

LISTE DES MODES 13/01/2025 Kim-Vân Nguyen-Dinh

A l'intérieur de la communauté de la thérapie des schémas, il existe un consensus largement établi pour ce qui est des **quatre grandes catégories de Modes de Schémas: l'Adulte Sain, les Modes Enfants, les Modes Parents Dysfonctionnels ou Modes Critiques**, et les **Modes Stratégiques**.

***Liste des Modes de Schémas de base (celle utilisée par Dr Bernard Pascal) et ses Rajouts de janvier 2025**

(D'après Young et al 2003, Lobbestael et al, 2007 et Brockman, 2023)

1 L'Adulte Sain

Dans ce Mode, les personnes sont rationnelles, réalistes et responsables de façon appropriée dans leur façon d'interpréter les situations ou les relations et de décider de leurs actes. Le bon fonctionnement organisationnel fait aussi partie de ce Mode, qui inclut également la capacité à équilibrer sagement les activités de la vie, en matière de travail, famille et loisirs, ainsi que de prendre soin de ses besoins personnels avec auto-compassion, tout en étant capable d'être averti quant à ceux des autres en y répondant de façon appropriée.

Le formulaire de conceptualisation de cas donne une perspective intégrative et différenciée pour ce qui est des capacités d'adaptation saines et des ressources. Ces données sont résumées sous huit paragraphes dans le **Guide de Conceptualisation de Cas**, si bien que nous n'en présentons ici qu'un résumé :

1. **Méta-conscience**: La capacité à prendre du recul et à réfléchir sur soi et les autres. (INSIGHT)
2. **Orientation vers la réalité**: La capacité à prendre des décisions basées sur la réalité, et à les mettre œuvre.
3. **Responsabilité dans l'action**: La capacité à prendre ses responsabilités dans les décisions et actions personnelles et leurs conséquences.
4. **Connexion émotionnelle**: La capacité à être ouvert aux émotions ressenties, et à avoir une attitude d'acceptation et de compassion vis-à-vis de la souffrance émotionnelle et de l'incertitude.
5. **Affirmation de soi et réciprocité**: La capacité à soutenir ses propres positions, tout en respectant la réciprocité et la communication cohérente.
6. **Un sens cohérent de l'identité**: La capacité à soutenir un sens cohérent de soi, en termes de respect des croyances, valeurs, attitudes et motivations personnelles. (on est l'égal des autres)
7. **Altruisme**: La capacité à s'engager envers les autres et la société en général au travers d'une attitude ouverte, franche et compassionnée. (et pas abnégation : on nie ses besoins personnels et auto-centré : je vais m'occuper des autres pour qu'on me prête attention et qu'on m'aime bien)(philosophiquement, on peut s'occuper des autres)
8. **Espérance et sens de la vie**: La capacité à trouver et à garder espoir au travers des difficultés de la vie.

2 Les Modes Enfant

Ces Modes prennent origine dans les expériences et souvenirs de l'enfance.

- **L'Enfant Heureux ou Satisfait:** Mode dans lequel le sujet fait l'expérience de satisfaction de ses besoins fondamentaux.
- **L'Enfant Vulnérable:** Mode dans lequel le sujet fait l'expérience d'une souffrance en rapport avec des besoins fondamentaux non satisfaits. Il peut y avoir des sous-Modes, ou sous-types ou nuances tels que **L'Enfant Esseulé, l'Enfant Abusé, l'Enfant Dépendant.**

Dans la liste élargie, **L'Enfant Vulnérable:** Fait référence à des états dans lesquels le sujet revit l'expérience d'un état de fragilité lié à des expériences infantiles de besoins insatisfaits. Cette grande catégorie peut être différenciée en sous-Modes ou sous-types ou nuances qui renvoient à des expériences particulières, la plupart étant reliées à des schémas inadaptés primaires spécifiques.

- -**L'Enfant Esseulé** se sent seul sans personne vers qui se tourner lorsqu'il fait face à des expériences de confusion ou de détresse (en réponse à un **Parent Négligeant**).
- -**L'Enfant Abandonné** vit une expérience intense de séparation brutale.
- -**L'Enfant Abusé** a été régulièrement invalidé et abusé, émotionnellement, physiquement ou sexuellement.
- -**L'Enfant Pressuré** ressent une constante pression de performance à un niveau élevé ou un besoin de réussir (en réponse à un **Parent Exigeant**).
- -**L'Enfant Terrifié** vit d'intenses expériences de peur en lien avec des souvenirs d'abus et/ou de traumatismes.
- -**L'Enfant Honteux/Humilié** se sent sans valeur et incapacité par la honte (en réponse à un **Parent Humiliant**).
- **L'Enfant Dépendant** se sent incapable de prendre ses propres décisions et bouleversé par l'idée de devoir prendre des responsabilités pour lesquelles il n'est pas prêt (habituellement en réponse à un **Parent Hyperprotecteur**).
- **L'Enfant en Colère:** Mode dans lequel le sujet fait l'expérience d'une colère en relation avec des souvenirs de traitements injustes.

Dans la liste élargie, **Les Modes Enfant en Colère/Non Socialisé:** Dans ces états, les personnes vivent d'intenses expériences d'impulsivité ou d'émotion issues de leur enfance qui, si elles sont librement exprimées, apparaissent immatures et souvent destructives pour lui-même et pour les autres.

