

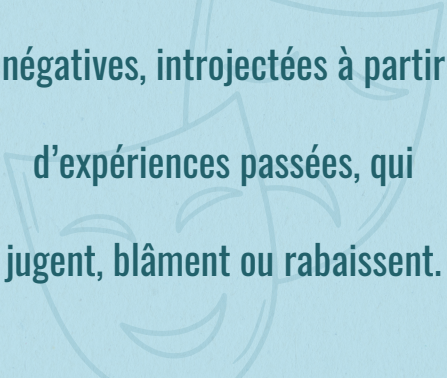
• MODE •

VOIX CRITIQUES INTERNES



CEFTi

CENTRE D'ÉTUDES ET DE FORMATIONS
À LA THÉRAPIE INTÉGRATIVE



**Pensées automatiques
négatives, introjectées à partir
d'expériences passées, qui
jugent, blâment ou rabaissent.**

“Je suis nul(e)”

• MODE •

ENFANT EN COLÈRE



CEFTi

CENTRE D'ÉTUDES ET DE FORMATIONS
À LA THÉRAPIE INTÉGRATIVE

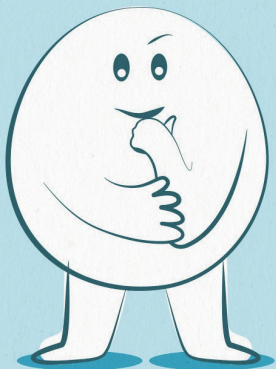


Je me sens en colère !

Mes limites ont été dépassées

• MODE •

ADULTE SAIN



CEFTi

CENTRE D'ÉTUDES ET DE FORMATIONS
À LA THÉRAPIE INTÉGRATIVE

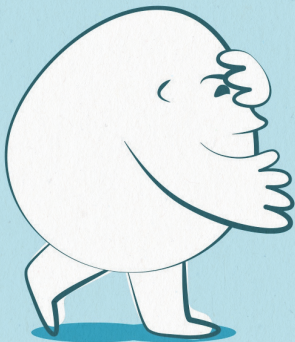
Je suis en capacité de me
poser, de réfléchir et d'agir
rationnellement en écoutant
mes besoins et mes valeurs.

Je peux :

- Coopérer
- Prendre du recul
- Prendre soin de moi
- M'engager

• MODE •

PROTECTEUR DÉTACHÉ ÉVITANT



CEFTi

CENTRE D'ÉTUDES ET DE FORMATIONS
À LA THÉRAPIE INTÉGRATIVE

**J'évite de m'engager dans le
monde réel, social et affectif.**

**Je me coupe de mes ressentis
et de mes émotions.**

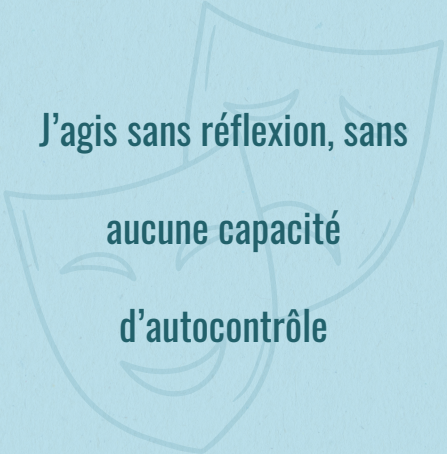
• MODE •

ENFANT INDISCIPLINÉ



CEFTi

CENTRE D'ÉTUDES ET DE FORMATIONS
À LA THÉRAPIE INTÉGRATIVE



**J'agis sans réflexion, sans
aucune capacité
d'autocontrôle**

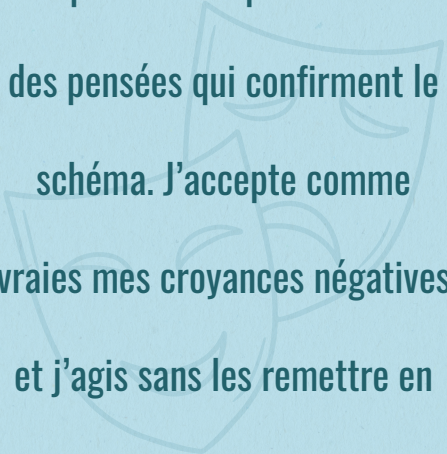
• MODE •

CONCILIATEUR



CEFTi

CENTRE D'ÉTUDES ET DE FORMATIONS
À LA THÉRAPIE INTÉGRATIVE



J'adopte des comportements et
des pensées qui confirment le
schéma. J'accepte comme
vraies mes croyances négatives
et j'agis sans les remettre en
question.

