SCHÉMA DU MAINTIEN D'UNE FAIBLE ESTIME DE SOI (FENNELL, 1997)

Croyances profondes
"je suis stupide"
"je suis incompétente"
"je ne vaux rien"
"je suis nulle"

Règles de vie ultra rigides
"Si je ne travaille pas très dur cela voudra dire que je ne sers à rien".
"Le plus important c'est d'aider les autres même si j'en souffre, ça voudra dire que je suis utile".
"Je dois faire ce qu'on me dit pour être acceptée, sinon je finirai seule".

Évènements de vie négatifs
- Je me fais rejeter par un garçon.
- Mon patron n'est pas content de mon travail.
- Je déçois un ami.

ANXIÉTÉ

ACTIVATION DE MES CROYANCES PROFONDES !

Cascade de prévisions négatives
"Je n'y arriverai jamais, autant démissionner"
"Mes amis vont me rejeter"
"Je ne fonderai jamais de famille car personne ne veut de moi !"

J'agis en lien avec mes pensées négatives
- Je démissionne
- J'évite les relations amoureuses
- Je me soumets à la volonté des autres en oubliant mes valeurs et mes besoins

MES COMPORTEMENTS RENFORCENT MES CROYANCES

Activation de ma voix autocritique
"Je ne suis qu'une bonne à rien"
"Je suis stupide, incompétente !"
"Je fais pitié"
"J'ai bien mérité ce qui m'arrive !"

PERTE PROGRESSIVE D'ÉNERGIE, HUMEUR BASSE, FATIGUE, DÉMORALISATION => TROUBLE DÉPRESSIF

Marie Bruguier