

ÉTUDES DE CAS - AGRESSIVITÉ

Source : http://forum.psychologies.com/psychologiescom/Changer-sa-vie/agressivite-violence-sujet_4760_1.htm

MOTIVATION

1. Identifiez ce que cette personne **DÉSIRE**.
2. Expliquez le **DILEMME** de la personne en utilisant **LES CONFLITS DE MOTIVATION**.

BEHAVIORISME

3. Expliquez les **ÉMOTIONS DIFFICILES** de l'état PRÉSENT de la personne en utilisant le **CONDITIONNEMENT CLASSIQUE**.
4. Utilisez le **CONDITIONNEMENT OPÉRANT**, pour expliquer comment se sont formées les **HABITUDES LIMITATIVES** de la personne. Faites ressortir les **CROYANCES LIMITANTES** qui se sont développées ainsi.
5. Formulez un **OBJECTIF** pour la personne.
6. Élaborez une **LISTE D' ACTIONS CONCRÈTES** pour atteindre l'objectif.
7. En utilisant le **CONDITIONNEMENT CLASSIQUE**, expliquez les **ÉMOTIONS POSITIVES** ressenties par la personne lorsqu'elle visualise sa **RÉUSSITE**.
8. Utilisez le **CONDITIONNEMENT OPÉRANT**, pour expliquer comment se forment les **NOUVELLES HABITUDES AIDANTES** de la personne. Faites ressortir les **CROYANCES AIDANTES** qui se développent ainsi.

PERCEPTIONS

9. Identifiez les **PERCEPTIONS LIMITANTES** de la personne.
10. Formulez l'énoncé de **L'ALTERNATIVE**.

HUMANISME

11. Expliquez le **DILEMME** de la personne en utilisant **LES INCONGRUENCES**.
12. Identifiez les **BESOINS** de la personne.

PSYCHANALYSE

13. Expliquez le rôle de CHAQUE instance de la personnalité de cette dame (**ÇA**, **du SURMOI** et **du MOI**).
14. Mettez à jour les **MÉCANISMES DE DÉFENSE** possibles de cette dame en couple.
15. Identifiez les **FIXATIONS** possibles de cette dame.

CORRIGÉ

Notez que plus d'une réponse est possible pour chacune des questions.

MOTIVATION

1. Identifiez ce que cette personne **DÉSIRE**.

La femme désire devenir plus calme, pouvoir avoir des discussions sans agressivité ni insulte.

2. Expliquez le **DILEMME** de la personne en utilisant **LES CONFLITS DE MOTIVATION**.

A : Elle veut rester calme dans ses échanges avec les autres.

E : Elle ne veut pas rester sans défense, devenir un mouton!

E : Elle ne veut pas se faire manger l'herbe sous les pieds par les autres.

E : Elle ne veut pas non plus perdre ses relations à cause de son agressivité.

A : Elle veut pouvoir discuter calmement.

A : Elle veut aussi défendre ses idées, mais est encore incapable de le faire sans agressivité.

BEHAVIORISME

3. Expliquez les **ÉMOTIONS DIFFICILES** de l'état PRÉSENT de la personne en utilisant le **CONDITIONNEMENT CLASSIQUE**.

SI : Quelqu'un tente de nous rabaisser

RI : Colère-Agressivité

SN : Discuter avec quelqu'un qui montre des idées différentes des nôtres

SC : Discuter avec quelqu'un qui montre des idées différentes des nôtres

RC : Colère-Agressivité

4. Utilisez le **CONDITIONNEMENT OPÉRANT**, pour expliquer comment se sont formées les **HABITUDES LIMITATIVES** de la personne.

- Faites ressortir les **CROYANCES LIMITANTES** qui se sont développées ainsi.

HABITUDES LIMITATIVES : La femme s'est « habituée » à réagir avec agressivité... peut-être parce qu'elle se sent très vite agressée.

S : Quelqu'un exprime des idées différentes ou contraires à celle de la dame.

R : La dame lève le ton, critique la personne, elle peut même insulter l'autre.

