

Schéma de fusion / soi non développé

Le schéma de fusion et du soi non développé trouve son origine dans des situations où un individu n'a pas pu développer une identité distincte et indépendante en raison d'une fusion excessive avec des figures d'attachement. Des relations familiales où l'individu n'a pas été encouragé à développer ses propres opinions, besoins et intérêts peuvent contribuer à la formation de ce schéma.

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

Tu as besoin de moi pour faire ça.

On fait tout ensemble, on est inséparables.

Surprotection excessive, pas de prise d'initiative possible pour l'enfant.



Je sais ce qui est mieux pour toi.

Sans moi, tu serais perdu.e.

Invasion de l'espace personnel, pas d'espace pour développer son identité

Exemples de croyances à l'âge adulte :

Je ne peux pas prendre de décisions importantes sans l'approbation des autres.

Je me sens incomplet.e sans la présence de qqn d'autre.

Je ne sais pas qui je suis vraiment sans l'influence d'autrui.



Je dois me conformer aux attentes d'autrui pour être aimé.e.

Je ne suis pas capable de gérer seul.e les défis de la vie.

Je ne peux pas être heureux.se sans relation fusionnelle avec qqn.

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

Peur de la séparation, difficulté à établir des limites :

J'ai besoin d'une relation fusionnelle pour me sentir en sécurité.

Il/elle sait mieux que moi ce qui est bon pour moi.

Je ne peux pas être moi-même si je ne suis pas fusionnel.le avec lui/elle.



Comportements observés :

Dépendance excessive, recherche constante d'approbation des décisions.

Négligence de soi, ignorer ses besoins et envies pour maintenir la fusion.

Fusion, effacement de son identité pour se conformer aux attentes de l'autre.