

La thérapie des schémas



Benoit Demonty

Référence : 1789



[Extrait – 1789 – B. Demonty – La thérapie des schémas](#)

Retrouvez l'intégralité de cette conférence en vidéo dans notre Formathèque.

Catégorie : « **Psycho-socio-éducative** »

Sous-catégorie : « **Psychothérapie / Intervention psychologique** »

[La thérapie des schémas](#)

Vous pouvez également acheter la **retranscription complète** de cette conférence **au prix de 20,00 €** en nous adressant un mail à l'adresse suivante : asbl@educationetfamille.be

Dans cette conférence, Benoit Demonty traite de la thérapie des schémas, une approche intégrative combinant psychanalyse et TTC, créée par Jeffrey Young. Elle aide à traiter les troubles de la personnalité en travaillant sur les schémas, les modes et la relation thérapeutique.

La thérapie des schémas est le sujet de cette présentation. C'est une thérapie relativement récente, ayant été développée il y a environ trente à quarante ans. Bien qu'elle fasse partie des courants de la thérapie brève, il convient de nuancer cela car elle est également adaptée à des situations très lourdes et problématiques. Dans ces cas, la thérapie peut s'étendre sur plusieurs années. Il s'agit d'une pratique intégrative, ce qui signifie qu'elle combine différentes approches thérapeutiques.

Si vous avez une certaine connaissance du domaine de la psychothérapie, vous savez que l'on cherche de plus en plus à intégrer diverses thérapies, plutôt que de les opposer comme c'était le cas auparavant, par exemple avec la psychanalyse et la thérapie cognitivo-comportementale (TCC). L'objectif est de trouver les points communs entre ces approches et d'utiliser les meilleures techniques de chacune pour une thérapie intégrative. La thérapie des schémas réussit cet exploit en combinant des théories psychanalytiques avec des pratiques cognitivo-comportementales, qui sont souvent perçues comme opposées.

La présentation sera assez dense car je vais vous proposer un tour d'horizon complet de la thérapie des schémas. Dans la première partie, nous aborderons les concepts fondamentaux tels que les schémas et les modes. Ensuite, dans la seconde partie, nous discuterons des techniques d'intervention en schémathérapie. Étant donné la densité de ces sujets, je passerai rapidement sur certains points, mais vous aurez ainsi une vision globale de ce qu'est la thérapie des schémas, même si vous n'êtes pas thérapeute. Nous avons tous des schémas. Vous découvrirez peut-être certains des dix-huit schémas présentés dans ce modèle.

Il se peut que vous connaissiez des personnes souffrant de troubles de la personnalité ou de schémas envahissants, ou peut-être travaillez-vous dans des institutions confrontées à ce public. Vous avez peut-être entendu parler de la thérapie des schémas sans savoir exactement ce que c'est et souhaitez en apprendre davantage. Cette conférence est donc intéressante aussi bien pour les thérapeutes que pour les non-thérapeutes, ou même pour toute personne n'étant pas dans un domaine de relation d'aide, car elle nous concerne tous.

Pour ceux qui aiment le cinéma, je vais aussi essayer de donner quelques références de films qui peuvent parfois illustrer la théorie. À l'Institut de Narration, nous avons développé la cinéma-thérapie, où nous discutons de problématiques à partir d'extraits de films.

Nous allons évidemment aborder les origines de la thérapie des schémas. Comment cette technique a-t-elle été développée et par qui ? Nous examinerons son histoire et le rôle clé de **Jeffrey Young**¹, le fondateur de cette approche. Professeur d'université et psychothérapeute, Young a été formé dans diverses approches, avec une prédilection pour les thérapies cognitivo-comportementales (TCC).

Cependant, il a remarqué qu'une partie de la population ne répondait pas suffisamment à ces pratiques thérapeutiques, particulièrement les patients présentant des troubles de la personnalité.

Nous parlerons également de la notion de schéma, qui est centrale dans cette thérapie. Nous explorerons comment les schémas se développent, leur origine et leur classification. Ensuite, nous aborderons une autre notion essentielle en thérapie des schémas : les besoins. Nous verrons ce que sont les styles adaptatifs, c'est-à-dire les façons dont nous essayons de limiter les problèmes liés aux schémas et de réagir face à eux. Nous discuterons aussi des modes qui offrent une perspective complémentaire sur ces concepts. Tous ces points fondamentaux seront développés.