C : L'autre personne, voyant à quel point elle réagit négativement, s'excuse ou cesse la conversation (la dame évite donc la conséquence négative de faire critiquer ses idées)

CROYANCES LIMITANTES : Il faut réagir avec agressivité pour défendre nos idées. C'est la seule façon pour que les gens comprennent vraiment et qu'ils ne profitent pas de nous. Les personnes calmes sont **FAIBLES** et elles risquent davantage qu'on profite d'elles.

5. Formulez un **OBJECTIF** pour la personne.
La femme désire devenir plus calme, pouvoir avoir des discussions sans agressivité ni insulte.
6. Élaborez une **LISTE D' ACTIONS CONCRÈTES** pour atteindre l'objectif.

Utilisez la désensibilisation systématique.

- Commencer par visualiser le fait qu'elle reste calme même lorsque dans une discussion où des idées vont à l'encontre des siennes.
- Visualiser que c'est NORMAL que tout le monde n'ait pas les mêmes idées sur tout et se dire qu'elle a toujours le droit d'écouter ou non les idées des autres, de la suivre ou pas.
- Prendre la décision de se RETIRER d'une discussion lorsqu'elle sent la pression trop monter.
- Prendre la décision de RESPIRER lorsqu'elle sent la pression monter et de se répéter mentalement qu'elle a toujours le droit d'écouter ou non les idées des autres, de la suivre ou pas.
- Prendre la décision de NE PAS COUPER les autres lorsqu'ils parlent et de RESPIRER pour ne parler que lorsque c'est son tour.
- Prendre la décision de commencer ses phrases par : « De mon côté, je pense que... », de façon à prendre davantage conscience que TOUT ce qui est exprimé n'est que des PERCEPTIONS et en AUCUN CAS des vérités.
- Commencer à pratiquer ses décisions dans des discussions légères, avec des gens peu menaçants.
- Augmenter ensuite le niveau de difficulté en appliquant ces nouvelles techniques avec des gens qu'elle aime moins ou dans des situations plus difficiles, voir même dans des situations où une personne la critique.
- Peut-être prendre un cours de méditation ou de yoga pour apprendre à se détendre.
- Peut-être prendre un cours de boxe ou de quelque chose où elle peut défouler son agressivité POSITIVEMENT.
- Etc.

7. En utilisant le **CONDITIONNEMENT CLASSIQUE**, expliquez les **ÉMOTIONS POSITIVES** ressenties par la personne lorsqu'elle visualise sa RÉUSSITE.

SI :	Dépasser une limite personnelle
RI :	Soulagement, Fierté
SN :	Réussir à rester calme dans une discussion
SC :	Réussir à rester calme dans une discussion
RC :	Soulagement, Fierté

8. Utilisez le **CONDITIONNEMENT OPÉRANT**, pour expliquer comment se forment les **NOUVELLES HABITUDES AIDANTES** de la personne.
- Faites ressortir les **CROYANCES AIDANTES** qui se développent ainsi.

NOUVELLES HABITUDES : Elle respire et reste calme, même pendant des discussions où les gens expriment des idées avec lesquelles elle n'est pas d'accord. Elle commence aussi à pouvoir prendre mieux une critique.

S : Lorsque dans une discussion où des idées contraires aux siennes sont exprimées ou lorsqu'on la critique.

R : Elle respire, elle écoute, puis exprime son opinion calmement, mais de façon affirmative lorsque c'est le temps.

C : Elle est fière d'elle-même parce qu'elle s'est libérée de ses réactions agressives qui lui nuisaient beaucoup, tant dans sa vie personnelle que professionnelle.

CROYANCES AIDANTES : La dame croit de plus en plus qu'elle peut rester calme, qu'elle est en fait PLUS FORTE en restant calme qu'en étant agressive. Elle comprend que c'est normal et évident que tout le monde ne partage pas les mêmes idées ni valeurs et finalement, elle comprend que même si les autres expriment des idées avec lesquelles elle n'est pas d'accord, elle n'est pas obligée d'être d'accord et d'aller dans le sens des idées des autres, elle peut tout simplement dire calmement qu'elle n'est pas d'accord.

