Djezia Mimouni | Psychologue clinicienne

Pourquoi répétons-nous parfois ce qui nous fait souffrir ?



La thérapie des schémas : comprendre comment notre histoire influence nos émotions, nos relations et nos choix, pour apprendre à ne plus reproduire les mêmes scénarios.

LES MÉCANISMES QUI SE RÉPÈTENT

Pourquoi certaines personnes ont-elles constamment peur d'être abandonnées, même lorsqu'elles sont aimées ?

Pourquoi d'autres ont-elles le sentiment de ne jamais être à la hauteur, malgré leurs réussites ?

Pourquoi reproduisons-nous parfois les mêmes difficultés relationnelles, alors même que nous avons conscience de ce qui nous fait souffrir ?

Nous pensons souvent que nos décisions appartiennent uniquement au présent. Pourtant, certaines de nos réactions prennent racine dans des expériences bien antérieures.

Et si nous ne réagissions pas toujours à ce qui se passe réellement aujourd'hui, mais parfois à ce que notre histoire nous a appris à redouter ?

C'est précisément ce que cherche à comprendre la thérapie des schémas.

01 / COMPRENDRE

Les schémas : ces convictions que nous avons apprises sans toujours le savoir

Développée par le psychologue Jeffrey Young, la thérapie des schémas s'intéresse aux modèles psychologiques profonds qui influencent notre manière de nous percevoir, d'interpréter les autres et de vivre nos relations.

Un schéma n'est pas simplement une pensée.

C'est une organisation durable de croyances, d'émotions, de souvenirs et de sensations qui peut influencer notre perception des situations.

Par exemple :

- *« Les personnes que j'aime finissent toujours par partir. »*
- *« Je ne suis jamais suffisamment bien. »*
- *« Si je montre mes besoins, je risque d'être rejeté. »*
- *« Pour être aimé, je dois toujours faire passer les autres avant moi. »*

Ces convictions ne sont pas nécessairement conscientes. Elles peuvent pourtant influencer nos émotions, nos comportements et parfois nos choix de vie.

> *Le problème n'est pas seulement ce que nous avons vécu. C'est aussi ce que nous avons progressivement appris à croire sur nous-mêmes à travers ces expériences.*

02 / ORIGINES

Comment se construisent nos schémas ?

Au cours de notre développement, nous avons des besoins affectifs fondamentaux : nous sentir en sécurité, être aimés et reconnus, pouvoir exprimer nos émotions, développer notre autonomie, expérimenter et rencontrer des limites adaptées.

Lorsque certains de ces besoins sont durablement insatisfaits, ou lorsque des expériences particulièrement marquantes viennent les fragiliser, des schémas peuvent se développer.

Un enfant confronté à des séparations imprévisibles peut progressivement développer la conviction que les relations sont instables.

Un enfant régulièrement dévalorisé peut apprendre à se considérer comme insuffisant.

Un enfant dont les émotions sont systématiquement minimisées peut finir par penser que ses besoins n'ont pas de place.

Ces exemples illustrent des trajectoires possibles, et non des conséquences automatiques.

Les schémas se construisent à travers l'interaction entre notre tempérament, nos expériences familiales, scolaires, sociales et relationnelles.

Ils ne supposent pas nécessairement une enfance traumatique ni des parents malveillants.

Parfois, ce sont des expériences répétées, des incompréhensions ou des besoins restés insuffisamment reconnus qui contribuent à façonner notre regard sur nous-mêmes.

Et ce regard peut continuer à influencer notre vie bien après que les circonstances ont changé.

03 / RÉPÉTITIONS

Pourquoi répétons-nous parfois les mêmes histoires ?

C’est l’un des mécanismes les plus intéressants de la thérapie des schémas.

> *Nous pouvons continuer à fonctionner selon des règles apprises autrefois, même lorsqu’elles ne correspondent plus à notre réalité actuelle.*

Imaginons une personne qui a développé un schéma d’abandon.

À l’âge adulte, son partenaire tarde à répondre à un message.

Pour une autre personne, ce silence pourrait simplement signifier qu’il est occupé.

Mais pour elle, il peut immédiatement réveiller une inquiétude profonde :

« Il s’éloigne. Je vais encore être abandonnée. »

L’émotion ressentie appartient bien au présent. Pourtant, son intensité peut être amplifiée par une peur ancienne.

Face à cette inquiétude, plusieurs réactions sont possibles.

La personne peut rechercher constamment des réassurances, multiplier les messages ou accepter des relations insatisfaisantes par peur de perdre l’autre.

Elle peut aussi éviter de s’attacher pour ne jamais risquer de souffrir.

Ou, au contraire, prendre elle-même ses distances dès qu’elle perçoit un signe de rejet.

Dans la thérapie des schémas, ces réactions peuvent correspondre à trois grandes stratégies d'adaptation : la soumission au schéma, l'évitement et la surcompensation.

