

# Schéma d'abandon

Le schéma d'abandon émerge souvent de situations dans lesquelles un individu a ressenti un manque d'attention, de soin ou de soutien émotionnel de la part des figures d'attachement, comme les parents ou toute autre figure d'attachement.

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

Je n'ai pas le temps, débrouille-toi seul.e

Si tu ne fais pas ce que je te dis, je te mets dehors/ je m'en vais

Tu es un fardeau, je n'en peux plus de toi

Tu ne fais jamais rien de bien, je ne sais même pas pourquoi je m'embête avec toi

Absence de réconfort lorsque l'enfant est triste ou anxieux ; absence des parents aux événements importants, etc.

Critiques constantes ; comparaison avec d'autres enfants, insinuant qu'il/ elle n'est pas aussi aimable.

Exemples de croyances à l'âge adulte :

Je ne mérite pas d'être aimé.e

Je me sens seul.e, personne ne se soucie de moi

Je suis terrifié.e à l'idée d'être abandonnée, donc je préfère rester seul.e

On me quittera toujours

Je me sens abandonné.e même quand mes proches sont là car je doute de leur attachement réel

Je ne suis pas assez bien pour être aimé.e de façon inconditionnelle

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

## Tendance à l'autosacrifice :

Je préfère tout faire pour les autres plutôt que risquer qu'ils me laissent tomber

Je me prive de mes propres désirs pour être certain.e de ne pas être abandonné.e



## Schémas relationnels répétitifs :

Je suis attiré.e par des personnes qui ont le comportement de mes parents, reproduisant ainsi le schéma d'abandon

Je me retrouve dans des relations où je me sens dévalorisé.e, comme si cela confirmait ma croyance que je ne mérite pas d'être aimé.e

Je me sens toujours rejeté.e et non aimé.e, donc je finis par m'isoler ou par pousser les autres à partir, et ça confirme ma croyance que je suis destiné.e à être abandonné.e.