

Survol d'une thérapie des schémas



**CHARLOTTE GAUTHIER
R4 EN PSYCHIATRIE**

**JOURNÉE DE LA PSYCHOTHÉRAPIE
VENDREDI 7 FÉVRIER 2020**

Origine de la thérapie des schémas



- Patients « réfractaires » à la TCC
- Approche intégrative (TCC, Gestalt, relations d'objet, attachement)

Indications



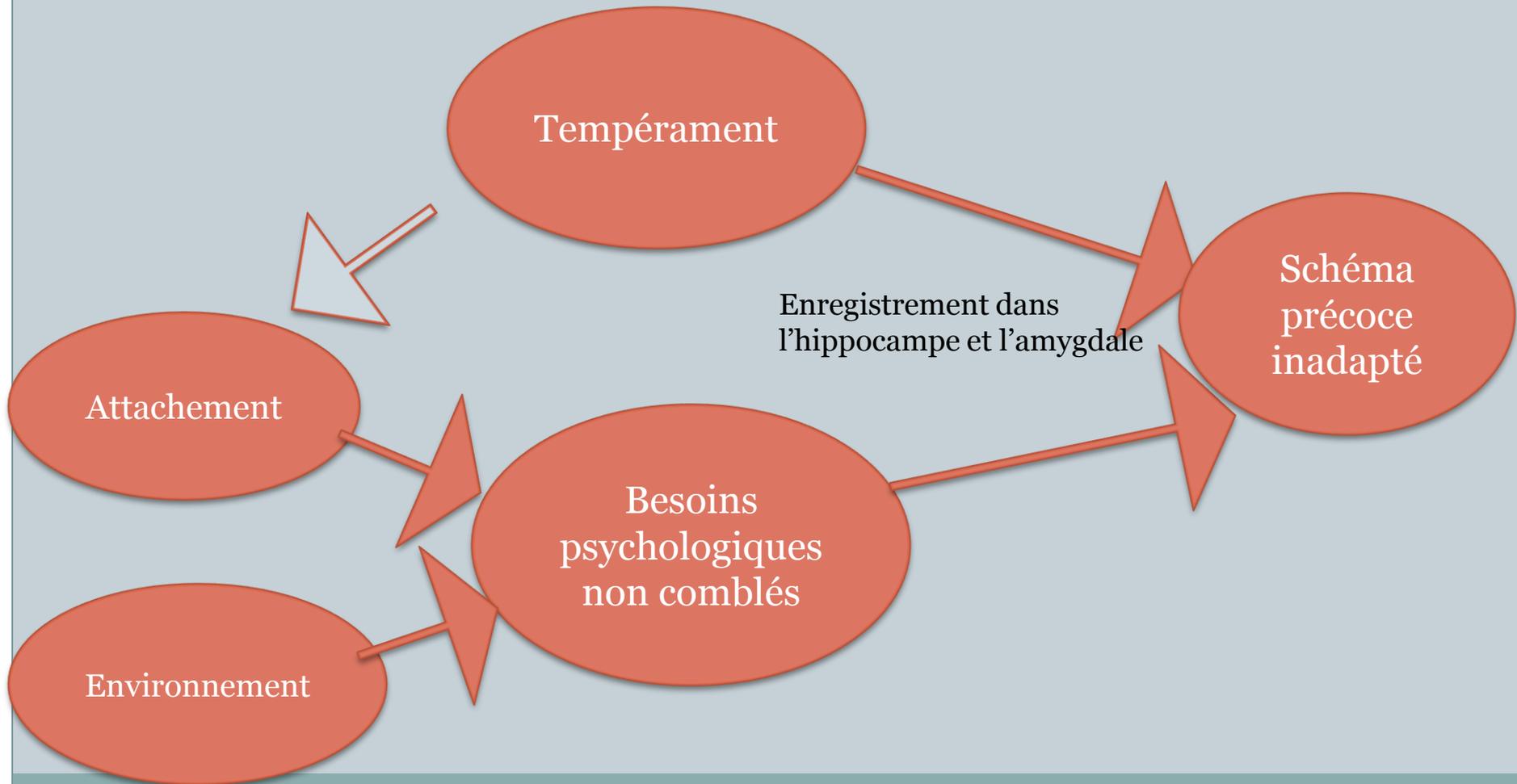
- Thérapie « transdiagnostique »
- À titre d'exemple :
 - **Troubles (et traits) de personnalité, surtout des groupes B et C**
 - Trouble dépressif persistant ou réfractaire, y compris la dysthymie
 - Troubles anxieux réfractaires à des interventions psychothérapeutiques de 1^{re} ligne (TAG, anxiété sociale et trouble panique)
 - Troubles alimentaires légers à modérés

Qu'est-ce qu'un schéma précoce inadapté?