PERCEPTIONS

9. Identifiez les **PERCEPTIONS LIMITANTES** de la personne.
- Dans la vie pour être entendu, il faut lever le ton et riposter.
 - La meilleure technique pour éviter qu'on prenne avantage de vous c'est de frapper le premier!
 - J'ai toujours été agressive, c'est dans ma personnalité (je n'y peux rien)

10. Formulez l'énoncé de **L'ALTERNATIVE**.

Si j'écoute les pensées limitantes, non seulement je risque de commencer à croire que je n'ai pas ce qu'il faut pour arrêter d'être agressive et devenir plus calme, mais je risque aussi de continuer à me causer des problèmes avec mes proches et au travail. C'est logique parce que personne n'aime ça se faire crier dessus!

Par contre, si je n'écoute **PAS** mes pensées limitantes et que je fais des choses concrètes pour développer mon calme, c'est possible que je m'améliore et que je sois de moins en moins agressive. C'est CERTAIN que j'améliore mon sort parce qu'avec de la pratique je vais devenir meilleure. Chaque jour des gens apprennent, en thérapie par exemple, à maîtriser leur colère. Je sais que je suis sur la bonne voie parce que seulement penser que je vais m'améliorer me fait me sentir mieux. Je suis sur la bonne voie.

HUMANISME

11. Expliquez le **DILEMME** de la personne en utilisant **LES INCONGRUENCES**.

Soi IDÉAL : Elle aimerait pouvoir être plus calme, moins agressive.

Soi : Il lui arrive encore souvent d'être agressive.

Réalité : Quelqu'un exprime seulement une idée contraire aux siennes.

Perception de la réalité : Cette personne l'attaque personnellement!

Perception de soi : Elle est agressive.

Perception de la réalité : Les gens réagissent mal à son agressivité.

12. Identifiez les **BESOINS** de la personne.

Les besoins de la dame sont :

- Un besoin de **SÉCURITÉ** (et elle est très insécure c'est pourquoi elle se défend souvent avec agressivité)
- Besoin d'être **AIMÉE**, de sentir une **CONNEXION** (elle devient agressive dès qu'elle sent se lien se fragiliser et elle sent ça très souvent, de façon exagérée)
- Besoin de **RESPECT**, d'**ESTIME** (elle est très fragile à sentir le manque de respect)
- Besoin d'**ACTUALISATION DE SOI** (en devenant plus calme, elle souhaite s'épanouir).

PSYCHANALYSE

13. Expliquez le rôle de **CHAQUE** instance de la personnalité de cette dame (**ÇA**, **du SURMOI** et **du MOI**).

- **Ça** : Pulsions agressives : Responsable de l'agressivité de la dame
- **Surmoi** : La fait sentir coupable lorsqu'elle explose, lui dit qu'elle devrait rester plus calme, que ce n'est pas bien d'exploser comme ça.
- **Moi** : Cherche à trouver une façon de rester **AFFIRMATIVE** tout en étant plus calme

14. Mettez à jour les **MÉCANISMES DE DÉFENSE** possibles de cette dame en couple.

- **Rationalisation** : Elle dit que ce n'est pas de sa faute, que c'est l'autre qui a cherché le trouble. Dit qu'elle est comme ça, qu'elle n'y peut rien.
- **Régression** : Parfois, lorsqu'on la confronte à son agressivité, elle s'effondre en pleurs.
- **Déplacement** : Il lui arrive souvent d'être agressive avec son amoureuse lorsque sa journée au travail ne s'est pas bien passée.
- **Projection** : Elle défend ses gestes agressifs en disant que ce sont les autres qui sont agressifs avec elle.
- **Déni** : Elle refuse de voir qu'elle a un problème d'agressivité.
- **Sublimation** : Elle s'inscrit à un cours de zumba pour défouler toutes ses frustrations.

15. Identifiez les **FIXATIONS** possibles de cette dame.

- **ORALE** : La dame a peut-être très peur d'être abandonnée. Elle est peut-être très possessive et c'est cette insécurité qui la rend agressive.
- **ANALE** : La dame sent peut-être souvent une perte de contrôle, contrôle dont elle a besoin. Lorsqu'elle sent qu'elle peut le perdre, elle se montre agressive.
- **LATENCE** : La dame montre des comportements agressifs et souffre peut-être de difficultés d'intégration sociale.