

Schéma de méfiance/abus

Ce schéma se développe souvent en réponse à des expériences d'abus physique, émotionnel ou sexuel, de trahison, de mensonges, ou d'autres formes de violation de la confiance.

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

Tu ne dois faire confiance à personne.

C'est de ta faute si ça t'arrive.

Violence physique ou verbale régulière par un proche.



Ne raconte à personne ce qui se passe à la maison.

Personne ne t'aimera jamais si tu continues comme ça.

Promesses non tenues ou trahison répétées.

Exemples de croyances à l'âge adulte :

Je ne peux faire confiance à personne

Les gens essaieront toujours de profiter de moi si je leur en donne l'occasion.

Je serai forcément blessé.e ou trahi.e



Je dois toujours être sur mes gardes

Les gens sont malhonnêtes et manipulateurs.

Si je montre mes faiblesses, les autres en profiteront

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

Comportements méfiants et explosifs

Vérification constante et jalousie
Réaction défensive ou agressive face aux critiques ou aux désaccords

Retrait émotionnel, évitement des relations intimes
Test des limites de la relation
Suspicion et difficultés à pardonner



Croyances & schémas répétitifs :

Choix de partenaires qui renforcent la méfiance (ex. : partenaires peu fiables)

Je dois me protéger car les gens ne sont pas fiables, on finira par me trahir.

On me ment pour obtenir des choses

C'est dangereux de faire confiance à autrui, même à ses amis.