

Les 18 schémas de Young



Schéma	Description	Possibles éléments d'histoire personnelle
Abandon/ Instabilité	Croyance que les personnes importantes de sa vie ne sont pas capables de fournir un soutien émotionnel, un lien affectif, ou de la protection à long terme, en raison de leur instabilité émotionnelle, de leur imprévisibilité, ou de leur absence répétée. Peur qu'une personne importante ne meure. Crainte d'être abandonné.e au profit d'une personne plus attirante ou intéressante.	Décès précoce ou abandon d'un parent ou d'une personne importante de sa vie. Non-disponibilité répétée d'un parent en raison d'un problème de santé, d'un travail prenant, etc.
Méfiance/ Abus	Impression que les autres vont lui faire du mal, l'abuser, l'humilier, le tromper, le manipuler ou profiter de lui.	Abus pendant l'enfance (sexuel, physique, émotionnel ou verbal) Parfois intimidation/ harcèlement par les pairs
Carence affective	Impression que ses besoins affectifs ne seront pas comblés adéquatement par les autres. Sentiment de vide Types : - Carence d'affection - Carence d'empathie - Carence de protection	Parents froids ou peu empathiques
Honte/ Imperfection	Impression d'être une mauvaise personne, non désirée ou inférieure. Honte en lien avec des défauts perçus, soit internes (égoïsme, pulsions agressives, désirs sexuels inacceptables) ou externes (apparence physique indésirable, maladresse sociale) Hypersensibilité à la critique, au rejet et aux reproches Embarras et insécurité dans les rapports sociaux	Dévalorisation et humiliation pendant l'enfance par les figures d'attachement ou les pairs
Exclusion/ Rejet	Impression d'être isolé.e du reste du monde, d'être différent.e des autres, de ne faire partie d'aucune communauté.	Réelle différence (religion, race, orientation sexuelle, etc.) par rapport au reste de la communauté Écart entre le milieu de vie social et familial de l'enfant, et ses accomplissements plus tard.

Schéma	Description	Possibles éléments d'histoire personnelle
Dépendance/ Incompétence	Impression d'être incapable de gérer ses responsabilités quotidiennes sans l'aide importante d'autrui. Sentiment d'incompétence et d'impuissance.	Protection excessive ou négligence des parents
Vulnérabilité au danger ou à la maladie	Peur démesurée d'une catastrophe imprévisible et inévitable dans le domaine de la santé et des événements de vie.	Parents anxieux et hyper-protecteurs Parents ne protégeant pas suffisamment l'enfant Parents qui ont subi un traumatisme grave
Fusion / Soi non développé	Implication émotionnelle démesurée de l'individu auprès de personnes importantes, au détriment d'une individuation complète ou d'un développement social normal ; Absence d'identité ou de valeurs personnelles.	Surprotection marquée venant de personnes importantes Dévalorisation excessive de la différence de l'enfant
Échec	Impression d'avoir échoué ou d'échouer à coup sûr à l'avenir Impression d'être profondément incompetent dans tous les domaines de la vie	Parent qui juge sévèrement les performances de l'enfant, ou qui a une carrière à succès ; Enfant pas aussi doué que ses camarades ou comparé à sa fratrie Parent trop indulgent
Droits personnels exagérés / Grandeur	Impression d'avoir le droit de faire ou avoir tout ce qu'on veut, sans se soucier des autres Tendance excessive à affirmer son pouvoir, à imposer son point de vue ou à contrôler les comportements des autres Exigences excessives envers autrui Absence d'empathie pour les besoins et les sentiments d'autrui	Absence de discipline familiale
Contrôle de soi/ Autodiscipline insuffisants	Difficultés à se contenir et à tolérer la frustration en lien avec ses objectifs personnels Difficultés à gérer ses émotions et ses impulsions Évitement de la douleur, des conflits, des affrontements, des responsabilités	Manque de cadre ou de discipline

Schéma	Description	Possibles éléments d'histoire personnelle
Assujettissement	<p>Tendance excessive à négliger l'expression de ses émotions et de ses besoins et à adopter une posture soumise face à une figure perçue comme dominante</p> <p>Types :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Assujettissement des besoins - Assujettissement des émotions (surtout la colère) 	<p>Parents contrôlants ; punition, froideur ou culpabilisation si l'enfant n'obéit pas ;</p> <p>Parents ne permettant pas de prendre des décisions, ne donnant pas de liberté</p> <p>Parents absents ; Parents « martyrs »</p> <p>Parents ne respectant pas les besoins ou les opinions de l'enfant</p> <p>Parent déprimé/anxieux, de sorte que l'enfant doit mesurer ses paroles.</p>
Abnégation	<p>Besoin démesuré de se sacrifier pour répondre aux attentes des autres, au détriment de son propre équilibre de vie</p> <p>Souvent en lien avec une grande sensibilité à la souffrance d'autrui et à une survalorisation des comportements d'abnégation</p> <p>Sentiment d'absence de réponse à ses propres besoins et ressentiment envers les gens dont il s'occupe</p>	<p>Parents qui valorisent trop l'importance que l'enfant réponde à leurs besoins ou à ceux d'autrui.</p>
Recherche d'approbation ou de reconnaissance	<p>Besoin excessif de l'approbation, de la reconnaissance et de l'attention des autres</p> <p>Estime de soi basée uniquement sur les réactions des autres</p>	<p>Parents accordant une trop grande importance à l'opinion d'autrui</p>
Négativisme/ Pessimisme	<p>Peur démesurée de faire des erreurs qui auraient des conséquences désastreuses</p> <p>Inquiétudes chroniques face à l'avenir</p> <p>Vigilance excessive</p>	<p>Environnement dans lequel règne une vision pessimiste des choses et où on attribue une importance exagérée aux erreurs.</p>
Inhibition émotionnelle	<p>Inhibition excessive des réactions spontanées pour éviter la honte, la désapprobation ou la perte de contrôle sur ses impulsions</p>	<p>Milieu familial décourageant la spontanéité ou l'expression des émotions.</p>
Exigences élevées / Critique excessive	<p>Efforts pour répondre à des normes intérieures très élevées au sujet du comportement ou de la performance</p> <p>Présentations :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Perfectionnisme - Règles rigides (incluant règles morales et éthiques, etc.) - Préoccupations exagérées pour la gestion du temps et l'efficacité 	<p>Amour parental conditionnel à la réussite</p> <p>Parent avec exigences élevées envers lui-même</p> <p>Parent qui humilie ou critique si ne répond pas à critères élevés.</p>
Punition	<p>Croyance que les gens doivent être punis sévèrement pour les erreurs qu'ils font</p> <p>Difficulté à pardonner les erreurs ou à tolérer ses limites et celles des autres</p>	<p>Parents sévères, rancuniers et punitifs à outrance.</p>