

# YSQ

Questionnaire des schémas de Young

RAPPORT D'ÉVALUATION CLINIQUE

PATIENT

**John Doe**

DATE DU TEST

**18.03.2026**

THÉRAPEUTE

**Dr. Marta Ferreira**

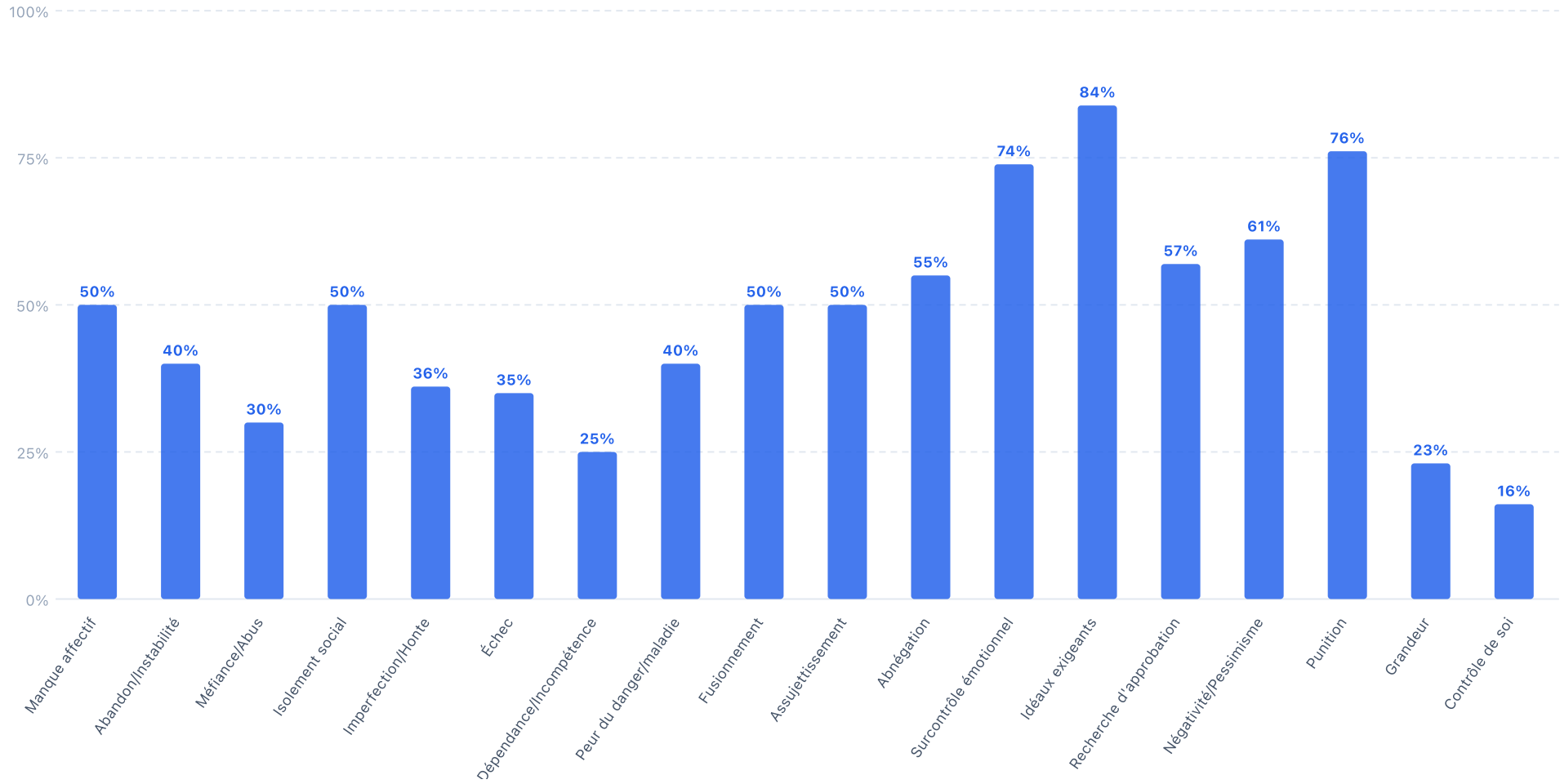
CABINET

**Cabinet de Psychothérapie**

**CONFIDENTIEL**

# Vos résultats complets

18 schémas — score en % (réponses ≥ 4/6 sur le score maximum possible).



