

## Étapes générales pour éliminer les schémas

1. Étiquète et identifie tes schémas (ou pièges de vie); il y en a généralement de 3 à 6+;
2. comprends les origines d'enfance de tes schémas; *ressens* ton Enfant intérieur blessé;
3. monte un dossier contre tes schémas; invalide-les à un niveau rationnel;
4. écris des lettres au(x) parent(s), au frère ou à la sœur, ou à quiconque ayant contribué à tes schémas;
5. examine en détail les patrons (ou *patterns*) de tes schémas;
6. brise les schémas / patrons / pièges de vie;
7. continue d'essayer... persiste... et tu parviendras à les éliminer;
8. pardonne (à tout le moins *symboliquement*) à l'auteur-e ou aux contributeurs de tes schémas.

## Obstacles au changement

1. Tu contre-attaques possiblement au lieu de reconnaître et d'assumer la responsabilité de tes schémas;
2. tu échappes peut-être à l'expérience de tes schémas;
3. tu n'as pas encore rejeté les schémas et tu les acceptes toujours au plan rationnel;
4. tu as peut-être commencé à défaire un schéma ou une tâche qui était trop difficile;
5. tu te rends compte que ton schéma est erroné au plan rationnel, mais émotionnellement, tu sens toujours qu'il est valide;
6. tu n'as pas (encore) été entièrement systématique et discipliné-e afin de changer;
7. ton plan manque peut-être un élément important pour changer;
8. ton problème est trop profondément enraciné afin d'être en mesure de le corriger par toi-même (une aide professionnelle peut être nécessaire pour t'aider à surmonter tes schémas). N'hésite pas à demander de l'aide : tu mérites de mener une vie pleine et heureuse !

**Source :** *Je réinvente ma vie: vous valez mieux que vous ne pensez*, Jeffrey E. Young, Ph.D. et Janet S. Klosko, Ph.D.