

Schéma de dépendance / incompétence

Le schéma de dépendance et d'incompétence trouve son origine dans des expériences où un individu a pu se sentir incapable de se débrouiller seul, dépendant des autres pour répondre à ses besoins fondamentaux. Ces expériences peuvent inclure un manque de soutien émotionnel ou des attentes excessives des figures d'attachement dans l'enfance.

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

Tu ne sais pas comment faire, laisse-moi m'en occuper.

Tu as besoin de moi pour faire les choses correctement.

Surprotection excessive, les parents font tout à la place de l'enfant.



Ne prends pas de risques, tu pourrais te blesser ou échouer.

Tu n'es pas assez grand.e pour te débrouiller seul.e.

Découragement de l'autonomie.

Exemples de croyances à l'âge adulte :

Je ne peux pas réussir sans l'aide des autres.

Je suis dépendant.e d'autrui pour prendre des décisions importantes.

Je vais échouer si j'essaie de faire les choses par moi-même.



Je ne suis pas capable de gérer ma vie seul.e.

Je suis trop faible ou maladroit.e pour me débrouiller seul.e.

Il faut toujours que l'on m'aide, sinon je suis perdue.

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

Peur de la séparation, estime de soi et confiance en soi faibles :

Mon/ ma conjoint.e doit s'occuper de moi, sinon je ne vais pas m'en sortir.

Je ne peux pas prendre de décisions sans mon/ma conjoint.e.

Je ne pourrai jamais vivre sans mon/ma conjoint.e.



Comportements observés :

Recherche constante de validation et de soutien.

Évitement des responsabilités.

Comportement « collant », attachement excessif.