

Schéma de punition

Le schéma de punition trouve son origine dans des expériences où un individu a été soumis à des punitions physiques, émotionnelles ou verbales, souvent dans des contextes familiaux ou éducatifs punitifs. Ces expériences peuvent contribuer à la formation d'une autopunition continue, où l'individu adopte des comportements autodestructeurs en réponse à ses erreurs perçues.

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

Tu mérites d'être puni.e pour ce que tu as fait.

Tout le monde doit payer pour ses erreurs.

Punitions sévères et disproportionnées.



Tu n'as aucune excuse pour ce que tu as fait.

Tu es une mauvaise personne, ce que tu as fait est impardonnable.

Absence de pardon et de compréhension.

Exemples de croyances à l'âge adulte :

Les erreurs méritent une punition sévère.

Je ne mérite pas de compassion ou de pardon.

Je dois être puni.e pour mes erreurs.



Les autres doivent payer pour leurs erreurs.

Il n'y a pas de place pour l'erreur.

Les fautes doivent être sévèrement sanctionnées pour être corrigées.

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

Autopunition sévère

Critique et punition constantes de soi et d'autrui

Manque de pardon et de compréhension d'autrui

Retrait émotionnel, silence, distance, en réponse à des erreurs d'autrui.

Culpabilité excessive pour ses erreurs



Croyances & schémas répétitifs :

Il/ elle doit payer pour ses erreurs.

Je ne peux pas pardonner les erreurs de mon/ ma partenaire.

Je ne mérite pas d'être aimé.e si je fais des erreurs.