- **L'Enfant en Colère** ressent un profond sentiment d'injustice, il ressent de la colère parce qu'il vit des traitements injustes et veut dire "cessez de me maltraiter ! »
- **L'Enfant Provocateur** est en colère parce qu'il se sent brimé dans son autonomie et il veut dire: "Je ne veux pas ça, et tu ne peux pas me forcer!" ou bien "Je veux ça et tu ne m'empêcheras pas de l'avoir."
- **L'Enfant Furieux** a vécu impulsif de rage intense qui le pousse à se venger en agressant les gens ou les objets. Cet état se développe en réponse à un sentiment de désespoir, d'impuissance à éviter de se faire abuser, ou en réponse à d'autres besoins fondamentaux contrecarrés sur de longues périodes de temps. (par ex. Négligence ou assujettissement toujours actuels).
- **L'Enfant Impulsif** est incapable de différer une gratification et il agit sans réflexion ni retenue

ni autocontrôle.

- **L'Enfant Gâté** a appris à se sentir des droits supérieurs et à ne pas devoir suivre de règles ni d'exercer d'autocontrôle ou d'autodiscipline.
- **L'Enfant Indiscipliné** est un Mode dans lequel les sujets ont du mal à prendre des responsabilités, ou terminer des tâches routinières, ou à supporter l'ennui ou l'inconfort qu'imposent les objectifs à long terme. ! Edwards (2022) propose de plutôt considérer cet état comme étant un **Mode Stratégique** qu'il nomme le **Résistant Passif**.
- **L'Enfant Furieux**: Mode dans lequel les sujets sont non seulement en colère, mais aussi expriment violemment cette colère en cassant des objets ou en blessant des personnes.
- **L'Enfant Impulsif**: Mode dans lequel les personnes agissent de façon impulsive sans réflexion préalable ni capacité d'autocontrôle.
- **Enfant Indiscipliné**: Mode dans lequel les personnes ont du mal à prendre des responsabilités, ou à venir à bout de tâches routinières, ou à supporter l'ennui, ou la gêne engendrée par la réalisation d'objectifs à long terme.

Dans la liste élargie, + **Les Modes Enfant Sain (besoins fondamentaux satisfaits)**

Dans ces états, les sujets ont des expériences positives d'eux-mêmes parce que leurs besoins fondamentaux sont satisfaits. **SPONTANEITE**

- **L'Enfant Heureux ou Satisfait**: c'est le terme utilisé pour désigner les états dans lesquels on ressent paix et satisfaction parce que nos besoins actuels sont satisfaits.
- **L'Enfant Joueur** désigne les expériences spontanées de jeu et d'amusement.
- **L'Enfant Explorateur/Créatif**: désigne des expériences de tendance naturelle à explorer, à s'aventurer, à rechercher les défis, à accroître sa connaissance dans différents domaines du monde, tels que l'activité sociale, la compréhension intellectuelle, les pratiques culturelles, la façon de s'alimenter et l'activité physique, le monde physique (villes nouvelles, pays nouveaux, nouveaux parcours), etc.
- **L'Enfant Authentique** : désigne l'expérience d'être en contact avec son moi authentique et de l'exprimer, et un sens d'engagement authentique dans la vie.

3 Les Modes Parent ou Modes Critiques

Ces Modes sont vécus en tant que voix intérieures qui adressent des messages exigeants ou critiques.

- **Le Parent/Critique Punitif**: les messages sont durs, **critiques, rabaissants, punitifs**.
- **Le Parent/Critique Exigeant**: les messages envoient des exigences et des attentes que le sujet se doit d'atteindre pour obtenir l'approbation.
- **Le Parent/Critique Culpabilisant**: les messages reprochent au sujet de ne pas accomplir son devoir ou de ne pas assumer ses responsabilités vis-à-vis d'une personne qui a besoin de lui.

Dans la liste élargie, + **Les Modes Parent Dysfonctionnel/ Critiques**

Les Modes Parent sont conceptualisés comme des Modes internalisés, c'est-à-dire qu'ils sont comme

des enregistrements du comportement des parents (ou d'autres personnages donneurs de soins ou représentant une autorité). Ils sont revécus dans le présent, parfois comme des voix actives (qui **transmettent par exemple des messages punitifs, humiliants, exigeants, culpabilisants ou anxiogènes**), et, à d'autres moments, **comme un sentiment de présence (ou d'absence) du personnage parental et du message implicite qu'il/elle véhicule**.

Certains enseignants limitent ces Modes à ceux qui sont vécus comme des voix ou messages verbaux distincts. Cependant, d'autres reconnaissent que ces Modes internalisés parentaux peuvent être vécus de façon corporelle ou émotionnelle sans aucun élément verbal net.

Les Modes Critiques: Certains enseignants préfèrent utiliser le terme de Mode Critique au lieu de celui de Mode Parent. En particulier pour éviter de faire affront aux parents lorsqu'ils travaillent avec des familles, mais aussi parce que les messages "parent" peuvent avoir été internalisés à partir d'autres personnes que les parents. Le terme "Critique" se réfère particulièrement au **Parent Punitif**, au **Parent Humiliant**, au **Parent Culpabilisant** et au **Parent Exigeant**.