Ce sont des tentatives de protection qui ont parfois eu une utilité à une période de la vie.

Mais lorsqu'elles deviennent automatiques, elles peuvent entretenir précisément la souffrance qu'elles cherchent à éviter.

Une personne qui redoute l'abandon peut, par ses demandes répétées de réassurance ou son retrait défensif, contribuer malgré elle à créer des tensions dans sa relation.

Cela ne signifie évidemment pas qu'elle serait responsable de tous les abandons qu'elle a vécus.

Mais cela montre comment un mécanisme ancien peut parfois se maintenir au fil des expériences.

> *Nous ne répétons pas nécessairement le passé parce que nous le souhaitons, mais parfois parce que nous continuons à nous protéger comme si ce passé était encore présent.*

04 / LES MODES

Quand plusieurs parties de nous semblent se contredire

La thérapie des schémas s'intéresse également à ce que l'on appelle les modes de schémas.

Il s'agit des différents états émotionnels et réactions qui peuvent s'activer selon les situations.

Nous pouvons, par exemple, ressentir une grande vulnérabilité face à une critique, puis devenir brusquement très défensifs, avant de nous reprocher sévèrement notre réaction.

Ces changements peuvent être explorés à travers différents modes : l'Enfant vulnérable, le Protecteur détaché, le Parent critique ou encore l'Adulte sain.

Ces appellations ne désignent pas des personnalités distinctes, mais des façons de comprendre certains états psychologiques.

Elles permettent notamment de différencier ce que nous ressentons, les messages critiques que nous avons intériorisés et les stratégies que nous utilisons pour nous protéger.

L'objectif est de renforcer progressivement ce que la thérapie appelle le mode Adulte sain : notre capacité à reconnaître nos émotions, prendre soin de nos besoins, poser des limites et répondre aux situations avec davantage de recul.

05 / LE TRAVAIL THÉRAPEUTIQUE

Comprendre ne suffit pas toujours à changer

C'est une réalité que beaucoup de personnes connaissent.

Nous pouvons parfaitement savoir qu'une réaction est excessive, qu'une peur n'est pas toujours fondée ou qu'un comportement nous fait souffrir.

Et pourtant, recommencer.

Parce qu'un schéma ne se résume pas à une idée que l'on pourrait simplement corriger par la logique.

Il peut mobiliser des émotions profondément ancrées, des sensations corporelles et des réactions devenues automatiques.

La thérapie des schémas associe donc plusieurs formes de travail.

Elle aide à identifier les schémas, à comprendre leur histoire, à reconnaître les situations qui les activent et à modifier les stratégies qui entretiennent la souffrance.

Elle utilise notamment des techniques cognitives, émotionnelles et comportementales, ainsi que des exercices d'imagerie et de dialogue entre les différents modes.

La relation thérapeutique, dans un cadre professionnel sécurisant et clairement défini, participe également à ce travail.

L'objectif n'est pas d'effacer les souvenirs ni de réécrire notre histoire.

Il est de permettre à la personne de développer de nouvelles façons de se comprendre, de répondre à ses besoins et d'entrer en relation.

Cette approche dispose notamment de résultats encourageants dans le traitement de certains troubles de la personnalité, même si son efficacité varie selon les problématiques et les situations cliniques.

06 / ÉVOLUER

Et si nous pouvions enfin choisir autrement ?

La thérapie des schémas ne cherche pas à désigner des responsables ni à expliquer systématiquement toutes nos difficultés par notre enfance.

Elle propose de comprendre comment certaines expériences ont pu construire des attentes, des peurs et des réactions qui continuent parfois à orienter notre présent.

Car ce qui a été appris peut aussi, progressivement, être réinterrogé.

Une personne peut apprendre à vivre une distance sans y voir systématiquement un abandon.

À recevoir une critique sans remettre en question toute sa valeur.

À exprimer un besoin sans se sentir coupable.

À reconnaître qu'une relation familière n'est pas nécessairement une relation qui lui convient.

Et surtout, à distinguer ce qui appartient à son histoire de ce qui se passe réellement aujourd'hui.

> *Notre passé influence notre manière de percevoir le monde, mais il ne détermine pas définitivement la façon dont nous devons vivre.*

La véritable prise de conscience commence parfois lorsque nous comprenons que certaines réactions que nous pensions être notre personnalité sont aussi des façons de nous adapter que nous avons apprises.

Il ne s'agit pas de devenir quelqu'un d'autre.

Il s'agit de ne plus être obligé de répondre au présent avec les protections d'hier.

Car comprendre ses schémas, ce n'est pas seulement découvrir pourquoi nous reproduisons certaines souffrances. C'est retrouver progressivement la possibilité de ne plus les répéter.

Djezia Mimouni
Psychologue clinicienne