

La thérapie des schémas et les troubles de l'attachement



Katja Molnar
Psychologue spéc. en
psychothérapie reconnue au
niveau fédéral
Directrice de l'Institut Romand
de la Thérapie des Schémas
Neuchâtel, Suisse

Depuis que John Bowlby a commencé ses recherches sur l'attachement dans les années 1940, suivies et enrichies par celles de Mary Ainsworth, on sait que l'attachement joue en rôle primaire et primordial dans l'évolution intra- et inter-personnelle d'un être humain. Mary s'est notamment intéressée à l'évolution de la personnalité suite à une séparation précoce. Encore aujourd'hui, la recherche sur l'attachement reste très dynamique, notamment aux Etats-Unis.

La thérapie des schémas selon Jeffrey Young, développée dans les années 1990 fait partie de la troisième vague des TCC. Elle a pour objectif de travailler avec des personnes présentant des troubles de la personnalité et/ou des troubles relationnels. Les personnes dont les besoins fondamentaux, dont font partie l'attachement et la sécurité, n'ont pas été nourris de manière adéquate, tombent régulièrement dans des pièges relationnels dus à des schémas dysfonctionnels. En tant que thérapeutes des schémas, nous utilisons des techniques activant les émotions qui touchent aux besoins fondamentaux. Cela permet de faire vivre aux patients des expériences relationnelles correctrices au niveau des besoins, notamment au niveau de l'attachement. La relation thérapeutique nous sert également de technique thérapeutique (modeling) pour activer les ressources du patient afin de nourrir le besoin d'attachement et de sécurité.

L'objectif de cet atelier est de reprendre brièvement la théorie de ces deux paradigmes. Nous nous entraînerons ensuite à certaines des techniques utilisées en thérapie des schémas (la reconnaissance des besoins/schémas/troubles d'attachement, l'imagerie mentale, le reparentage limité, la technique des chaises vides). Ces techniques permettent un accès à des traumatismes et des troubles d'attachement, ainsi qu'une activation des ressources d'autocompassion du patient. L'atelier proposera ainsi plusieurs exercices autour de vignettes cliniques et des mises en pratique de ces méthodes.

Katja Molnar est psychologue-psychothérapeute spécialisée en TCC pour les enfants et les adolescents depuis 2009. Elle s'est formée en thérapie des schémas dès 2007 et a ouvert en tant que directrice l'Institut Romand de la Thérapie des Schémas. Dans ce contexte, elle donne des formations et des supervisions en thérapie des schémas. Elle travaille au sein de son cabinet privé à Neuchâtel en tant que psychothérapeute et superviseure, agréée par la SSTCC et le MAS en TCC de l'UNIL.

Littérature :

Pascal, B. (2018). *Thérapie des schémas*. Paris : Elsevier Masson.
Pierrehumbert, B. (2003). *Le premier lien : Théorie de l'attachement*. Paris : Odile Jacob.