

## SCHEMA THERAPY ACADEMY by A. Hadinia & J. Kossack

formation en thérapie des schémas - module 2:

# La relation thérapeutique et la conceptualisation de cas

en coopération avec  
Institut Marocain de Thérapie Intégrative and EMDR (IMTI-EMDR)

1

## SCHEMA THERAPY ACADEMY by A. Hadinia & J. Kossack

# LES PROCHAINS DEUX JOURS...

au début: les modes dans la thérapie des schémas

1. la conceptualisation du cas
2. la relation thérapeutique
3. le re-parentage limité
4. la confrontation emphatique
5. „Behavioral Pattern-Breaking“



2

2

## SCHEMA THERAPY ACADEMY



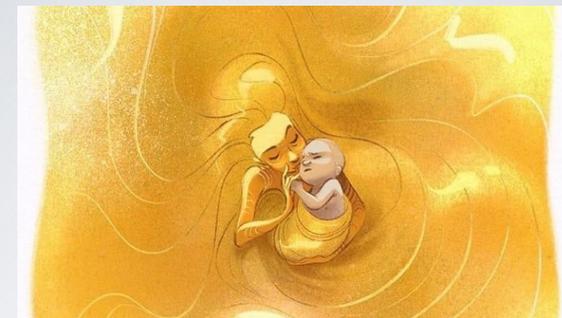
INTERNATIONAL SOCIETY OF SCHEMA THERAPY

<https://www.schematherapysociety.org>

3

3

## SCHEMA THERAPY ACADEMY by A. Hadinia & J. Kossack



# LE TRAVAIL AVEC LES MODES la clé pour la thérapie

4

4

**SCHEMA THERAPY ACADEMY**  
by A. Hadinia & J. Kossack

**LES MODES ....**

- Les modes sont des parties du soi, qui n'ont pas été complètement intégrées.
- Nous basculons dans des modes inadaptés lorsque nos besoins fondamentaux ne sont pas satisfaits assez et que nos schémas sont déclenchés.



5

5

**SCHEMA THERAPY ACADEMY**  
by A. Hadinia & J. Kossack

**INTRODUIRE LES MODES  
(REMCO - STEP BY STEP)**



6

6

**SCHEMA THERAPY ACADEMY**  
by A. Hadinia & J. Kossack

**DISCUTER LES MODEL DES  
MODES  
(STEP BY STEP - MARJON)**

7

7

**SCHEMA THERAPY ACADEMY**  
by A. Hadinia & J. Kossack

**PARLER DES MODES DES SCHÉMAS:**

- „c'est une part de vous...“
- „c'est un côté de vous...“



8

8

## SCHEMA THERAPY ACADEMY by A. Hadinia & J. Kossack

### STRATÉGIES GÉNÉRALES DU TRAVAIL AVEC LES MODES

- identifier les modes, qui bloquent le progrès du client
- identifier les concrètes pensées, sentiments, comportement du mode
- discuter les origines des modes et ses fonctions
- discuter les avantages des modes
- valider les modes
- discuter les désavantages des modes
- utiliser des jeux des rôles, les mode-cards, modèle des mode



9

9

## SCHEMA THERAPY ACADEMY by A. Hadinia & J. Kossack

### EXERCICE: PARLER AVEC UN PATIENT D'UN MODE

à 2 personnes  
pour 30min  
changez les  
rôles après  
15min

- - trouvez un accord sur un mode que le client va jouer
- - vous en tant que thérapeute d'explorer le mode
- - donner un nom au mode avec le client
- - demander depuis combien de temps le mode existe
- - comment le mode a été développé dans le passé
- - quelles pensées et quels sentiments appartiennent à ce mode
- - valider ce mode
- - demander quels sont les avantages et les inconvénients de ce mode



10

10

## SCHEMA THERAPY ACADEMY by A. Hadinia & J. Kossack

# C'EST QUEL MODE???

Video David Bernstein

11

11

## SCHEMA THERAPY ACADEMY by A. Hadinia & J. Kossack

### LES MODES CHEZ LE PATIENT ANTISOCIAUX:

- l'Enfant Humilié, l'Enfant Abusé, l'Enfant Abandonné
- l'Enfant Coléreux
- l'Enfant Impulsif
- le Protecteur en Colère
- le Protecteur Détaché
- l'Auto-Tranquilliseur-Détaché
- le Bully & Attack



12

12

## SCHEMA THERAPY ACADEMY by A. Hadinia & J. Kossack

### LES MODES CHEZ LE PATIENT PSYCHOPATHIQUE:

- l'Enfant Humilié, l'Enfant Abusé, l'Enfant Abandonné
- l'Enfant Coléreux
- (l'Enfant Impulsif)
- le Protecteur en Colère
- le Protecteur Détaché
- l'Auto-Tranquilliseur-Détaché
- le Bully & Attack
- l'auto-magnificateur
- le Manipulateur
- Killer-/Predator-Mode



13

13

## SCHEMA THERAPY ACADEMY by A. Hadinia & J. Kossack

BIS HIER AM 26.01.2025



14

14

## SCHEMA THERAPY ACADEMY by A. Hadinia & J. Kossack

### PHILOSOPHIE DU TRAITEMENT:

- motiver le patient par concentrer sur les modes, qui bloquent le progrès thérapeutique
- réduire la douleur de l'enfant vulnérable
- aider l'enfant impulsif de gérer la frustration
- aider l'enfant coléreux d'exprimer la colère de différents degrés et les exprimer plus constructif
- réduire la fréquence des modes inutiles, pour aider le patient de montrer son côté vulnérable et d'établir des contacts émotionnelles
- renforcer l'adulte sain, afin qu'il pense avant réagir et peut faire des choix positifs



15

15

## SCHEMA THERAPY ACADEMY by A. Hadinia & J. Kossack

### PREMIÈRE ÉTAPE: LE LIEN ET LA RÉGULATION ÉMOTIONNELLE

- créer un lien avec le client
- contourner le Protecteur Détaché
- „reparent“ l'Enfant Abandonné



16

16

## SCHEMA THERAPY ACADEMY by A. Hadinia & J. Kossack

C'EST VRAIMENT IMPORTANT DE  
RECONNAITRE COMMENT LE  
PROTECTEUR DÉTACHÉ BLOQUE  
L'ACCESS Á L'ENFANT VULNÉRABLE



17

17

## SCHEMA THERAPY ACADEMY by A. Hadinia & J. Kossack

SI NOUS NE SOMMES PAS  
CAPABLES DE CONTOURNER LE  
PROTECTEUR DÉTACHÉ AVEC UN  
CLIENT, SCHEMA THERAPY NE VA  
PAS ÊTRE UN SUCCÈS  
NORMALEMENT.

NOUS ALLONS ÊTRE INCAPABLES  
D'ACCÉDER L'ENFANT VULNÉRABLE,  
OU LE BESOINS AFFECTIFS DE  
BASE INSATISFAITS ET LE SCHÉMAS  
SONT RESSENTI.



