

# Mieux vivre ... A Ligne

Newletter Mensuelle

Numéro 2 - Janvier 2023

Association bien être santé créativité

## Votre résolution 2023 : « Je dépasse mes blocages »

Ne vous est-il jamais arrivé d'avoir l'impression de reproduire les mêmes schémas dans votre vie, de tourner en rond ? D'attirer toujours le même type de personnes ou de situations analogues qui se présentent et se terminent inmanquablement de la même manière ?

La répétition de ce scénario de vie a une explication... Et donc une solution.

Aujourd'hui vous pouvez faire le choix de dépasser vos blocages, de faire un travail sur vous pour obtenir une vie plus gratifiante et agréable.

Pour cela, la vision de la thérapie des schémas de Jeffrey Young, psychologue américain, peut vous aider à cibler rapidement votre principale problématique et ainsi la traiter plus facilement.

Jeffrey E. YOUNG explique que dès votre naissance, vous allez en tant qu'enfant mettre en place inconsciemment un conditionnement opérant de par vos interactions avec votre environnement, vos événements de vie et l'éducation reçue par vos figures d'attachement. Votre enfant intérieur a créé ses propres schémas précoces définis comme des croyances liées à sa perception du monde qui l'entoure et de soi-même.

Lorsque les besoins fondamentaux de votre enfance ne sont pas satisfaits de manière adéquate, l'enfant que vous étiez, va développer des façons dysfonctionnelles d'interpréter et d'interagir avec le monde. Ainsi vos schémas précoces devenant inadaptés se forment sur la base des expériences négatives de votre enfance.

Ces schémas vont perdurer et se renforcer jusqu'à ce que vous deveniez un adulte, provoquant des difficultés relationnelles et des choix de vie ne permettant pas de combler vos besoins affectifs fondamentaux.

Par conséquent, à chaque fois que vous vivez dans le présent une situation ressemblant à celle vécue dans votre enfance, celle-ci va activer un ou des schémas précoces inadaptés. Ces derniers sont composés de souvenirs, d'émotions, de pensées, de sensations corporelles et de comportements stéréotypés, concernant vous-même et vos relations avec les autres. Il en résulte un sentiment de souffrance important.



**Psychologue  
Psychothérapeute**

Je vous propose des formations  
en groupe :

- Gestion du stress,
- Affirmation de soi
- Estime de soi



**Consultation  
psychothérapeutique, Thérapie  
cognitive, comportementale  
et EMDR (thérapie des  
traumatismes)**

**Stéphanie FERNANDEZ**

**06 18 91 25 73**

**[www.alygn.fr](http://www.alygn.fr)**

**Association Bien Etre Santé Créativité présente à  
ESPACE PARAMEDICAL - MAISON DE SANTE DE LARGENTIERE**

**Pascale BERNARD :**  
**Formatrice et**  
**psychopraticienne**  
**en psychosynthèse**

Formée à la psychothérapie selon les travaux  
du Dr Assagioli.

Master 1 de psychologie (Lyon 2)  
Formée par Jacques Salomé  
à la méthode ESPERE

## A Largentière

### Réflexion sur les pratiques :

des temps pour les professionnels, associations et  
structures souhaitant mener une réflexion sur leur  
pratique, remettre du sens dans l'agir, renouer  
avec les valeurs du métier, conscientiser les choix,  
faire des liens, se ressourcer, renforcer le collectif.

### Prochaines formations Psychosynthèse :

7 et 8 Janvier 2023 : "Les rêves"  
Les 11 et 12 février 2023.  
"L'inconscient collectif"

**Contact : 06.72.04.05.58**  
**bernard.pascale2@wanadoo.fr**

## Stress ? douleurs ? Fatigue ? Besoin de changement dans votre vie

### • Consultations individuelles (enfants, et adultes)

Accompagnement centré sur le présent et  
orienté vers les solutions.

Des outils et actions concrètes pour retrouver  
un équilibre dans sa vie

- Massages bien-être
- Qi gong



**Stéphanie ROUSSET**  
Praticienne Psychocorporelle  
**06 06 55 38 12**

Jeffrey YOUNG a déterminé **18 Schémas** Précoces inadaptés  
classés en 5 domaines distincts qui construisent votre discours  
intérieur, en voici quelques exemples:

-Schéma d'abandon répondant au besoin de sécurité: une  
personne qui a vécu dans son enfance un abandon ou l'impression  
qu'une figure centrale de sa famille l'a laissé de côté a pu  
développer dans sa vie, la crainte intense que les gens importants  
avec lesquels elle a pu s'attacher vont disparaître, partir de sa vie.

Vous pouvez vous dire « Je ne mérite pas d'être aimée, gardée »

-Schéma d'échec répondant au besoin de compétence: la  
perception que la personne va toujours échouer dans les  
domaines qui lui sont importants dans sa vie professionnelle ou  
dans sa vie personnelle.

Perception qu'il est incapable de réussir aussi bien que les autres.  
Vous pouvez vous dire « Je ne crois pas être capable de réussir »

-Schéma d'abnégation répondant au besoin d'exprimer ses  
besoins : tendance chez certaine personne à prioriser de  
manière excessive et à combler les besoins des autres  
autour d'eux au détriment de leurs propres besoins.

Vous pouvez vous dire « Si je comble tous les besoins de l'autre  
et que j'ignore les miens, alors je ne me sentirai plus incapable  
d'être aimé(e) ».

Cette thérapie va vous permettre de prendre conscience de vos  
schémas, de faire des liens entre vos émotions et vos souvenirs  
d'enfance, de libérer votre mémoire émotionnelle et ainsi assouplir  
vos schémas.

La Thérapie des Schémas peut donc vous aider à vous percevoir,  
vous-même et ce qui vous entoure, de façon plus adaptée à la réalité  
du jour. Ainsi vous allez développer de nouvelles compétences pour  
des relations interpersonnelles plus stables et plus enrichissantes.

En tant que psychothérapeute, je vous propose de vous  
accompagner et de vous soutenir émotionnellement dans ce  
processus de changement grâce à différents outils issus de la  
thérapie des schémas. Si vous souhaitez en savoir davantage, je  
vous conseille la lecture de ce livre « Je réinvente ma vie » par  
Jeffrey E. YOUNG;

**Alors pour cette année 2023, faites le choix d'être  
acteur d'un changement dans votre vie...**

## Besoin d'une pause ?



### Découvrez le massage aux bols sonores & les massages bien-être

**Yasmine JARSKI 06 14 01 83 75**

**Retrouver nos offres spéciales à la  
maison de santé sur :**  
**[www.bienetresantecreativite.fr](http://www.bienetresantecreativite.fr)**



Association Bien-Être  
Santé Créativité  
Drôme - Ardèche

L'Association Bien Être Santé Créativité propose de regrouper les professionnels de ces activités  
en vue de créer une coopérative spécialisée. Elle est aussi garante de leur éthique  
et conçoit des prestations sur mesure pour les entreprises privées et publiques.