



**CEFTI**  
CENTRE D'ÉTUDES ET DE FORMATIONS  
À LA THÉRAPIE INTÉGRATIVE

## C'est quoi la thérapie des schémas ?

### ◆ Vous avez l'impression de répéter les mêmes schémas ?

- "Je n'arrive pas à dire non."
- "Je me sens toujours en échec."
- "J'ai besoin de l'approbation des autres."
- "Je suis épuisé(e), je fais toujours trop."
- "Je me sens seul(e), même entouré(e), je n'ai pas de vie sentimentale "

### 👉 Et si ces difficultés étaient liées à des schémas qui dirigent votre vie ?

#### 🌱 La thérapie des schémas : mieux se comprendre pour mieux avancer

Derrière ces comportements et ces émotions, il y a une part de vous qui souffre :  **votre enfant intérieur vulnérable**. Cet enfant blessé a appris à se protéger en développant des stratégies automatiques, appelées  **modes**, qui peuvent aujourd'hui vous empêcher d'être pleinement épanoui(e).

#### Ces stratégies prennent différentes formes :

- ◆ **Se soumettre aux autres**, par peur du rejet ou du conflit.
- ◆ **Se couper de ses émotions**, en agissant comme si "tout allait bien".
- ◆ **Fuir dans le travail, le sport ou d'autres distractions** pour ne pas ressentir sa douleur.
- ◆ **Tout contrôler, prendre le pouvoir pour éviter la critique.**

Ces mécanismes vous ont aidé autrefois, mais aujourd'hui, ils vous limitent

#### 🌟 Comment la thérapie des schémas peut vous aider ?

- ✓ Identifier les schémas inadaptés qui vous enferment.
- ✓ Comprendre et prendre soin de votre enfant intérieur blessé.
- ✓ Apaiser votre dialogue intérieur et retrouver confiance en vous.
- ✓ Sortir des automatismes qui vous font souffrir.
- ✓ Renforcer votre **Adulte Sain**, cette partie de vous capable de faire des choix justes et bienveillants pour vous-même, **mieux se comprendre et se respecter**

Ce travail ne se fait pas seul. Il commence par un espace sécurisant, où vous pourrez explorer ces schémas et ces modes à votre rythme, sans jugement avec un thérapeute schémas.

📍 Béatrice PEREZ DANDIEU- Psychologue clinicienne

Advanced Level Certified Individual Schema Therapists International Society of Schema Therapy( ISST)  
Responsable du CEFTI ([www.CEFTI.FR](http://www.CEFTI.FR)). [Les thérapeutes schémas](#)