

Schéma de droits personnels exagérés / Grandeur

Le schéma de droits personnels exagérés / grandeur trouve son origine dans des expériences où un individu a été survalorisé, surprotégé ou a reçu des messages excessivement positifs, lui donnant une vision démesurée de ses droits et de sa propre importance. Ces expériences peuvent provenir de l'enfance, où l'individu n'a pas été confronté aux limites et aux réalités.

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

Tu es spécial.e, tu mérites toujours le meilleur.

Les règles ne s'appliquent pas à toi, fais ce que tu veux.

Absence de limites.



Ne laisse personne te dire quoi faire, tu es au-dessus de ça.

Il faut que tu obtiennes tout ce dont tu as envie.

Favoritisme, traitement préférentiel.

Exemples de croyances à l'âge adulte :

Je mérite d'être traité.e mieux que les autres.

Les règles ne s'appliquent pas à moi.

Mon opinion est la plus importante.



Je suis destiné.e à faire de grandes choses.

Il faut que les autres se plient à mes besoins.

Je ne devrais pas avoir à faire de sacrifices.

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

Attentes irréalistes, comportements manipulateurs :

Il/ elle doit toujours me considérer comme une priorité.

Je mérite quelqu'un d'extraordinaire.

Les autres sont là pour me servir.



Comportements observés :

Comportement autoritaire, le partenaire doit se plier à ses besoins.

Recherche d'admiration et de compliments.

Manque d'empathie : ignorer les besoins ou émotions du partenaire.