18

18

## SCHEMA THERAPY ACADEMY by A. Hadinia & J. Kossack

### RECONNAITRE LE PROTECTEUR DÉTACHÉ:

- client se plaint de pas ressentir quelque-chose
- regardez les signales „non-verbals“: affect plat, posture rigide, pas de croisement des regards (eye contact), distant envers le thérapeute
- comportement á l'extérieur des séances thérapeutiques: addictions, couper, trop de „internet surfing“, isolé & éviter des contacts
- Réactions de thérapeute envers le client: ennui (boredom), fatigue, difficulté de concentrer, frustré...
- Resultats des questionnaires des schémas (YSQ, SMI, YPI)



19

19

## SCHEMA THERAPY ACADEMY by A. Hadinia & J. Kossack

### STRATÉGIES GÉNÉRALES AVEC LE PROTECTEUR DÉTACHÉ:

- rester curieux et pose beaucoup des questions détaillées concerné les émotions du passé
- ne laisser pas le client fuir trop facile - voyez vous comme un détective émotionnel (Columbo, J.B. Fletcher, Miss Marple,...)
- pas être trop confrontant, paraître curieux
- valider les expériences positives avec les parents
- joindre avec le clients, révélation de soi-même (self-disclosure) si authentique et adapté



20

20

## SCHEMA THERAPY ACADEMY by A. Hadinia & J. Kossack

### BUTS GÉNÉRAL AVEC LE PROTECTEUR DÉTACHÉ:

- expliquer le protecteur détaché, son développement et sa fonction
- par créer du confiance, rassurer le protecteur détaché, que le thérapeute va aider le client de contenir et apaiser les émotions
- Contourner le protecteur détaché (normalement avec des techniques concentrés sur les émotions) pour accéder l'enfant vulnérable, l'enfant coléreux & le parent punitif
- offrez intense reparentage limité pour l'enfant vulnérable



21

21

Après les premières mois  
presque chaque séance, dans  
laquelle le client reste dans le  
protecteur détaché est une  
séance „perdu“!

Jeffrey Young

22

VIDEO WENDY & JEFF: KEVIN - WORKING WITH THE  
DETACHED PROTECTOR IN THE THERAPY ROOM

23

23

## SCHEMA THERAPY ACADEMY by A. Hadinia & J. Kossack

FILM: DETACHED PROTECTOR  
IDENTIFYING MODES (LUCY)



24

24

## SCHEMA THERAPY ACADEMY

by A. Hadinia & J. Kossack

### DEUX PHASES DE LA THÉRAPIE DES SCHEMAS

- Diagnostique et Psychoéducation
- Changement



25

25

## SCHEMA THERAPY ACADEMY

by A. Hadinia & J. Kossack

### DES STRATÉGIES POUR CHANGER LES SCHEMAS ET MODES

- cognitive: restructurer le penser liée aux schémas, développer la voix adulte sain
- focalisé sur l'émotion: pratiquer des exercices expérientielles pour ventiler le colère, faire le deuil lié aux douleurs du passé, pour encourager le patient
- la Relation thérapeutique: faire attention à la relation thérapeutique pour aider avec la reparentage limité et pour apaiser les schémas et les styles d'adaptation déclenchés lors des séances
- stopper les patterns par des interventions comportementales: pratiquer des changements comportementaux et interpersonnels liés au problème présenté ; briser les patterns dysfonctionnels



26

26

## SCHEMA THERAPY ACADEMY

by A. Hadinia & J. Kossack

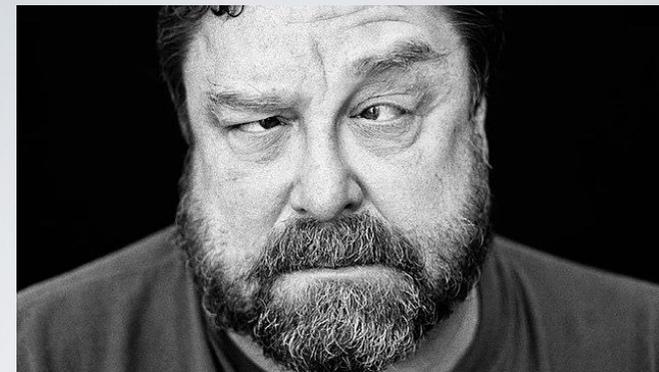
### STRATÉGIES EXPÉRIENTIELLES FOCALISÉES SUR L'ÉMOTION:

- reparentage limité
- imagery rescripting
- empathic confrontation
- chair-work
- ...



27

27



### I. CONCEPTUALISATION DE CAS

qu'est-ce qu'il faut faire...

28

28

**SCHEMA THERAPY ACADEMY**  
by A. Hadinia & J. Kossack

**CONCEPTUALISATION DE CAS**

1. pour conceptualiser on a besoin de...
2. Imagination diagnostique
3. Modèle de Modes de Prof. D. Bernstein
4. Conceptualisation de Cas pour la certification!!!



29

29

**SCHEMA THERAPY ACADEMY**  
by A. Hadinia & J. Kossack

**I. ON A BESOIN DES INFORMATIONS...**

- identifier les problèmes centrales et les symptômes
- Lesquels besoins affectifs fondamentaux n'étaient pas comblés assez?
- Est-ce que le client est bien pour la thérapie des schémas?
  - ◆ acute axis | symptômes (psychose, depression, panic,...)
  - ◆ abus des substances sévère
  - ◆ crise de la vie sérieuse



30

30

**SCHEMA THERAPY ACADEMY**  
by A. Hadinia & J. Kossack

**IDENTIFIER DES „LIFE PATTERNS“ (1)**

- faire une exploration de l'histoire de sa vie
- le Genogramm
- La rivière de la vie



31

31

**SCHEMA THERAPY ACADEMY**  
by A. Hadinia & J. Kossack

**IDENTIFIER DES „LIFE PATTERNS“ (2)**

- cherchez des Life Patterns en relation avec des problèmes actuelles, comme la sélection des partenaires (schema chemistry), problèmes en travail, conflits dans la relation amoureuse ...



