleurs, c'est exactement ce que Van der Wijngaart (2021) fait en imagerie, lorsqu'il demande à la patiente de revisiter une expérience d'entretien d'embauche.

Le schéma Carence Affective

Voici un exemple de ce que le schéma Carence Affective d'un de nos patients, a exprimé lorsque celle-ci lui a pleinement donné la parole dans une expérience de découverte et d'intégration :



Exemple

« Rien n'a changé : c'est toujours mon rôle d'être le solide, je n'ai pas le droit d'aller mal ou de causer des problèmes. Vous êtes tous exactement comme maman ; si je laisse paraître mon anxiété (que je ne vais pas bien), je vais encore me retrouver tout seul sans aide ni réconfort, exactement comme quand j'étais petit, parce que je vais devenir un boulet pour vous. Il faut que j'évite ça à tout prix ! Je dois continuer à cacher ma souffrance et aider ; l'insomnie est toujours ma pire ennemie parce que je ne peux la cacher. »

Analysons maintenant la structure de ce schéma Carence Affective à partir de notre matrice :

Menace externe : les schémas liés à la Carence Affective ne décrivent généralement pas de Menace externe franche comme dans un schéma Méfiance/Abus ou encore Abandon, dans lesquels un geste clair est menaçant. Cela prend tout son sens quand on analyse la composante Menace interne. On peut néanmoins considérer que l'absence de réponse des figures d'attachement, ou des Ressources externes humaines, pourrait constituer une forme de Menace externe.

Menace interne : dans ce cas-ci, le schéma prédit que c'est lorsqu'il va mal, se sent fatigué ou faible, ou encore lorsqu'il est la cause d'un problème, que l'expérience de contact avec la carence affective survient. Une autre menace interne de ce schéma est l'expérience subjective du vide, ou trou noir, que tant de carencés décrivent chaque fois qu'ils sont ignorés dans leurs besoins.

Ressources externes : le schéma fait ici une généralisation à partir des expériences de cet homme dans sa relation d'attachement avec sa mère. La prédiction anticipe que les ressources externes seront toujours aussi pauvres, en l'absence de celles de la figure d'attachement principale, que lorsqu'il était jeune.

Ressources internes : ce schéma prédit que, sans le soutien de ses proches, il se retrouve aussi démuni qu'un jeune enfant, et donc ce construit définit une réalité dans laquelle il possède les mêmes ressources internes qu'étant jeune, comme si elles ne s'étaient pas développées.



REMARQUE

À noter que plusieurs schémas Carence Affective auront tendance à comporter des construits prédisant que peu importe à quel point ils ont des ressources internes (de performance, de gentillesse, d'engagement avec les autres, etc.), elles sont toujours insuffisantes pour qu'autrui les aime et les soutienne ou leur porte attention comme ils le souhaiteraient, les gardant constamment sur leur faim.

Voyons maintenant comment il est possible de créer des décalages pour amener la personne à vivre une expérience d'erreur de prédiction dans les différentes facettes d'un schéma comme celui-ci :

Menace externe : dans le cas de ce patient, effectivement, c'est en réalisant que cette menace ne se manifestait pas du tout dans ses liens d'attachement actuels (sa conjointe et ses amis) que ce schéma s'est retrouvé en décalage et que l'expérience de détection d'erreur et de réécriture a pu se faire.

Menace interne : là encore, une expérience contradictoire dans laquelle être perçu dans sa souffrance, sa fatigue, sa faiblesse, ne se solde pas par une absence de réponse bienveillante de son entourage, peut créer le décalage recherché. Le changement de paradigme recherché ici est que la fatigue ou la souffrance ne sont plus des menaces car elles ne déclenchent plus les comportements d'indifférence aux besoins chez les autres.

Par ailleurs, étant donné que les échecs de connexion émotionnelle et les ruptures de réalité partagée font partie intégrante de nos expériences relationnelles, il est inévitable que la personne y sera confrontée. Le décalage recherché dans

ces situations se situera dans l'expérience subjective présente, en tant qu'adulte, comparativement à ce qui était subjective-ment ressenti en tant qu'enfant. C'est seulement lorsqu'une personne arrive à pleinement ressentir ces expériences désagréables en tant qu'adulte que ce décalage avec la prédiction : « Rien n'a changé, chaque fois que mes besoins sont ignorés je ressens exactement le même trou, le même vide que je ressentais enfant », pourra se transformer. Ce décalage peut, par exemple, se faire avec une technique des deux écrans, dans laquelle la personne est amenée à regarder une scène de contact avec sa Carence Affective étant enfant et une scène récente vécue dans sa vie adulte et à observer précisément que les deux expériences subjectives sont différentes, et pourquoi.

Ressources externes : les expériences dans lesquelles la personne peut être amenée à prendre pleinement conscience que certaines personnes sont en mesure, la plupart du temps, de la considérer dans ses besoins, lui porter un intérêt sincère, réparer les ruptures de réalité partagée ou encore de connexion émotionnelle, seront des expériences contradictoires à la partie du schéma qui prédit qu'elles n'existent pas ou peu. Il est aussi intéressant d'amener la personne à observer que des Ressources externes sont apparues dans sa vie et qu'elle dispose d'un « filet de sécurité » dans lequel elle peut retomber si un vide momentané se crée dans son contact relationnel avec une figure d'attachement, ce qui n'était peut-être pas le cas quand elle était enfant.

