

Schéma d'abnégation

Le schéma d'abnégation se développe dans des contextes où un individu a été conditionné, souvent dès l'enfance, à prioriser les besoins et les désirs des autres au détriment des siens propres.

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

Sois sage et aide tes frères et sœurs, ils ont besoin de toi

Ne sois pas égoïste, pense aux autres avant tout.

L'enfant est félicité uniquement lorsqu'il fait des choses pour les autres et non pour ses propres réalisations.



Arrête de te plaindre, d'autres ont des problèmes bien plus graves.

Si tu m'aimes, tu feras ce que je te demande sans discuter.

Les parents minimisent ou critiquent les besoins et désirs de l'enfant, en les qualifiant de superflus ou d'égoïstes.

Exemples de croyances à l'âge adulte :

Mes besoins ne sont pas importants

Pour être aimé.e, je dois me sacrifier pour les autres.

Si je demande de l'aide, je dérangerai les autres.



Penser à moi en premier est égoïste

Les autres me rejeteront si je ne réponds pas à leurs attentes

Mes problèmes sont insignifiants comparés à ceux des autres.

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

Sacrifice excessif, difficulté à recevoir et sentiment d'obligation :

Je ne mérite pas de recevoir des compliments ou de la reconnaissance pour ce que je fais.

Il est de ma responsabilité de veiller au bien-être des autres avant le mien.

Si je dis non, les gens vont être déçus ou en colère contre moi.



Schémas relationnels répétitifs :

Je choisis des partenaires et amis qui profitent de ma tendance à me sacrifier pour autrui.

Je me retrouve dans des relations où mes propres besoins ne sont pas pris en compte.

J'ai du mal à demander de l'aide et à exprimer mes besoins.