Le terme Critique peut aussi être utilisé pour une autre raison: les messages autocritiques et auto-agressifs peuvent aussi appartenir à un **Mode Stratégique** (voir plus loin **L'Hypercontrôleur Flagellant**). En utilisant le terme **Critique**, le thérapeute se donne du temps pour explorer au cours de la thérapie dans quelle mesure le contenu critique provient d'un parent, ou bien d'un autre personnage d'autorité et à quel point il peut s'agir d'une stratégie dysfonctionnelle.

Même si nous avons retenu le terme "Parent" dans les Modes et sous-Modes listés ci-dessous, nous conseillons d'utiliser le terme "Critique" pour celles des voix qui sont critiques et punitives.

- **Le Parent Punitif:** Est une voix internalisée qui critique, menace de punition et punit, sans pardonner, en donnant à l'enfant le message explicite qu'il/elle est sans valeur et mérite la punition.
- **Le Parent Humiliant:** Est une voix internalisée d'un parent qui humilie et provoque le sentiment de honte.
- **Le Parent Exigeant:** Est une voix internalisée qui pousse et pressure continuellement l'enfant dans le but de lui faire atteindre des normes excessivement élevées, en créant chez l'enfant des attentes à propos de sa façon de penser, ressentir et agir.
- **Le Parent Violent:** Est une voix internalisée qui combine tous les messages ci-dessus et aussi menace, parfois de façon réellement violente. Il s'agit d'un Mode internalisé à partir d'une personne qui est en Mode **Brutal Attaquant**.
- **Le Parent Victime (ou Culpabilisant)** est une voix internalisée à partir d'un parent qui s'apitoie sur lui-même, qui se sent impuissant, qui se concentre sur la responsabilité des autres dans son vécu de mauvaises expériences. Le parent lui-même pouvait être en Mode **Victime Auto-Apitoyante**, tourné vers soi, ou bien en Mode **Protecteur Plaignant**, tourné vers les autres. Ce parent se sert de ses souffrances pour forcer les autres à se lier émotionnellement à lui/elle en générant de la culpabilité, ou en se plaignant ou réprimandant de façon active ("chantage émotionnel") et/ou en jouant le rôle de malade.
- **Le Parent Négligent:** Ce Mode se caractérise par des messages qui sont plus souvent implicites qu'explicites tels que "tes besoins ne sont pas importants," "ne t'attends pas à ce que je m'occupe de toi," "tu dois te débrouiller tout seul." Les souvenirs-sources en sont représentés par un parent qui n'était pas suffisamment disponible, par exemple une mère débordée par ses autres enfants, ou déprimée, ou très occupée par d'autres activités.
- Ce Mode est vécu, pas tellement comme la présence d'une voix, mais plutôt par une absence, sous la forme d'un adulte présent physiquement mais inatteignable dans les moments de

besoin.

- **Le Parent Compétiteur et Chercheur d'Approbation:** C'est l'internalisation d'une voix qui se concentre sur le besoin d'atteindre un statut et de réussir, afin d'impressionner les autres et de positionner sa famille au yeux des personnes importantes de la communauté.
- **Le Parent Permissif:** Les messages, implicites ou explicites, de ce Mode Parent sont beaucoup trop permissifs, donnant des autorisations sans discrimination. Il s'agit des messages d'un parent qui n'a pas su mettre de limites ni apprendre l'autocontrôle à son enfant, avec pour conséquence un **Enfant Gâté** qui a peu d'autodiscipline et se comporte comme s'il avait des droits supérieurs aux autres.
- **Le Parent Anxieux:** C'est le sentiment internalisé d'un parent qui ne se sent en sécurité nulle part dans le monde et communique à son enfant ce manqué de sécurité, de façon explicite ou implicite.
- **Le Parent Surprotecteur:** Est la voix internalisée d'un parent qui incite au fusionnement et à la dépendance, au travers de ce type de message : "Tu ne peux pas te débrouiller tout seul... Tu ne peux rien décider tout seul... Tu ne connais pas tes sentiments, tu dois écouter cette voix pour en savoir plus." Ce Mode est souvent mélangé avec un **Parent Anxieux**.
- **Le Parent Naïf:** Ce parent internalisé est immature, naïf, facilement influençable par les autres, il tend à accepter les autres et les circonstances tels qu'ils se présentent. Ce Mode a du mal à distinguer le vrai du faux, à anticiper des conséquences, à établir des règles de conduite pour la vie quotidienne, et à se mettre en sécurité.
- **Le Parent Chaotique/Imprévisible:** Ce Mode internalisé est instable, émotionnellement labile, imprévisible, désorganisé, et souvent agité sans contrôle. Ce Mode est effrayant, paralysant, et a pour conséquence un état permanent d'hypervigilance.

4 Les Modes Stratégiques (comportementaux) ou d'Adaptation Dysfonctionnels

Un large éventail de moyens pour s'adapter avec des émotions douloureuses ou perturbantes.

Dans la liste élargie, + Ces Modes cherchent à s'adapter avec la détresse émotionnelle d'un Mode Enfant, en réponse à un Mode Parent internalisé ou à d'autres situations traumatiques.

