## Schéma d'exclusion / rejet

Le schéma d'exclusion/ rejet prend racine dans des expériences où un individu a pu se sentir exclu, rejeté ou ignoré, que ce soit dans l'enfance, à l'école, ou dans d'autres contextes sociaux. Ces expériences contribuent à la formation d'un schéma qui influence la manière dont l'individu perçoit sa place dans le monde.

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

Tu es tellement différent, e des autres.

Personne ne veut jouer avec toi.

Tu n'es pas invité.e parce que tu es bizarre.



Pourquoi tu ne peux pas être comme les autres enfants ?

Isolement social par les parents ou les pairs.



Moqueries ou harcèlement.

Exemples de croyances à l'âge adulte :

Je ne fais pas partie de ce groupe.

Les autres ne m'accepteront jamais tel.le que je suis.

Je suis différent.e des autres.



Je serai toujours rejeté.e ou ignoré.e.

Personne ne veut vraiment de moi dans sa vie.

Il est inutile d'essayer de se faire des amis.

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

## Hypersensibilité au rejet

Isolement volontaire/ préventif Distance émotionnelle pour se protéger du rejet.

Tests constants de loyauté Réactions excessives au rejet perçu Recherche constante de réassurance



## Croyances & schémas répétitifs :

Auto-sabotage des relations : conflits pour confirmer la croyance de rejet.

Il/ elle finira par me rejeter.

Personne ne peut vraiment comprendre ou apprécier qui je suis.

Je suis toujours à l'écart, même dans les relations proches. Je ne mérite pas d'avoir des relations proches et intimes.

Outils-psy.com ©2024 Outils Psy