

Schéma de fusion / soi non développé



Origine

Le schéma de fusion / soi non développé trouve son origine dans des situations où un individu n'a pas pu développer une identité distincte et indépendante en raison d'une fusion excessive avec des figures d'attachement. Des relations familiales où l'individu n'a pas été encouragé à développer ses propres opinions, besoins et intérêts peuvent contribuer à la formation de ce schéma.

Croyances fondamentales

Les personnes avec un schéma de fusion / soi non développé peuvent avoir des croyances fondamentales telles que "Ma valeur dépend de l'approbation des autres" ou "Je ne peux pas être moi-même sans être accepté par les autres." Ces croyances influencent leur perception de soi et leur capacité à prendre des décisions autonomes.

Difficulté à établir des limites

Les individus avec ce schéma ont souvent du mal à établir des limites claires entre eux et les autres. Ils peuvent avoir peur de rejeter les besoins des autres et peuvent sacrifier leurs propres désirs pour maintenir une connexion étroite avec autrui.

Manque d'identité personnelle

Ce schéma est souvent associé à un manque d'identité personnelle distincte. Les individus peuvent avoir du mal à définir qui ils sont, quels sont leurs goûts, et ce qu'ils veulent dans la vie en dehors de leurs relations avec les autres.

Peur de l'abandon

La peur de l'abandon est fréquente chez les personnes avec ce schéma, car elles peuvent craindre que la perte de la relation fusionnelle entraîne un sentiment de vide ou d'inutilité.

Patterns relationnels répétitifs

Ce schéma peut influencer les relations, conduisant à des choix de partenaires ou d'amis qui renforcent la croyance sous-jacente de ne pouvoir être soi-même qu'à travers les autres. Les individus peuvent avoir des difficultés à fonctionner de manière autonome.

Intervention thérapeutique

En thérapie des schémas, le travail sur le schéma de fusion / soi non développé implique souvent la prise de conscience de ces croyances fondamentales, l'exploration des expériences passées qui ont contribué à leur développement, et le développement de stratégies pour renforcer l'identité personnelle et établir des limites saines.



Schéma de fusion / soi non développé

Exemple

Raphaël a grandi dans une famille où les frontières émotionnelles étaient floues. Ses parents avaient des attentes irréalistes quant à sa capacité à répondre à leurs besoins émotionnels. Ils partageaient fréquemment leurs préoccupations et leurs problèmes avec lui, créant une atmosphère où Raphaël se sentait obligé de s'adapter à leurs émotions plutôt que de développer sa propre identité.

À l'âge adulte, Raphaël a du mal à définir ses propres besoins et souhaits. Il a tendance à s'identifier fortement aux autres, cherchant constamment leur approbation. Il a peur de s'affirmer ou de prendre des décisions indépendantes, car cela pourrait entraîner un sentiment de séparation qu'il craint profondément.

Manque d'identité personnelle : le schéma de fusion / soi non développé crée un manque d'identité personnelle chez Raphaël. Il se perd dans les attentes et les émotions des autres, ayant du mal à discerner ses propres sentiments et désirs. Cela peut entraîner une insatisfaction personnelle et un sentiment d'épuisement.

Peur de la séparation : Raphaël a une peur profonde de la séparation et de l'abandon. Il évite les conflits et la confrontation par peur que cela ne conduise à un rejet. Cette peur l'amène à sacrifier ses propres besoins pour maintenir une connexion avec les autres.

Adaptabilité excessive : pour éviter les tensions relationnelles, Raphaël s'adapte constamment aux attentes des autres. Il a du mal à exprimer ses propres opinions et préférences, ce qui peut entraîner une perte de soi dans ses relations.

Patterns relationnels répétitifs : Raphaël peut être attiré par des partenaires dominant.e.s ou exigeant.e.s, reproduisant ainsi le schéma de fusion / soi non développé. Les relations peuvent devenir déséquilibrées, avec une dépendance excessive de Raphaël envers ses partenaires.

Intervention thérapeutique : en thérapie des schémas, Raphaël explore les expériences passées qui ont contribué à la formation de son schéma de fusion / soi non développé. Il travaille sur la clarification de ses propres besoins, la construction d'une identité personnelle distincte et la gestion de la peur de la séparation. La thérapie vise à encourager l'autonomie émotionnelle, à renforcer l'affirmation de soi et à favoriser des relations plus équilibrées et satisfaisantes.