



Expliquez la thérapie des schémas à vos patients :

Si vous ressentez un mal-être récurrent, des émotions intenses, des blocages dans vos relations ou une souffrance intérieure que vous ne parvenez pas à apaiser, la **thérapie des schémas** peut vous aider à comprendre d'où viennent ces difficultés et, surtout, comment les aborder.

Pourquoi vous sentez-vous ainsi ?

À l'intérieur de chacun de nous se trouve un **enfant vulnérable**, cette partie de vous qui a vécu des blessures émotionnelles et qui n'a peut-être pas reçu l'amour, la sécurité ou la validation dont elle avait besoin.

Avant l'âge de 6 ans, l'enfant est particulièrement vulnérable et peut éprouver un profond sentiment d'incompréhension, de solitude, ainsi que des difficultés dans l'accordage émotionnel avec son entourage.

Mais cet enfant, souvent caché, ne s'exprime pas directement. À la place, il utilise **des stratégies de protection**, appelées **modes**, pour éviter de souffrir.

Ces modes peuvent prendre différentes formes :

- **Vous vous oubliez pour faire plaisir aux autres** : vous dites toujours "oui", même quand vous aimeriez dire "non".
- **Vous semblez fort, détaché, comme si rien ne vous atteignait**, mais au fond, vous ressentez une immense solitude.
- **Vous compensez votre mal-être par le travail, le sport, la consommation**, pensant que plus vous faites, mieux vous irez.
- **Vous cherchez à tout contrôler, à tout anticiper**, ou à toujours avoir raison pour ne pas vous sentir en insécurité.

Vous vous reconnaissez dans l'un de ces fonctionnements ? **Ce n'est pas votre faute**. Ce sont des mécanismes que vous avez mis en place, souvent inconsciemment, pour vous protéger. Mais aujourd'hui, ils vous empêchent d'être pleinement épanoui.

Comment la thérapie des schémas peut-elle vous aider ?

L'objectif de cette thérapie est de vous permettre de :

1. **Reconnaître et prendre soin de votre enfant intérieur**, au lieu de l'ignorer ou de le fuir.
2. **Apaiser votre dialogue intérieur**, en diminuant l'autocritique et la culpabilité qui vous freinent.
3. **Sortir des schémas répétitifs**, en adoptant de nouvelles façons d'agir et de réagir.
4. **Renforcer votre Adulte Sain**, cette partie de vous qui peut prendre des décisions justes et bienveillantes pour vous-même.

Votre chemin vers plus d'équilibre et de sérénité

Dans les premières étapes de la thérapie, vous ne serez pas seul. **Le thérapeute incarnera temporairement cet Adulte Sain pour vous.** Il vous guidera, vous aidera à identifier vos besoins profonds et à trouver de nouvelles façons d'y répondre.

Petit à petit, vous développerez votre propre capacité à vous soutenir, à faire des choix qui respectent **vos véritables besoins et vos valeurs**, et à trouver un équilibre entre vos émotions et votre raison.

Le but ultime ? **Vous permettre de vous sentir libre, en paix avec vous-même et capable d'être un enfant heureux à l'intérieur d'un adulte épanoui.**

Vous avez déjà fait un premier pas en cherchant à comprendre ce qui se joue en vous. Vous avez le droit de changer et d'accéder à une vie plus sereine et plus alignée avec qui vous êtes vraiment.

Béatrice PEREZ DANDIEU

Psychologue clinicienne, Systémie, IOS
Praticienne EMDR

Advanced Level Certified Individual Schema Therapists International Society of Schema Therapy(ISST)

Responsable du CEFTI (www.CEFTI.FR)
Les thérapeutes schémas