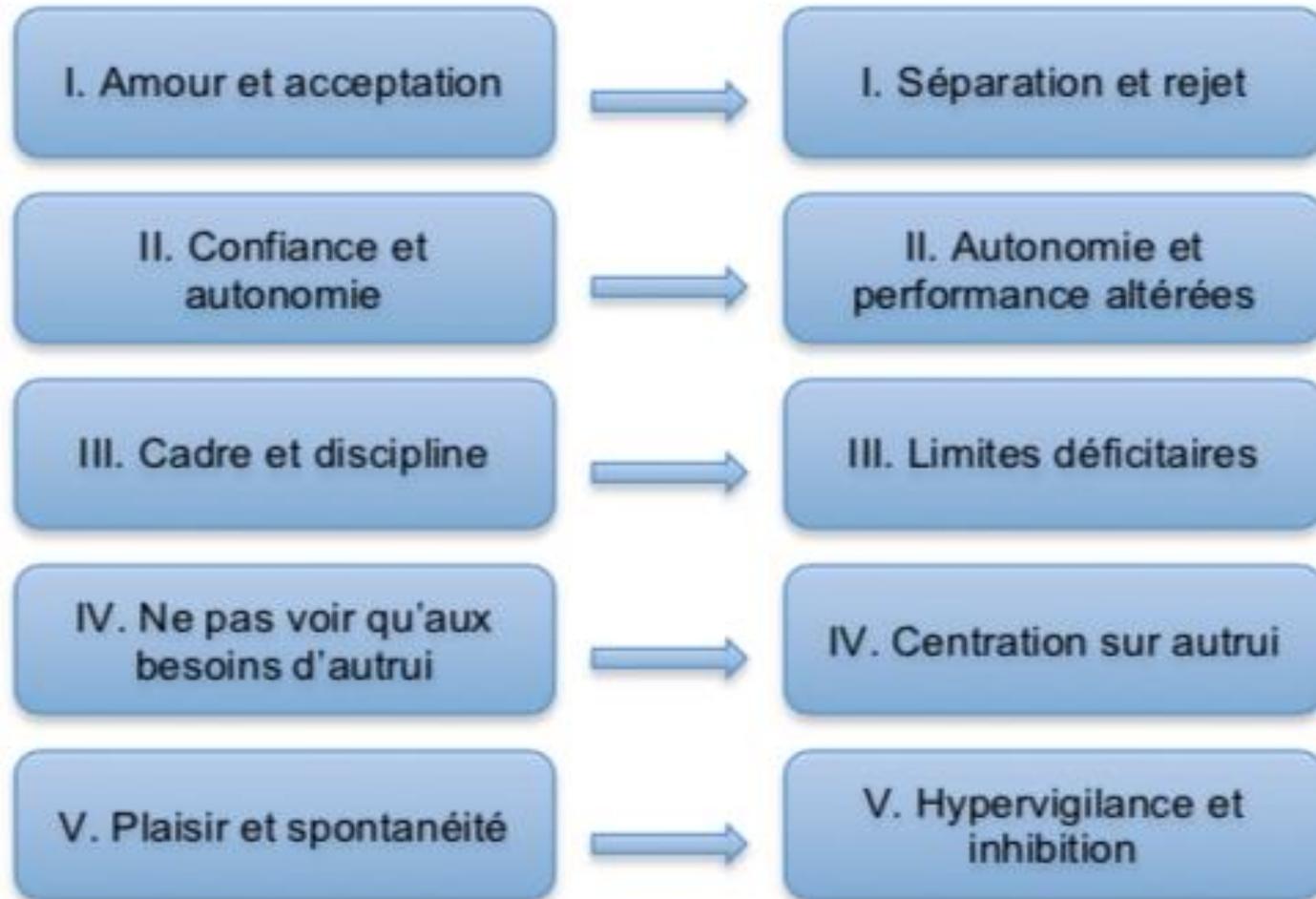


- Thème récurrent et envahissant en lien avec un enjeu émotionnel spécifique
- Croyance fondamentale sur soi ou sur autrui
- En réponse à un besoin psychologique non comblé pendant l'enfance ou l'adolescence
- Consolidé par des expériences négatives qui perpétuent le schéma
- Lié à un dysfonctionnement significatif

Comment se forment les schémas ?



