**FORMATIF MÉCANISMES DE DÉFENSE**

Formulez 5 situations, 3 reliées à votre vie personnelle (frère-sœur, père-mère, colocs, amoureux-se, ami-es), 2 reliées à votre vie professionnelle (patron, collègue, clients, prof).

Pour chaque situation, formulez 5 réactions illustrant un des mécanismes de défense. La tâche pour les étudiant-es est d’identifier les mécanismes de défense que vous avez illustrés. De même, encore pour chaque situation, écrivez 2 pensées irrationnelles plausibles dans la situation. La tâche pour les étudiant-es sera d’identifier le type de pensées irrationnelles.

**EXEMPLE**

Un collègue vous approche pour vous demander de reprendre une partie du travail que vous avez fait parce que, selon lui, il n’a pas été fait correctement. Identifiez chaque mécanisme de défense illustré par votre réponse à cette demande. Choix de réponses : **Agres**sivité verbale, **Sarc**asme, **Ratio**nnalisation, **Comp**ensation, **Rég**ression, **Rép**ression, **Apat**hie, **Évit**ement physique, **Dép**lacement.

1. Ah, je ne savais pas que tu étais devenu mon patron, désolé!
2. Je sais, j’ai dû répondre à un client avant de pouvoir terminer ce que j’avais commencé
3. Ah, quel con, j’ai complètement oublié de terminer cette tâche, désolé, je m’en veux!
4. Je sais, cette tâche n’est pas terminée, mais regarde le ménage que j’ai fait dans l’arrière boutique.
5. Je suis moins souriant avec les clients par la suite.

**Pensées**

Identifiez le type de pensées irrationnelles

1. Il n’a pas d’affaire à me dire quoi faire, ce n’est pas mon patron!
2. Espèce de lèche-patron!

**CORRIGER**

1. Ah, je ne savais pas que tu étais devenu mon patron, désolé! **Sarc**
2. Je sais, j’ai dû répondre à un client avant de pouvoir terminer ce que j’avais commencé **Ratio**
3. Ah, quel con, j’ai complètement oublié de terminer cette tâche, désolé, je m’en veux! **Rég**
4. Je sais, cette tâche n’est pas terminée, mais regarde le ménage que j’ai fait dans l’arrière boutique. **Comp**
5. Je suis moins souriant avec les clients par la suite. **Dép**

**Pensées**

1. Il n’a pas d’affaire à me dire quoi faire, ce n’est pas mon patron! **Impér**
2. Espèce de lèche-patron! **Caus**