

Schéma d'abnégation

Le schéma d'abnégation se développe dans des contextes où un individu a été conditionné, souvent dès l'enfance, à prioriser les besoins et les désirs des autres au détriment des siens propres.

Exemples de phrases entendues/ comportements observés pendant l'enfance :

Sois sage et aide tes frères et sœurs, ils ont besoin de toi

Ne sois pas égoïste, pense aux autres avant tout.

L'enfant est félicité uniquement lorsqu'il fait des choses pour les autres et non pour ses propres réalisations.



Arrête de te plaindre, d'autres ont des problèmes bien plus graves.

Si tu m'aimes, tu feras ce que je te demande sans discuter.

Les parents minimisent ou critiquent les besoins et désirs de l'enfant, en les qualifiant de superflus ou d'égoïstes.

Exemples de croyances à l'âge adulte :

Mes besoins ne sont pas importants

Pour être aimé.e, je dois me sacrifier pour les autres.

Si je demande de l'aide, je dérangerai les autres.



Penser à moi en premier est égoïste

Les autres me rejeteront si je ne réponds pas à leurs attentes

Mes problèmes sont insignifiants comparés à ceux des autres.

Exemples de croyances & comportements dans les relations (couple, amitié, etc.) :

Difficulté à recevoir et sentiment d'obligation :

Je ne mérite pas de recevoir des compliments ou de la reconnaissance pour ce que je fais.

Il est de ma responsabilité de veiller au bien-être des autres avant le mien.

Si je dis non, les gens vont être déçus ou en colère contre moi.



Schémas relationnels répétitifs :

Je choisis des partenaires et amis qui profitent de ma tendance à me sacrifier pour autrui.

Je me retrouve dans des relations où mes propres besoins ne sont pas pris en compte.

J'ai du mal à demander de l'aide et à exprimer mes besoins.

Schéma d'abnégation



Origine

Le schéma d'abnégation prend racine dans des expériences où un individu a été conditionné à mettre constamment les besoins et les désirs des autres avant les siens. Ces expériences peuvent découler d'un environnement familial où l'expression des besoins personnels était découragée, conduisant à un effacement de soi au profit des autres.

Croyances fondamentales

Les personnes avec un schéma d'abnégation peuvent développer des croyances fondamentales telles que "mes besoins ne sont pas importants" ou "pour être aimé.e, je dois constamment me sacrifier pour les autres." Ces croyances influencent la manière d'interagir avec autrui ainsi que l'estime de soi.

Sacrifice excessif

Ce schéma se manifeste souvent par un sacrifice excessif au profit des autres, au détriment de ses propres besoins et bien-être. Les individus peuvent avoir du mal à dire non aux demandes des autres, même si cela va à l'encontre de leurs propres intérêts.

Difficulté à recevoir

Les personnes avec ce schéma ont souvent du mal à recevoir de l'aide ou des compliments. Elles peuvent se sentir inconfortables voire coupables lorsqu'elles sont le centre de l'attention ou qu'elles reçoivent des attentions.

Sentiment d'obligation

Un sentiment d'obligation envers les autres est fréquent chez ceux qui ont ce schéma. Ils peuvent se sentir contraints de répondre aux besoins d'autrui, même au détriment de leur propre bien-être.

Patterns relationnels répétitifs

Ce schéma peut influencer les relations, conduisant à des choix de partenaires ou d'amis qui profitent de la propension de l'individu à se sacrifier pour autrui. Les individus peuvent être attirés par des relations où leurs besoins personnels ne sont pas pris en compte.