Ressources internes : encore une fois, une expérience peut être guidée dans laquelle un décalage est fait entre sa perception d'être aussi démuni qu'un enfant, et celle de réaliser que, dans sa réalité d'adulte, il en est tout autrement. En ce qui concerne la prédiction selon laquelle peu importent les efforts et les capacités, elles sont systématiquement insuffisantes pour combler la Carence Affective et l'éviter complètement, des expériences

contradictoires peuvent être recherchées afin de mettre en évidence, pour l'individu, que c'est en faisant de meilleurs choix relationnels qu'il trouvera des réponses à ses besoins et éviter ainsi de constamment rester sur sa faim.

Le schéma Isolement Social (Exclusion)

Voici un exemple de ce que le schéma Isolement social d'une de nos patientes, a exprimé lorsque celle-ci lui a pleinement donné la parole dans une expérience de découverte et d'intégration :



Exemple

« Je n'ai jamais eu de place à l'école, et c'est encore la même chose aujourd'hui au travail. Je suis encore une extraterrestre pour tout le monde et quand vous allez vous aussi vous en rendre compte vous allez me ridiculiser et me rejeter. Quels que soient les efforts que je fais pour m'intégrer, ça ne change rien, je me ramasse toujours toute seule dans mon coin parce que je ne suis pas assez intéressante. Personne ne me comprend vraiment. C'est horrible de me sentir tout le temps seule au monde et de voir que le reste des gens trouve sa place quelque part où ils sont bien et acceptés. »

Analysons maintenant la structure de ce schéma Isolement Social à partir de notre matrice :

Menace externe : dans ce type de schéma, la menace principale est le regard des autres, qui provoque les comportements de rejet ou d'ostracisme. Dans bien des cas, comme ici, les expériences d'intimidation font aussi anticiper que la situation va empirer jusqu'aux injures ou à l'humiliation publique.

Menace interne : c'est l'expérience d'être isolé, à part du groupe. Sachant à quel point l'accès au groupe est déterminant pour notre survie depuis des millénaires, il est facile de comprendre pourquoi le sentiment d'être coupé des groupes est anxiogène et angoissant d'une manière profondément primitive.

Ressources externes : le schéma perçoit l'accès aux Ressources externes comme étant très limité.

Ressources internes : ce schéma comporte, comme c'est souvent le cas, des construits d'attribution à soi pour donner une cohérence à l'exclusion sociale. Ici, le schéma prédit que c'est en n'étant pas assez intéressante que la personne est incapable de se faire inclure dans un groupe.

Voyons maintenant comment il est possible de créer des décalages pour amener la personne à vivre une expérience d'erreur de prédiction dans les différentes facettes d'un schéma comme celui-ci :

Menace externe : une façon d'enlever du pouvoir ou de la légitimité à la menace externe serait, comme pour le schéma Méfiance/Abus représenté au début de ce chapitre (p. 191), d'élucider les motivations réelles des personnes ayant montré des comportements d'intimidation ou de rejet, toujours en mode expérientiel bien entendu. Il est aussi possible de créer un décalage entre l'ampleur des comportements de rejet ou d'intimidation dans une cour d'école, par exemple, et ceux adoptés par les collègues de travail, tant, bien entend, qu'ils sont clairement contrastés. Bien que la menace externe ne s'en retrouve pas complètement éliminée, le schéma pourrait du moins vivre une transformation dans laquelle l'ampleur de cette menace diminue par rapport à la manière dont elle était perçue dans le contexte scolaire.

Menace interne : comme nous l'avons mentionné plusieurs fois, si des mémoires épisodiques émotionnelles implicites sont de nature traumatisante, il faudra travailler en expérientiel pour aller les désamorcer, afin que leur activation par des déclencheurs sociaux ne crée plus d'envahissement et que cette menace ne fasse plus partie des possibilités. Encore une fois, ressentir le rejet ou l'exclusion dans une réalité d'adulte, et la faire entrer en décalage expérientiel avec le ressenti d'un

enfant, peut créer un décalage suffisant permettant de transformer la perception de l'exclusion en une expérience douloureuse mais moins dévastatrice qu'elle n'était ressentie autrefois.

Ressources externes : le thérapeute est une source de matériel contradictoire de choix. En prenant soin de construire une relation thérapeutique dans laquelle la patiente ressent une appartenance bien réelle à un sous-groupe, chaque expérience, dans laquelle la personne se sent réellement comprise dans sa réalité par le thérapeute et peut coexister dans un espace relationnel commun, peut servir d'expérience contradictoire à juxtaposer avec la prédition du schéma « personne ne me comprend », par exemple.

Ressources internes : très souvent, les personnes aux prises avec ce type de schéma participent involontairement à ces situations d'exclusion, en manquant d'habiletés sociales pour favoriser leur inclusion. Enseigner des habiletés sociales revient à augmenter les ressources internes qui, elles, augmentent les chances que l'individu vive une expérience contradictoire d'inclusion, ce qui donnera une opportunité de l'apposer en décalage à la prédition du schéma d'un rejet systématique.

Le schéma Puniton

Voici un exemple de ce que le schéma Puniton d'un de nos patients, a exprimé lorsque celui-ci lui a pleinement donné la parole dans une expérience de découverte et d'intégration :



Exemple

« Vous êtes exactement comme mon père : si je ne réponds pas à vos attentes, vous allez vous fâcher, me trouver pas bon, me juger et même m'agresser, et je vais encore me retrouver tout seul avec ma peine, ma terreur et être envahi par ces émotions ! Je suis toujours aussi petit et vulnérable face à votre colère. Il faut que j'évite ça à tout prix en faisant tout pour vous satisfaire. »

Analysons maintenant la structure de ce schéma Punitio à partir de notre matrice :

Menace externe : ce schéma prédit que décevoir les autres provoque leur colère et est punie par de la violence verbale ou physique et une forme de dévalorisation ou d'humiliation et de rejet.

