Thérapie des schémas précoces d'adaptation

Manque de limites

- **Tout m'est dû**
  - pas de notion
    - droit de tout faire, tout dire, tout réclamer
    - ce qui est déraisonnable
    - ce qu'il en coûte aux autres
  - peu/ pas de discipline personnelle

Manque d'expression de soi

- **Exigence élevée**
  - sur valorisation
    - réussite
    - rang social
  - exigence envers les autres
    - critique constante
    - jamais à la hauteur
- **Assujettissement**
  - sacrifice du désir propre
    - plaire aux autres
    - répondre aux besoins des autres
  - rapport dominant/ dominé
    - soumission
    - contrôle

Manque d'estime de soi

- **Echec**
  - sentiment d'infériorité
    - honte de soi-même
  - exagération des échecs
  - fuite devant les possibilités de réussite
- **Imperfection**
  - impression d'être condamné à être
    - mauvais
    - indigne
  - certitude de ne pas pouvoir être aimé
    - anticipation du rejet
    - peur de l'amour
  - hypersensibilité à la critique

Manque de sécurité

- **Méfiance et abus**
  - appréhension extrême d'être
    - blessé
    - trompé
    - manipulé
    - humilié
  - protection par
    - méfiance
    - relations superficielles
    - relations maltraitantes
      - déclenchant désir de vengeance
- **Abandon**
  - profond désarroi à l'idée de la solitude
  - séparation normale/ anodine déclenche
    - amertume
    - panique
  - attachement envahissant aux proches

Manque d'autonomie

- **Vulnérabilité**
  - terreur permanente d'une catastrophe imminente
  - croyance que le monde = danger
  - peurs irraisonnables pompent l'énergie
- **Dépendance**
  - besoin du secours d'autrui
    - rôle de victime perpétuelle
  - pas d'autonomie
    - sentiment d'incompétence
    - repos sur les autres
  - aucune prise d'initiative

Mauvaise qualité des liens

- **Carence affective**
  - impression tenace que personne
    - n'aime
    - ne comprend
  - alternance entre
    - ressentiment
    - solitude
  - vide intérieur jamais comblé
- **Exclusion**
  - impression permanente de rejet
  - fuite de la compagnie des autres
  - impression d'être
    - socialement indésirable
    - laid, repoussant