32

32

**SCHEMA THERAPY ACADEMY**  
by A. Hadinia & J. Kossack

**PSYCHOEDUCATION**

- expliquer le concept des besoins émotionnelles de base, des schémas et de modes
- demander à lire les chapitres d'introduction des „Je réinvente ma vie“



33

33

**SCHEMA THERAPY ACADEMY**  
by A. Hadinia & J. Kossack

**ÉVALUER LES QUESTIONNAIRES**

- Young Schema Questionnaire (YSQ-L3)
- Young Parenting Inventory (YPI)
- Schema Mode Inventory (SMI)



34

34

**SCHEMA THERAPY ACADEMY**  
by A. Hadinia & J. Kossack

**UTILISER LES RÉSULTATS DE YSQ-L3**

- évaluer les YSQ-L3 et discuter avec le client les résultats
- faire un lien de schémas très hauts avec des problèmes actuelles du client; déterminer avec le client lesquels schémas sont le plus centrale pour les difficultés du client maintenant
- demander le client de lire des chapitre dans „Je réinvente ma vie“ sur lesquelles le client a reçu des résultats hauts



35

35

**SCHEMA THERAPY ACADEMY**  
by A. Hadinia & J. Kossack

**ASSESSMENT DES ORIGINES PENDANT L'ENFANCE & L'ADOLESCENCE**

- discuter les souvenirs du client de son passé
- demander le client de remplir le Young Parenting Inventory
- faire un lien du comportement de parents avec des schémas et des manières de coping



36

36

## SCHEMA THERAPY ACADEMY by A. Hadinia & J. Kossack

### EMOTION-FOCUSED TECHNIQUES POUR LE ASSESSMENT DES SCHÉMAS ET MODES

Imagination diagnostique (1):

- chercher une situation difficile pour le client les dernières semaines (situation triste, en colère,...)
- explorer le contexte très concret pour activer les émotions
- explorer les pensées, sensations corporelles et les émotions connecté à cette situation



37

37

## SCHEMA THERAPY ACADEMY by A. Hadinia & J. Kossack

### IMAGINATION DIAGNOSTIQUE (2)

- si l'émotion est activé assez fort, on laisse l'image actuelle disparaître et laisser le client se porter dans le passé (sans chercher activement quelques choses)
- si un image de l'enfance / l'adolescence se montre (avec le père, la mère,...) on veut savoir qu'est-ce que se passe dans cette situation,
- demander le client, de quoi il a besoin des personnes importantes dans cette situation
- c'est important de vraiment comprendre le besoin de l'enfant dans cette imagination
- après l'imagination faire un débriefing avec le client: connecter les émotions du passé avec les problèmes actuelles; faire un lien entre les images de l'enfance et de la situation actuelle avec des schémas et des modes



38

38

## SCHEMA THERAPY ACADEMY by A. Hadinia & J. Kossack

### 6. EXPLORATION ET ÉVALUATION DE SCHÉMAS

Par à un processus d'exploration et d'évaluation, le thérapeute tente de conceptualiser les problèmes, les thèmes et habitudes sous-jacents du patient en termes de schémas. Grâce à l'utilisation d'un questionnement habile, la compréhension des expériences de vie actuelle, et l'interprétation des inventaires de schéma, le thérapeute identifie les schémas, les modes, les styles d'adaptation, et les habitudes de vie.

6 Excellente exploration et évaluation des schémas. Le thérapeute était très habile dans la collecte d'informations, posant des questions, utilisant des inventaires, et/ou interrogeant sur les expériences de vie. Le thérapeute a montré une perspicacité considérable, et la capacité de synthétiser des informations diverses dans une conceptualisation unifiée, taillée sur mesure pour ce patient.

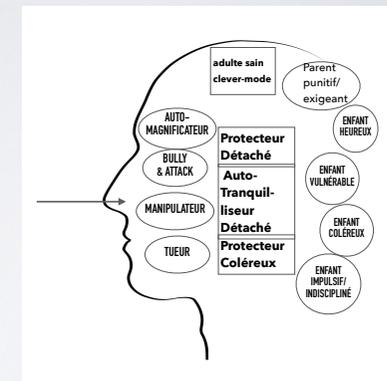


39

39

UpgradeYourLife  
Counseling & Psychotherapy by Jan Kossack

### MODÈLE DES MODES DE PROF DAVID BERNSTEIN:



40

40

**SCHEMA THERAPY ACADEMY**  
by A. Hadinia & J. Kossack

**EXERCICE: MODÈLE DE MODES**

- Groupes à 2
- chaque personne fait un Modèle des Mode pour un client et explique ce Modèle à votre partenaire
- 30min



**CASE CONCEPTUALIZATION FORM**



<https://www.schematherapysociety.org/new-conceptualization-form>



**SCHEMA THERAPY ACADEMY**  
by A. Hadinia & J. Kossack

**Conceptualisation de Cas**

**pour la certification!!!**

Schema Therapy Case Conceptualization Form  
Version 2.22 Page 1

**Thérapie des Schémas**  
**Formulaire de Conceptualisation de Cas**  
**2<sup>ème</sup> Edition**  
Version 2.22

*Veillez noter vos réponses dans le cadre en regard de chaque item.*

**Nom du thérapeute:**  **Date:**

**Nombre de séances:**  **Nombre de mois écoulés depuis la 1<sup>ère</sup> séance:**

**I. Informations générales concernant le patient:**

**Nom du patient:**  **Date de naissance:**

**Statut marital/Orientation sexuelle( Enfants):**



**SCHEMA THERAPY ACADEMY**

**Échelle de compétence du schéma-thérapeute**

Pour séance de thérapie individuelle  
(STCR5-I-1)

Thérapeute: \_\_\_\_\_ Patient: \_\_\_\_\_ Date de la séance: \_\_\_\_\_  
# Cassette audio: \_\_\_\_\_ Évaluateur: \_\_\_\_\_ Date de l'évaluation: \_\_\_\_\_  
# Séance \_\_\_\_ ( ) Cassette vidéo ( ) Cassette audio ( ) Observation sur place ( ) Jeu de rôle

Consigne: Pour chaque rubrique, évaluer le thérapeute sur une échelle de 0 à 6, et reporter la note sur la ligne précédent le numéro de la rubrique. Des descriptions sont fournies pour les nombres pairs de l'échelle. Si vous croyez que la performance du thérapeute se situe entre deux de ces échelons, inscrire le nombre impair correspondant (1, 3, 5). Par exemple, si le thérapeute est meilleur que ce qui est décrit à l'échelon 4, mais qu'il n'est pas aussi habile que ce qui est décrit à l'échelon 6, attribuer une cote de 5.

Si, à l'occasion, les descriptions pour un élément donné ne semblent pas s'appliquer à la séance que vous évaluez, ignorez-les si nécessaire et utilisez l'échelle plus générale ci-dessous:

0 1 2 3 4 5 6  
Très faible Faible Insatisfaisant Adéquat Bien Très bien Excellent

**RATING SCALE**

pour la certification

## II. LA RELATION THÉRAPEUTIQUE



45

45



46

## ATTACHEMENT

- Jeffrey Young était influencé beaucoup de la théorie de l'attachement de Bowlby
- Young's idée centrale pour la ST:
- „Les origines primaires de la plupart des troubles de la personnalité sont des besoins affectifs fondamentaux pas comblés assez pendant l'enfance et l'adolescence, en special les besoins en relation avec la parentage.“



47

47

## BESOINS AFFECTIFS FONDAMENTAUX

- l'attachement sure, base stable
- être protégé d'abus et des blessures
- affection, attention
- se sentir accepté et apprécié
- empathie
- autonomie
- validation des émotions et des besoins
- limites realistes



48

48

## SCHEMA THERAPY ACADEMY by A. Hadinia & J. Kossack

### LES BESOINS ET L'ATTACHEMENT

- quand les besoins affectifs fondamentaux des enfants ne sont pas comblés assez, ils vont développer très souvent des problèmes d'avoir des relations sûres après
- la plupart de nos clients avec des troubles de la personnalité, comme BPD, NPD, APD ont des problèmes sérieux avec l'attachement et les relations pendant la vie adulte



49

49

## SCHEMA THERAPY ACADEMY by A. Hadinia & J. Kossack

### LES QUESTIONS UNIVERSELLES DE L'ATTACHEMENT

- est-ce que je peux compter sur toi et faire confiance à toi?
- est-tu là pour moi?
- Est-ce que tu vas répondre à moi, si j'ai besoin de toi?
- est-ce que je suis important pour toi?
- est-ce que tu m'apprécies / est-ce que tu m'acceptes?