# Top 3 des schémas

Idéaux exigeants

US **84%**

Punition

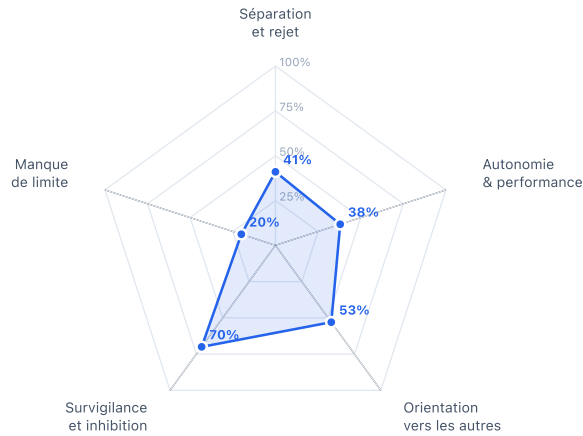
PU **76%**

Surcontrôle émotionnel

EI **74%**

0% 25% 50% 75% 100%

## Par domaine



DOMAINE	SCORE	BARRE
Séparation et rejet	41%	<div style="width: 41%;"></div>
Manque d'autonomie & performance	38%	<div style="width: 38%;"></div>
Orientation vers les autres	53%	<div style="width: 53%;"></div>
Surgilance et inhibition	70%	<div style="width: 70%;"></div>
Manque de limite	20%	<div style="width: 20%;"></div>

**ED Manque affectif****50%**

La personne est convaincue que les autres ne pourront pas lui offrir le soutien émotionnel dont elle a besoin. Ce schéma se manifeste principalement par trois types de manques :

- Manque d'apports affectifs : absence d'attention, de chaleur, d'affection ou de présence bienveillante.
- Manque d'empathie : sentiment qu'il n'existe personne pour écouter, comprendre ou accueillir ses émotions.
- Manque de protection : absence d'une figure stable et rassurante qui guide, conseille ou soutient.

**AB Abandon/Instabilité****40%**

Perception que les personnes importantes ne sont pas fiables, stables ou présentes dans la durée. Le schéma s'accompagne d'une crainte que les autres :

- soient émotionnellement instables, imprévisibles ou sujets à des explosions de colère,
- soient peu fiables ou absents lorsque le soutien est nécessaire,
- disparaissent, abandonnent ou quittent la relation pour quelqu'un de « mieux ».

Ce schéma crée une peur intense de perdre l'appui, la force ou la protection que l'autre représente.

**MA Méfiance/Abus****30%**

Attente que les autres fassent du mal, exploitent, trompent, humilient ou profitent de la personne. La souffrance anticipée est perçue comme intentionnelle ou liée à une négligence grave et injustifiable. Cela peut inclure aussi :

- le sentiment d'être défavorisé ou traité injustement,
- l'impression de « tirer la courte paille » plus souvent que les autres,
- une vigilance excessive face aux intentions d'autrui.

**SI Isolement social****50%**

Sentiment d'être coupé des autres, de ne pas appartenir à un groupe ou à une communauté. La personne se perçoit comme différente, à part, ou fondamentalement détachée du monde social.

**DS Imperfection/Honte****36%**

Croyance profonde d'être imparfait(e), « mauvais(e) », inférieur(e) ou incapable, avec la peur que les autres retirent leur affection s'ils découvrent la « vérité ». Ce schéma comprend souvent :

- une hypersensibilité aux critiques, au rejet ou au blâme,
- une gêne ou une honte face à ses défauts perçus,
- une comparaison défavorable avec les autres,
- un manque de confiance en soi dans les relations.

