

Schéma de contrôle de soi / autodiscipline insuffisants



Origine

Le schéma de contrôle de soi / autodiscipline insuffisants prend souvent racine dans des expériences où un individu n'a pas été suffisamment guidé ou encouragé à développer des compétences d'autorégulation. Des environnements permissifs ou des modèles parentaux laxistes peuvent contribuer à la formation de ce schéma.

Croyances fondamentales

Les personnes avec ce schéma peuvent développer des croyances fondamentales telles que "Je ne peux pas contrôler mes impulsions" ou "Il est inutile d'essayer de se discipliner." Ces croyances influencent la perception qu'elles ont de leur propre capacité à gérer leurs comportements.

Impulsivité

Ce schéma est souvent associé à des difficultés à contrôler les impulsions. Les individus avec ce schéma peuvent avoir du mal à résister aux tentations immédiates, agissant sans réfléchir aux conséquences à long terme de leurs actions.

Procrastination

La procrastination est une manifestation fréquente du schéma de contrôle de soi / autodiscipline insuffisants. Les individus peuvent repousser des tâches importantes en raison d'une difficulté à maintenir une discipline personnelle.

Faible tolérance à la frustration

Les personnes avec ce schéma peuvent avoir une faible tolérance à la frustration, abandonnant rapidement face aux obstacles ou aux défis plutôt que de persévérer. Cela peut entraver leur croissance personnelle et professionnelle.

Auto-indulgence

Certains individus avec ce schéma peuvent faire preuve d'une indulgence excessive envers eux-mêmes, cédant aux plaisirs immédiats sans prendre en compte les conséquences à long terme. Cela peut contribuer à des cycles de comportements auto-destructeurs.

Patterns relationnels répétitifs

Ce schéma peut influencer les relations, conduisant à des choix de partenaires ou d'amis qui peuvent tolérer ou renforcer les comportements impulsifs. Les individus peuvent avoir du mal à maintenir des engagements ou à respecter des limites.

Schéma de contrôle de soi / autodiscipline insuffisants



Exemple

Léa a grandi dans un environnement où ses parents étaient permissifs et avaient du mal à établir des limites claires. Elle n'était pas souvent confrontée à des attentes rigoureuses en matière de discipline ou de contrôle de soi. Cette absence de structure a contribué à développer un schéma de contrôle de soi / autodiscipline insuffisants.

À l'âge adulte, Léa a du mal à s'imposer des limites et à maintenir une discipline personnelle. Elle peut procrastiner fréquemment, avoir du mal à gérer son temps efficacement et peut être sujette à des impulsions spontanées. Ces comportements ont des conséquences négatives sur sa productivité et sa qualité de vie.

Procrastination : le schéma de contrôle de soi / autodiscipline insuffisants se manifeste par une procrastination fréquente chez Léa. Elle peut repousser des tâches importantes, même si cela crée du stress et des problèmes ultérieurs.

Difficulté à résister aux tentations : Léa peut avoir du mal à résister aux tentations immédiates au détriment de ses objectifs à long terme. Elle peut être encline à céder à des impulsions momentanées plutôt que de maintenir une discipline cohérente.

Sentiment d'inefficacité : Léa peut ressentir un sentiment d'inefficacité et de frustration en raison de son manque de contrôle de soi. Elle peut se juger sévèrement pour ses difficultés à maintenir des habitudes ou des routines.

Impact sur la productivité : le schéma de contrôle de soi / autodiscipline insuffisants peut avoir un impact négatif sur la productivité de Léa, entravant sa capacité à atteindre ses objectifs professionnels et personnels.

Patterns relationnels répétitifs : dans ses relations, Léa peut être perçue comme peu fiable ou peu engagée en raison de son manque de discipline personnelle. Cela peut créer des tensions et des malentendus dans ses interactions avec les autres.

Intervention thérapeutique : en thérapie des schémas, Léa explore les expériences passées qui ont contribué à la formation de son schéma de contrôle de soi / autodiscipline insuffisants. Elle travaille sur l'identification des déclencheurs de ses comportements indisciplinés, développe des stratégies pour renforcer la maîtrise de soi et élabore des plans d'action concrets pour atteindre ses objectifs. La thérapie vise à promouvoir la responsabilité personnelle et à renforcer la discipline pour une vie plus équilibrée et épanouissante.