Ces Modes atténuent cette détresse ou bien la bloquent. Cependant, ils peuvent aussi la canaliser (comme lorsque l'**Enfant en Colère** s'exprime par un **Hypercompensateur** tel que le **Brutal Attaquant** ou le **Protecteur Plaignant**— voir plus loin). Dans de tels cas, on peut conceptualiser le Mode Enfant comme étant en retrait ou à l'arrière plan (Roediger, Stevens, and Brockman, 2018).

1 Le Mode Soumis

- **Soumis Obéissant:** dans ce Mode, la personne agit de façon passive, servile, soumise, elle recherche la réassurance, ou a des attitudes d'autodépréciation par peur du conflit ou du rejet. Elle s'autorise passivement à être maltraitée, ou ne se donne pas les moyens d'obtenir une saine satisfaction de ses besoins. Elle sélectionne des gens ou bien s'engage dans d'autres comportements qui maintiennent directement les mécanismes auto-défaitistes dictés par ses schémas (Lobbestael et al, 2007, p. 84).

Dans la liste élargie, + **Les Modes de Soumission**

Les Modes de Soumission sont des façons de s'adapter basées sur l'acceptation des croyances de schémas comme étant vraies, par exemple, que le sujet est sans valeur et/ou incompetent et que ses besoins ne sont pas importants.

- **Le Soumis Obéissant:** Agit selon une stratégie d'assujettissement et se focalise sur les besoins des autres sans aucune attention pour les siens propres. Il est servile, soumis, apaisant, il s'auto-déprécie, il cherche à faire plaisir et à obtenir la réassurance des autres par peur du conflit ou du rejet. Il est susceptible de se sentir exploité et de développer du ressentiment, lequel sera ou non exprimé.
- **Le Sauveur Dévoué:** Se concentre de façon excessive sur la satisfaction des besoins des autres, sans prêter attention aux siens propres. Il est attiré parfois par des individus ou des groupes qui lui inspirent de la loyauté (famille, organisation sociale) et/ou ceux qui semblent faibles, ou en difficulté, ou victimes (que ce soit des animaux ou d'autres êtres humains). Ce Mode apporte souvent davantage de satisfaction et de récompense, en tout cas à court terme, que le Soumis Obéissant, mais il peut mener, à long terme, à l'épuisement et à la fatigue chronique.
- **La Victime Auto-Apitoiyante:** A un vécu de victime, que ce soit à cause de mauvais traitements par autrui, ou bien du fait des circonstances et il répond à ce ressenti par de l'auto-apitoiement, souvent exprimé sous la forme "pauvre de moi." Il se sent impuissant, il est passif, en attente de secours. ! Dans ce Mode, les personnes apparaissent en détresse, infantiles, **mais ce n'est pas un Enfant Vulnérable.**
- **Le Soumis Impuissant – Soumis Figé:** Vit l'expérience d'impuissance et de figement, dans l'incapacité d'agir face à une menace ou à des abus. Ce Mode se développe habituellement en conséquence d'une réponse figée dans le système combat/figement/fuite (Edwards, 2022).
- **Le Soumis Impuissant – Soumis "A l'aide":** Se sent impuissant et envoie aux autres le message implicite (et parfois explicite) "Sauvez-moi" (Brockman et al, 2023, p. 8). ! Note: Edwards (2023) nomme ce Mode **Hypercompensateur Demandeur de Soins** et le classe comme **Hypercompensateur** et non comme Mode de soumission.
- **Le Passif Résistant :** Manque de motivation intrinsèque, présente une tolérance à la frustration ou à l'inconfort limitée, est non-coopérant et n'est pas enclin à s'engager dans des activités qui apparaissent adaptatives pour les autres. Cette passivité exprime un **Enfant Provocateur** en arrière-plan.

2 Les Modes Détachés/Evitants

- **Le Protecteur Détaché:** Dans ce Mode, le sujet se coupe de toutes ses émotions, se déconnecte des autres et rejette leur aide, il fonctionne de façon quasi-robotisée.
- **Le Protecteur Evitant:** Dans ce Mode, le sujet évite toute situation concrète (personnes, endroit, activité, conversation) qui serait susceptible d'activer des émotions perturbantes.
- **L'Auto-Tranquilliseur Détaché:** Dans ce Mode, le sujet **se distrait** de ses émotions douloureuses, ou bien les apaise, au travers d'activités telles que les séries télévisées, les jeux sur ordinateur, l'alimentation émotionnelle, l'excès de temps passé au travail, ou l'investissement dans des sports dans des sports extrêmes. (ADDICTIONS)
- **Le Protecteur en Colère:** Dans ce Mode, les personnes se distraient et évitent les émotions négatives en érigeant un mur de colère qui tient les autres à l'écart. "C'est une colère passive, stratégique, dont le but est de s'assurer que les autres n'auront pas la possibilité de blesser, de rejeter, ou d'exercer un pouvoir sur eux" (Brockman et al, 2023, p. 8).

Dans la liste élargie, + **Les Modes Détachés/Evitants :**

Dans ces Modes, les personnes s'adaptent avec la douleur émotionnelle et la détresse en les supprimant ou en s'en distrayant.

- **Le Protecteur Détaché:** se retire psychologiquement de la douleur des Schémas Précoces

Inadaptés par le détachement émotionnel. En se coupant de toutes les émotions, en se déconnectant des autres, en rejetant l'aide, et en fonctionnant de d'une manière quasi-robotisée. Il peut rester assez fonctionnel.