Besoins fondamentaux non comblés

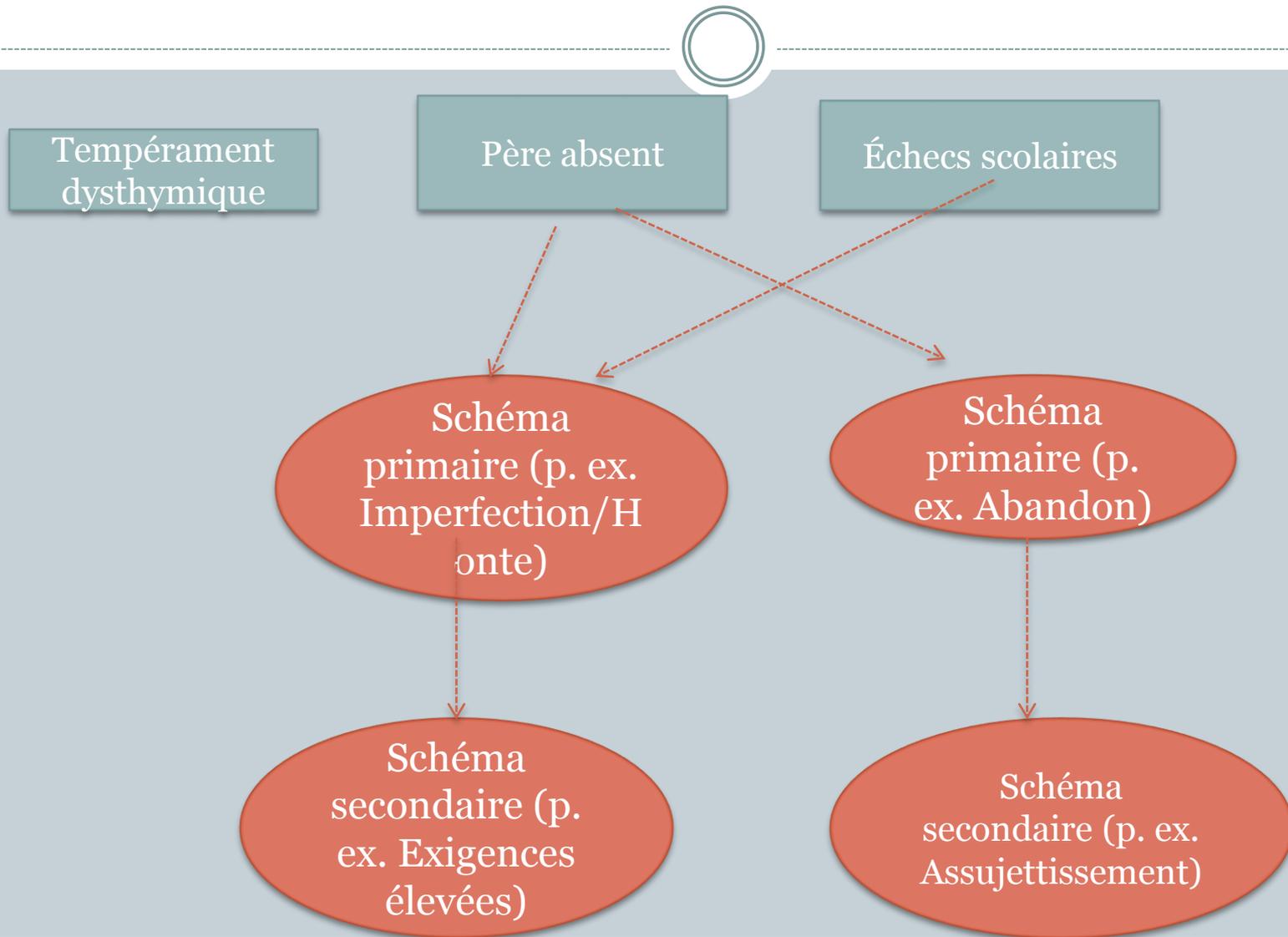


Schémas précoces inadaptés



- Schémas primaires les plus fréquents :
 - Abandon
 - Carence affective
 - Méfiance/Abus
 - Imperfection/Honte
 - Exclusion/Rejet
- En tout : 18 schémas répertoriés

