

## Les schémas mésadaptés de Jeffrey Young

Le schéma	La croyance et son paradoxe *
abandon	« Je finirai un jour ou l'autre par me retrouver seul-e : ne me laisse pas ! » - s'organise pour qu'on laisse cette personne ou qu'elle délaisse ses proches.
méfiance	« On prendra avantage de moi, on m'humiliera : je ne peux pas te faire confiance ! » - se fie à des gens indignes de confiance et est méfiante à ceux qui en sont dignes.
manque affectif (carence affective)	« Mes besoins ne seront pas comblés: tu ne me donneras pas ce dont j'ai besoin ! » - s'organise pour que ses besoins ne soient pas comblés (ex : en ne les exprimant pas, en s'attendant à ce que l'autre les devine, en critiquant excessivement, etc.).
imperfection / honte	« Je suis défectueux-se, mauvais-e, inférieur-e, incapable, pas aimable ! » - s'abaisse ou laisse les autres les abaisser (ce qui confirmera le tout!).
isolement social	« Je me sens coupé-e du monde, différent-e des autres: je ne suis pas à ma place ! » - s'organise pour demeurer isolé-e (parce que les autres ne voudront pas de moi !).
incompétence / dépendance	« Je suis incapable d'organiser ma vie: je ne peux pas m'en tirer seul-e ! » - évite de prendre des initiatives et se fie trop aux autres renforçant le schéma.
peur du danger ou de la maladie	« Le monde est un endroit dangereux et insécurisant : ce sera la catastrophe ! » - tend à se surprotéger et ainsi restreint la qualité de sa vie qui devient une prison.
fusionnement	« Je ne peux pas vivre sans toi ou être heureux-se sans toi ! » - peut se sentir vide, étouffé-e, sans but (donc sans vie!).
échec	« Je suis stupide, inférieur-e aux autres, bon-ne à rien (= échec) : je vais échouer ! » - ne finit pas ses projets ou ne corrige pas ses erreurs (= échec) par peur d'échouer.
droits personnels exagérés / grandeur	« On me doit tout (tout de suite, à tout prix et ça presse) ! » - risque de se retrouver avec peu au plan relationnel (et se sentir petit-e / inférieur-e).
contrôle de soi / autodiscipline insuffisants	« Je suis incapable de me contrôler !! » - étant incapable de tolérer frustration ou défi face à son but, la personne abandonne.
assujettissement	« Je ne peux jamais rien faire à ma façon : c'est toujours à <b>ta</b> façon ! » - évite de s'affirmer et de prendre sa place ce qui confirme son rôle de « sujet ».
abnégation de soi	« Je suis responsable du bien-être des autres (pour éviter leur peine ou colère) ! » - vit (et fait vivre) beaucoup de peine, de solitude et de ressentiment / colère.
recherche d'approbation et de reconnaissance	« J'ai à tout prix besoin d'approbation (des autres) ! » - est incapable de se donner cette approbation ou reconnaissance tant convoitées.
négativité / pessimisme	« Je suis constamment déçu-e par la vie : tout tourne au pire ! » - est tellement centrée sur les aspects négatifs qu'elle tournera le dos au positif.
surcontrôle émotionnel	« Je dois à tout prix camoufler mes émotions (pour éviter de faire des vagues). » - ne rien dire peut souvent être source de conflit (et faire de très grandes vagues !).
idéaux exigeants / hypercritique	« Ce n'est jamais tout à fait suffisant ! Ça doit être parfait ! » - la pression exercée sur soi (ou autrui) empêche l'atteinte de son plein potentiel.
punition	« Tout-e auteur-e d'une erreur mérite d'être puni-e ! (afin de rendre « plus correct») ! » - ne réussit jamais à atteindre la « rectitude » dans sa vie... au contraire !
* Le paradoxe – souvent nourri par une fausse croyance ou une peur ancrée – fera en sorte que le schéma se perpétuera à jamais s'il n'est pas mis au défi.	
<b>Références:</b> <i>Je réinvente ma vie - Vous valez mieux que vous ne pensez</i> , Jeffrey E. Young, PhD., et Janet S. Klosko, PhD. <i>Reinventing Your Life - The Breakthrough Program to End Negative Behaviour... and Feel Great Again</i> , Jeffrey E. Young, PhD, Janet S. Klosko, PhD.	