

# Schéma de contrôle de soi / autodiscipline insuffisants

Le schéma de contrôle de soi et d'autodiscipline insuffisants prend souvent racine dans des expériences où un individu n'a pas été suffisamment guidé ou encouragé à développer des compétences d'autorégulation. Des environnements permissifs ou des modèles parentaux laxistes peuvent contribuer à la formation de ce schéma.

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

Fais ce qui te rend heureux, peu importe les règles.

Les règles sont faites pour être contournées.

Absence de structure.



Laisse tomber tout ce qui te paraît difficile.

Tu n'as pas à faire les choses ennuyeuses.

Céder rapidement aux demandes de l'enfant pour éviter sa frustration.

Exemples de croyances à l'âge adulte :

Je ne devrais pas avoir à faire d'efforts si je n'en ai pas envie.  
Je ne devrais pas être limité.e par les règles.  
Les autres devraient s'adapter à moi



Je mérite de faire ce que je veux, quand je veux.  
Je suis incapable de finir une tâche qui m'ennuie.  
Il est normal de remettre les choses à plus tard.

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

## Faible tolérance à la frustration :

Je devrais pouvoir faire ce que je veux dans une relation.

Les conflits surviennent quand on essaie de me contrôler.

Les compromis ne sont pas nécessaires.



## Comportements observés :

Impatience et impulsivité.

Refus des responsabilités, procrastination.

Recherche de gratification immédiate.