Exemple de conceptualisation de cas (avec schémas seulement)



Manifestations du schéma dans la vie adulte



- **Stratégies d'adaptation dysfonctionnelles**
 - Adoptées pendant l'enfance puis gardées à l'âge adulte ; perpétuent le schéma
- **Modes d'adaptation dysfonctionnels**

Modes d'adaptation



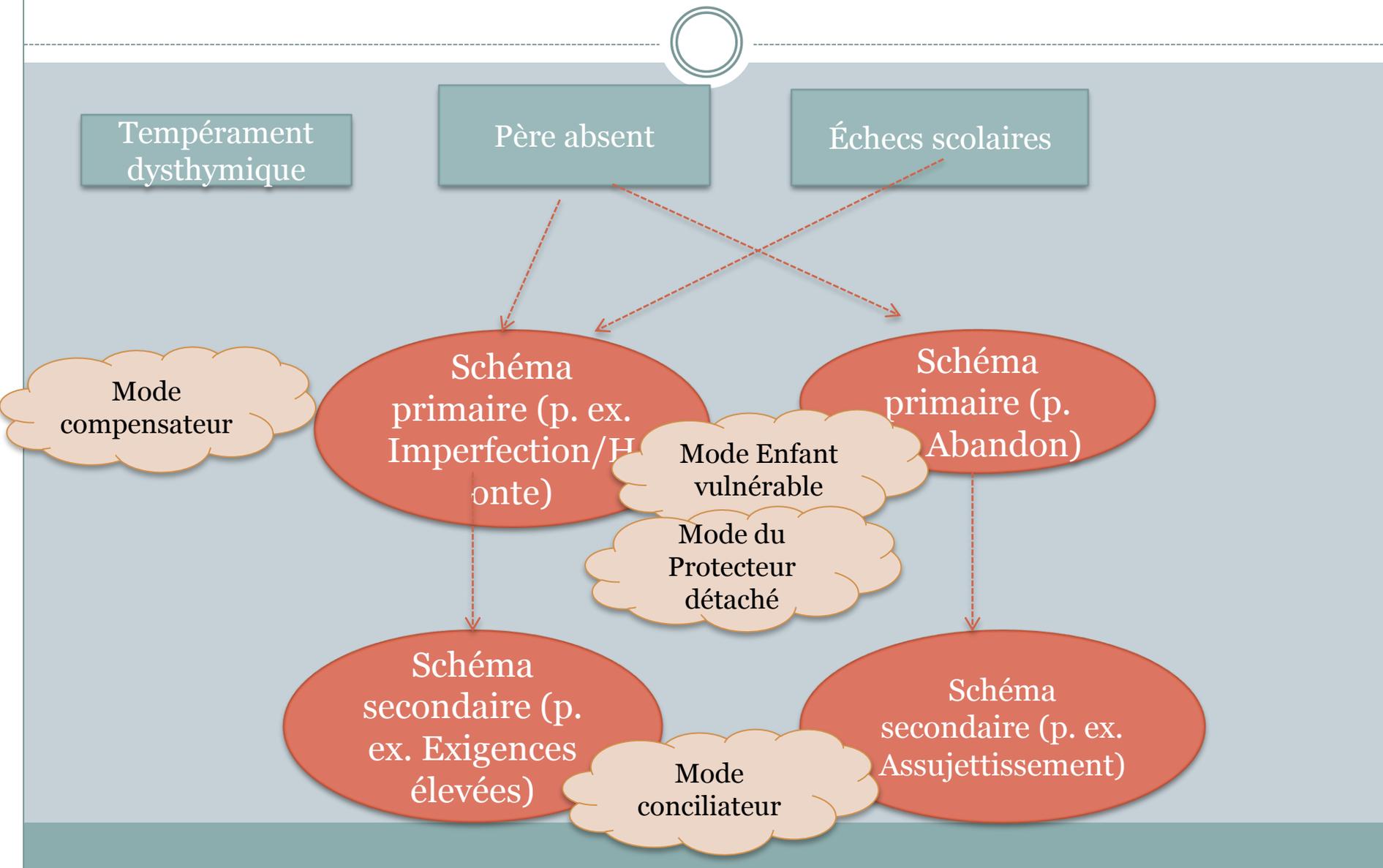
- Reflètent le schéma en action de façon ponctuelle
- Fonctionnels ou dysfonctionnels
- Modes de l'Enfant
 - En lien avec besoins psychologiques non comblés pendant l'enfance
- Modes du Parent
 - Internalisation de la figure parentale par le patient