Menace interne : ces menaces sont de l'ordre de l'expérience subjective de ressentir la peine, la terreur et l'envahissement et de subir un tel traitement de la part d'une autre personne.

Ressources externes : ce schéma prédit que l'individu va se retrouver seul, conséquence de la punition, ce qui suggère également qu'il est seul pour l'affronter.

Ressources internes : le schéma les perçoit comme disposant des mêmes ressources internes qu'un petit enfant vulnérable, ce qui suggère que cette perception de soi n'a pas été mise à jour depuis l'enfance.

Voyons maintenant comment il est possible de créer des décalages pour amener la personne à vivre une expérience d'erreur de prédiction dans les différentes facettes d'un schéma comme celui-ci :

Menace externe : le schéma opère selon une généralisation qui prédit que tout le monde va se comporter comme le père. C'est au niveau de cette généralisation que le décalage peut se créer, en juxtaposant la vérité émotionnelle du schéma avec une expérience dans laquelle une personne ne se comporte clairement pas comme lui, alors que le patient a déçu et s'attendrait à être puni en conséquence. Il est bien entendu possible de créer un décalage si le père lui-même a changé et ne réagit plus en punissant son fils quand il le déçoit. Une technique juxtaposant deux écrans peut être utilisée à cette fin. Sur le premier, enfant, il déçoit son père et est puni, entraînant un sentiment de terreur. Sur le deuxième, adulte, il déçoit une autre personne

(ou son père changé) après avoir déclaré à voix haute la prédiction de son schéma.

Menace interne : tel que nous l'avons mentionné plusieurs fois, si des mémoires épisodiques émotionnelles implicites sont de nature traumatisante, il faudra travailler en expérientiel pour aller les désamorcer, afin que leur activation par des situations de déception ou encore des réactions de colère ou de jugement chez les autres ne créent plus d'envahissement, et que cette menace ne fasse plus partie des possibilités. Encore une fois, ressentir la colère d'autrui dans une réalité d'adulte, et la faire entrer en décalage expérientiel avec le ressenti d'un enfant, peut créer un décalage suffisant permettant de transformer la perception de la punition en une expérience douloureuse mais moins dévastatrice qu'elle n'était ressentie autrefois.

Ressources externes : il est possible que la présence de relations solides et saines change la donne pour la personne, si elle se retrouvait de nouveau agressée. Il est même possible que cette situation se soit réellement vécue et puisse ainsi servir de connaissance contradictoire dans une juxtaposition en imagerie. L'exercice de Van der Wijngaart (2021) peut aussi admirablement remplir cette tâche, faisant apparaître une Ressource externe très engagée et proactive pour prendre la défense, empêcher la punition de s'effectuer et même dénoncer l'injustice des mauvais traitements infligés.

Ressources internes : nous aimons utiliser un exercice en imagerie dans lequel, pour découvrir les Ressources internes que le schéma prédit pourtant comme étant absentes, c'est l'enfant, ou un enfant très cher à la personne, qui subit la punition. En tant qu'adulte disposant des Ressources internes qui n'étaient pas disponibles dans l'enfance ou l'adolescence, le patient se sentira poussé à les mobiliser de manière spontanée, dans cet exercice. Il suffira alors d'attirer son attention sur son

expérience réelle de la présence de ces Ressources internes, en décalage avec la prédition du schéma (selon lequel elles sont insuffisantes ou absentes).

2 D SCHÉMAS LIÉS À DES SOLUTIONS

Nous venons de parler de la transformation de schémas liés aux problèmes existentiels ; qu'en est-il de l'application du Processus de reconsolidation thérapeutique de la mémoire (PRT) sur les schémas liés aux solutions ?

Comme ces schémas sont des formes de solutions adaptatives nécessitant la production de certains symptômes, le travail clinique, dans l'application du processus de reconsolidation thérapeutique de la mémoire, demeure généralement de guider la Découverte et l'intégration de ces construits, afin de rendre explicite le problème existentiel sous-jacent qui rend cette solution nécessaire au fonctionnement pour éviter une souffrance encore pire que celle d'être aux prises avec les symptômes au quotidien.

Prenons l'exemple des patients qui campent fermement dans une position minimisant les coûts engendrés par une solution adaptive comme le **schéma Exigences Élevées**. Ils investissent leur schéma de manière profondément égosyntone, comme s'il n'y avait vraiment aucune autre façon de faire. Une intervention est possible exactement dans cet angle. Prenons l'exemple de cette patiente aux prises avec ce type de schéma qui consulte non parce qu'elle souhaite assouplir ses règles, mais plutôt parce qu'elle s'est retrouvée en épuisement professionnel.



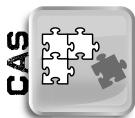
Exemple

« Je suis convaincue qu'il n'y a qu'une seule façon de faire les choses, et c'est de les faire parfaitement. Même en sachant toute l'anxiété que cela me cause, c'est la seule façon de conserver

l'amour et l'estime de mes proches, exactement comme avec mes parents. »

C'est le type de personne qui consulte pour avoir des moyens de se remettre sur pied et de continuer à vivre selon sa stratégie de préférence. Le travail de transformation demande beaucoup de doigté pour ne pas basculer dans une confrontation (qu'elle soit douce ou musclée) et, donc, de basculer dans une forme de restructuration cognitive. Il s'agit ici d'amener graduellement la personne à intégrer sa position et de l'amener vers les connaissances contradictoires qu'elle possède déjà, car on sait que cette solution n'est pas réellement la seule à sa disposition... et qu'elle ne donne probablement pas tous les résultats escomptés. Les deux sources de matériel contradictoire sont donc, d'une part, les connaissances contradictoires sur la nature extrêmement restreinte des solutions pour ce problème et, d'autre part, sur les résultats que cette solution devrait obtenir.

