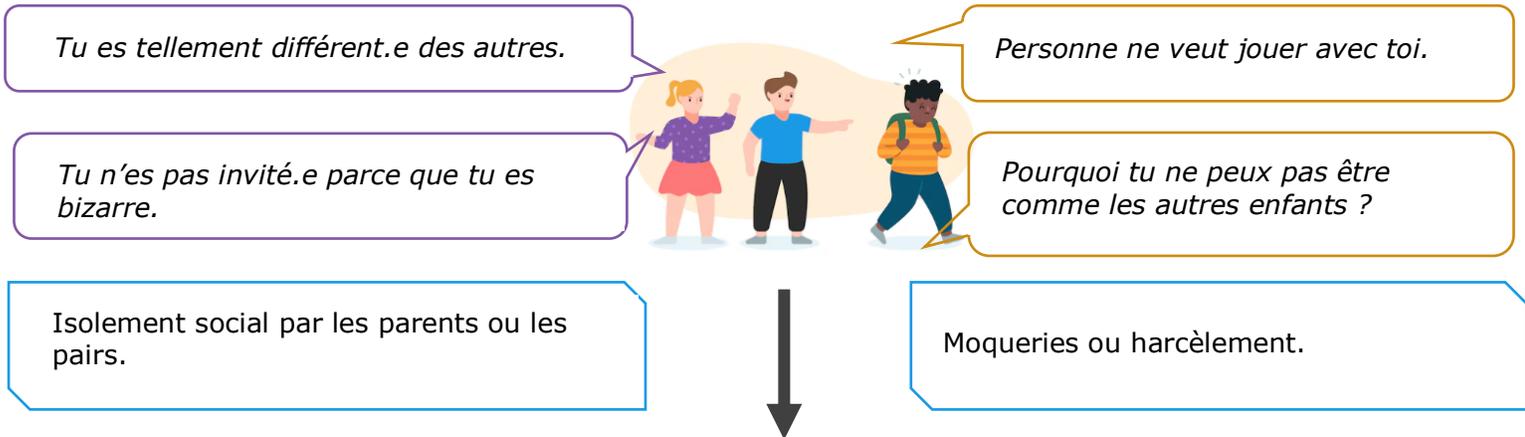


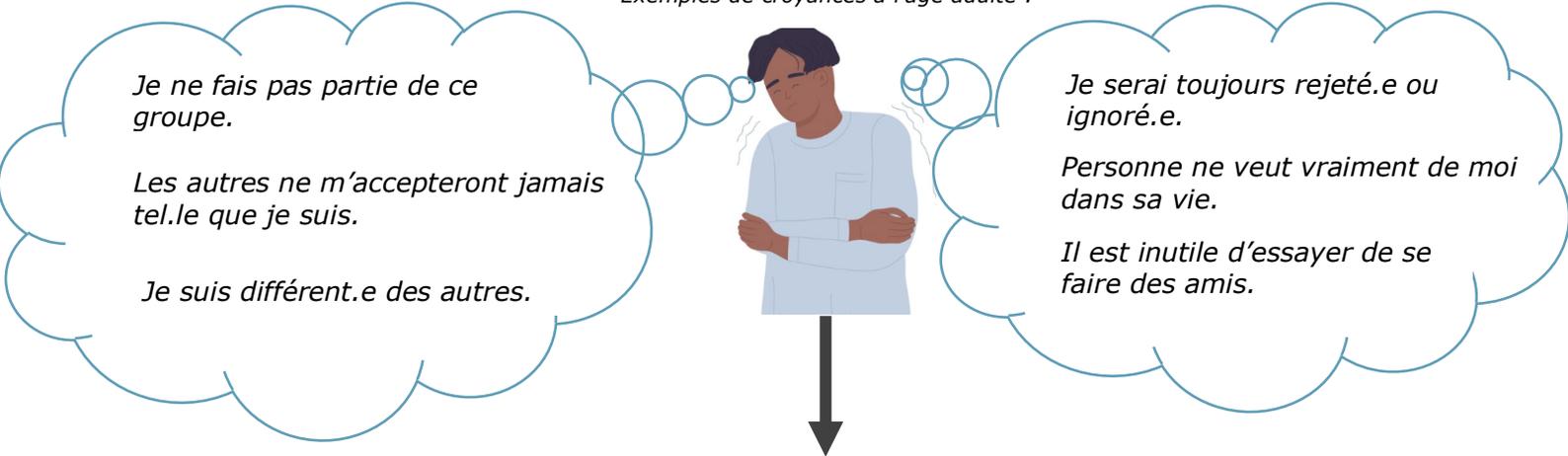
# Schéma d'exclusion / rejet

Le schéma d'exclusion/ rejet prend racine dans des expériences où un individu a pu se sentir exclu, rejeté ou ignoré, que ce soit dans l'enfance, à l'école, ou dans d'autres contextes sociaux. Ces expériences contribuent à la formation d'un schéma qui influence la manière dont l'individu perçoit sa place dans le monde.

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



Exemples de croyances à l'âge adulte :



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

## Hypersensibilité au rejet

- Isolement volontaire/ préventif
- Distance émotionnelle pour se protéger du rejet.
- Tests constants de loyauté
- Réactions excessives au rejet perçu
- Recherche constante de réassurance



## Croyances & schémas répétitifs :

- Auto-sabotage des relations : conflits pour confirmer la croyance de rejet.
- Il/ elle finira par me rejeter.*
- Personne ne peut vraiment comprendre ou apprécier qui je suis.*

*Je suis toujours à l'écart, même dans les relations proches.*  
*Je ne mérite pas d'avoir des relations proches et intimes.*