

Schéma de négativisme / pessimisme

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.

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

Il faut toujours s'attendre au pire.

La vie est pleine de dangers, il faut toujours être prudent.e.

Surprotection et peur constante.



Ne rêve pas trop, tu risques d'être déçu.e.

Les bonnes choses ne durent jamais longtemps.

Focalisation sur les aspects négatifs de l'existence.

Exemples de croyances à l'âge adulte :

Quelque chose de mal va sûrement arriver.

Il ne faut pas se réjouir trop vite.

J'ai réussi cette fois-ci mais ça ne durera pas.



Il vaut mieux être préparé.e à échouer.

Le bonheur est toujours suivi de malheur.

Rien ne se passe jamais comme prévu.

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

Anticipation négative & évitement des risques :

La relation finira mal, je dois m'y préparer.

Il/ elle finira par me décevoir.

Il/ elle finira par partir, alors mieux vaut ne pas trop s'attacher.



Comportements observés :

Surprotection du partenaire pour éviter les dangers ; contrôle de l'environnement et méfiance.

Réactivité excessive aux problèmes ; toute difficulté est une menace pour la relation.

Préférer quitter une relation plutôt que prendre le risque d'être quitté.e.