

# ACT | 12 schémas ou « modes » de pensée (1/2)

Nos pensées et émotions inconfortables gravitent souvent autour des mêmes croyances, que l'on appelle parfois schémas ou « modes » dans la thérapie ACT. Lorsque nous sommes dominés par ces « modes », ils nous entraînent souvent dans des schémas de comportements autodestructeurs. Lorsque nous remarquons et nommons un mode cela nous aide à nous détacher des pensées, des émotions, des souvenirs et des impulsions qui y sont liés.

Exemples :

- *Mon esprit est passé en mode « tout le monde s'en fout [indifférence] » ;*
- *Dans cette situation, le mode « il faut plaire aux autres » s'est activé ;*
- *Ah, je reconnais le mode « la vie est nulle » ;*
- *Cette émotion fait partie du mode « attention, danger ! »*



Voici une liste de 12 modes, en référence à toute une gamme de croyances, attitudes, jugements, souvenirs, sentiments, émotions et impulsions.

| Mode/ schéma                | Description   |
|-----------------------------|---|
| Non-adéquation              | Pensées et sentiments liés la croyance selon laquelle on est défectueux, indigne, non aimable, stupide, inférieur, nul, etc.  |
| Indifférence                | Pensées et sentiments liés la croyance selon laquelle les autres sont indifférents à nous et ne peuvent pas ou ne veulent pas nous comprendre, soutenir, guider, aider, protéger, ou prendre soin de nous.  |
| Perfectionnisme             | Pensées et sentiments liés à la croyance selon laquelle on doit toujours faire les choses parfaitement ou à un niveau extrêmement élevé ; et si ce n'est pas le cas, on est mauvais ou indigne.   |
| Rejet ou abandon            | Pensées et sentiments liés à la croyance selon laquelle les relations sont fragiles ou vouées à l'échec ; que les autres nous rejeteront ou nous abandonneront ; et qu'en fin de compte, on finira seul.  |
| Incapacité                  | Pensées et sentiments liés à la croyance selon laquelle on n'est pas capable de faire grand-chose, ou que l'on est susceptible d'échouer, parce que l'on est incompetent ou défectueux ; ou que l'on manque de qualités telles que la discipline, la volonté ou l'autodiscipline ; ou que l'on a besoin de quelqu'un d'autre pour nous aider/soutenir car on n'est pas capable de le faire seul ou de manière indépendante. |
| Besoin de plaire aux autres | Pensées et sentiments liés à la croyance selon laquelle on doit plaire aux autres, les rendre heureux, se soumettre à leur volonté ou mettre leurs besoins avant les nôtres.  |

## ACT | 12 schémas ou « modes » de pensée (2/2)



| Mode/ schéma               | Description  |
|----------------------------|--|
| Supériorité                | Pensées et sentiments liés à la croyance selon laquelle on est supérieur aux autres de diverses manières, que l'on mérite un traitement spécial, ou que l'on est exempté des mêmes règles qu'autrui.   |
| La vie est nulle           | Pensées et sentiments liés la croyance selon laquelle la vie est fondamentalement mauvaise. Le monde est un endroit mauvais, les gens sont fondamentalement mauvais, et il y a peu de choses positives à en dire.  |
| Ne pas faire confiance !   | Pensées et sentiments liés à la croyance selon laquelle les autres ne sont fondamentalement pas dignes de confiance : dangereux, trompeurs, manipulateurs, peu fiables, etc. D'une manière ou d'une autre, ils nous feront du mal, nous décevront ou nous trahiront. |
| Attention, danger !        | Pensées et sentiments liés la croyance selon laquelle la vie, le monde, les autres sont dangereux ou imprévisibles, et que l'on est en danger/ pas en sécurité.  |
| Besoin d'approbation       | Pensées et sentiments liés à croyance selon laquelle on doit obtenir l'approbation, des retours positifs, une reconnaissance ou des éloges des autres, même si cela implique de ne pas être fidèle à soi-même.   |
| Pensées de punition sévère | Pensées et sentiments liés à la croyance selon laquelle il est nécessaire d'être sévère, de porter un jugement et de punir lorsque les gens font des erreurs, échouent ou ont des défauts.   |