50

50

## SCHEMA THERAPY ACADEMY by A. Hadinia & J. Kossack

### ET CES QUESTIONS COMPTENT AUSSI DANS LA RELATION THÉRAPEUTIQUE



51

51

## SCHEMA THERAPY ACADEMY by A. Hadinia & J. Kossack

### LA RELATION THÉRAPEUTIQUE

- pour le schéma-thérapeute la relation thérapeutique est un élément indispensable du diagnostic et du changement des schémas
- la relation thérapeutique va être utilisée à la phase diagnostique et à la phase du changement



52

52

## SCHEMA THERAPY ACADEMY by A. Hadinia & J. Kossack

### LA RELATION THÉRAPEUTIQUE À LA PHASE DIAGNOSTIQUE

1. le thérapeute établit le rapport collaboratif
2. le thérapeute conceptualise le cas
3. le thérapeute détermine les besoins de re-parentage du client
4. les qualités du schéma-thérapeute idéal



53

53

## SCHEMA THERAPY ACADEMY by A. Hadinia & J. Kossack

### I. LE THÉRAPEUTE ÉTABLIT LE RAPPORT COLLABORATIF (I)

- empathie, chaleur, authenticité
- établir un contexte accueillant et sécurisant, dans le client pourra former un lien affectif avec le thérapeute
- les schémas-thérapeutes sont naturels, plutôt que détaché et distants
- ils laissent transparaître leur personnalité naturelle
- ils partagent leurs émotions, si cela aura un effet positif pour le sujet du client



54

54

## SCHEMA THERAPY ACADEMY by A. Hadinia & J. Kossack

### I. LE THÉRAPEUTE ÉTABLIT LE RAPPORT COLLABORATIF (2)

- demander un feed-back sur le thérapeute et le traitement - souvent!!!!
- encourager les clients à exprimer leurs sentiments négatifs à propos de la thérapie
- on va essayer d'écouter sans chercher à se défendre, on veut comprendre le point de vue du client
- le thérapeute forme une alliance avec le côté sain du client contre les schémas du client
- le but final du traitement est de renforcer le mode Adulte Sain du client



55

55

## SCHEMA THERAPY ACADEMY by A. Hadinia & J. Kossack

### 2. LE THÉRAPEUTE CONCEPTUALISE LE CAS (I)

- la relation thérapeutique met au jour les schémas et les styles d'adaptation du patient (et du thérapeute)
- quand un schéma est activé dans la relation thérapeutique, le thérapeute aide le client à l'identifier
- en va explorer ensemble avec le client, quelles actions du thérapeute ont activé les schémas du client...
- quelles étaient les pensées, les émotions, les actes du client avec le schéma



56

56

**SCHEMA THERAPY ACADEMY**  
by A. Hadinia & J. Kossack

**2. LE THÉRAPEUTE CONCEPTUALISE LE CAS (2)**

- quelle était la réponse d'adaptation du client (soumis, évitant, sur-compensation???)
- on utilise l'imagination pour aider le client à relier cet incident à son enfance



57

57

**SCHEMA THERAPY ACADEMY**  
by A. Hadinia & J. Kossack



L'ÉCHARPE COMME AIDE POUR MONTRER LA  
CONNEXION ENTRE THÉRAPEUTE & CLIENT

58

58

**SCHEMA THERAPY ACADEMY**  
by A. Hadinia & J. Kossack

**3. LE THÉRAPEUTE DÉTERMINE LES BESOINS DE RE-PARENTAGE DU CLIENT**

- pour la re-parentage limité pendant le traitement il faut savoir; quelles sont les besoins affectifs fondamentaux pas comblés assez chez le client
- pour déterminer les besoins émotionnelles du client le thérapeute exploite différentes sources: l'histoire familiale, les difficultés interpersonnelles, les questionnaires, les travail en imagination, le comportement du client dans la relation thérapeutique...



59

59

**SCHEMA THERAPY ACADEMY**  
by A. Hadinia & J. Kossack

**4. LES QUALITÉS DU SCHÉMA-THÉRAPEUTE IDÉAL (I)**

- La capacité de s'adapter et rester flexible est très important
- le thérapeute doit adapter son style pour correspondre aux besoins émotionnels du client: générer de la confiance, fournir de la stabilité, aider à grandir émotionnellement, encourager l'indépendance, ...
- il faut fournir par la relation thérapeutique tout ce qui peut servir d'antidote partiel aux Schémas du client



60

60

## SCHEMA THERAPY ACADEMY by A. Hadinia & J. Kossack

### 4. LES QUALITÉS DU SCHÉMA-THÉRAPEUTE IDÉAL (2)

- être plus comme un bon parent et comme le bon parent le thérapeute est capable de répondre - dans la limite de la relation thérapeutique - aux besoins émotionnels de base du client
- le thérapeute est le modèle, de qui le client peut apprendre comment l'adulte sain gère ses émotions, ses problèmes, sa vie...



61

61

## SCHEMA THERAPY ACADEMY by A. Hadinia & J. Kossack

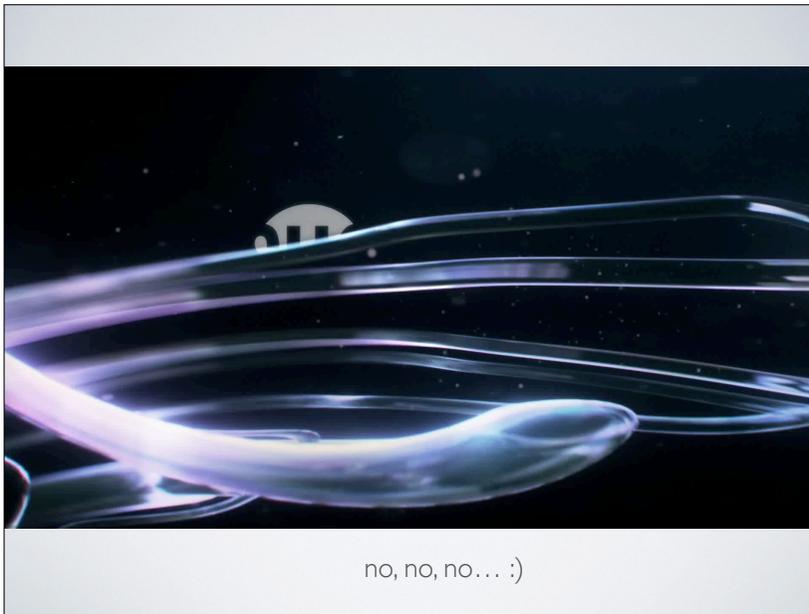
### 4. LES QUALITÉS DU SCHÉMA-THÉRAPEUTE IDÉAL (3)

