

Schéma de négativisme / pessimisme



Origine

Le schéma de négativisme / pessimisme émerge souvent de situations où un individu a vécu des expériences marquées par des difficultés constantes, des déceptions répétées ou des modèles familiaux caractérisés par une pensée négative. Ces expériences peuvent contribuer à la formation d'une vision pessimiste du monde et de soi-même.

Croyances fondamentales

Les personnes avec ce schéma peuvent développer des croyances fondamentales telles que "Tout va mal se passer" ou "Je ne pourrai jamais réussir quoi que ce soit." Ces croyances influent sur la manière dont elles interprètent les événements et sur leur perception de leurs propres capacités.

Anticipation négative

Ce schéma se manifeste souvent par une tendance à anticiper le pire dans toutes les situations. Les individus peuvent avoir du mal à envisager des résultats positifs et peuvent rapidement attribuer des événements négatifs à des circonstances permanentes.

Auto-dépréciation

Les personnes avec ce schéma ont souvent une tendance à se déprécier et à minimiser leurs réussites. Elles peuvent percevoir les échecs comme des confirmations de leur incompetence et minimiser les réussites en les attribuant à la chance plutôt qu'à leurs compétences.

Évitement des risques

Le négativisme / pessimisme peut conduire à l'évitement des risques et des opportunités, par crainte des échecs anticipés. Les individus peuvent se replier sur des zones de confort limitées pour éviter l'exposition à des expériences potentiellement difficiles.

Patterns relationnels répétitifs

Ce schéma peut influencer les relations, conduisant à des choix de partenaires ou d'amis qui partagent une vision négative du monde. Les individus peuvent être attirés par des relations où leurs perceptions pessimistes sont validées.

Intervention thérapeutique

En thérapie des schémas, le travail sur le schéma de négativisme / pessimisme 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 changer les schémas de pensée négatifs et encourager une perspective plus réaliste et positive.

Schéma de négativisme / pessimisme



Exemple

Julien a grandi dans un environnement où les échecs étaient souvent soulignés et où les aspects négatifs des situations prévalaient. Ses parents avaient tendance à adopter une perspective pessimiste, contribuant à la formation du schéma de négativisme / pessimisme chez Julien.

À l'âge adulte, Julien a une tendance à anticiper constamment des résultats négatifs. Il a du mal à voir le côté positif des situations et peut être préoccupé par des pensées pessimistes concernant l'avenir. Ce schéma interfère avec sa capacité à maintenir une perspective équilibrée et positive.

Anticipation systématique du négatif : le schéma de négativisme / pessimisme se manifeste par une anticipation systématique du côté négatif des événements chez Julien. Il peut avoir du mal à envisager des résultats positifs et est souvent préoccupé par les scénarios les plus pessimistes.

Rumination sur les échecs : Julien a tendance à ruminer sur les échecs passés et à les interpréter comme des indicateurs de son incompetence. Cela peut entraîner une baisse de l'estime de soi et une difficulté à se remettre des échecs.

Évitement des risques : en raison de la crainte de résultats négatifs, Julien peut être réticent à prendre des risques. Il peut hésiter à saisir des opportunités potentielles par peur de l'échec ou de la déception.

Impact sur le bien-être émotionnel : le schéma de négativisme / pessimisme peut avoir un impact sur le bien-être émotionnel de Julien. Il peut éprouver fréquemment de l'anxiété, de la tristesse et de la démotivation en raison de sa perspective constamment négative.

Patterns relationnels répétitifs : dans ses relations, Julien peut être perçu comme pessimiste ou peu motivé. Cela peut créer des défis dans la communication et influencer la dynamique relationnelle.

Intervention thérapeutique : en thérapie des schémas, Julien explore les expériences passées qui ont contribué à la formation de son schéma de négativisme / pessimisme. Il travaille sur la prise de conscience des pensées automatiques négatives, le développement de stratégies pour réévaluer les situations de manière plus équilibrée, et l'exploration de perspectives alternatives. La thérapie vise à promouvoir une attitude plus positive et constructive envers soi-même et le monde.