- **Le Protecteur Distant:** Se retire émotionnellement en se distanciant ou en paraissant somnolent. Cela peut conduire à un ressenti de brouillard ou d'irréalité, ainsi qu'à des états dysfonctionnels de ralentissement cognitif et de dépersonnalisation.
- **Protecteur Evitant:** Il évite l'activation grâce à l'évitement comportemental et se tient à distance des situations ou des signaux susceptibles de déclencher de la détresse, parce qu'ils évoquent par exemple de l'anxiété ou un conflit avec les autres.
- **L'Auto-Tranquilliseur Détaché:** Supprime les émotions en se lançant dans des activités qui apaisent, ou stimulant ou distraient. **Ces comportements sont souvent addictifs ou compulsifs.** Il en existe quatre catégories:
 - a. **Intérêt excessif pour des comportements qui, en eux-mêmes, sont normalement adaptatifs, tel que le travail ou les tâches ménagères.**
 - b. **Excès de temps passé dans des activités improductives qui apaisent et qui suppriment des sentiments déplaisants,** comme les jeux sur ordinateur, les séries télévisées ou la pornographie, la boulimie (alimentation réconfortante), ou la prise de substances « récréatives » et l'automédication.
 - c. **Engagement excessif dans des activités à risque,** telles que le jeu d'argent, les sports extrêmes, les activités sexuelles multipartenaires. On le nomme également **Auto-Stimulateur Détaché.**
 - d. **Excès de temps passé dans des rêveries diurnes portant sur l'amoureux(se) idéal(e), sur des vacances de rêve, sur l'idée de réussir, de devenir riche ou célèbre, sans aucun projet réaliste qui puisse permettre de réaliser de tels objectifs.** Cet aspect est inclus dans le **Mode Rêveur Hypercompensateur,** décrit dans la catégorie des **Modes Penseurs Répétitifs Improductifs** ci-dessous.
 - e. **Le Protecteur Trompeur:** Dans ce Mode, la personne évite de dire la vérité, elle va à la place mentir ou dire des demi-vérités, par peur que la vérité n'aboutisse à des critiques ou des reproches.

3 Les Modes Hypercompensateurs

- **L'Auto-Magnificateur:** Dans ce Mode, les personnes cherchent à se positionner comme supérieurs aux autres, avec des comportements qui expriment la prétention, la compétitivité, le côté grandiose ou la recherche de statut. Elles sont dédaigneuses vis-à-vis des autres, qu'elles voient comme inférieurs et expriment peu d'empathie pour les besoins et sentiments des autres. Ils ressentent qu'ils ont davantage de droits que les autres et estiment qu'ils ne devraient pas suivre les règles qui s'appliquent à tous les autres.
- **Le Chercheur d'Approbaton/Reconnaissance:** Dans ce Mode, les personnes se comportent d'une façon extravagante, inappropriée et exagérée, afin d'attirer l'attention et d'obtenir l'approbation des autres pour se sentir intéressants.
- **L'Hypercontrôleur Perfectionniste:** Dans ce Mode, les personnes se fixent des normes élevées qu'elles se donnent pour objectif d'atteindre au prix d'efforts coûteux.
- **L'Hypercontrôleur Soupçonneux (Paranoïaque):** Dans ce Mode, les sujets anticipant que les autres vont leur faire du mal ou bien les trahir et ils sont hypervigilants vis-à-vis des signaux qui iraient dans ce sens.
- **L'Agresseur Brutal:** Dans ce Mode, les sujets intimident les autres par la menace, les attaques dures et dévalorisantes, ou bien par la violence physique. (mode criminalistique) **LE**

PREDATEUR, L'ESCROC MANIPULATEUR, LE BRUTAL ATTAQUANT

+ **Le Soumis Désespéré et l'Hypercontrôleur Alimentaire** : dans les troubles des conduites alimentaires.

+ **L'Hypercontrôleur Suranalyseur** : mode de pensée négative répétitif. **Ruminations. Pensée Improductive Répétitive.**

Dans la liste élargie, + Les Modes d'Hypercompensation

Dans ces Modes, il existe un **comportement actif qui correspond à l'opposé du schéma sous-jacent**. Par exemple, une personne ayant un schéma d'Imperfection/Honte se comportera de façon fière et audacieuse, et une personne ayant un schéma de Dépendance/Incompétence se montrera confiant et indépendant dans ses actions.

