

Schéma de recherche d'approbation et de reconnaissance

Le schéma de recherche d'approbation et de reconnaissance trouve son origine dans des expériences où un individu a conditionné sa valeur personnelle à l'obtention constante d'approbation et de reconnaissance de la part des autres. Ces expériences peuvent remonter à l'enfance, où l'individu a appris que son estime de soi dépendait largement de la validation externe.

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

Fais ce qu'on attend de toi.

Les autres doivent toujours te voir sous ton meilleur jour.

Valorisation et reconnaissance des réussites plutôt que de la personne.



Il faut plaire aux autres pour être aimé.e.

Le plus important, c'est ce que pensent les autres de toi.

L'enfant est encouragé à se conformer aux attentes et aux normes d'autrui pour plaire.

Exemples de croyances à l'âge adulte :

Ma valeur dépend de ce que les autres pensent de moi.
Je dois faire plaisir aux autres pour être accepté.e.
Je dois réussir pour que les autres m'apprécient.



Sans reconnaissance, je ne suis rien.
Je dois toujours montrer ma meilleure image aux autres.
Je ne peux pas décevoir les autres.

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

Peur du rejet, estime de soi dictée par le jugement d'autrui :

Il faut qu'il/ elle soit fier/ fière de moi.

Si je ne fais pas ce qu'il/ elle attend de moi, il/elle m'aimera moins.

Il faut que je prouve ce que je vaux.



Comportements observés :

Conformité aux désirs du/ de la partenaire.

Recherche excessive de validation et de compliments pour se sentir sécurisé dans la relation.

Évitement des conflits pour ne pas risquer de décevoir ou perdre l'approbation d'autrui.