

La Thérapie des Schémas

ou

comment sortir de scénarii de vie dysfonctionnels répétitifs ?

La Thérapie des Schémas est une psychothérapie qui tire ses sources des Thérapies Comportementales et Cognitives (TCC). Elle est indiquée pour les personnes qui souffrent de difficultés psychologiques chroniques. Elle est également utilisée pour les problèmes de couple, les ruptures, les deuils, les difficultés relationnelles ou professionnelles, etc... **Son usage et son efficacité sont largement répandus au niveau mondial depuis ces dix dernières années.**

Les schémas sont des croyances profondes concernant soi-même et ses relations aux autres qui se sont développés au cours de l'enfance et de l'adolescence. Ce sont des **structures de pensée** qui **guident nos comportements.**

Les schémas peuvent être positifs ou négatifs, adaptés ou inadaptés. La psychothérapie centrée sur les schémas s'intéresse à ceux qui sont inadaptés.

Réactivés par des évènements de la vie, les schémas déclenchent des émotions très intenses et ont donc des conséquences auto-destructrices pour l'individu.

Aussi, l'objectif du thérapeute est d'aider le patient à identifier ses schémas, à en comprendre les origines et à les mettre en relation avec ses problèmes actuels. En utilisant des techniques cognitives, émotionnelles et comportementales, il aidera le patient à assouplir ou à modifier ses schémas par des comportements plus sains.