Dans la seconde partie, nous aborderons les aspects plus pratiques de la thérapie des schémas. Nous verrons comment poser un diagnostic, même si nous passerons rapidement sur ce point. Nous explorerons ensuite le trio de techniques complémentaires utilisées en thérapie des schémas : les techniques cognitives, émotionnelles et comportementales, avec une attention particulière aux techniques émotionnelles, qui sont les plus originales et thérapeutiques. Nous terminerons par un mot sur la relation thérapeutique, qui est une grande préoccupation en schémathérapie. Nous examinerons comment elle est utilisée de différentes manières pour soutenir le processus thérapeutique.

¹Psychologue américain. Il a suivi une formation cognitivo-comportementale, puis a été directeur de recherche auprès de Aaron Beck qui faisait des études en thérapie cognitive. Young est notamment connu pour avoir développé la schémathérapie après avoir fait le constat que la thérapie cognitive avait des limites, notamment auprès des personnes ayant des troubles de la personnalité.

Commençons donc par les origines de la méthode. Jeffrey Young a développé cette approche après avoir constaté que les thérapies cognitivo-comportementales classiques étaient peu efficaces pour certains patients, notamment ceux avec des troubles de la personnalité. Ces patients semblaient atteindre un plafond de verre au-delà duquel les thérapies traditionnelles ne fonctionnaient plus. Young a donc cherché à développer une approche intégrative capable de surmonter ces limitations.

Un trouble de la personnalité, tel que défini classiquement par le DSM, est essentiellement un trouble de la relation. Il se manifeste principalement dans le cadre des interactions sociales. Ces troubles sont souvent envahissants et peuvent inclure une gamme de comportements tels que l'évitement et la compensation. Par exemple, une personne souffrant de carence affective ou une personne délinquante relèverait de cette classification dont Jeffrey Young s'est ensuite détaché.

Les thérapies traditionnelles étaient insuffisamment efficaces pour traiter ces troubles. Pourtant, selon certaines estimations, environ 25% de la population présenterait un trouble de la personnalité ou des schémas suffisamment envahissants pour être problématiques.

Dans les cabinets de psychothérapie, ce chiffre monte à 75%, ce qui signifie que trois quarts des patients qui consultent auraient un trouble de la personnalité. C'est un constat alarmant, car cela implique que les thérapies en vigueur ne sont pas suffisamment efficaces pour une large majorité de ces patients.

Jeffrey E. Young, partant de ce constat d'échec, a développé une psychothérapie spécifique pour les troubles de la personnalité, qu'il a redéfinis et traités sous la notion de schéma. Bien que la notion de schéma existait déjà, Young lui a donné une nouvelle définition et a accentué le travail émotionnel essentiel dans ce type d'intervention. Il ne s'est pas limité aux techniques classiques de la TCC, mais a également intégré des éléments d'autres courants thérapeutiques, notamment la Gestalt-thérapie, connue pour ses interventions émotionnelles, et les théories psychanalytiques comme celle de l'attachement.

Young a repris le besoin d'attachement comme élément central de son modèle et s'est inspiré de la notion de dissociation de Pierre Janet², ainsi que des travaux sur la mémoire émotionnelle et la manière de guérir de ses impacts négatifs. Il a également intégré des concepts psychanalytiques selon lesquels les problèmes proviennent des expériences de vie précoce et des mécanismes de défense utilisés pour en limiter l'impact négatif. Dans la relation thérapeutique, il a retravaillé les concepts de transfert et de contre-transfert à sa manière.

On voit ici que la thérapie des schémas est véritablement une thérapie intégrative. Ce n'est pas simplement une addition d'éléments disparates ; il y a une réelle construction, une recontextualisation et une redéfinition de certains concepts pour former un modèle cohérent. Le problème des méthodes intégratives est que, souvent, elles se contentent de juxtaposer différentes techniques, donnant l'impression d'un "zapping thérapeutique". On essaie une approche, puis une autre, sans véritable cohérence. Or, dans la thérapie des schémas, il existe un modèle élaboré et intégré, ce qui est rare dans les thérapies dites intégratives.

² Philosophe qui a été psychologue et enfin un médecin français.