- le schéma-thérapeute peut tolérer et contenir une émotion forte chez le client
- le thérapeute a pour le client des attentes réalistes
- le thérapeute fixe des limites à son comportement et à celui du client
- il est capable de gérer de façon appropriée des crises en séance
- il maintient entre lui et le client une distance appropriée, ni trop proche ni trop grande
- le thérapeute doit déterminer aussi, si les propres schémas du thérapeute ne sont pas un obstacle pour la thérapie



62

62



no, no, no... :)

63

## SCHEMA THERAPY ACADEMY by A. Hadinia & J. Kossack

### DES CRITÈRES POUR LA CERTIFICATION...

#### 2. COMPRÉHENSION ET HARMONISATION

- 0 Le thérapeute a échoué à plusieurs reprises à comprendre ce que le patient disait explicitement et est donc constamment passé à côté du sujet. Très faibles compétences empathiques.
- 2 Le thérapeute a généralement été en mesure de refléter ou de reformuler ce que le patient disait explicitement, mais il a omis à plusieurs reprises de répondre à une communication plus subtile. Capacité limitée à écouter et à faire preuve d'empathie.
- 4 Bonne capacité d'écoute et d'empathie. Le thérapeute semblait généralement saisir la «réalité interne» du patient, tel que reflété par ce que le patient disait explicitement et ce qu'il communiquait de manière plus subtile.
- 6 Excellente capacité à comprendre et à faire preuve d'empathie. Le thérapeute semblait pleinement comprendre la «réalité interne» du patient et il a été habile à communiquer cette compréhension au patient à travers des réponses verbales et non verbales appropriées (par exemple, le ton de la réponse du thérapeute était en syntonie avec l'état émotionnel du patient).



64

64

## SCHEMA THERAPY ACADEMY by A. Hadinia & J. Kossack

### DES CRITÈRES POUR LA CERTIFICATION...

6 La collaboration semblait excellente. En plus de s'accorder sur les objectifs et d'avoir une très bonne alliance, le thérapeute encourageait le patient autant que possible à prendre un rôle actif lors de la séance (par exemple, en offrant des choix), et ils pouvaient ainsi travailler en équipe. Le thérapeute a été capable de solliciter des commentaires, en percevant la manière dont le patient répondait à la séance, et en ajustant sa démarche de manière à favoriser la collaboration.

6 Le thérapeute est excellent à maintenir un style thérapeutique équilibré et montre un niveau optimal de flexibilité en adaptant son style aux besoins et aux sentiments spécifiques de ce patient tout au long de la séance.

6 Le thérapeute montre des niveaux optimaux de confiance en soi, d'aisance et de d'assurance en ses ressources. Il fournit une direction utile à la séance et le fait de manière confortable. Le thérapeute semble particulièrement naturel et spontané, étant lui-même au lieu de sembler suivre les « règles » de ce qu'un bon thérapeute devrait être ou faire.



65

65

### 13. UTILISATION DE LA RELATION THÉRAPEUTIQUE DANS LE CHANGEMENT

Le thérapeute remarque lorsque des schémas, des styles d'adaptation, ou des modes sont activés par la relation thérapeutique elle-même, puis utilise la relation comme un outil dans le changement de schémas. Le thérapeute se concentre sur les interactions entre le thérapeute et le patient dans le « ici et maintenant », pendant la séance.

S.O. La relation du patient avec le thérapeute ne semble pas être une question qui a été déclenchée ou soulevée lors de la séance. Le thérapeute a eu raison de ne pas se concentrer directement sur la relation thérapeutique.

0 La relation thérapeutique semblait être un problème pendant la séance, mais le thérapeute soit n'a pas réussi à y faire face lorsqu'il aurait fallu le faire, ou a abordé la relation de façon dommageable.

2 Le thérapeute a remarqué que la relation thérapeutique représentait un problème, et en a discuté pendant la séance. Toutefois, le thérapeute soit ne semblait pas saisir correctement ce qui se passait dans la relation thérapeutique, soit n'a pas tenté de changer les schémas, les styles d'adaptation, ou les modes qui ont été activés.

4 Le thérapeute a fait un bon travail de constat des problèmes soulevés par la relation thérapeutique. Le thérapeute semblait avoir une bonne compréhension de ce qui se passait entre eux, et réussissait à le communiquer au patient. Le thérapeute a été raisonnablement efficace en utilisant des techniques de schéma pour modifier les réactions inadéquates du patient face à la relation thérapeutique.

6 Le thérapeute a fait un excellent travail de constat des problèmes soulevés par la relation thérapeutique, a compris précisément ce qui se passait entre eux, et a aidé le patient à comprendre les schémas, les modes ou les styles d'adaptation qui ont été activés. Le thérapeute a corrigé les réactions cognitives, émotionnelles, ou comportementales inadéquates du patient avec habileté afin d'apporter un changement de schéma dans la relation thérapeutique, en utilisant des techniques appropriées telles que l'auto-divulgence, la restructuration cognitive, la répétition de comportements.



66

66

## SCHEMA THERAPY ACADEMY by A. Hadinia & J. Kossack

### LA RELATION THÉRAPEUTIQUE À LA PHASE DU CHANGEMENT

1. la re-parentage limité
2. la confrontation empathique



67

67

## SCHEMA THERAPY ACADEMY by A. Hadinia & J. Kossack

### LA RE-PARENTAGE LIMITÉ



68

68

## SCHEMA THERAPY ACADEMY by A. Hadinia & J. Kossack

### LIMITED RE-PARENTING DEFINED

- le thérapeute essaye de combler les besoins affectifs fondamentaux ne pas comblés assez pendant l'enfance ou l'adolescence, mais respecter des limites saines dans la relation thérapeutique



69

69

## SCHEMA THERAPY ACADEMY by A. Hadinia & J. Kossack

### FILM: STEP BY STEP LIMITED RE-PARENTING OFFERING CARE (201)



70

70

## SCHEMA THERAPY ACADEMY by A. Hadinia & J. Kossack

### POURQUOI EST LA RE-PARENTAGE LIMITÉ TRÈS IMPORTANT POUR LES CLIENTS AVEC UN TROUBLE DE LA PERSONNALITÉ BORDERLINE ???

