

# Schéma d'échec

Le schéma d'échec émerge souvent de situations où un individu a vécu des expériences répétées d'échecs ou de critiques sévères, conduisant à une perception de soi comme étant fondamentalement incapable de réussir. Les messages récurrents d'incapacité peuvent provenir de l'enfance, de l'éducation ou de contextes professionnels.

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

Tu n'arriveras jamais à rien.

Tu n'es pas assez intelligent.e pour réussir.

Critiques constantes et manque de reconnaissance.

Tu rates toujours tout ce que tu fais

Pourquoi tu ne peux pas être aussi bon.ne que ton frère/ ta sœur ?

Comparaisons constantes avec des pairs performants.

Exemples de croyances à l'âge adulte :

Je ne réussirai jamais dans quoi que ce soit.

Je ne suis pas assez intelligent.e pour atteindre mes objectifs.

Je suis moins bon.ne que les autres.

J'échouerai forcément dans tout ce que je fais.

Je n'ai pas ce qu'il faut pour réussir.

Quels que soient mes efforts, je n'y arriverai pas.

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

## Perfectionnisme et peur de l'échec

Évite de s'engager dans les relations, par peur d'échouer ou de décevoir.

Peur du jugement.

Recherche constante de réassurance.

Procrastination et évitement des responsabilités par peur de l'échec.



## Croyances & schémas répétitifs :

Auto-sabotage des relations : provoquer inconsciemment des conflits ou ruptures pour confirmer la croyance d'échec.

Je ne mérite pas d'être avec quelqu'un de bien.

Je ne suis pas à la hauteur des attentes de mon/ ma partenaire.

Il/ elle finira pas se rendre compte que je suis un.e raté.e.