

Schéma de carence affective



Origine

Le schéma de carence affective émerge souvent de situations dans lesquelles un individu n'a pas reçu suffisamment d'affection, de soutien émotionnel ou de validation dans son enfance. Des expériences d'abandon émotionnel ou de négligence peuvent contribuer à la formation de ce schéma.

Croyances fondamentales

Les personnes avec un schéma de carence affective peuvent développer des croyances fondamentales telles que "Je ne mérite pas d'être aimé.e" ou "Les autres ne peuvent pas combler mes besoins émotionnels ou ne le feront pas de manière adéquate." Ces croyances influencent la façon dont elles perçoivent les relations et leur capacité à se connecter émotionnellement.

Peur de l'abandon

Les individus avec ce schéma peuvent éprouver une peur intense de l'abandon émotionnel. Cette crainte peut conduire à des comportements d'évitement, à une dépendance excessive dans les relations ou à des efforts excessifs pour éviter d'être rejetés.

Auto-sacrifice

Pour éviter la solitude ou le rejet, certaines personnes avec ce schéma peuvent se sacrifier excessivement pour satisfaire les besoins des autres. Elles peuvent avoir du mal à exprimer leurs propres besoins de peur d'être rejetées.

Instabilité émotionnelle

Les schémas de carence affective peuvent être associés à une instabilité émotionnelle, y compris des épisodes de tristesse profonde, de dépression, d'anxiété et de colère.

Patterns relationnels répétitifs

Les individus avec un schéma de carence affective peuvent répéter des schémas relationnels malsains, choisissant parfois des partenaires qui renforcent leur croyance sous-jacente d'être indigne d'amour.

Intervention thérapeutique

En thérapie des schémas, le travail sur le schéma de carence affective implique souvent de prendre conscience de ces croyances fondamentales, d'explorer les expériences passées qui ont contribué à leur développement, et de développer des stratégies pour modifier ces schémas dysfonctionnels.

Schéma de carence affective



Exemple

Laura a grandi dans une famille où les démonstrations d'affection étaient rares. Ses parents étaient absorbés par leurs propres préoccupations, laissant peu de place à l'expression d'amour et d'attention envers elle. Cette carence affective a créé un vide émotionnel dans la vie de Laura dès son plus jeune âge.

À l'âge adulte, Laura éprouve un profond sentiment de solitude et de vide émotionnel. Elle recherche constamment l'approbation et l'amour des autres pour combler le manque affectif de son enfance. Ses relations amoureuses sont souvent caractérisées par une dépendance excessive et des attentes irréalistes envers ses partenaires.

Peur de l'abandon : La carence affective de l'enfance a généré chez Laura une peur intense de l'abandon. Elle évite toute confrontation ou expression de besoins de peur de repousser les autres. Cela crée un schéma d'auto-sacrifice, où elle néglige ses propres besoins pour maintenir une connexion avec les autres.

Dépendance émotionnelle : Laura dépend émotionnellement des autres pour combler son manque affectif. Elle a du mal à se sentir complète par elle-même et cherche constamment des validations extérieures pour se sentir valorisée. Cette dépendance peut entraîner des attentes démesurées envers ses relations.

Auto-dévalorisation : en raison de la carence affective, Laura a développé une faible estime de soi. Elle se perçoit comme indigne d'amour et d'attention, ce qui alimente ses comportements d'auto-sacrifice et sa recherche constante de validation.

Patterns relationnels répétitifs : Laura répète inconsciemment le schéma de carence affective dans ses relations. Elle est attirée par des partenaires qui ne peuvent pas combler son vide émotionnel, entraînant des cycles de déception et de dépendance.

Intervention thérapeutique : en thérapie des schémas, Laura explore les expériences passées qui ont contribué à la formation de son schéma de carence affective. Elle travaille sur la construction d'une estime de soi indépendante de l'approbation extérieure, apprend à exprimer ses besoins de manière assertive et développe des mécanismes d'auto-soin pour combler son propre vide émotionnel. La thérapie vise également à créer des relations plus équilibrées et satisfaisantes.