

# Les 18 schémas de Young



Schéma	Description	Possibles éléments d'histoire personnelle
<b>Abandon/ Instabilité</b>	<p>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.</p> <p>Peur qu'une personne importante ne meure.</p> <p>Crainte d'être abandonné.e au profit d'une personne plus attirante ou intéressante.</p>	<p>Décès précoce ou abandon d'un parent ou d'une personne importante de sa vie.</p> <p>Non-disponibilité répétée d'un parent en raison d'un problème de santé, d'un travail prenant, etc.</p>
<b>Méfiance/ Abus</b>	<p>Impression que les autres vont lui faire du mal, l'abuser, l'humilier, le tromper, le manipuler ou profiter de lui.</p>	<p>Abus pendant l'enfance (sexuel, physique, émotionnel ou verbal)</p> <p>Parfois intimidation/ harcèlement par les pairs</p>
<b>Carence affective</b>	<p>Impression que ses besoins affectifs ne seront pas comblés adéquatement par les autres. Sentiment de vide</p> <p>Types :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Carence d'affection</li> <li>- Carence d'empathie</li> <li>- Carence de protection</li> </ul>	<p>Parents froids ou peu empathiques</p>
<b>Honte/ Imperfection</b>	<p>Impression d'être une mauvaise personne, non désirée ou inférieure.</p> <p>Honte en lien avec des défauts perçus, soit internes (égoïsme, pulsions agressives, désirs sexuels inacceptables) ou externes (apparence physique indésirable, maladresse sociale)</p> <p>Hypersensibilité à la critique, au rejet et aux reproches</p> <p>Embarras et insécurité dans les rapports sociaux</p>	<p>Dévalorisation et humiliation pendant l'enfance par les figures d'attachement ou les pairs</p>
<b>Exclusion/ Rejet</b>	<p>Impression d'être isolé.e du reste du monde, d'être différent.e des autres, de ne faire partie d'aucune communauté.</p>	<p>Réelle différence (religion, race, orientation sexuelle, etc.) par rapport au reste de la communauté</p> <p>Écart entre le milieu de vie social et familial de l'enfant, et ses accomplissements plus tard.</p>

Schéma	Description	Possibles éléments d'histoire personnelle
<b>Dépendance/ Incompétence</b>	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
<b>Vulnérabilité au danger ou à la maladie</b>	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
<b>Fusion / Soi non développé</b>	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
<b>Échec</b>	Impression d'avoir échoué ou d'échouer à coup sûr à l'avenir Impression d'être profondément incompétent 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
<b>Droits personnels exagérés / Grandeur</b>	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
<b>Contrôle de soi/ Autodiscipline insuffisants</b>	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
<b>Assujettissement</b>	<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"> <li>- Assujettissement des besoins</li> <li>- Assujettissement des émotions (surtout la colère)</li> </ul>	<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>
<b>Abnégation</b>	<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>
<b>Recherche d'approbation ou de reconnaissance</b>	<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>
<b>Négativisme/ Pessimisme</b>	<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>
<b>Inhibition émotionnelle</b>	<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>
<b>Exigences élevées / Critique excessive</b>	<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"> <li>- Perfectionnisme</li> <li>- Règles rigides (incluant règles morales et éthiques, etc.)</li> <li>- Préoccupations exagérées pour la gestion du temps et l'efficacité</li> </ul>	<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>
<b>Punition</b>	<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>