Le thérapeute pourra alors amener la patiente, par exemple, à faire une déclaration ouverte à ses proches en assumant bien sa position.



Exemple

« Je suis convaincue qu'il n'y a qu'une seule façon de faire les choses, et c'est de les faire parfaitement. Même en sachant toute l'anxiété que cela me cause, c'est la seule façon de conserver votre amour et votre estime, exactement comme avec vous, papa et maman. »

Il pourra ensuite doucement l'amener à ressentir, en imagerie, un proche après l'autre, si elle a effectivement réussi à obtenir l'amour souhaité par cette stratégie. La patiente pourrait alors entrer en contact avec une vérité émotionnelle confrontante, soit une forme de Carence Affective par exemple, et le travail pourrait continuer dans cette direction. Dans ces cas, il est fort possible que le problème existentiel soit insoluble (par exemple, une figure d'attachement n'est tout simplement pas disponible pour la relation souhaitée et ne

change pas) ; une fois cela amené à la conscience et intégré, il est alors possible de poursuivre la transformation en accompagnant un processus de deuil.

La patiente pourrait aussi être amenée à questionner ses proches, en imagerie, pour vérifier avec eux si cette solution est l'unique façon de se faire aimer et d'avoir une valeur à leurs yeux. Il est fort possible que cette expérience l'amène à se rendre compte que si cela est vrai pour certains proches, ça ne l'est absolument pas pour d'autres ; la surgénéralisation du schéma apparaîtra alors explicitement.

Pour ce cas de figure, il suffit aussi souvent d'amener la personne à faire une déclaration ouverte de sa solution en insistant sur cette position égosyntone par rapport aux coûts (stress, épuisement, isolement, sacrifices, etc.) et à la questionner pour qu'elle ressente si toutes les parties du soi sont réellement en accord avec ce qu'elle vient d'affirmer. Ainsi, une autre forme de connaissance contradictoire peut émerger, soit les parties du soi qui ne sont plus d'accord de payer des coûts aussi élevés pour éviter une souffrance donnée, et qui souhaitent un changement. Le travail pourra ensuite se poursuivre au niveau du problème existentiel, qui révélera un ou plusieurs des schémas listés dans cette catégorie.

Il est également possible que le schéma-solution travaillé reflète une construction de la réalité qui s'est effectuée à un très jeune âge, alors que le développement psycho-affectif et les ressources internes ne disposaient que d'un éventail très limité de possibilités ou de solutions. Comme l'un de nous aime bien le répéter (PC), l'enfant s'adapte avec les moyens du bord ! N'ayant pas vécu de mise à jour au niveau de ces construits sur les solutions disponibles, la perception est restée exactement au même point à l'âge adulte. La manière de procéder est tout simplement d'intervenir avec la psycho-éducation expérientielle, ou encore avec un simple reflet. L'un des exemples classiques dans le *Manuel du thérapeute en Thérapie de la cohérence* (Ecker & Hulley, 2017) est cette patiente qui a découvert

qu'elle s'effaçait complètement dans une vie extrêmement monotone et ennuyeuse, pour éviter que sa mère narcissique et envahissante ne lui prenne tout car, selon la perception de ce schéma, il n'y avait aucun mur entre sa mère et elle, aucune protection. Le thérapeute, une fois ce schéma rendu bien explicite et intégré par sa patiente, a tout simplement commenté : « Avez-vous pensé à ne pas le dire à maman ? » La patiente, renversée, était sous le choc ; la partie du soi qui habitait cette perspective n'avait jamais réalisé que cette possibilité existait (qu'elle pouvait, par son silence, ériger un mur entre sa mère et elle, et que sa mère ne pouvait pas s'approprier ce qu'elle ne connaissait pas). Une nouvelle solution venait d'apparaître et changeait complètement la donne. Toute la partie du schéma qui reposait sur cette perception de solution unique (s'effacer) s'est écroulée d'un coup. Surveillez donc, alors que vous gardez toujours un pied dans votre réalité (*versus* celle de vos patients), si une solution de ce type pourrait changer complètement la situation telle que perçue par un schéma, en gardant en tête que ce qui peut sembler évident pour un Adulte Sain, peut être totalement étranger à la réalité d'un Enfant Vulnérable. Surtout si ces deux réalités (celle des possibilités perçues par un Adultes Sain et celle des possibilités perçues par un Enfant Vulnérable) ne se sont jamais rencontrées dans un même champ d'attention, une même expérience bien incarnée et ressentie.

Continuons l'exercice avec un exemple du **schéma Assujettissement** :



Exemple

« Je suis absolument convaincu que la colère signifie automatiquement que tout va s'effondrer. Il faut absolument que je sois agréable et gentil ; c'est l'unique façon de ne pas tout perdre. »

La thérapeute a amené ce patient à habiter deux types de connaissances contradictoires pour transformer ce schéma : d'une part, la connaissance que même si ses enfants avaient connu le pire de son irritabilité ou de son imperfection, sa relation avec eux était toujours

bonne et il était aimé d'eux, sincèrement. D'autre part, que malgré des décennies de relation marquée par les explosions de colère de son père et des mille et une manières dont il l'avait provoquée, en plus de la haine qu'il avait ressentie envers lui par moments, cette relation ne s'était jamais écroulée. Le patient a donc transformé son paradigme au contact de cette expérience de détection d'erreur de prédiction : il a réalisé que les relations n'étaient pas composées que de cela et que les colères de son père ne signifiaient pas une absence d'amour. Il a réalisé que le rapport à son père, comme à ses enfants, ne se limitait pas à la présence ou à l'absence de colère et qu'elle était composée de plusieurs facettes qui demeuraient réelles et tangibles même quand la colère en faisait partie.

