

E N T R E N O S S É A N C E S

Ces conclusions tirées trop tôt

Comprendre les schémas de Jeffrey Young. Et pourquoi nous les soignons en apprenant à négocier avec ses propres voix, plutôt qu'à les faire taire.

Dr Daniela Silva Moura

Psychologue clinicienne : docteure en psychologie

46 rue Trousseau, 75011 Paris · RPPS 10008931916 · ADELI 759346679

Sommaire

Une précision, d'abord	3
Ce qu'est un schéma.....	3
Une conclusion tirée trop tôt	3
La lentille qui se confirme toute seule	4
Les voix qui nous habitent	4
Pourquoi je vous invite à vous parler.....	5
Négocier, plutôt que faire taire	5
D'autres portes, et par où l'on commence.....	6
À essayer, cette semaine.....	6

0 1

Une précision, d'abord

Si je vous remets ce document, c'est que nous rencontrons, dans votre histoire, ce que la thérapie des schémas appelle un schéma. Avant tout le reste, une chose : un schéma n'est ni un défaut, ni une étiquette, ni un diagnostic. C'est une ancienne manière de voir et de réagir, apprise très tôt, à un moment où elle était sans doute la meilleure disponible. Elle n'est plus ajustée à aujourd'hui, mais elle a eu ses raisons.

Je le précise parce que le mot peut inquiéter, comme s'il désignait quelque chose de cassé. Il n'y a rien à réparer en vous : il y a quelque chose à comprendre, puis à retravailler, ensemble et à votre rythme. Pour cela, j'associe deux approches complémentaires : la thérapie des schémas, qui éclaire d'où viennent ces convictions profondes, et la thérapie systémique individuelle, qui aide à reconnaître les différentes voix intérieures et à les faire dialoguer. Ici non plus, il n'y a pas de bonne réponse à trouver : ce document est une carte, pas un test.

0 2

Ce qu'est un schéma

Sous nos pensées de tous les jours, il y a des convictions plus profondes et plus silencieuses : les idées les plus centrales que nous portons sur nous-mêmes, sur les autres, sur le monde. « Je ne suis pas assez. » « On finit toujours par m'abandonner. » « Je dois tout porter seul. » Jeffrey Young a nommé ces structures profondes des schémas précoces. Ils se forment lorsque des besoins émotionnels essentiels de l'enfant : sécurité, lien, reconnaissance, autonomie, limites justes, spontanéité, n'ont pas été suffisamment satisfaits. Parmi les plus fréquents : l'abandon, la carence affective, l'imperfection ou la honte, l'exigence élevée, l'assujettissement, le sacrifice de soi.

Un schéma agit comme une lentille : il ne change pas les faits, il change ce que l'on en voit. Deux personnes vivent la même scène ; l'une la traverse sans y penser, l'autre y lit, une fois de plus, la confirmation de ce qu'elle redoute depuis toujours. Ce n'est pas la scène qui diffère. C'est le verre à travers lequel elle est regardée.

À RETENIR

Un schéma n'est pas une vérité sur vous : c'est une ancienne solution à une ancienne situation, devenue une prison. Ce ne sont pas des défauts, mais des conclusions tirées trop tôt, avec trop peu d'éléments.

0 3

Une conclusion tirée trop tôt

Un enfant qui traverse quelque chose de difficile n'a pas les moyens de se dire « mes parents sont débordés » ou « cette situation est injuste ». Il fait ce que font tous les enfants : il donne du sens avec les outils qu'il a. Et la conclusion la plus simple, la plus à portée, se retourne souvent contre lui : « c'est de ma faute », « je suis de trop », « je ne suis aimable que si je suis parfait ».

