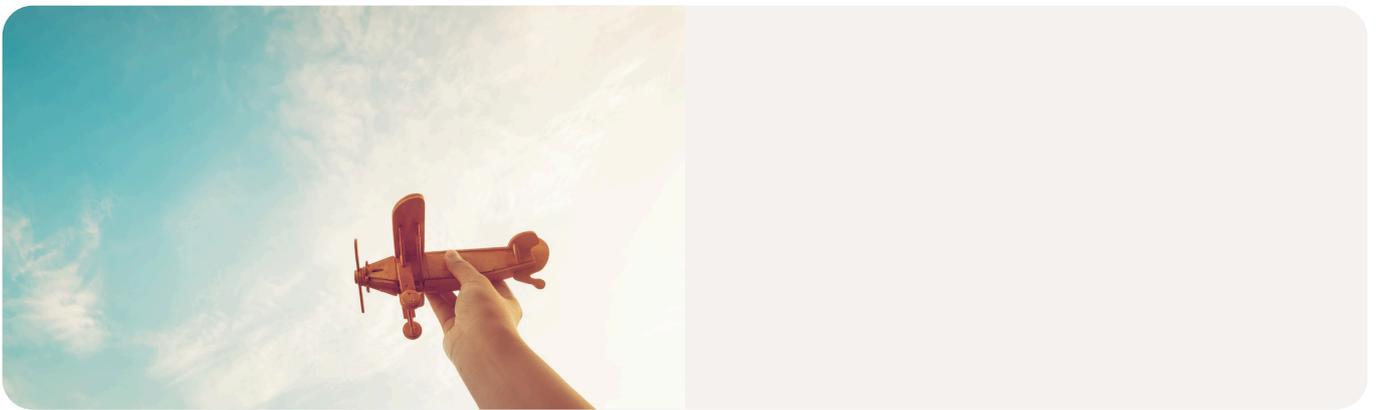


# Capitulation, fuite et contre-attaque : trois façons de survivre à une vieille douleur

Céline BLOUIN  
Psychologue

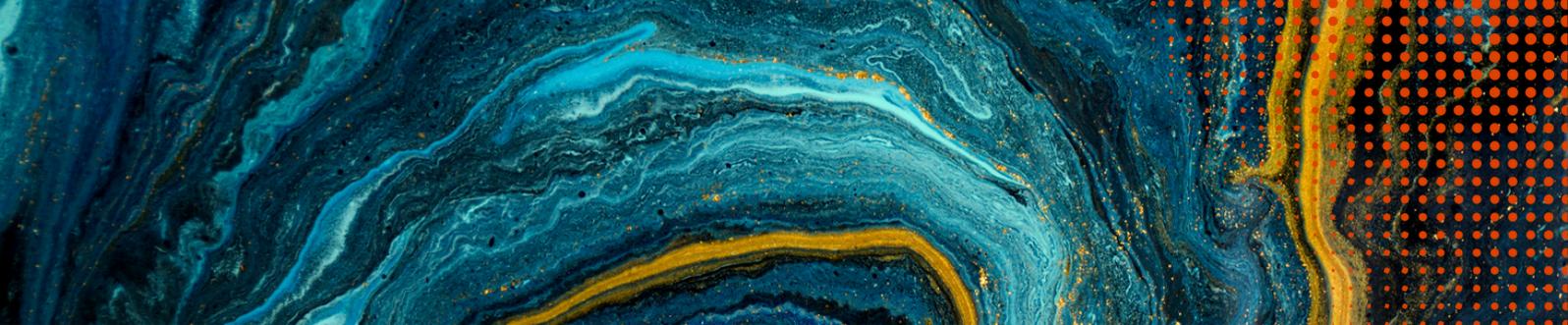


## Ce qu'il faut retenir cette semaine

Une fois qu'un schéma s'est formé, il ne reste pas passif en nous. Il s'active dans certaines situations et provoque une réaction. Cette réaction n'est pas toujours consciente. Elle dépend souvent de notre tempérament, de notre histoire personnelle et de nos stratégies de protection psychique.

La thérapie des schémas identifie trois grands styles d'adaptation, c'est-à-dire trois façons principales de "vivre avec" un schéma sans le remettre en question.

**Synthèse et adaptation à partir de "Je réinvente ma vie " (Young et Klosko, 2028)  
Je ne peux que vous conseiller de lire ce livre en entier !**



### **La capitulation : « Je vis comme si le schéma disait vrai »**

Quand on capitule, on se soumet totalement au schéma. On le prend pour une vérité, et on agit comme si c'était la réalité. Cela peut se manifester par des pensées (« Je ne vauds rien », « Je mérite qu'on me rejette »), des comportements (se rabaisser, s'excuser sans cesse), ou des choix de vie (s'entourer de personnes critiques, éviter de se défendre).