Cela illustre bien notre propos tenu au chapitre 5. Dans la plupart des cas, la transformation d'un schéma lié aux solutions demande de cibler le problème existentiel sous-jacent qui rend cette solution nécessaire pour une raison ou une autre (perception de menaces, perception de ressources). Il n'est donc pas nécessaire d'illustrer toutes les grandes formes de solution que ces schémas peuvent prendre dans les catégories de la Thérapie des schémas, car le cadre de travail du PRT demeure exactement le même : découvrir et intégrer le problème existentiel qui rend la solution et les symptômes nécessaires à produire, et guider leur désapprentissage par des expériences de juxtaposition bien ciblées, le tout dans le plus grand respect de la fenêtre de tolérance de la personne.

3 DES CAS PARTICULIERS

Le schéma Imperfection

Selon notre expérience clinique, tout enjeu sérieux avec l'un ou plusieurs des schémas liés aux problèmes existentiels va être presque systématiquement accompagné du schéma Imperfection. Nous vous invitons à le conceptualiser comme la pointe d'un iceberg. Ce schéma

est le plus souvent perçu comme une image de soi façonnée par des expériences traumatiques ou nocives. Comment un individu en arrive-t-il à entretenir une telle image de lui-même, et à la maintenir peu importe le nombre ou le poids des expériences de validation, de valorisation, qu'il vit par la suite dans ses relations saines ? Pourquoi cette définition de soi a-t-elle aussi tendance à revenir à la charge en thérapie, alors que le thérapeute pose explicitement un regard bienveillant et valorisant sur la personne ?

La réponse est simple : parce que dans tous ces cas, il est nécessaire de maintenir cette image de soi pour éviter une souffrance encore plus grande que de vivre avec le sentiment de non-valeur. Voilà pourquoi nous affirmons que le schéma Imperfection représente alors une forme de solution. C'est la pointe de l'iceberg ; tout ce qui est immergé dans les profondeurs de la mémoire implicite demeure à découvrir, intégrer et transformer. Tant que cela ne sera pas fait, les attributions à soi et les perceptions de faible valeur vont perdurer. Prenons un exemple.



Exemple

« Toutes les personnes qui m'aiment sont comme maman et Ex, donc toi aussi Partenaire. Si je me laisse croire que j'ai de la valeur, vous allez faire une crise de colère, rire de moi encore plus, m'humilier, m'attaquer. La seule façon d'éviter ça, c'est d'être d'accord avec vous et de me croire nulle, pas bonne, pas intéressante, insignifiante et de me rabaisser moi-même pour me protéger de vos attaques. »

Voilà ce qui se cachait sous la pointe de l'iceberg pour cette personne, et qui provoquait un discours auto-dénigrant en permanence dans sa relation amoureuse actuelle, par généralisation. Le problème existentiel prédit qu'exister en se donnant une valeur provoque la colère, l'attaque et l'humiliation, ce que ce patient a vécu abondamment dans sa relation d'attachement avec sa mère et, plus tard, avec son

ex-conjointe violente. Nous voyons ici une illustration classique de la situation dans laquelle d'innombrables enfants se retrouvent quand ils sont sous la garde d'un parent toxique. Afin de déplacer le locus de contrôle pour diminuer le sentiment de grande impuissance et vulnérabilité devant une forme de violence ou d'abus, l'enfant fragmente la réalité en faisant une attribution à soi, qui devient ensuite une conviction automatique. Le travail de découverte et d'intégration permet à la personne qui consulte de rendre de nouveau explicite que ce n'est pas une simple construction identitaire : c'est le moyen qu'il a trouvé pour s'adapter à son environnement toxique. En se rangeant à l'opinion de l'agresseur, il diminue les agressions et évite de se retrouver vulnérable et seul.

Pour ce patient, la transformation de ce schéma a nécessité de rassembler plusieurs connaissances et expériences contradictoires dans un même espace d'expérience et d'attention, comme c'est souvent le cas avec les traumatismes de l'attachement, complexes ou pas. D'une part, le patient a réalisé que sa dynamique amoureuse actuelle ne se manifestait pas du tout de la même manière qu'avec sa mère et son ex-conjointe, ce qui a permis de transformer cette surgénéralisation. D'autre part, ce qui n'est pas mentionné dans cet exemple de vérité émotionnelle, ce patient a aussi réalisé que le détachement sain de ce qui ne lui appartient pas dans les problèmes d'autrui (ici, dans ce qui appartient à l'autre dans la relation amoureuse), ne résulte plus en une re-traumatisation d'envahissement par la Carence Affective, et qu'il disposait donc des Ressources internes et externes pour se suffire à lui-même dans cette distance, le temps qu'il puisse se rapprocher à nouveau dans sa relation amoureuse. Ces deux transformations lui ont donc permis de s'installer dans un mode Adulte Sain pour sa relation amoureuse actuelle, et il n'a plus eu besoin d'avoir recours à l'autodénigrement du schéma Imperfection pour fonctionner dans ses relations.



