

Schémas & Modes : *enfin la distinction*

Lors de nos formations et supervisions, nous entendons régulièrement la même réflexion : « **Je comprends les schémas, je comprends les modes... mais je ne sais pas vraiment où s'arrête l'un et où commence l'autre.** » Ce flou est normal — et il mérite une réponse claire.

LA DISTINCTION ESSENTIELLE

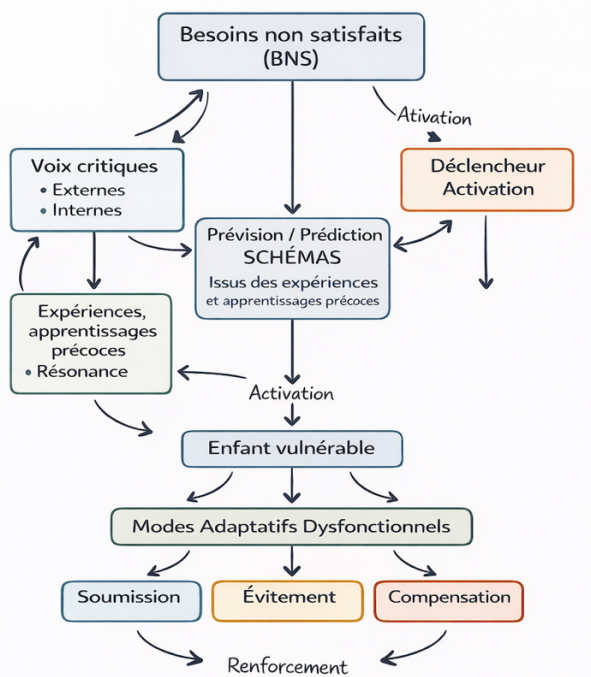
Schéma vs Mode : deux niveaux, une seule souffrance

Le **schéma** est une structure profonde, stable, souvent implicite. Il se forme dans l'enfance à partir d'un *besoin non satisfait*. Il est là, dormant, attendant d'être réveillé.

Le **mode**, lui, est un état actif, observable, qui surgit au moment de l'activation. C'est la *réponse en temps réel* du schéma face à une situation perçue comme menaçante.

💡 Image clé à retenir

Le schéma est une **cicatrice ancienne**. Le mode est la **douleur qui revient** quand on appuie dessus. Le schéma ne « disparaît » pas — mais en thérapie, on apprend à ne plus réagir de la même façon lorsqu'il s'active.



Activation d'un schéma en situation professionnelle

THÉRAPIE DES SCHÉMAS — EXEMPLE CLINIQUE ILLUSTRÉ

ORIGINE — BESOIN NON SATISFAIT

Valorisation · Reconnaissance · Sécurité relationnelle

Critiques fréquentes, peu de reconnaissance, attentes élevées dans l'enfance.

SCHÉMAS ACTIVÉS

SCHÉMA PRINCIPAL

Imperfection / Honte

Sentiment d'être fondamentalement défectueux ou inférieur aux autres.

SCHÉMA COUPLÉ

Manque affectif

Besoin de chaleur, d'empathie et de soutien émotionnel non comblé durablement.

DÉCLENCHEUR SITUATIONNEL

Réunion professionnelle — prendre la parole

Situation actuelle qui réactive les schémas anciens.

VOIX CRITIQUES

🗣️ VOIX INTERNES

« Tu ne vas pas y arriver. »
« Tu n'es pas à la hauteur. »
« Je suis nul, je devrais être capable. »

🗣️ VOIX EXTERNES

« Ils vont se moquer de toi. »
Regard des collègues perçu comme critique.
Commentaires anciens du manager réactivés.

ACTIVATION ÉMOTIONNELLE



Enfant vulnérable

Peur · Honte · Sentiment d'infériorité



Colère dirigée contre soi

« Je suis nul » · « Je devrais être capable »

Les 3 stratégies d'adaptation dysfonctionnelles

🙏 Soumission

La personne n'ose pas s'affirmer

- Ne pas prendre la parole
- Accepter des décisions désapprouvées
- Dire « oui » en pensant « non »

🚫 Évitement

La personne se coupe de l'émotion

- Faire comme si ça n'avait pas d'importance
- Éviter les réunions **PASSIF**
- Alcool après le travail **ACTIF**
- Sport à outrance **ACTIF**

🗨️ Compensation

La personne masque l'infériorité

- Devenir agressive envers collègues
- Parler très fort / couper la parole
- Attaquer pour ne pas être attaqué

⚡ TRAVAIL THÉRAPEUTIQUE

RÉPONSE DE L'ADULTE SAIN

Reconnaître · Identifier · Mobiliser

Reconnaître l'activation du mode enfant vulnérable, identifier les voix critiques (internes et externes), mobiliser l'Adulte sain pour répondre autrement.

« Je suis peut-être stressé, mais cela ne signifie pas que je suis incompetent. Je peux prendre la parole et exprimer mon idée. »