

# Schéma de vulnérabilité au danger ou à la maladie

Le schéma de vulnérabilité au danger ou à la maladie émerge souvent de situations où un individu a été exposé à des menaces réelles ou perçues, qu'elles soient physiques ou émotionnelles. Des expériences traumatisantes, des situations de maladie ou des préoccupations constantes pour la sécurité peuvent contribuer à la formation de ce schéma.

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

Fais attention, tu pourrais te faire mal si tu n'es pas prudent.

Ne mange pas ça, tu pourrais tomber malade.

Surprotection parentale excessive.



Le monde est dangereux, il faut toujours être sur ses gardes.

Si tu sors par ce temps, tu vas attraper froid et tomber malade.

Réactions alarmistes et excessives à des petites blessures ou maladies.

Exemples de croyances à l'âge adulte :

Je suis fragile et je risque de tomber malade.  
Il y a tellement de dangers imprévisibles.  
Je dois prendre toutes mes précautions pour éviter les dangers.



Une catastrophe peut arriver à tout moment.  
Si je ne fais pas attention, je pourrais être gravement blessé.e ou malade.  
Je ne suis en sécurité nulle part.

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

## Hypervigilance & évitement des risques :

Il/elle doit me protéger car je ne peux pas faire face aux dangers seul.e.

Je dois éviter tout conflit, car cela pourrait déclencher une crise que je ne pourrais pas gérer.

Je dois contrôler que mon/ma partenaire ne prenne pas de risques inutiles.



## Comportements observés :

Surprotection du partenaire, imposer des précautions excessives

Évitement des activités ou des situations perçues comme risquées.

Recherche constante de réassurance, que tout va bien, qu'il n'y a pas de danger.