- **L'Hypercompensateur Social** : Dans ce Mode, les personnes se présentent comme amicaux et même chaleureux, et souvent joyeux, heureux. Mais il s'agit d'une "**fausse joie.**" C'est une façade sociale qui cache le sentiment et le vécu réels, qui dénie ou minimise les problèmes et n'offre pas d'engagement authentique envers les autres.
- **L'Hypercompensateur Fort et Indépendant**: Dans ce Mode, le sujet apparaît comme fort, capable et indépendant. Cependant, ceci est une **hypercompensation pour une dépendance sous-jacente. Cet aspect est classiquement décrit sous le nom de stratégie de contre-dépendance.**
- **Le Protecteur Comique**: Dans ce Mode, les gens font des blagues, ou bien sourient, ou rient pour éviter des sujets sensibles, ou bien pour s'en distraire lorsqu'ils sont abordés dans une conversation.
- **L'Hypercompensateur Béat**: Dans cet état, **les gens se tiennent de façon permanente dans une attitude positive, même s'ils se trouvent confrontés à des événements difficiles et des tensions interpersonnelles.** Ils évitent l'assertivité authentique et minimisent les sentiments qui pourraient conduire à une critique ou à du rejet (par ex. colère, tristesse ou honte authentiques.) Ils pratiquent de façon excessive la pensée positive, voyant plutôt « le verre à moitié plein » même dans les situations ou les circonstances les plus difficiles, en invalidant involontairement les difficultés et les luttes, que ce soit pour eux ou pour les autres. Ils emploient des platitudes fatalistes, telles que "Il y a toujours une raison aux choses qui se produisent," "ça devait arriver," pour chercher à réduire les sentiments ou la détresse des autres. On nomme généralement cette **attitude "positivité toxique."**
- **L'Hypercompensateur Idéaliste**: Les sujets dans ce Mode ont une vision idéalisée d'eux-mêmes, de leur famille et des expériences de leur enfance. Ils vont, typiquement, expliquer qu'ils ont été élevés dans une famille normale et heureuse et ils voient leurs parents de façon positive, malgré les rapports de négligence, d'abus ou de comportements incohérents dont on a connaissance chez les parents. **Ce type d'idéalisation** apporte un sentiment de sécurité qui est en désaccord avec les problèmes générés par des parents qui ont été incapables de satisfaire les besoins fondamentaux, ce qui a causé la création de Schémas Précoces Inadaptés.
- **Le Chercheur d'Approbation et de Reconnaissance**: Dans ce Mode, les personnes utilisent des comportements inappropriés extravagants, dramatiques et exagérés (notamment de séduction sexualisée) comme moyens pour impressionner les autres et chercher à gagner l'attention et l'admiration.
- **L'Hypervigilant Accapareur**: Dans ce Mode, les sujets réagissent à une séparation imminente en cherchant à prolonger le contact, en refusant de partir, en s'accrochant, ou même en suppliant (peut aussi être mêlé avec **l'Hypercontrôleur Rôleur** décrit plus bas). Il s'agit habituellement d'une **stratégie pour s'adapter à l'anxiété de séparation** pour un **Enfant**

Abandonné.

- **Les Modes Hypercontrôleurs:** Ces Modes protègent d'une menace perçue ou réelle par l'hypervigilance, la focalisation attentionnelle sur des détails, et une attitude de contrôle extrême.
 - a. Un **Hypercontrôleur Perfectionniste** a pour **objectif de faire les choses à la perfection afin** d'obtenir un sentiment de contrôle et de sécurité destiné à éloigner la malchance et la critique. Cet état se manifeste typiquement de concert avec l'**Hypercontrôleur Flagellant** qui impose les idéaux perfectionnistes.
 - b. Un **Hypercontrôleur Alimentaire** est une forme de l'**Hypercontrôleur Perfectionniste** qui se préoccupe de contrôler la masse corporelle pour devenir/rester mince. Il applique sans relâche des idées perfectionnistes et irréalistes à propos du poids à atteindre et des aliments à éviter. Cet aspect se manifeste typiquement de concert avec l'**Hypercontrôleur Flagellant** qui impose des idéaux perfectionnistes.
 - c. Un **Hypercontrôleur Obsessionnel-Compulsif** supprime les sentiments inconfortables en les neutralisant via une attention injustifiée portée aux détails ou bien par des comportements répétitifs ritualisés, soit ouverts (comportements répétés de lavage, ou vérification, rangement et nettoyage de la maison), ou bien couverts (tels que répétition de mots ou de phrases destinés à neutraliser toute émotion désagréable qui a été activée). **TOC**
 - d. Un **Hypercontrôleur Invincible** se sent invincible, indestructible et puissant. Le sujet cherche à être totalement invulnérable et à éliminer ou à autogérer ses besoins émotionnels en se comportant de façon autosuffisante et à refuser tout lien émotionnel avec les autres. (Brockman et al, 2023, p.9).
 - e. Un **Hypercontrôleur Soupçonneux** (ou **Paranoïaque**) anticipe que les autres sont malveillants, traîtres, et veulent lui faire du mal. Dans ce Mode, les personnes sont anormalement sensibilisées à la recherche des indices de telles intentions, en cherchant à les scruter activement. Cette attitude est un moyen d'adaptation habituel pour un **Enfant Abusé** avec un schéma de **Méfiance/Abus**.
- **Les Modes Hypercontrôleurs externalisants:** Dans ces Modes, la colère de l'**Enfant en Colère** ou la fureur de l'**Enfant Furieux** s'exprime instrumentalement en tant qu'émotion secondaire dans un Mode d'adaptation :
 - a. **L'Auto-Magnificateur:** Dans ce Mode, les personnes cherchent à s'établir en position de supériorité par des comportements compétitifs, grandioses, ou de recherche de statut. Ils ont le sentiment d'avoir plus de droits que les autres et ne croient pas devoir suivre les règles qui s'appliquent à tout un chacun. Ils sont dédaigneux vis-à-vis des autres, qu'ils considèrent comme inférieurs, en se montrant très peu empathiques pour leurs besoins ou leurs sentiments.
 - b. **L'Hypercontrôleur Râleur:** s'adresse aux autres par des ordres, dans un style dominateur, et leur envoie des remarques dénigrantes dans le but de contrôler leur comportement. Cet état est habituellement mêlé à un **Auto-Magnificateur**.
 - c. **Le Brutal Attaquant:** C'est une version plus extrême de l'**Hypercontrôleur Râleur**. Les personnes dans ce Mode attaquent et blessent les autres, en les dégradant et les humiliant d'une manière contrôlée, calculée et sadique. Cette brutalité peut s'exprimer par des abus verbaux et physiques ou par des menaces. Ce Mode peut comporter des contraintes sexuelles et aussi des actes antisociaux et criminels.
 - d. **Le Protecteur Plaignant:** Les personnes dans ce Mode se sentent victimisées et aigries, mais au contraire des personnes en Mode **Victime/Auto-Apitoyante**, elles ne sont pas passives et évacuent leur colère par un flux constant de plaintes ; ces plaintes sont

