

Schéma d'inhibition émotionnelle

Le schéma d'inhibition émotionnelle trouve son origine dans des expériences où un individu a appris à réprimer ou à inhiber ses émotions, souvent en réponse à des environnements familiaux ou sociaux qui décourageaient l'expression émotionnelle. Des modèles familiaux où les émotions étaient perçues comme inacceptables ont pu contribuer à la formation de ce schéma.

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

Ne montre pas tes émotions, ce n'est pas approprié.

Les émotions sont un signe de faiblesse.

Valorisation des comportements de répression émotionnelle de l'enfant.



Contrôle un peu tes émotions !

Les émotions n'ont pas leur place dans les situations importantes.

Punition de l'expression des émotions, même dans les moments de détresse.

Exemples de croyances à l'âge adulte :

Exprimer ses émotions est un acte de faiblesse.

Je dois contrôler mes émotions pour être respecté.e.

Les émotions ne devraient pas influencer mes décisions.



On va me juger si j'exprime mes émotions.

Si je montre mes émotions, je vais perdre le contrôle.

Les émotions ne servent à rien et doivent être ignorées.

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

Répression émotionnelle, évitement des conflits :

Il/ elle ne m'acceptera pas si je montre mes émotions.

Les disputes doivent être évitées à tout prix pour maintenir la paix.



Comportements observés :

Évitement des conversations émotionnelles

Dissimulation des véritables sentiments

Retrait ou éloignement pendant les conflits

Satisfaction des besoins du partenaire en négligeant ses propres ressentis