

Schéma d'assujettissement

Le schéma d'assujettissement trouve son origine dans des expériences où un individu a été soumis à des influences externes coercitives, souvent dans le cadre de relations d'autorité, entraînant une suppression de ses propres besoins, désirs, et opinions. Ces expériences peuvent provenir de l'enfance, où l'individu a été conditionné à subordonner ses propres besoins aux exigences des autres.

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

Tu fais ce qu'on te dit, un point c'est tout.

Ne t'oppose pas, tu n'as pas le choix.

Ignorance des besoins et envies de l'enfant.



Si tu n'obéis pas, il y aura des conséquences !

Les adultes savent mieux que toi.

Contrôle parental strict ne laissant aucune place à l'autonomie et à l'expression de soi.

Exemples de croyances à l'âge adulte :

Mes besoins ne comptent pas autant que ceux des autres.
Je dois faire ce que les autres veulent pour éviter les conflits.
Je n'ai pas le droit de dire non.



Si je m'affirme, je vais être rejeté.e
Les autres savent mieux que moi ce qui est bon pour moi.
Il vaut mieux ne pas exprimer mes besoins et envies pour éviter les problèmes

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

Négligence de ses besoins, difficultés à dire non, peur du rejet :

Je dois faire ce qu'il/ elle attend de moi, même si je ne suis pas d'accord.

Si je ne cède pas, la relation sera en danger.

Mon opinion n'est pas aussi importante que la sienne.



Comportements observés :

Évitement des désaccords en cédant aux volontés d'autrui.

Répression de ses propres désirs pour satisfaire ceux d'autrui.

Suradaptation, conformité excessive aux attentes d'autrui, au détriment de son propre bien-être.