parfois dirigées vers d'autres personnes ou institutions ou contre le monde en général, et parfois contre la personne à laquelle elles sont en train de parler. On peut aussi le nommer **Plaignant Rejetant** parce que toute tentative pour offrir son aide ou donner un conseil est ignorée ou rejetée.

- e. **Le Protecteur en Colère:** Utile un « mur de colère » pour se protéger de ceux qui sont perçus comme menaçants. De tels étalages de colère permettent de tenir les autres à distance pour se protéger d'une atteinte. **Bien qu'initialement classé dans les Modes d'évitement, il vaut mieux l'inclure ici en raison de cette colère qui est manifestement externalisée.**
 - f. **L'Agresseur-Passif:** Dans ce Mode, les personnes expriment la colère de façon indirecte, sans l'hostilité ouverte que l'on rencontre dans la plupart des hypercompensateurs externalisants.
 - g. **Le Rebelle :** Dans ce Mode, les personnes expriment explicitement leur détermination à défier l'autorité, en s'appuyant sur un récit qui justifie la valeur identitaire de leur action. L'expression peut varier de l'attitude passive-agressive à la rébellion active, voire militante. On peut considérer que ce Mode est l'expression d'un **Enfant Provocateur** en arrière-plan.
- **Les Modes Criminalistiques:** Ces Modes ont été initialement identifiés dans un contexte médico-légal par les thérapeutes qui travaillent avec des agresseurs atteints de troubles de la personnalité.
 - a. **L'Escroc Manipulateur:** Est une forme extrême d'hypercompensation qui aboutit à un comportement abusif et même criminel au travers duquel les personnes escroquent, mentent, ou manipulent de façon délibérée afin de parvenir à un objectif spécifique, ceci pouvant impliquer la victimisation de personnes ou l'évitement d'une sanction.
 - b. **Le Prédateur:** Est une autre forme d'hypercompensation extrême qui aboutit à un comportement abusif et même criminel, dans lequel la personne cherche spécifiquement à éliminer une menace, un rival, un obstacle, ou un ennemi, d'une manière froide, dure et très calculée.
 - **Les Mode Penseurs Improductifs Répétitifs (Ruminateurs):** Ces Modes sont caractérisés par une répétition improductive de pensées ou d'images (ruminations) portant le plus souvent sur des thèmes négatifs qui génèrent et entretiennent de la détresse (anxiété, dépression, impuissance et colère). L'importance de certains de ces Modes a été identifiée par Stavropoulos et al. (2020), et Brockman et al (2023, p. 9) les rangent dans la catégorie **Hypercontrôleur Suranalyste**. Edwards (2022) en différencie plusieurs sous-types et, plutôt que de les classer comme hypercompensateurs, il propose de les considérer comme étant une grande catégorie séparée dans les Modes stratégiques.
 - a. Un **Hypercontrôleur Suranalyste** est caractérisé par la répétition de pensées focalisées sur le questionnement sur soi (doute) et sur les motivations des autres ou plus largement sur la question "pourquoi ?" à propos du sens de la vie. On peut parler de "remise en question". Il peut aussi y avoir des tentatives de réassurance mentale pour parvenir à un certain degré de certitude dans un monde incertain. Le mécanisme consiste à régulièrement revenir par la pensée pour vérifier certains aspects de son comportement personnel, afin de voir s'il est en accord avec une norme ou bien s'il est bien accepté par une autre personne. Bien que Brockman, Simpson et al (2023) utilisent ce terme pour parler de toutes formes de ruminations en général, il est utilisé ici pour désigner spécifiquement une forme de pensée improductive répétitive.
 - b. Un **Hypercontrôleur Soucieux** passe son temps à se faire excessivement du souci sur ce qui pourrait aller mal et sur la façon de corriger ce qui va mal, sans vraiment élaborer

de solution.