Cette phrase, tirée trop tôt, s'installe et reste, longtemps après que la situation qui l'a fait naître a disparu. Elle devient une évidence qu'on ne pense même plus à questionner. Beaucoup de nos empêchements d'adulte sont des conclusions d'enfant qu'on n'a jamais rouvertes. Revenir vers elles, ce n'est pas fouiller l'enfance pour le plaisir : c'est retrouver l'endroit où la phrase a été écrite, pour vérifier aujourd'hui, avec un regard d'adulte, si elle était vraie. Le plus souvent, elle ne l'était pas.

o 4

La lentille qui se confirme toute seule

Ce qui rend un schéma si tenace, c'est qu'il se nourrit de sa propre confirmation. Notre cerveau préfère confirmer une vieille croyance plutôt que de la réviser : c'est plus économique. Ce qui va dans le sens du schéma est absorbé aussitôt : voilà la preuve. Ce qui le contredit est modifié : « il a été gentil, mais c'était par pitié » ; minimisé : « ça ne compte pas » ; ou tout simplement écarté.

Le schéma se renforce ainsi tout seul, non parce qu'il est vrai, mais parce qu'il trie. C'est un point essentiel, et libérateur : sentir fortement quelque chose n'en fait pas une vérité. Une conviction intime, si ancienne et si sûre soit-elle, peut n'être qu'un tri opéré depuis des années dans un seul sens : celui qui la confirme.

À RETENIR

Le schéma ne se maintient pas parce qu'il est exact, mais parce qu'il filtre : il garde ce qui le confirme et écarte le reste. Reconnaître ce tri, c'est déjà lui retirer un peu de son autorité. Un biais n'est pas une preuve.

o 5

Les voix qui nous habitent

Un schéma ne reste pas silencieux : il parle. Et en nous, souvent, plusieurs voix coexistent. Une approche parfois appelée systémique individuelle, la thérapie des systèmes familiaux intérieurs (l'IFS de Richard Schwartz), propose de les nommer comme des parties, chacune avec un rôle et, toujours, une intention protectrice.

On distingue d'abord des protecteurs. Les managers anticipent : le critique intérieur, le perfectionniste, celui qui contrôle, sur-prépare ou cherche à plaire, pour que rien ne dérape et que la douleur reste à distance. Ce critique, d'ailleurs, n'est presque jamais le nôtre à l'origine : il a été internalisé tôt, et il reste longtemps après le départ de celui qui parlait. Les pompiers, eux, sont réactifs : ils se déclenchent quand la douleur affleure malgré tout, et se précipitent pour l'éteindre au plus vite, par la distraction, un écran, un éclat, tout ce qui coupe vite la sensation. Des moyens différents, un même but. Et sous ces protecteurs veillent les parties les plus jeunes et les plus blessées, les exilés : celles qui portent la peur, la honte, la solitude, le sentiment de ne pas être assez. C'est précisément ce que les protecteurs s'épuisent à tenir hors de vue.

À RETENIR

En nous coexistent plusieurs parties : des protecteurs qui anticipent (les managers) ou qui éteignent l'incendie dans l'urgence (les pompiers), et, dessous, des parties plus jeunes et blessées

(les exilés). Aucune n'est un ennemi : chacune, à sa manière parfois maladroite, cherche à nous protéger.

o 6

Pourquoi je vous invite à vous parler

On ne se raisonne pas hors d'un schéma, et l'on ne fait pas taire le critique intérieur en lui ordonnant de se taire : plus on lutte contre une voix, plus elle insiste. C'est pourquoi je vous propose autre chose, qui peut d'abord surprendre : apprendre à vous parler. Comment vous parlez-vous, déjà, quand vous faites une erreur ? C'est souvent là, à nu, que le schéma se révèle : certaines personnes se traitent avec une brutalité qu'elles n'emploieraient avec personne d'autre.

Une petite bascule aide beaucoup. Le psychologue Ethan Kross a montré que se parler à distance, en se nommant à la troisième personne : « pourquoi est-ce que [votre prénom] ressent cela aujourd'hui ? » plutôt que « pourquoi je suis comme ça ? », change la manière dont le cerveau régule l'émotion. Ce léger recul ne fait pas semblant que tout va bien. Il crée l'espace, tout simplement, où une autre voix peut enfin répondre : plus juste, plus calme, moins affolée.

o 7

Négocier, plutôt que faire taire

C'est le cœur de ce travail. Plutôt que de trancher entre ces parties, ou d'en bâillonner une, on les fait dialoguer. On donne d'abord la parole à la plus jeune, celle qui a peur, l'exilé, pour entendre ce qu'elle redoute vraiment et ce dont elle aurait eu besoin. On écoute ensuite le protecteur, qu'il soit critique, perfectionniste ou impulsion qui nous échappe, non pour lui obéir, mais pour reconnaître ce qu'il cherchait à préserver. Et l'on convoque une troisième présence, que cette approche appelle le Soi : non pas une partie de plus, mais ce centre plus calme et curieux, cet adulte plus sage capable d'écouter chaque partie sans devenir aucune, et de mener la négociation.