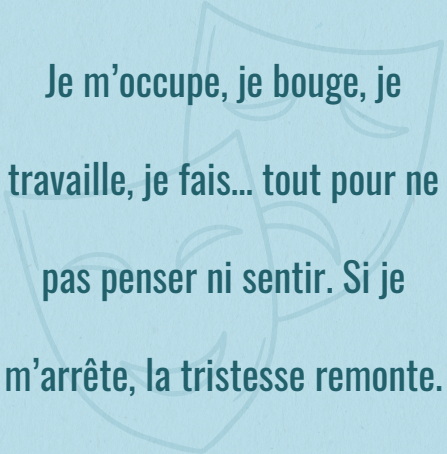
• MODE •

ÉVITANT ACTIF



CEFTi

CENTRE D'ÉTUDES ET DE FORMATIONS
À LA THÉRAPIE INTÉGRATIVE



Je m'occupe, je bouge, je
travaille, je fais... tout pour ne
pas penser ni sentir. Si je
m'arrête, la tristesse remonte.

• MODE •

COMPENSATEUR



CEFTi

CENTRE D'ÉTUDES ET DE FORMATIONS
À LA THÉRAPIE INTÉGRATIVE

J'agis à l'opposé du schéma
pour le masquer ou le fuir.

J'en fais trop : je cherche à
dominer, briller ou contrôler
pour ne pas ressentir mes
blessures profondes.

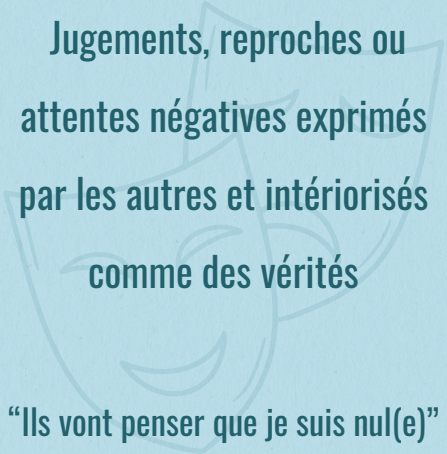
• MODE •

VOIX CRITIQUES EXTERNES



CEFTi

CENTRE D'ÉTUDES ET DE FORMATIONS
À LA THÉRAPIE INTÉGRATIVE



Jugements, reproches ou
attentes négatives exprimés
par les autres et intériorisés
comme des vérités

“Ils vont penser que je suis nul(e)”

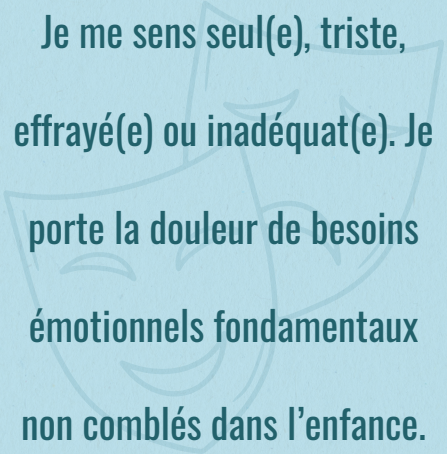
• MODE •

ENFANT VULNÉRABLE



CEFTi

CENTRE D'ÉTUDES ET DE FORMATIONS
À LA THÉRAPIE INTÉGRATIVE



**Je me sens seul(e), triste,
effrayé(e) ou inadéquat(e). Je
porte la douleur de besoins
émotionnels fondamentaux
non comblés dans l'enfance.**

• MODE •

ENFANT HEUREUX



CEFTi

CENTRE D'ÉTUDES ET DE FORMATIONS
À LA THÉRAPIE INTÉGRATIVE

Je me sens libre, aimé(e), en
sécurité et spontané(e).

J'exprime de la joie, de la
curiosité et de la confiance
quand mes besoins
émotionnels sont satisfaits.