

Anita

la prise de conscience des schémas avec le lien à l'enfance

Par Christine Mesnage, Psychothérapeute

Anita ,travailleuse sociale avec son mari dans la même institution ,consulte en Juin 08 pour un problème de jalousie excessive avec peur panique que son mari ne l'a quitte.

Elle explique qu'elle a tissé une toile d'araignée autour de lui par peur qu'il ne lui échappe .Elle se sent incapable de gérer son émotivité dans toutes les situations où »une femme dangereuse « surgit .Le problème est qu'elle en voit partout. Car elle se dévalorise en se comparant aux autres femmes.

Test des schémas : Abandon :

47 ;Méfiance/abus :42 :Carence

Affective : 35

Exclusion : 40 Dépendance :

23 ;Vulnérabilité : 24 ;Imperfection :

26 ;Echec : 35

Assujettissement : 38 ; Exigences

élevées : 43 Tout m'est dû : 39

Après avoir été sur le site des Etats limites et lu le livre sur les borderline elle s'y reconnaît complètement..

Elle raconte que sa mère parlait toujours des autres enfants devant elle en les valorisant mais ne faisait rien pour la rendre plus jolie (vêtements de récupération ,pas de coiffeur etc..)

En relatant ce fait ,cela l'a ramène à son mari qui ,paraît-il , regarde les autres femmes et pas elle.

Sa mère a perdu une petite fille juste avant sa conception et elle n'en a jamais fait le deuil ,dépression

,hospitalisation après la naissance d'Anita d'ou son schéma d'Abandon.

Ses croyances sont :*Je dois être parfaite (Ex.Elevées) sinon on ne va pas m'aimer (EXclu) et donc m'abandonner (ABandon).*

A la 3^{ème} séance ,je lui propose de se rendre plus séduisante en améliorant son look(très laisser-aller).

A la rencontre suivante elle revient méconnaissable, coiffeur , vêtements seyants sauf qu'elle pense faire des efforts pour rien ,car il n'a pas remarqué.

Je lui demande de noter sur un carnet de contrôle toutes les situations où elle se sent rejetée, dévalorisée.

Rencontre suivante ,le carnet est bien rempli :

EX :Situation : Une nouvelle

psychologue arrive au travail

Emotion :Désespoir – angoisse –

Pensées auto : Il va essayer de la

séduire Comportements :en rentrant à

la maison elle s'alcoolise car l'alcool

noie ses pensées . Son mari rentre :il

lui parle ,elle ne répond pas (je ne

sais pas lui parler de mon angoisse

sans me jeter dans la colère ,les cris).

Pensées préoccupantes :*Que pense-t-*

il de notre couple ? Il n'a même pas vu mes nouvelles boucles d'oreilles ni les efforts que je fais depuis un mois.

C'est clair ,il ne m'aime pas il a trop de

choses à me reprocher ;Dois-je

réinitialiser le dialogue ou aller

chercher ailleurs .je voudrais tellement

qu'on fusionne davantage mais il a

peur de mes réactions excessives !

Au cours des séances suivantes nous

analysons ces situations qui l'a ramène

à son enfance . Son travail consiste à

s'occuper d'enfants abandonnés

(DASS) ,elle est paraît-il la meilleure à

les aider.

Nous nous servons de son empathie

au travail pour mater la petite fille

en elle.

Elle note sur un agenda au quotidien

tous ses états d'âme mais aussi un

élément positif de chaque jour (tâche convenue ensemble).

Semaine après semaine ,elle arrache les pages de l'agenda remplies et me les confie sans que nous en parlions précisément.

Je constate que cet acte de me déposer tout ces écrits est libérateur même si je n'ai pas eu le temps de les lire , je le lui dis mais cela ne la contrarie pas.

Nous avons programmé des activités extérieurs sans son mari ,yoga ,sorties copines ,Trois mois après le début de la thérapie ,elle s'étonne de se trouver plus légère ,moins préoccupée par lui : *« C'est bizarre dit-elle ,c'est triste ainsi car avec les hauts et les bas cela me donnait l'énergie de vie »*

Explication ensemble qu'en modifiant un schéma on peut avoir un sentiment de perte.

les situations l'ont aidée à relativiser l'abandon et l'exclusion.

On ne se voit plus que tous les 15 jours :elle gère ses émotions plus facilement car finalement ne voit plus de situations provocatrices.

A nouveau : *»c'est cool ,mais c'est ennuyeux «*

Elle veut continuer de me rencontrer une fois par mois car elle a peur de me perdre comme repère ?

Les trois dernières séances il n'y a pas eu du tout de crises car elle gère son émotionnalité car elle a compris ce qui la déclenche. Elle me demande si elle va tenir sans me revoir ,je lui assure qu'il n'y a pas de raison mais qu'à tout moment je peux lui porter secours.

En résumé la prise de conscience des schémas avec le lien à l'enfance a été révélateur pour elle ,puis les techniques de carnets de contrôle et de discussions sur