- par combler les besoins affectifs fondamentaux pour le client BPD dans la relation thérapeutique, on peut souvent aider les modes, en spécial l'Enfant Abandonné
- cette processus aide le client de construire de attachements sains dehors la thérapie
- beaucoup de symptoms de BPD (comme la suicidalité et l'auto-mutilation) se diminuent quand la relation thérapeutique avec la re-parentage limité grandit



71

71

## SCHEMA THERAPY ACADEMY by A. Hadinia & J. Kossack

### CORE COMPONENTS OF LIMITED RE-PARENTING

- montrer de la chaleur, soigner ...
- être une personne authentique, ne jouer pas le rôle d'un thérapeute; être honnête, direct et naturel
- empathiser avec et valider les émotions du client
- „Qu'est-ce que un parent sain voudrait faire pour l'enfant?“
- le client peut intérioriser le thérapeute comme mode „l'Adulte Sain“
- **demander de feedback positif et négatif du client, quelles étaient les réactions du client à vous comme personne, pas seulement comme thérapeute**



72

72

## SCHEMA THERAPY ACADEMY by A. Hadinia & J. Kossack

### ÉDUCUER LE CLIENT - MORE LIMITED REPARING

- expliquer le concept des modes et des schémas
- Explorer l'histoire du client pendant l'enfance et l'adolescence utilisant aussi le YPI
- Construire de Confiance par l'encouragement directe
- utiliser la révélation de soi-même appropriée, quand c'est possible et utile pour le client
- re-parentage limité par imagerie



73

73

## SCHEMA THERAPY ACADEMY by A. Hadinia & J. Kossack

### INDIVIDUALISER LE PROCESSUS DE LA RE-PARENTAGE BASÉ SUR LES BESOINS

- Assujettissement → choix libre
- manque affectif → guidance & protection
- punition → pardon / self-compassion
- droits personnels exagérés → limites
- abandon → Base stable



74

74

## SCHEMA THERAPY ACADEMY by A. Hadinia & J. Kossack

### EXERCISE: RE-PARENTAGE LIMITÉ

- Groupes à 2
- chaque personne une fois comme thérapeute essayer la re-parentage limité avec un client (chaque personne 15min - changer après 15min)



75

75

## SCHEMA THERAPY ACADEMY by A. Hadinia & J. Kossack

### FILM: WENDY & JEFF - CAROLINE - GERER LA COLÈRE DANS LA SÉANCE ET PARLER DES LIMITES



76

76

## SCHEMA THERAPY ACADEMY by A. Hadinia & J. Kossack

### FIXER DES LIMITES AVEC LE BULLY & ATTACK MODE

- dit „Stop“ et utilise gestes pour faire votre message plus visible
- expliquer les limites
- être spécifique d'expliquer la limit c'est quoi
- être spécifique qu'est-ce que vous avez besoin du client, qu'il faut changer
- si le client n'arrête pas, répéter la limit
- expliquer les conséquences
- être conséquent, si le comportement continue n'est pas timide de mettre en place les conséquences



77

77

## SCHEMA THERAPY ACADEMY by A. Hadinia & J. Kossack

### EXERCISE: FIXER DES LIMITES

- groupes à 2
- essayer de fixer des limites envers un client qui est peut-être trop exigeant, impulsif ou agressif avec vous
- 10min chaque personne - changer après 10min
- Comment est-ce que vous avez vous senti comme client...? et comme thérapeute...?



78

78

## SCHEMA THERAPY ACADEMY by A. Hadinia & J. Kossack

### AUTRES FORMES DE LA RE-PARENTAGE LIMITÉ:

- donner un numéro de la GSM, si c'est possible
- donner de temps en plus (avec des limites):  
phone-calls, emails, texting
- „transitional objects“
- „holding“ limité dans les cas sévère



79

79

## SCHEMA THERAPY ACADEMY by A. Hadinia & J. Kossack

### RISQUES & SAUVEGARDES POUR LA RE-PARENTAGE LIMITÉ

- la supervision continuée pour les thérapeutes pour décourager les comportements inappropriés et pour travailler avec les thérapeutes sur des propres schémas
- limites de la révélation de soi-même
- limites de la manière et de la fréquence de contact dehors la séance thérapeutique
- strictes limitations sur le „holding“ (ou, pour combien du temps, dépendant du client et du thérapeute, demander la permission avant le faire!!!)



80

80

## SCHEMA THERAPY ACADEMY by A. Hadinia & J. Kossack

### DES TRAPPES & SCHÉMAS DU THÉRAPEUTE (1)

- offrir trop de temps dehors la séance - burn-out (Abnégation)
- se sentir inadéquate (idéaux exigeants, échec)
- ne fixer pas des limites; éviter la confrontation (Assujettissement)
- distant, rigide, froid (Surcontrôle émotionnel)
- être en colère, plein de ressentiment (sur-compensation)
- décourager des émotions & besoins intensifs (évitement)



81

81

## SCHEMA THERAPY ACADEMY by A. Hadinia & J. Kossack

### DES TRAPPES & SCHÉMAS DU THÉRAPEUTE (2)

- le client va se sentir trop dépendant du thérapeute
- trop de discussion des sujets non-importants
- la relation thérapeutique se sentir trop comme une relation amicale
- la possibilité des sentiments amoureuses chez le client ou chez le thérapeute
- prendre la rôle d'un partenaire / d'un ami dans la vie du client, en remplaçant autre personnes, pour satisfaire les besoins du client...



82

82

## SCHEMA THERAPY ACADEMY by A. Hadinia & J. Kossack

# RE-PARENTAGE LIMITÉ INTENSIVE



83

83

## SCHEMA THERAPY ACADEMY by A. Hadinia & J. Kossack

### LA RE-PARENTAGE LIMITÉ INTENSIVE DE JEFFERY YOUNG (1)

- Jeffrey Young utilise la „**re-parentage limité intensive**“ avec ses clients long-termes, plus difficiles et plus „résistants“
- il a fait la relation thérapeutique plus proche les dernières années avec ces clients, c'est plus comme un membre de la famille (comme parent, frère plus âgé, oncle,...)
- par ça il a un attachement très proche et profond avec ses clients - il peut encourager encore plus changement que avant - „Deep emotional healing requires more intense emotional contact“ (Jeffrey Young, 2018)
- des **limites saines restes actives** aussi avec la re-parentage limité intensive



84

84

## SCHEMA THERAPY ACADEMY

by A. Hadinia & J. Kossack

### LA RE-PARENTAGE LIMITÉ INTENSIVE DE JEFFERY YOUNG (2)

- Jeffrey Young se montre plus vulnérable et utilise beaucoup plus de révélation de soi-même, il est plus spontané, plus ouvert, et partage la plupart des ses pensées & sentiments d'eux
- les clients seront libres de discuter des sujets, qui ne sont pas directement connectés avec leur problèmes pour un part de la temps (Trump,...), J.Y. explique que ca aide à construire la relation est ca ressent pour le client comme une „vrai relation“
- J.Y. explique qu'il est encore plus engagé dans la vie quotidienne du client, il veut guider le client avec ses décisions et donne de conseils, comme part de sa rôle protecteur pour le client



85

85

## SCHEMA THERAPY ACADEMY

by A. Hadinia & J. Kossack

### LA RE-PARENTAGE LIMITÉ INTENSIVE DE JEFFERY YOUNG (3)

- J.Y. a des contacts plus fréquents avec les clients
- les séances sont plus longs normalement
- il utilise de différents formes de contacts: skype, texting, appels, emojis,...
- la fréquence change avec la temps dépendant sur le problèmes dans la vie quotidienne du client