Car on ne détruit pas un schéma. On l'affaiblit en nourrissant, maintenant, le besoin resté insatisfait hier. Se parler autrement, ce n'est pas de l'auto-persuasion, ni de la pensée positive plaquée par-dessus la douleur : c'est offrir, de l'intérieur et à froid, la réponse que l'enfant n'a pas reçue au bon moment. À force de la répéter dans les situations qui réveillent le schéma, la vieille voix perd de son autorité, et l'adulte gagne la sienne. C'est une négociation, pas une guerre : personne, à l'intérieur, n'est à chasser.

À RETENIR

Le but n'est pas de faire taire le critique, mais de lui répondre depuis un adulte plus sage. On n'efface pas un schéma : on le nourrit autrement, jusqu'à ce qu'il pèse moins. Chaque voix, même la plus dure, cherchait d'abord à protéger.

o 8

D'autres portes, et par où l'on commence

Cet autodialogue n'avance jamais tout seul, et il ne se pratique pas dans le vide. Je m'appuie aussi, par touches, sur l'ACT, pour apprendre à prendre de la distance avec ses pensées plutôt qu'à les combattre : les regarder passer, sans s'y agripper. Et je me sers volontiers de ces deux cartes du

monde intérieur, celle des schémas et celle des parties : elles nomment, chacune à sa façon, la même pluralité en nous, et le même besoin d'un centre plus calme pour l'habiter. Peu importe le vocabulaire : ce qui compte, c'est de cesser de se prendre tout entier pour une seule voix, la plus dure.

Et par où commence-t-on ? Par repérer. Reconnaître la voix quand elle parle, et la nommer en une phrase : « là, c'est mon schéma de... qui parle ». Puis, doucement, lui répondre. Il n'y a, ici non plus, rien à réussir : on observe, on essaie une phrase, on ajuste, et l'on recommence la fois suivante. Ce que l'enfance a écrit, l'âge adulte a le droit de le récrire.

À ESSAYER, CETTE SEMAINE

La phrase que je me dis quand je fais une erreur : la noter telle quelle, sans l'adoucir. C'est souvent là que le schéma se montre.

À qui ressemble cette voix ? de quand date-t-elle, et de quelle bouche vient-elle, à l'origine ?

Ce que je dirais à un ami : à quelqu'un que j'aime, dans la même situation, exactement. L'écart est presque toujours parlant.

La réponse de l'adulte plus sage : en une phrase, à la troisième personne. « [Prénom] a le droit de... », « [Prénom] n'avait pas à... ».

Rien à réussir. Une seule ligne, certaines semaines, suffit amplement. Ce que l'on nomme, on commence déjà à le desserrer.

Un schéma n'est pas une condamnation, et il ne se lève pas d'un coup. Il se desserre à mesure qu'on cesse de le nourrir : en reconnaissant sa voix, en cessant de la croire sur parole, et en lui répondant, patiemment, depuis un endroit plus juste. Le but n'est pas de devenir quelqu'un d'autre, ni de n'avoir plus jamais ces vieilles pensées. C'est de récrire, peu à peu, une conclusion tirée trop tôt. Nous le faisons ensemble, et à votre rythme.

Ce document s'appuie sur les deux approches que j'associe dans mon travail : la thérapie des schémas (Jeffrey Young) et la thérapie systémique individuelle, ou systèmes familiaux intérieurs (IFS, Richard Schwartz), avec des apports de l'ACT et des travaux sur l'autodialogue (Ethan Kross). Il a une visée pédagogique et ne remplace pas notre travail en séance.