

LES SCHÉMAS

Ensemble de croyances à propos de soi, des autres et du monde, qui se construisent dans les premières années de vie (enfance, adolescence) et qui orientent nos réactions actuelles dans les situations qui activent les croyances en lien avec un certain schéma.

Les schémas peuvent nous conduire à fonctionner sous un mode particulier qui **devient notre pilote automatique**

Ce mode de fonctionnement particulier ne tient pas compte de tous les éléments disponibles et va soit privilégier les émotions, soit les aspects factuels; **ce qui peut avoir des conséquences négatives** à court, moyen et long-terme sur moi, les situations et ma relation avec les autres.

Généralement, un **pilote automatique qui privilégie un état de conscience rationnel est en lien avec des schémas d'exigence élevé, de perfectionnisme et de punition**

Un **pilote automatique privilégiant un état de conscience émotif va être plus en lien avec des schémas de manque affectif, d'abandon et de vulnérabilité.**

L'état éclairé est un mode de fonctionnement CONSCIENT

NOS TROIS ÉTATS DE CONSCIENCE

État de Conscience Rationnel:

Il est froid, calculé, factuel et ne tient pas compte des émotions. Privilégie un raisonnement logique

Conséquence positive: peut être adapté dans certaines circonstances dans lesquelles la prise de décision logique ("sang froid") est importante

Conséquence négative: ne tient pas compte des besoins et des limites personnelles en lien avec les informations émotionnelles

État de Conscience Émotif:

Il est chaud, impulsif et ne tient pas compte des aspects factuels, objectifs ou rationnels. Privilégie un raisonnement émotif et souvent orienté par la peur.

Conséquence positive: peut être adapté à certaines circonstances lorsque les besoins ou limites affectives doivent être préservées au détriment des aspects qui seraient plus rationnels et matériels

Conséquence négative: ne tient pas compte des faits et donc peut conduire à des comportements irrationnels avec des conséquences négatives à court, moyen et long-terme

État de Conscience Éclairée:

Tient compte à la fois des faits et des émotions. Reconnaît les conséquences avant de s'engager dans une réponse qui ne tiendrait pas compte des faits ou qui négligerait des besoins et limites fondamentaux