

J. Young Théorie des Schémas et besoins fondamentaux

Pour J. Young, le tempérament exerce un rôle prépondérant dans la sélection des stratégies précoces qui constituent des façons de réagir face aux événements, avec l'objectif inconscient de chercher à satisfaire les besoins affectifs fondamentaux et de s'adapter aux situations de l'environnement.

Pour en savoir plus :

Les besoins affectifs fondamentaux

Les analyses factorielles ont révélées que la structure hiérarchique du questionnaire des schémas de Young est constituée de 4 dimensions :

- Déconnexion
- Sur connexion
- Normes excessives / excès de contrôle
- Manque d'autocontrôle/ Manque de limites

Si on examine ces 4 tendances on s'aperçoit qu'elles fonctionnent par paires. Les deux premières (Déconnexion / Sur connexion) correspondent aux deux formes extrêmes de la pathologie de l'attachement : Carence d'Attachement et Excès d'attachement (Pour J. Young, l'attachement est le besoin fondamental qui conditionne la satisfaction de tous les autres).

Les deux autres (Normes excessives / excès de contrôle - Manque d'autocontrôle/ Manque de limites) sont deux formes extrêmes d'une même dimension

A l'origine des schémas conditionnels

C'est à partir de l'interaction entre les besoins affectifs fondamentaux et les contraintes des expériences de vie précoces que se mettent en place des représentations mentales ou EMPREINTES que l'on appelle schémas précoces. La plupart d'entre eux sont des représentations de la relation d'attachement du jeune enfant avec ses donneurs de soins parentaux.

Ils constituent des modèles de références inconscients à l'origine du fonctionnement personnel et relationnel. **Six besoins affectifs fondamentaux** peuvent être mis en oeuvre à travers les schémas notamment à travers les stratégies conditionnelles.

Chaque besoin correspond à une peur inconsciente qui s'est créée lors de la phase pré-langage de la petite enfance avant que la mémoire autobiographique ne soit effective. Ces besoins et craintes sont engrammées dans notre enfant intérieur/ vulnérable et c'est le besoin fondamental qui donne lieu à **une stratégie de lutte** en général inconsciente contre la peur sous jacente :

- | | |
|---|-------------------------|
| • Besoin de Valeur , d'être estimé/ Peur d'être incompetent : | Etre compétent |
| • Besoin de Protection / Peur d'être abandonné: | Etre protégé |
| • Besoin d' Attention / Peur d'être invisible : | Etre vu |
| • Besoin d' Affection / Peur d'être mal aimé, de manquer d'affection : | Etre aimé |
| • Besoin d'être Fort / Peur d'être impuissant, faible : | Etre puissant |
| • Besoin de Contrôle / Peur d'être vulnérable, en danger : | Etre en sécurité |

Bernard PASCAL. *La Thérapie des Schémas*. Elsevier Masson 2015

Jeffrey E. YOUNG et Janet S KLOSKO. *Je réinvente ma vie*. Les éditions de l'homme. 2003 (1993)