REMARQUE

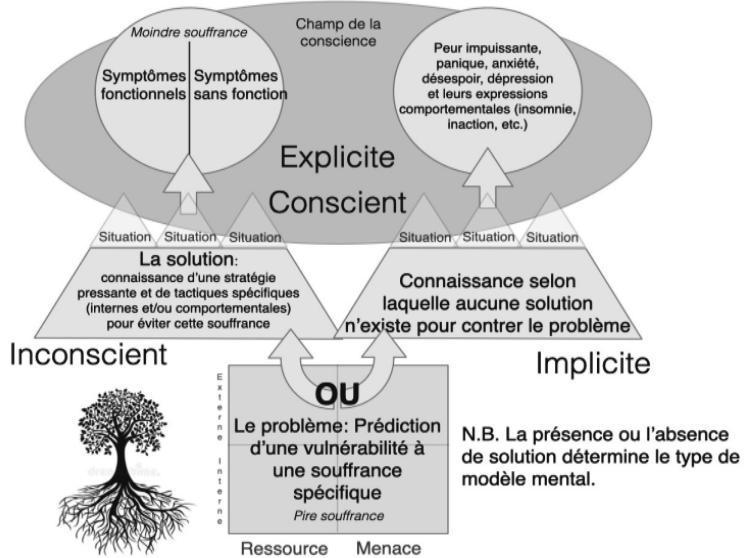
Si cette perspective sur des enjeux liés à l'image de soi (schéma Imperfection¹) a pu créer une forme de décalage chez vous, nous vous invitons à explorer dans vos interventions cliniques leur cohérence et leur fonction au niveau adaptatif plutôt que de les voir comme une image statique à laquelle on peut s'adresser directement. Il demeure toujours étonnant de constater la résistance, chez plusieurs patients, à modifier leur image de soi négative malgré une abondance de rétroactions à l'effet contraire... Une critique l'emporte sur mille compliments ! Dans les cas où nos schémas ne nous ont pas conduits à dupliquer quasi parfaitement un milieu toxique de départ par des choix relationnels identiques, pourquoi s'accrocher contre vents et marées à une version négative de nous-mêmes ? La question mérite qu'on s'y arrête.

211

Le schéma Vulnérabilité

Comme il a été mentionné dans le chapitre précédent (p. 154), le schéma Vulnérabilité est très souvent lié au coût d'une solution visant à éviter une pire souffrance. Dans notre carte anatomique (figure 6.1, p. 212), il se retrouverait donc régulièrement dans la section symptôme sans fonction. Étant le plus souvent une conséquence d'un schéma lié à une solution qui a elle-même comme fonction d'éviter la réactivation d'un autre schéma plus fondamental, le chemin de la transformation se veut moins direct. Il ne sera donc pas possible de modifier le schéma Vulnérabilité sans tenir compte de ce qui le rend nécessaire à maintenir.

1. Cela serait aussi vrai pour des enjeux liés à la confiance en soi (schéma Échec).



212

Figure 6.1. Anatomie d'un modèle problématique de la réalité.

Regardons comment cela s'est manifesté concrètement dans une situation clinique.



Un homme présentant un trouble panique

Le patient dans la trentaine avait déjà été suivi avec succès pour un trouble panique par un thérapeute cognitivo-comportemental quelques années auparavant. Le patient avait par la suite consulté une thérapeute en Thérapie des schémas pour des enjeux en rapport à un besoin excessif de contrôle. Cette thérapie était terminée depuis deux ans lorsque le patient a de nouveau fait appel à cette dernière parce que son trouble panique était réapparu et qu'il ne parvenait plus à le contrôler à partir de ce qu'il avait appris dans sa première thérapie.

La thérapeute, sensibilisée depuis au PRT, fonctionne maintenant avec la présomption de la cohérence du symptôme : en quoi cette anxiété-panique est-elle cohérente ? Elle pense d'abord à explorer avec le patient, en imagerie mentale, le contexte précédent cette réapparition récente du symptôme. Le patient décrit alors la situation qui suit. Il habite dans une ville différente de celle de ses

parents et, lors d'un appel téléphonique avec sa mère, cette dernière insiste pour qu'il vienne la visiter malgré le fait qu'il vient de s'exprimer sur son emploi du temps surchargé. Son schéma Assujettissement lui a toujours fait appréhender de décevoir sa mère et de provoquer sa colère et même son rejet (très souffrant, même s'il est temporaire). Dans un premier temps, le patient ne fait aucun lien entre cette conversation téléphonique et sa réaction anxieuse. C'est un commentaire subséquent qu'il rapporte avoir fait à sa conjointe à la suite de cet appel, qui alertera la thérapeute : il exprime un mécontentement sur le fait que sa mère ne tient pas compte des autres, qu'elle ne pense qu'à elle, etc. C'est avec surprise qu'il en prend conscience lorsque la thérapeute lui en fait le reflet. Le travail de Découverte qui suit révélera toute la cohérence du symptôme de panique. Éprouver de la colère est une Menace interne puisqu'elle conduirait à confronter maman, ce qui entraînerait déception, colère et rejet de sa part, ce qu'il prédit être intolérable émotionnellement. La solution est alors de ne pas prendre conscience de sa colère et ne pas confronter maman à partir de celle-ci. Mais la tentative de supprimer cette colère est plus ou moins efficace : elle est ressentie (commentaire à sa conjointe), mais ne peut l'être d'une façon claire, directe et assumée face à maman. Comme régulièrement souligné en ISTDP², ce conflit joué à un niveau inconscient (implicite) se manifeste en anxiété qui devient, dans ce contexte, un symptôme sans fonction. Dans ce cas précis, le symptôme fonctionnel, celui qui met en action la solution de ne pas prendre conscience directement de sa colère envers maman est d'interpréter sa réaction comme un trouble panique.