86

86

## SCHEMA THERAPY ACADEMY

by A. Hadinia & J. Kossack

### LA RE-PARENTAGE LIMITÉ INTENSIVE DE JEFFERY YOUNG (4)

- Jeffrey Young décrit ses séances avec la „re-parentage limité intensive“ plus spontanés et moins planifiés
- discussion très ouvert de la relation thérapeutique, discussion de sa rôle dans la vie du client inclus
- J.Y. essaye d'inclure d'autres membres de la famille
- il a trouvé, que les clients s'orientent plus vites vers lui pendant les crises et pour ca les crises ont moins la tendance d'aggraver
- il a beaucoup plus de contact avec les psychiatres à cause de la médication



87

87

## SCHEMA THERAPY ACADEMY

by A. Hadinia & J. Kossack

### LA RE-PARENTAGE LIMITÉ INTENSIVE DE JEFFERY YOUNG (5)

- Jeffrey Young décrit la „re-parentage limité intensive“ comme un voyage long-terme ensemble avec le client pendant beaucoup de changements de la vie
- il se sent plus libre de pousser les clients de prendre des décisions
- il utilise encore plus d'humour, avec ca les séances sont plus relaxes et quelquefois aussi plus enjouées
- il donne plus signes d'être là pour le client, que le client peut se sentir soigné et spécial (p.ex. prendre dans ses bras, emojis with hearts, happy, or sad,...)
- **„Dramatic results with so many patients“** Jeffrey Young, Rome 2018



88

88

## SCHEMA THERAPY ACADEMY by A. Hadinia & J. Kossack

### DES CRITÈRES POUR LA CERTIFICATION...

#### 1. RE-PARENTAGE PARTIEL

Le re-parentage partiel implique que le thérapeute est capable de répondre, dans les limites convenables de la relation thérapeutique, aux besoins de base du patient qui n'ont pas été comblés pendant l'enfance. Le re-parentage partiel inclut la chaleur, l'acceptation, l'expression non verbale d'attention, la validation, la promotion de l'autonomie, l'établissement de limites, ainsi que d'autres comportements qui se rapportent aux besoins qui n'ont pas été comblés durant l'enfance. Pour recevoir une note de 5 ou 6, le thérapeute doit re-parenter en étant plus attentionné et chaleureux que le "thérapeute standard".

0 Agissait de manière à blesser le patient (en étant critique, rejetant, ou provocateur), ou ne s'est pas engagé dans un re-parentage sain (c'est à dire qu' il y avait absence de chaleur ou d'attention).

2 Existence d'un certain re-parentage, mais minime. N'a pas blessé le patient, mais avait des difficultés importantes à répondre aux besoins émotionnels de base du patient (par exemple, il était froid, distant, invalidant).



89

89

## SCHEMA THERAPY ACADEMY by A. Hadinia & J. Kossack

### DES CRITÈRES POUR LA CERTIFICATION...

4 A fait du bon travail en répondant aux besoins les plus fondamentaux, mais n'a pas fait un re-parentage qui allait au-delà de ce qu'aurait fait un thérapeute chaleureux et attentionné venant de nombreuses autres approches de traitement.

6 Excellent re-parentage et approprié. Le thérapeute est allé au-delà de la chaleur et de l'attention standard pour répondre aux besoins de base du patient (par exemple, il a offert du temps de traitement supplémentaire si nécessaire, a fait des appels téléphoniques, s'est auto-révélé, a remis des objets transitionnels).

*Exclusions: Cette rubrique ne fait pas référence à la capacité du thérapeute à sympathiser avec le patient ou à le comprendre, car ces éléments se retrouvent dans la rubrique 2. Aussi, lorsque re-parentage se fait à travers l'imagerie, il devrait être noté dans la rubrique des techniques de modification axées sur les émotions (rubrique 11), et non comme faisant partie de la présente rubrique.*



90

90

## SCHEMA THERAPY ACADEMY by A. Hadinia & J. Kossack

### III. CONFRONTATION EMPATHIQUE



91

91

## SCHEMA THERAPY ACADEMY by A. Hadinia & J. Kossack

### CONFRONTATION EMPATHIQUE

- la base thérapeutique de la thérapie des schémas
- le thérapeute est en **empathie** avec le client et **confronte** le schéma / mode
- le but de la confrontation empathique:  
**surmonter un mode mal-adaptif, qui est actuellement déclenché**



92

92

## SCHEMA THERAPY ACADEMY by A. Hadinia & J. Kossack

- la confrontation empathique est nécessaire, parce que le client est bloqué émotionnellement dans ce mode
- dans le mode, le client ne peut pas résoudre ses problèmes, peut-être il peut suivre le processus thérapeutique, mais dans le mode mal-adaptif le client ne peut pas intérioriser les sujets et ça reste très difficile pour le client de se changer
- aussi les modes de la sur-compensation quelques fois ne respectent pas les limites du thérapeute, à cause de ça une confrontation empathique pourrait être nécessaire

93

## SCHEMA THERAPY ACADEMY by A. Hadinia & J. Kossack

### FILM: STEP BY STEP LIMITED REPARING - EMPATHIC CONFRONTATION (2.03)



94

94

## SCHEMA THERAPY ACADEMY by A. Hadinia & J. Kossack

### CONFRONTATION EMPATHIQUE (1)

le thérapeute exprime sa compréhension:

- des raisons pour lesquelles le client présente ce schéma,
- et de la difficulté à le modifier.
- tout en reconnaissant simultanément la nécessité de ce changement
- le thérapeute utilise l'**empathie** et la **confrontation** pour évoquer le changement chez le client



95

95

## SCHEMA THERAPY ACADEMY by A. Hadinia & J. Kossack

### CONFRONTATION EMPATHIQUE (2)

- le thérapeute utilise la confrontation empathique chaque fois, que les schémas ou les modes du client sont activés dans le contexte de la relation thérapeutique
- le thérapeute utilise dans la confrontation empathique la révélation de soi: il partage ses propres pensées/émotions au sujet de l'interaction avec le client



96

96

**SCHEMA THERAPY ACADEMY**  
by A. Hadinia & J. Kossack

**CONFRONTATION EMPATHIQUE - STEP-BY-STEP**

**1. identifier et dénommer le mode mal-adaptatif et le comportement concernant**

- dans cette étape le thérapeute reste claire et déterminé mais aussi aimable / agréable
- on va dénommer le mode du client et si approprié on va utiliser la révélation de soi de mes propres sentiment



97

97

**SCHEMA THERAPY ACADEMY**  
by A. Hadinia & J. Kossack

**CONFRONTATION EMPATHIQUE - STEP-BY-STEP**

**2. renforcer la relation avec le client et expliquer l'intention du thérapeute**

- le thérapeute souligne, que le client est important pour lui et
- qu'il ne veut pas blesser le client avec la confrontation,
- mais il veut aider le client atteindre ses objectifs de la thérapie
- à ce moment il pourrait être utile d'expliquer encore une fois, que c'est seulement un côté du client et qu'il a aussi des côtés plus agréables / sains