- c. Un **Catastrophiseur** passe son temps à ruminer, parfois de façon très visuelle, les pires scénarios susceptibles de se produire.
- d. Un **Ruminateur Eternel** revient sans cesse sur les détails d'un événement social d'une façon qui va confirmer sa croyance d'être une personne socialement inacceptable ou incompétente.
- e. Un **Ruminateur Comparateur Social** qui se compare aux autres en imagination et s'estime inférieur sur plusieurs aspects tels que l'apparence physique et la beauté, l'intelligence, la capacité à socialiser, les activités professionnelles ou récréatives.
- f. Un **Ruminateur Pessimiste (ou Dépressif)** est focalisé sur des pensées répétitives de désespoir à propos de sa capacité à dépasser un sentiment d'indignité (schéma d'**Imperfection/Honte**), d'inacceptabilité sociale (schéma d'**Isolement Social**), d'échec (schéma d'**Echec**), ou d'incompétence (Schéma de **Dépendance/Incompétence**).
- g. Une forme **couverte** d'**Hypercontrôleur Obsessionnel-Compulsif** (voir plus loin) répète (parfois désespérément) des images ou pensées afin de chercher à neutraliser d'autres images ou pensées perturbantes: par exemple, mise en place d'un comptage ou une prière ritualisés, ou bien d'une « bonne pensée pour en chasser une mauvaise. »
- h. Un **Ruminateur Regrettant** émet des souhaits à regret pour des choses du passé, pour lesquelles il aurait voulu qu'elles se passent différemment. Cela prend souvent la forme de pensées telles que « si seulement... ». « Si seulement j'avais agi différemment. » « Si seulement il/elle avait fait les choses autrement. » Ces pensées sont habituellement des tentatives pour défaire mentalement une réalité qui fait souffrir telle qu'un événement traumatique ou un décès.
- i. Un **Ruminateur en Colère** rumine de façon répétée sur des expériences d'injustice, particulièrement envers soi-même, et
- j. Un **Ruminateur Vengeur** s'attarde sur des pensées et images de vengeance.
- k. L'**Hypercontrôleur Flagellant** a un **langage intérieur d'auto-flagellation très critique, réprimandant, humiliant, etc.** On considère qu'il s'agit de la colère qu'un sujet dirige contre soi-même dans le **but de se motiver à de meilleures performances**. Bien que cela **ressemble à un Parent Punitif, il ne s'agit pas d'un Mode Parent, mais bien d'un Mode Stratégique**. Ceci a des conséquences sur la façon dont on doit le traiter dans le processus thérapeutique. Ce qui apparaît au départ comme un Mode **Critique** (voir ci-dessus) peut parfois être composé d'éléments **Parent** et **Hypercontrôleur Flagellant**.
- l. Un **Rêveur Hypercompensateur** est un Mode dans lequel les personnes rêvent d'une meilleure vie – ils trouvent l'homme/la femme de leurs rêves, ils passent des vacances de rêve, ils réussissent, deviennent riche, ou célèbre – en l'absence de tout plan concret qui serait susceptible de conduire à la réalisation de tels buts. Bien que le contenu des rêves soit une hypercompensation, les sujets qui sont dans ce Mode sont plutôt passifs et auto-tranquillisants. On peut, de ce fait, considérer cet état comme un Mode **Auto-Tranquilliseur Détaché**. On l'a rangé dans les modes Ruminateurs parce que c'est un processus couvert, invisible pour les autres.

-Il existe aussi des Modes mixtes (Young et al, 2003) dans lesquels des éléments provenant de plusieurs Modes apparaissent ensemble chez la même personne au même moment.

- Par exemple, un **Enfant Abandonné et Abusé** associe les caractéristiques d'un **Enfant Abandonné** et celles d'un **Enfant Abusé**,
- et un **Perfectionniste Soumis Gentil**, qui cherche avec perfection à faire plaisir aux autres, associant un **Soumis Obéissant** et un **Hypercontrolleur Perfectionniste**.

En pratique, nous devons tenir compte de la situation pour ce qui concerne le nombre des Modes à considérer.

Pour une **thérapie de groupe**, comme dans le livre de Farrell et al. (2014), le bon sens veut que l'on se concentre sur **un petit nombre de Modes de base**.

Lors de présentations dans un enseignement de base pour des débutants en schéma-thérapie, il serait trop complexe d'introduire des douzaines de Modes sans avoir le temps de donner suffisamment d'explications.

Pour ce qui est de la **psycho-éducation donnée aux patients sur leurs Modes**, les **thérapeutes commencent par ceux qui aident le plus significativement le patient à comprendre les causes de ses problèmes**.

Les thérapeutes peuvent éventuellement identifier d'autres Modes, dont ils ne parleront que plus tard si le besoin s'en fait sentir.

Comme le dit Edwards (2022), **"il vaut mieux se concentrer sur un petit nombre de Modes pour simplifier la communication avec le patient et la conceptualisation de cas."**

Mais, selon lui, ceci peut être **désavantageux au long cours** parce que "les Modes décrits de façon générale peuvent apparaître différemment d'un individu à l'autre, ou bien chez la même personne à des moments différents, ou bien peuvent en fait englober des suites d'états expérientiels distincts".

Plus les schéma-thérapeutes acquièrent de l'expérience, plus le fait de reconnaître davantage de sous-Modes peut augmenter leur sensibilité aux subtilités du comportement et du vécu de leur patient, permettant ainsi de clarifier la conceptualisation de cas et de corriger des impasses apparentes dans le processus thérapeutique.

Pour prendre en compte cette diversité dans la communauté de la thérapie des schémas, **deux listes de Modes sont présentées ci-dessous : une liste de base et une liste élargie.**