**VU** **Peur du danger/maladie** **40%**

Peur excessive et persistante qu'une catastrophe imminente survienne et qu'il soit impossible de l'éviter. Cette anxiété peut porter sur plusieurs domaines :

- Santé : crainte de développer une maladie grave (ex. : crise cardiaque, VIH).
- Émotions et esprit : peur de « perdre la raison » ou de perdre le contrôle mental.
- Catastrophes ou phobies : peur intense liée aux ascenseurs, aux crimes, aux avions, aux tremblements de terre ou à d'autres événements perçus comme dangereux.

**EU** **Fusionnement/Personnalité atrophiée** **50%**

Attachement émotionnel excessif à une ou plusieurs personnes

– souvent les parents – au point de compromettre le développement d'une autonomie saine et d'une identité personnelle distincte. Ce schéma inclut souvent :

- la conviction que l'un des deux ne peut pas vivre ou être heureux sans l'autre,
- un sentiment d'étouffement ou de confusion quant à son identité propre,
- un vécu de vide intérieur, de manque de direction,
- dans des cas extrêmes, des questionnements existentiels (« qui suis-je vraiment ? »).

**FA** **Échec** **35%**

Croyance profonde et persistante d'être voué(e) à l'échec, ou de ne jamais pouvoir réussir aussi bien que les autres dans des domaines comme les études, la carrière ou les activités sportives. La personne se perçoit souvent comme :

- stupide, incompétente,
- sans talent,
- moins capable ou inférieure aux autres.

Ce schéma entraîne une anticipation permanente de l'échec et une tendance à se dévaluer.

**DI** **Dépendance/Incompétence** **25%**

Croyance que l'on est incapable de gérer seul(e) les responsabilités du quotidien ou les défis de la vie. Cela inclut par exemple :

- prendre soin de soi,
- résoudre des problèmes courants,
- utiliser son bon sens,
- accomplir de nouvelles tâches,
- prendre des décisions par soi-même.

La personne exprime souvent des pensées comme : « Je ne peux pas... », « Je n'y arriverai jamais seul(e) ».

**SB Assujettissement****50%**

Tendance à soumettre ses comportements, ses décisions et l'expression de ses émotions aux attentes des autres par peur des conséquences : colère, rejet, représailles ou abandon. La personne estime que :

- ses propres besoins, opinions et sentiments ne comptent pas,
- elle doit se plier aux autres pour maintenir la relation ou éviter les conflits.

Ce schéma s'accompagne souvent d'une docilité apparente, mais aussi d'une colère refoulée envers ceux à qui elle se soumet. Cette colère peut s'exprimer sous forme de comportements passifs-agressifs, d'explosions émotionnelles, de somatisations, de troubles anxieux ou dépressifs, voire d'usage de substances.

**SS Abnégation****55%**

Centration excessive sur les besoins des autres au détriment de soi-même, de manière volontaire mais déséquilibrée. Les motivations fréquentes sont :

- la peur de blesser les autres,
- la culpabilité à l'idée d'être égoïste,
- la volonté de maintenir un lien perçu comme essentiel.

Ce schéma entraîne souvent :

- une hypersensibilité à la souffrance des autres,
- un sentiment que ses propres besoins ne sont jamais pris en compte,
- du ressentiment, voire de la frustration envers les personnes aidées.

**AS Recherche d'approbation et de reconnaissance****57%**

Besoin excessif d'obtenir l'estime, l'approbation ou l'attention des autres, même au détriment de ses propres envies, valeurs ou objectifs. La personne peut :

- accorder une importance disproportionnée à l'image, à l'apparence, à la réussite, à l'argent ou à la popularité,
- fonder son estime de soi principalement sur les réactions extérieures,
- faire des choix importants (professionnels, relationnels, personnels) pour plaire plutôt que pour s'épanouir.

Ce schéma s'accompagne souvent :

- d'hypersensibilité au rejet,
- d'envie envers ceux qui semblent plus appréciés ou plus performants,
- d'un sentiment de vide ou de manque d'authenticité dans ses propres décisions.

