

# Schéma d'assujettissement



## Origine

---

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.

## Croyances fondamentales

---

Les personnes avec un schéma d'assujettissement peuvent développer des croyances fondamentales telles que "Je dois me plier aux désirs des autres" ou "Mes propres besoins ne sont pas importants." Ces croyances influencent la manière dont elles interagissent dans leurs relations et perçoivent leur propre valeur.

## Difficulté à dire non

---

Ce schéma se manifeste souvent par une difficulté à exprimer des opinions divergentes, à établir des limites claires ou à dire non aux demandes des autres. Les individus peuvent craindre les conflits ou le rejet s'ils s'affirment.

## Peur du rejet

---

La peur du rejet est souvent présente chez les individus avec ce schéma, les poussant à sacrifier leurs propres besoins pour maintenir l'approbation et l'acceptation des autres. Ils peuvent éviter les confrontations à tout prix.

## Négliger ses propres besoins

---

Les personnes assujetties ont souvent tendance à négliger leurs propres besoins et à prioriser ceux des autres. Cela peut conduire à une fatigue émotionnelle et physique, ainsi qu'à des sentiments de frustration et de résignation.

## Patterns relationnels répétitifs

---

Ce schéma peut influencer les relations, conduisant à des choix de partenaires ou d'amis qui profitent de la propension de l'individu à s'assujettir. Les individus peuvent être attirés par des relations où leurs besoins personnels ne sont pas pris en compte.

# Schéma d'assujettissement



## Exemple

Martin a grandi dans une famille où l'obéissance et la conformité étaient fortement valorisées. Ses parents avaient des attentes rigides quant à la manière dont il devait se comporter et quelles valeurs adopter. Toute déviation de ces attentes était sévèrement réprimandée, créant ainsi un schéma d'assujettissement.

À l'âge adulte, Martin a du mal à exprimer ses propres opinions et à prendre des décisions autonomes. Il cherche constamment l'approbation des autres, même au détriment de ses propres besoins et valeurs. Ce schéma d'assujettissement interfère avec sa capacité à établir des frontières saines.

**Dépendance excessive à l'approbation** : le schéma d'assujettissement se manifeste par une dépendance excessive à l'approbation d'autrui chez Martin. Il peut sacrifier ses propres désirs et convictions pour éviter le conflit ou pour maintenir des relations harmonieuses, même si cela signifie renoncer à ses propres besoins.

**Difficulté à dire non** : Martin a du mal à dire non, même lorsque cela va à l'encontre de ses propres intérêts. Il peut se sentir obligé d'acquiescer aux demandes des autres, même si cela le met dans une position inconfortable.

**Peur du rejet** : la peur du rejet est omniprésente chez Martin. Cette crainte l'amène à éviter les confrontations et à se conformer aux attentes des autres pour éviter d'être critiqué ou rejeté.

**Perte d'identité personnelle** : le schéma d'assujettissement peut entraîner une perte d'identité personnelle chez Martin. Il peut avoir du mal à définir qui il est réellement en dehors des attentes et des opinions des autres.

**Patterns relationnels répétitifs** : dans ses relations, Martin peut être attiré par des partenaires dominants ou exigeants, reproduisant ainsi le schéma d'assujettissement. Cela peut entraîner des déséquilibres de pouvoir et des difficultés à maintenir des relations équilibrées.

**Intervention thérapeutique** : en thérapie des schémas, Martin explore les expériences passées qui ont contribué à la formation de son schéma d'assujettissement. Il travaille sur la construction de l'affirmation de soi, l'identification et la communication de ses propres besoins, et la gestion de la peur du rejet. La thérapie vise à promouvoir l'autonomie, à renforcer la confiance en soi et à établir des relations plus équilibrées et authentiques.