98

98

**SCHEMA THERAPY ACADEMY**  
by A. Hadinia & J. Kossack

**CONFRONTATION EMPATHIQUE - STEP-BY-STEP**

**3. valider les origines biographiques de ce mode**

- dans cette étape le thérapeute valide le mode mal-adaptatif dans le contexte des expériences passés
- c'est vraiment important de dénommer à cette étape les raisons du passé pourquoi le client a développé ce mode - c'est indispensable à ce moment d'élaborer la fonctionnalité de ce mode dans le passé - „ç'a fait sens dans le passé...“



99

99

**SCHEMA THERAPY ACADEMY**  
by A. Hadinia & J. Kossack

**CONFRONTATION EMPATHIQUE - STEP-BY-STEP**

**4. élaborer les pros et cons de ce mode mal-adaptative**

- le thérapeute essaye d'élaborer avec le client les pros et les cons d'être dans ce mode aujourd'hui
- c'est important de commencer avec les pros
- on peut faire une liste écrit sur la flipchart, ou un papier pour emporter à la maison...
- de micro à macro ...



100

100

## SCHEMA THERAPY ACADEMY by A. Hadinia & J. Kossack

### CONFRONTATION EMPATHIQUE - STEP-BY-STEP

#### 5. trouver un décision

- dans cette étape le thérapeute aide le client de faire un décision, s'il veut continuer d'utiliser ce mode ou s'il veut changer
- le thérapeute rassure le client, qu'il va lui aider et soutenir pendant la travail de changement
- mais le thérapeute veut aussi affirmer le client, qu'il peut aussi rester avec ce mode, que c'est la décision du client et le thérapeute va la respecter;
- quand même le thérapeute explique, que rester avec ce mode pourrait porter des problèmes au traitement



101

101

## SCHEMA THERAPY ACADEMY by A. Hadinia & J. Kossack

### CONFRONTATION EMPATHIQUE - STEP-BY-STEP

#### 6. changement de comportement

- pendant la dernière étape le thérapeute offre des alternatives de se comporter et
- rassure encore une fois le client de sa soutien pour mettre en place le comportement nouveau
- peut-être trainer ce comportement dans un jeu-de-rôle



102

102

## SCHEMA THERAPY ACADEMY by A. Hadinia & J. Kossack

### CONFRONTATION EMPATHIQUE STEP-BY-STEP

1. identifier et **dénommer le mode** mal-adaptative et le comportement concernant (il faut savoir, c'est quel mode???)
2. renforcer la relation avec le client et expliquer l'intention du thérapeute
3. valider les origines biographiques de ce mode
4. élaborer les pros et cons de ce mode mal-adaptive
5. trouver un décision
6. changement de comportement



103

103

## SCHEMA THERAPY ACADEMY by A. Hadinia & J. Kossack

### EXERCICE: CONFRONTATION EMPATHIQUE

- Groupes à 2
- chaque personne une fois comme thérapeute essayer la confrontation empathique avec un client, qui est dans un mode lequel bloque la thérapie - suivez les 6 étapes de la confrontation empathique
- (chaque personne 25min - changer après 25min)



104

104

**SCHEMA THERAPY ACADEMY**  
by A. Hadinia & J. Kossack

BIS HIER AM 18.10.2022



105

105

**SCHEMA THERAPY ACADEMY**  
by A. Hadinia & J. Kossack

**FILM: WENDY & JEFF - ADDRESSING THE SELF  
AGGRANDIZER IN THE THERAPY RELATION**



106

106

**SCHEMA THERAPY ACADEMY**  
by A. Hadinia & J. Kossack

**IV. BEHAVIORAL  
PATTERN-BREAKING**



107

107

**SCHEMA THERAPY ACADEMY**  
by A. Hadinia & J. Kossack

**LE PATTERN BREAKING I**

- Idée de base: couper le lien entre le problème de base (schémas) et leur stratégie dysfonctionnelle hautement automatisées au niveau des comportements
- Le pattern breaking s'applique APRES avoir travaillé sur les changements relationnelles, émotionnelles et cognitives.
- Si le patient connaît déjà ces techniques, elles peuvent être appliquées plus tôt.



108

IRTS 27/28 jan 2017 Katja Molnar

108

## SCHEMA THERAPY ACADEMY by A. Hadinia & J. Kossack

### LE PATTERN BREAKING II

1. Travailler le changement relationnel, émotionnel, cognitif avant le pattern breaking
2. Identifier le comportement dysfonctionnel (conceptualisation de cas)
3. Identifier le comportement fonctionnel
4. Elaborer un plan pour le comportement fonctionnel (en petites étapes!)
5. S'entraîner (jeux de rôle, imagerie dans l'avenir, quotidien)
6. le thérapeute donne des **devoirs / homework**
7. le thérapeute utilise l'imagerie à surmonter l'évitement et des obstacles pour le changement



109

109

## SCHEMA THERAPY ACADEMY

### 12. APPLICATION DE TECHNIQUES COMPORTEMENTALES DE CHANGEMENT

Le thérapeute applique avec habileté les techniques comportementales de modification tirées de la thérapie des schémas. Les techniques comportementales sont centrées sur la modification de comportements, y compris l'apprentissage des compétences interpersonnelles et l'établissement de

limites. Certaines des techniques comportementales de modification communes pouvant être utilisées comprennent:

- a. Le thérapeute utilise l'imagerie ou les jeux de rôle pour répéter des situations réelles en dehors de la séance.
- b. Le thérapeute et le patient discutent de nouvelles façons de traiter les problèmes de vie en dehors de la séance.
- c. Le thérapeute explique comment changer les modes dysfonctionnels dans les relations intimes ou d'amitié.
- d. Le thérapeute explique comment changer les modes dysfonctionnels dans des situations de travail ou à l'école.
- e. A l'aide de la confrontation empathique ou de la «gestion des imprévus», le thérapeute incite le patient à faire un changement de vie qui avait été discuté précédemment mais auquel le patient n'avait pas donné suite.
- f. Le thérapeute fixe des limites lorsque le patient « passe à l'acte » de manière dysfonctionnelle (par exemple, en manquant des séances, en buvant trop, en appelant trop souvent le thérapeute à la maison).
- g. Le thérapeute discute des changements majeurs de vie à faire pour répondre aux besoins fondamentaux du patient.
- h. Le thérapeute identifie des schémas ou des modes qui bloquent le patient de faire des modifications de comportement, et utilise des techniques pour surmonter les obstacles au changement de comportement.



110

110

## SCHEMA THERAPY ACADEMY by A. Hadinia & J. Kossack

# MERCI

[jankossack@pm.me](mailto:jankossack@pm.me)

[www.upgradeyourlife.lu](http://www.upgradeyourlife.lu)



111

111