Cet exemple illustre bien que la transformation du schéma Vulnérabilité nécessite un travail de Découverte patient et perspicace. Mais une fois la cohérence du symptôme identifiée et intégrée, la transformation exigera comme toujours l'exécution du PRT, par exemple pour en arriver à une expérience d'erreur de prédition quant au niveau

2. *Intensive Short Term Dynamic Psychotherapy*.

de menace que constitue l'expérience de confronter maman et aux ressources dont il dispose aujourd'hui pour ce faire.

4 EN GUISE DE CONCLUSION...

Nous venons de voir, dans les trois derniers chapitres, ce qu'exige la transformation des schémas. Elle n'est liée à aucune technique thérapeutique spécifique, mais plutôt à un processus conduisant à la reconsolidation thérapeutique de la mémoire (PRT).

Comme nous l'avons souligné dans cet ouvrage, les schémas tels que définis par Young répondent très bien aux caractéristiques d'une mémoire prédictive. La transformation de la mémoire exige qu'une fois réactivée, cette mémoire prédictive devenue explicite entre en contact avec des éléments permettant l'expérience d'une erreur de prédiction bien ressentie. C'est donc à cette dimension de l'expérience que vous devez être attentif lorsque vous utilisez une technique thérapeutique de votre choix.

En ce sens, nous espérons que la suggestion d'utiliser notre Matrice de Ressources et Menaces (figure 5.1, p. 156) puisse vous aider à préciser les prédictions-cibles à viser pour la transformation, ainsi que le type d'expériences pouvant créer le décalage et l'expérience d'erreurs de prédiction essentielles pour y arriver.

La Thérapie des schémas (TS) et la Thérapie de la cohérence (TC) s'appuient sur des paradigmes de départ fort différents. Mais certains parallèles peuvent tout de même être faits. En TS, l'enjeu de la réponse aux besoins psychologiques fondamentaux est au cœur du modèle, et la non-réponse à ces besoins est à la source d'une souffrance, souffrance qui est évitée par des stratégies dysfonctionnelles. Ces dernières ne répondent jamais de façon vraiment satisfaisante aux besoins et entraînent des coûts.

En TC, Ecker s'est toujours opposé à une liste déterminée de schémas, comme on le fait en TS. Pour lui, toute prédiction constitue

un schéma, ce qui crée un nombre infini de possibilités. Et comme la reconsolidation thérapeutique demande que chaque décalage soit parfaitement adapté à chaque modèle problématique de la réalité, il préfère ne pas fournir de catégories prédéterminées afin d'encourager les thérapeutes à figurer ces détails par eux-mêmes, en les apprenant de leurs patients. Lorsque la prédiction d'un schéma appréhende une pire souffrance, une solution (si elle existe) sert à l'éviter. Ici aussi, la solution entraîne des coûts qualifiés de moindres souffrances. Mais c'est toujours le travail de Découverte qui permettra de spécifier la nature du problème existentiel et des solutions, ou l'absence de celles-ci.

Ecker et son équipe font une seule exception à cette absence de catégories prédéterminées : ce qu'on nomme schéma Imperfection en TS, qu'ils identifient par son symptôme principal, soit la ténacité d'un faible sentiment de valeur personnelle. Cela parce que les construits de ce type de schéma, comme nous l'avons maintes fois mentionné dans cet ouvrage, ont tendance à être non seulement complexes, mais protégés par un évitement expérientiel pugnace et rusé. Ils ont élaboré une liste non exhaustive de quatorze possibilités de vérités émotionnelles à la base de ce type de schéma, et qui rendent l'autodévalorisation nécessaire à maintenir (Ecker et Hulley, 2017).

Malgré ces différences entre les deux approches, il reste, comme on l'a vu dans les deux derniers chapitres qu'il est possible d'appliquer la Carte anatomique des schémas (figure 6.1, p. 212) aux schémas de Young avec sa prédiction d'une pire souffrance, d'une solution (ou de son absence) à une situation, ce qui conduit à certaines réponses (les symptômes fonctionnels) et leurs conséquences (les symptômes sans fonction). Ceci peut grandement faciliter une compréhension conduisant à une utilisation plus maîtrisée du processus de reconsolidation thérapeutique de la mémoire.

L'un des points importants à retenir dans ce chapitre, si vous découvrez le monde de possibilités qui s'offrent à vous dans un objectif de

transformation des schémas, en plus bien sûr des notions de base listées dans le paragraphe précédent, est que les schémas tels que définis par Young sont des catégories très larges. Ils sont un peu comme des tiroirs de classeur : en les ouvrant, vous pourriez n'y trouver qu'un ou deux dossiers, assez faciles à cerner. Dans d'autres cas, les expériences constituant le parcours de vie de votre patient auront construit de nombreux dossiers au contenu complexe, un peu enchevêtrés les uns dans les autres. Au final, le cadre de travail demeure le même : découvrir, intégrer et transformer ces dossiers-paradigmes avec le processus de reconsolidation de la mémoire. Il demandera simplement une plus grande attention à la spécificité des dossiers identifiés dans les tiroirs du classeur. En cela, nous marchons de tout cœur auprès de vous, avec nos propres patients, dans le but commun de soulager les souffrances et, ce faisant, de rendre les rapports entre humains plus harmonieux et sains.

En bref...

