

# Schéma de carence affective

Le schéma de carence affective émerge souvent de situations dans lesquelles un individu n'a pas reçu suffisamment d'affection, de soutien émotionnel ou de validation dans son enfance. Des expériences d'abandon émotionnel ou de négligence peuvent contribuer à la formation de ce schéma.

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

*Je suis trop occupé.e pour m'occuper de toi en ce moment.*

*Tu es assez grand.e pour gérer ça tout.e seule.*

*Arrête de pleurer, ce n'est pas si grave.*

*Arrête un peu de réclamer de l'attention en permanence.*

Parents émotionnellement distants ou indisponibles.

Réactions froides ou insensibles aux besoins émotionnels de l'enfant.

Exemples de croyances à l'âge adulte :

*Je ne mérite pas d'être aimé.e ou soutenu.e.*

*Je dois me débrouiller seul.e car personne ne sera là pour m'aider.*

*Personne ne comprend vraiment ce dont j'ai besoin.*

*Les autres ne seront jamais vraiment là pour moi.*

*Si je montre mes vraies émotions, je serai rejeté.e.*

*Aucune relation ne peut vraiment combler mon vide affectif.*

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

## Autosacrifice et peur de l'abandon

Recherche constante de réassurance  
Autosacrifice excessif  
Attachement excessif ou dépendance  
Évitement de l'intimité émotionnelle  
Colère ou ressentiment non exprimé  
Ruminations sur les interactions passées



## Croyances & schémas répétitifs :

*Mon partenaire ne comprend pas mes besoins émotionnels.*

*Je dois tout donner dans la relation pour mériter l'amour et l'affection.*

*Les gens que j'aime finiront par me décevoir.*

*Si je montre à quel point j'ai besoin de soutien et d'affection, mon partenaire me quittera.*