Modes d'adaptation



- **Modes stratégiques dysfonctionnels**
 - Correspondent aux stratégies d'adaptation dysfonctionnelles
 - Protecteur détaché (= évitement du schéma)
 - Compensateur (= contre-attaque du schéma)
 - Conciliateur (= capitulation au schéma)
- **Mode Adulte sain**
 - À renforcer en thérapie!

Exemple de conceptualisation de cas (avec schémas et modes)



Phase de traitement actif



- **Techniques cognitives**
 - Test historique
 - Journal des schémas
- **Techniques comportementales**
 - Exposition graduée
- **Techniques expérientielles**
 - Lettre aux parents
 - Imagerie
 - Dialogue entre les modes
- **Particularités au plan de la relation thérapeutique**
 - Rematernage partiel
 - Confrontation empathique

Relation thérapeutique



- Équilibre entre le rematernage partiel et la confrontation empathique
- Valider la raison d'être initiale du schéma mais pas les comportements qui le perpétuent!
- Attitude thérapeutique à ajuster selon les modes présents en séance

Test historique



- Preuves pour et contre le schéma
- But : créer une dissonance cognitive et augmenter la motivation au changement

Journal des schémas



- Auto-observation des schémas
 - Permet de travailler la mentalisation et l'auto-compassion
- Restructuration cognitive

Exemple de journal des schémas



SITUATION OU ÉVÉNEMENT	SCHÉMA ET ÉMOTIONS	PENSÉES AUTOMATIQUES	PENSÉES ADAPTÉES	RÉSULTAT	ACTION
Décrire brièvement la situation ou l'événement	Spécifier le schéma et l'émotion, puis évaluer son intensité (0-100%)	Écrire vos pensées au moment où est survenue l'émotion	Écrire les pensées adaptées	Réévaluer l'intensité de votre émotion (0-100%)	Écrire la conduite (ou les comportements) découlant des pensées adaptées
Mon conjoint est arrivé en retard au restaurant.	Abandon ; tristesse (80 %)	Je ne compte pas vraiment pour lui. Il va me laisser bientôt de toute façon. Tout le monde finit toujours par m'abandonner.	Il avait peut-être une bonne raison d'être en retard ; J'ai des amis de longue date qui ne m'ont jamais abandonnée	Tristesse (20 %)	Demander à mon conjoint ce qui s'est passé, sans sauter aux conclusions.

Exposition graduée



- But : changer les comportements dysfonctionnels qui perpétuent le schéma
- Définir un comportement spécifique (que le patient se sent capable de modifier)
- Fiche d'aide thérapeutique et jeu de rôle au besoin
- Rechercher les comportements liés aux modes!

Imagerie



- But : « soigner » le schéma au niveau limbique
- Prendre au moins 25 à 30 minutes
- Technique :
 - Imagerie de lieu sûr
 - Imagerie de rescriptage
 - ✦ Activation émotionnelle
 - ✦ Affirmation de soi
 - ✦ Rematernage partiel
 - Pont affectif

Dialogue entre les chaises (modes)



- Buts : prise de conscience des modes d'adaptation dysfonctionnels et outillage du patient dans le mode Adulte sain
- Faire témoigner chaque mode à propos d'une situation

