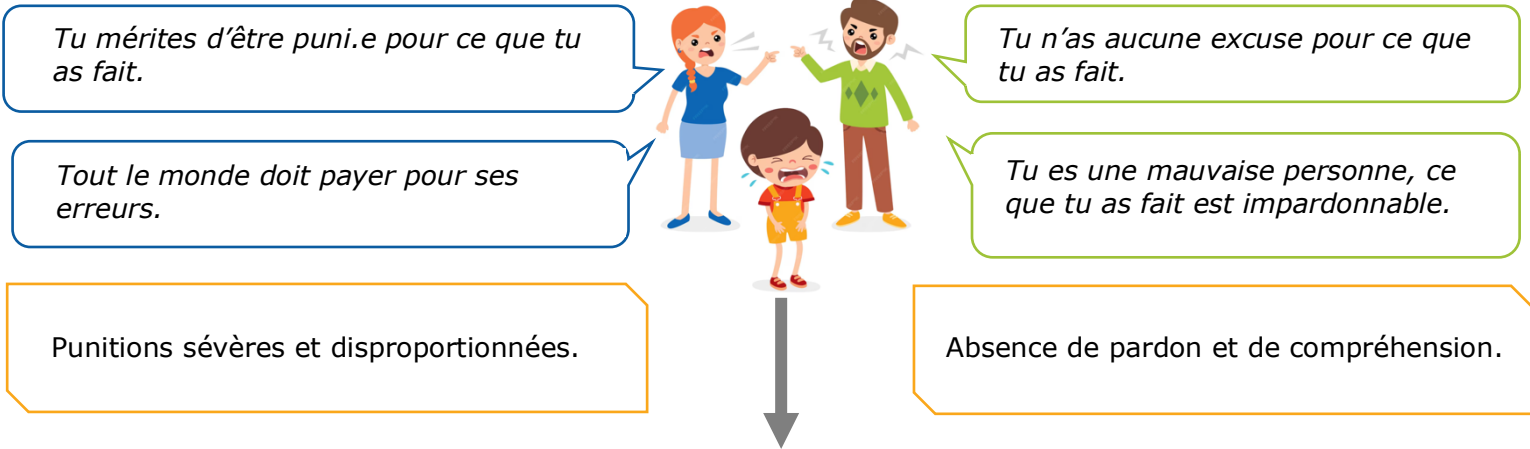


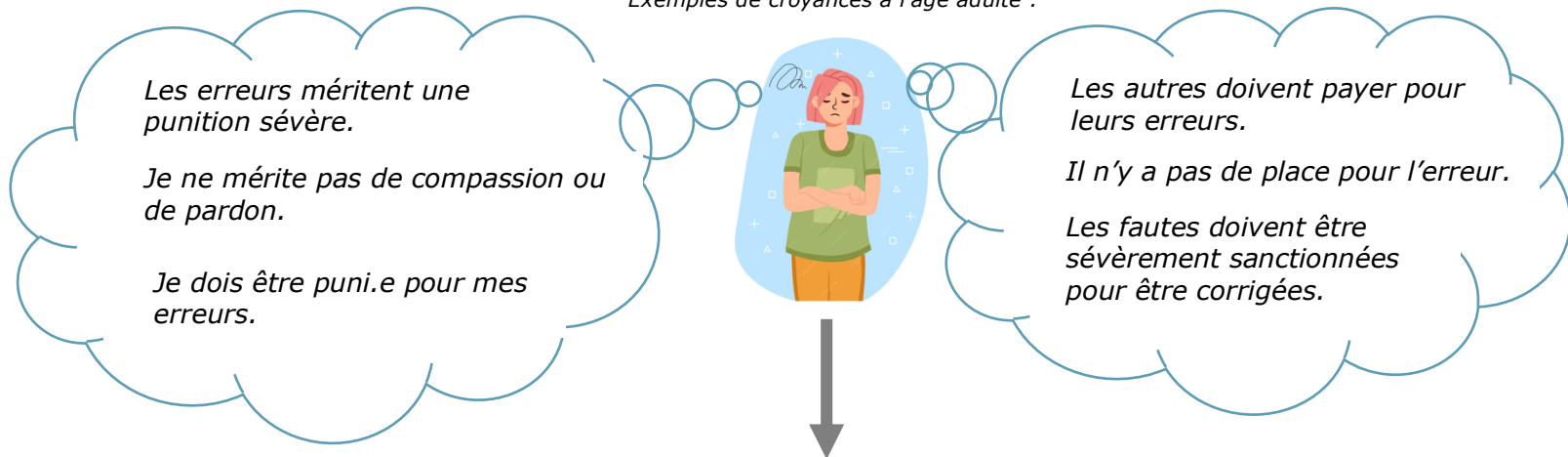
# Schéma de punition

Le schéma de punition trouve son origine dans des expériences où un individu a été soumis à des punitions physiques, émotionnelles ou verbales, souvent dans des contextes familiaux ou éducatifs punitifs. Ces expériences peuvent contribuer à la formation d'une autopunition continue, où l'individu adopte des comportements autodestructeurs en réponse à ses erreurs perçues.

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



Exemples de croyances à l'âge adulte :



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

## Autopunition sévère

Critique et punition constantes de soi et d'autrui  
Manque de pardon et de compréhension d'autrui  
Retrait émotionnel, silence, distance, en réponse à des erreurs d'autrui.  
Culpabilité excessive pour ses erreurs



## Croyances & schémas répétitifs :

*Il/ elle doit payer pour ses erreurs.*

*Je ne peux pas pardonner les erreurs de mon/ ma partenaire.*

*Je ne mérite pas d'être aimé.e si je fais des erreurs.*