**EI Surcontrôle émotionnel**

Top 3 74%

Tendance à contrôler de manière excessive ses réactions spontanées (émotions, comportements, paroles) afin d'éviter l'erreur, la désapprobation, le chaos ou la perte de contrôle. Ce schéma peut inclure :

- Répression de la colère ou de l'agressivité,
- Besoin compulsif d'ordre, de structure et de précision,
- Inhibition d'émotions positives telles que la joie, l'affection, la spontanéité ou la sexualité,
- Attachement rigide aux routines et aux rituels,
- Difficulté à reconnaître ou exprimer ses vulnérabilités, ses besoins ou ses sentiments.

Ces comportements peuvent également être imposés aux proches.

**US Idéaux exigeants/critique excessive**

Top 3 84%

Conviction profonde qu'il faut maintenir un niveau très élevé de performance ou de perfection afin d'éviter les critiques, le rejet ou le sentiment d'échec. Ce schéma entraîne :

- une pression interne constante,
- une difficulté à se détendre ou à s'arrêter,
- une auto-critique sévère, mais aussi un jugement dur envers les autres.

Conséquences fréquentes : baisse du plaisir, fatigue, diminution de l'estime de soi, tensions relationnelles.

Composantes typiques :

- Perfectionnisme : attention excessive aux détails, dévalorisation de ses réussites.
- Règles rigides : sens du devoir exacerbé, rigueur morale ou religieuse inflexible.
- Obsession du temps et de l'efficacité : volonté permanente de faire plus, plus vite, mieux.

**NP Négativité/Pessimisme**

61%

Tendance persistante à anticiper le pire ou à se focaliser sur les aspects négatifs de la vie (travail, finances, relations, santé, etc.), tout en minimisant ou ignorant les éléments positifs. Cela peut inclure :

- une peur excessive de commettre des erreurs et de leurs conséquences supposées (ruine, humiliation, catastrophe),
- une rumination fréquente autour de la souffrance, des conflits, de la culpabilité ou des problèmes non résolus,
- une vision du monde dominée par l'inquiétude et la méfiance.

Les personnes avec ce schéma sont souvent anxieuses, pessimistes, mécontentes ou indécises.

**PU Punition**

Top 3 76%

La tendance à se montrer intolérant, très critique, impatient et à « punir » les autres, et soi-même, s'ils n'atteignent pas le niveau de perfection que l'on exige. Ceci entraîne : la difficulté à pardonner les erreurs ou les imperfections – en soi ou chez les autres –, l'incapacité de considérer les circonstances atténuantes, et un manque d'empathie, de flexibilité, ou l'incapacité d'admettre un autre point de vue.

**ET Droits personnels exagérés/Grandeur 23%**

Tendance à croire que ses propres besoins, désirs ou priorités doivent toujours être satisfaits, quelles qu'en soient les conséquences pour les autres. Ce schéma peut se manifester par :

- le sentiment d'être en droit d'obtenir ou de faire exactement ce que l'on veut,
- la difficulté ou le refus de tenir compte des limites, besoins ou droits d'autrui,
- une tendance à imposer son point de vue, à contrôler ou dominer les autres,
- un manque général d'empathie, de réciprocité ou de considération mutuelle.

La personne valorise ses propres désirs au point d'ignorer l'impact sur son entourage.

**IS Contrôle de soi/autodiscipline insuffisant 16%**

Difficulté à exercer l'autocontrôle, à tolérer la frustration ou à gérer ses impulsions émotionnelles et comportementales. La personne peut :

- céder rapidement à ses envies ou impulsions,
- éviter activement tout effort, confrontation, responsabilité ou contrainte,
- avoir du mal à persévérer dans les tâches difficiles ou dans les engagements,
- rechercher immédiatement le confort ou l'évitement plutôt que le long terme.

Sous une forme plus atténuée, cela peut ressembler à une tendance à fuir ce qui est désagréable ou exigeant, une incapacité à maintenir une discipline personnelle, un manque d'organisation, de constance ou de rigueur.

Ce schéma limite souvent le développement personnel, la satisfaction durable et le respect de ses propres valeurs.