

Définition Thérapie des schémas précoces inadaptés

Parfois nous pouvons avoir l'impression que nos proches ne nous comprennent pas assez, qu'ils ne nous aiment pas suffisamment ou autant que nous le souhaiterions. Nous pouvons également avoir un sentiment d'imperfection, de honte, ou bien souffrir de la crainte d'être abandonné. Nous pouvons éprouver une gêne, une souffrance relationnelle, ressentir le besoin de nous isoler socialement. Cela peut impacter notre vie de façon dysfonctionnelle.

C'est que nous sommes inconsciemment agité par des mouvements émotionnels automatiques qui nous poussent à adopter des pensées et/ou des comportements que nous préférerions ne pas avoir. Ces mouvements automatiques sont des modes, des schémas, des sortes de programmes, qui trouvent leurs origines dans notre enfance et influencent toutes les sphères de notre vie.

A partir de cette grille de lecture de la thérapie des schémas précoces inadaptées, nous pouvons apprendre à identifier nos émotions, nos pensées et comportements inefficaces. Cela va nous aider à développer un système de régulation émotionnelle permettant de demeurer au mieux, et le plus souvent possible, à l'intérieur de notre fenêtre de tolérance. Cela va également générer des ressources relationnelles plus saine et permettre ainsi un rapport à la vie, à soi, et aux autres, plus serein.