- Ce chapitre porte sur l'étape de la transformation des schémas. Pour ce faire, nous faisons appel au processus de reconsolidation thérapeutique de la mémoire (PRT) : découvrir les prédictions spécifiques du schéma à transformer, identifier une connaissance contradictoire ou un moyen de créer une expérience contradictoire pour la personne, puis réactiver l'apprentissage-cible (le schéma), créer un décalage entre les prédictions du schéma et les facettes de l'expérience de la personne qui n'y correspondent pas, dans le but de favoriser une expérience d'erreur de prédiction. Il suffira ensuite de répéter cette juxtaposition pour faciliter la réécriture du schéma maintenant déstabilisé (ce qui déverrouille ses synapses et per-

met l'effacement par une nouvelle vérité émotionnelle, ou schéma).

- Nous présentons dans ce chapitre des exemples cliniques d'interventions sur des schémas à partir des principes du PRT. Respectant notre Modèle anatomique (figure 6.1, p. 212), l'intervention tient compte des catégories de schémas que nous avons définies au chapitre 5, les schémas liés aux problèmes existentiels, les schémas liés aux solutions et les cas particuliers.
- Lorsque nous intervenons sur les schémas liés à des problèmes existentiels, nous sommes au cœur du modèle prédictif de la pire souffrance. Ces schémas sont à la base du Modèle anatomique conduisant aux solutions et à leurs conséquences. Nous donnons pour chacun de ces cinq schémas des exemples de prédictions à partir de la Matrice des Ressources et des Menaces (figure 5.1, p. 156) suivis d'exemples de décalages possibles pouvant conduire à une expérience d'erreur de prédition. Si ces schémas sont transformés, les solutions ne s'avéreront plus nécessaires... tout l'édifice s'écroulera.
- Pour ce qui est des schémas liés aux solutions, leur fonction est adaptative, soit une façon d'éviter d'avoir à faire face à la pire souffrance liée aux enjeux existentiels. Ces solutions nécessitent la production de certains symptômes. L'intervention suggérée est d'abord un travail de Découverte permettant de clarifier la fonction du symptôme et une Intégration de la nécessité subjective de le produire. On pourra alors chercher des connaissances remettant en question cette nécessité (mise à jour des prédictions quant aux ressources et aux menaces) permettant une transformation du schéma. Des exemples de travail avec les schémas Exigences Élevées et Assujettissement sont présentés.
- Nous donnons des exemples d'intervention sur les schémas Imperfection et Vulnérabilité qui, comme expliqué au chapitre 5, constituent des cas particuliers dans notre façon de présenter les schémas.

- Finalement, nous concluons ce chapitre en proposant certains parallèles pouvant être faits entre les modèles de la Thérapie des schémas et de la Thérapie de la cohérence.

Annexe

Fiche mémo pleine conscience

Cette fiche peut être utilisée lorsque vous croyez reconnaître un patron réactionnel (sensations somatiques – émotions – pensées – propension à l'action) relié à un schéma.

1) Je ressens maintenant, dans le moment présent.

Instructions : Je reste tout simplement avec ce que je ressens dans mon corps (sensations somatiques – affects – propension à l'action) durant quelques minutes. J'observe ce que je ressens sans essayer de changer quoi que ce soit – Si ce que je ressens change, je reste simplement avec la nouvelle sensation – Je ne juge pas ce qui se passe et je ne m'agrippe pas à mes pensées ; lorsqu'une pensée surgit, je remarque sa présence (je peux me dire « une pensée ») et je retourne à ce que je ressens – La philosophie qui sous-tend cet exercice est « ce qui est, est » (« Je réalise totalement que mon schéma a été réactivé »).

2) Pourquoi ai-je cette réaction ?

Instructions : Quel schéma a-t-il été réactivé ? Quelle est l'histoire de ce schéma (hypothèses sur sa création) ?

3) Jugement éclairé.

Instructions : Prenez le temps de bien soupeser la situation. Que sentez-vous comme étant vraiment vrai ? Est-ce qu'une autre partie de vous ressent les choses différemment, même si elle n'en est pas totalement convaincue ? Ou est-ce qu'une autre partie de vous sait que votre schéma n'est pas totalement vrai, même s'il en donne

l'impression ? Est-ce que vous éprouvez un doute, aussi petit soit-il, sur la véracité de votre schéma ? Est-ce que votre interprétation actuelle de cette situation est en désaccord avec vos besoins et vos valeurs ?

Autres questions qui peuvent aider : Y a-t-il eu des situations dans le passé où ce que vous considérez vrai s'est avéré faux ? Dans cette situation particulière, quels sont les faits, quelles sont les interprétations ? Quelle serait l'opinion de personnes proches de vous ? Décrivez minutieusement le contexte spécifique de cette situation ? Si ce n'étaient de vos peurs, de votre culpabilité, ou de votre colère, que choisiriez-vous de faire ?

Voyez vos pensées, vos mots et vos images pour ce qu'ils sont, soit de simples pensées, mots et images – défusionnez-vous de leur contenu ; sont-ils utiles pour répondre à vos besoins et vos valeurs ?

4) Action juste.

Instructions : Dans cette situation précise, et considérant ce qui est concevable dans la réalité, ce que je sais, ce qui est possible, ainsi que les moyens dont je dispose, quelle est l'action optimale qui me permet de tenir compte de mes besoins les plus fondamentaux.

Une fois cette action optimale identifiée, je choisis de le faire et je le fais quel que soit ce que je ressens et malgré ma propension à fuir ou à lutter (et ce même si je ressens toujours mon vieux schéma).