Par exemple, Alexandre se sent profondément imparfait. Il baisse les yeux, ne parle pas fort, choisit une compagne et un ami qui le rabaissent. Il pense sincèrement ne pas mériter mieux. Même quand on le complimente, il ne le croit pas.

Ce mode de réaction renforce le schéma. En vivant comme si ce qu'il dit était vrai, on continue à le confirmer, à l'ancrer dans notre quotidien.

### **La fuite : « Si je n'y pense pas, je ne souffrirai pas »**

Ici, la stratégie est d'éviter tout ce qui pourrait réveiller le schéma. Cela peut être très visible (éviter l'intimité, fuir les responsabilités, consommer pour anesthésier), ou plus discret (minimiser, se distraire en permanence, rationaliser).

C'est le cas de Bernard. Il se sent aussi imparfait au fond, mais il ne veut pas en entendre parler. Il évite les relations profondes, se réfugie dans l'alcool et les conversations superficielles. En thérapie, il dit ne rien ressentir, ne pas se souvenir. Il s'est coupé de ses émotions pour ne pas souffrir.

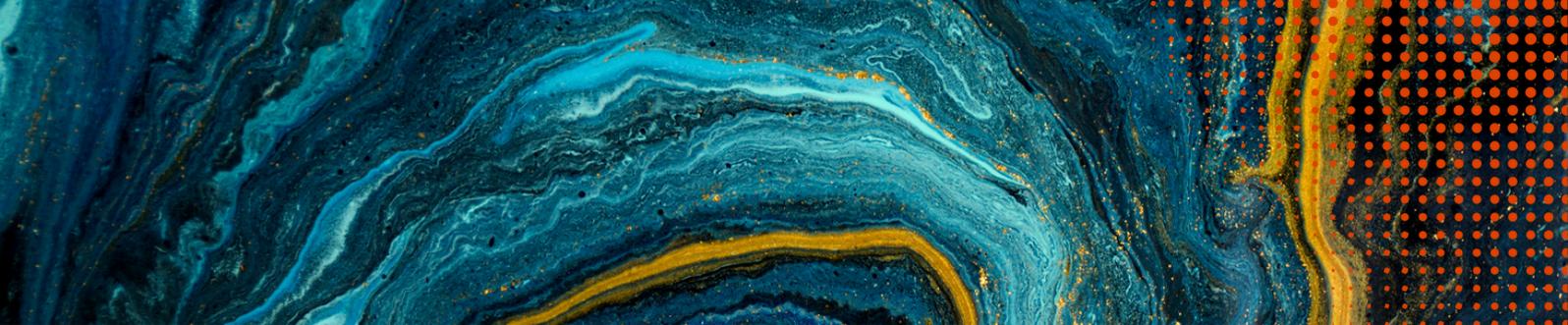
La fuite semble protéger, mais elle empêche de faire face à la réalité intérieure. Tant qu'on évite de voir le schéma, on ne peut pas en sortir. On avance dans une forme d'anesthésie émotionnelle... mais les schémas, eux, continuent d'agir en silence.

### **La contre-attaque : « Je vais prouver que le schéma a tort »**

Ce troisième style consiste à réagir de façon opposée au schéma, parfois de manière excessive. C'est une manière de se défendre en adoptant un masque : paraître fort, parfait, supérieur. Mais ce masque cache souvent une grande fragilité.

Maximilien, par exemple, agit comme un homme sûr de lui, dominateur, intransigent. Il exige qu'on l'admire. Mais cette posture rigide vient d'un schéma d'imperfection : il ne se sent pas aimable ni valable. Alors il compense en essayant d'être irréprochable et en dévalorisant les autres.

Ce mécanisme donne parfois des apparences de réussite. Mais à l'intérieur, il empêche la vulnérabilité, la remise en question, et l'intimité. Et quand la façade craque, la chute peut être brutale.



## **Pourquoi c'est important de connaître ces styles ?**

Parce qu'on ne réagit pas tous de la même manière à nos blessures. Deux personnes avec le même schéma peuvent avoir des vies complètement différentes... selon qu'elles capitulent, fuient, ou contre-attaquent.

Et souvent, une même personne alterne entre plusieurs styles, selon les contextes. Prendre conscience de ces réactions est le premier pas pour reprendre du pouvoir sur ce que l'on vit.

Ce n'est qu'en les identifiant qu'on peut commencer à les modifier.

### **Et vous ?**

Cette semaine, je ne vous demande pas de changer quoi que ce soit.

Juste d'observer, si vous le souhaitez, avec douceur et curiosité :

- Est-ce qu'il m'arrive de fuir ce que je ressens ?
- Est-ce que je m'écrase parfois, ou au contraire, est-ce que je cherche à tout contrôler ?
- Est-ce que certaines de mes réactions ressemblent à celles d'Alexandre, de Bernard ou de Maximilien ?

Prenez simplement note intérieure des situations qui vous interpellent. Vous pouvez les écrire si vous le souhaitez, ou simplement les garder en tête pour notre prochain échange.