Lettre aux parents



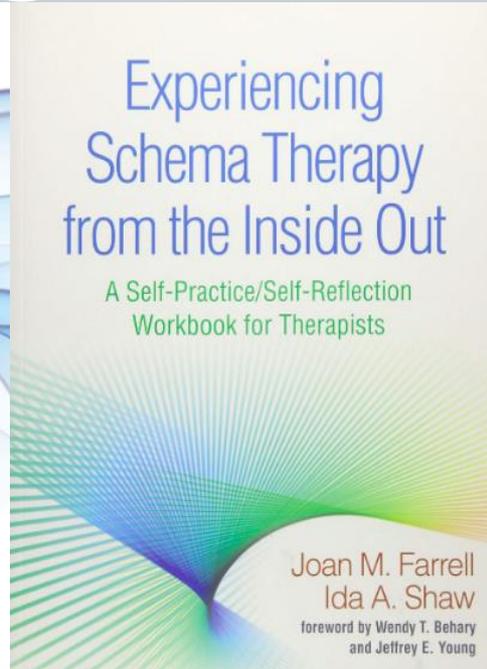
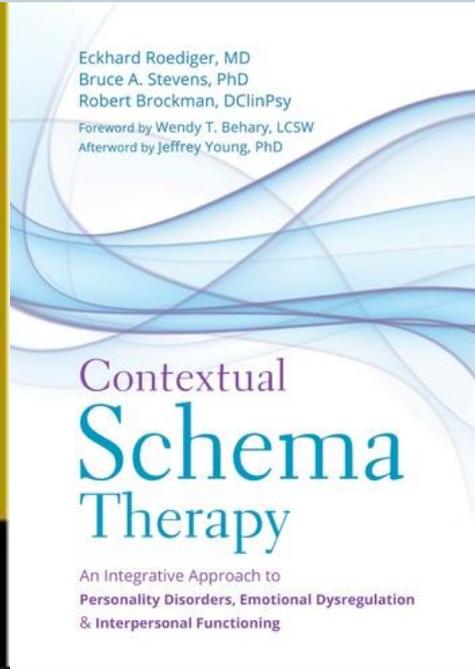
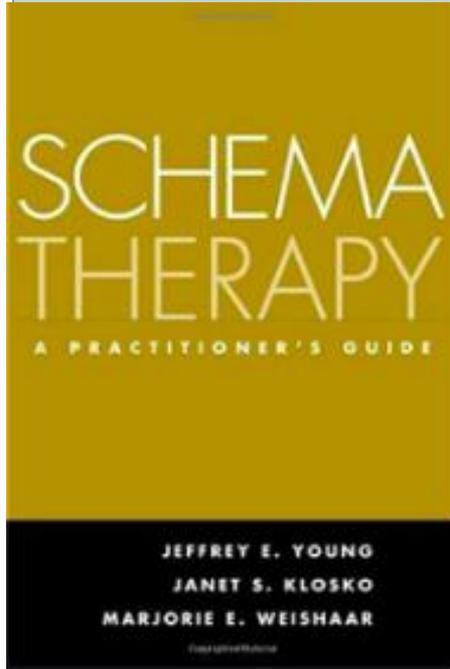
- Composantes :
 - Ce que le parent a fait ou pas fait qui était blessant
 - Émotions par rapport à ceci
 - Ce que le patient aurait voulu que le parent fasse
 - Comment il voudrait que la relation évolue
- Lue à voix haute par le patient
- Ne pas l'envoyer!

Remerciements



- Dr Guillaume Chaloult
- Dre Thanh Lan Ngô
- Dr Jean Goulet

Quelques ressources



Guide de pratique pour la thérapie des schémas

Gauthier, C., Chaloult, G. et coll.
1^{re} édition

Bibliographie



- Arntz, A. et Jacob, G. *Schema Therapy in Practice : An Introductory Guide to the Schema Mode Approach*. Wiley-Blackwell, 2013, 265 p.
- Chaloult, L. et collaborateurs. *La thérapie cognitivo-comportementale : Théorie et pratique*, 2008, Éditions de la Chenelière, 346 p.
- Farrell, J. et Shaw, I. *Experiencing Schema Therapy from the Inside Out : A Self-Practice/Self-Reflection Workbook for Therapists*. 2018, The Guilford Press, 317 p.
- Gauthier C., Ngô TL, Goulet J et Chaloult G. *Guide de pratique pour la thérapie de schémas* au www.tccmontreal.com
- Roediger, E., Stevens, B. et Brockman, B. *Contextual Schema Therapy : An Integrative Approach to Personality Disorders, Emotional Dysregulation and Interpersonal Functioning*, 2018, Context Press, 298 p.
- Young, J., Klosko, J. et Weishaar, M. *Schema Therapy : A Practitioner's Guide*, The Guilford Press, 2003, 436 p.