

ÉTUDES DE CAS - MAX

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**.

À VENIR...

HUMANISME

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

PSYCHANALYSE

13. Mettez à jour les **MÉCANISMES DE DÉFENSE** possibles.
14. Expliquez l'implication du **ÇA**, du **SURMOI** et du **MOI**.

CORRIGÉ

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

MOTIVATION

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

Max désire terminer sa formation en musique sans se sentir mal lorsqu'elle doit croiser son agresseur.

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

A : Elle veut terminer sa formation.

E : Elle se sent terriblement mal chaque fois qu'elle croise son agresseur.

A : Elle veut terminer sa formation.

A : Elle veut aussi se sentir en sécurité sur le campus.

E : Elle ne veut pas abandonner son rêve de devenir musicienne.

E : Elle ne veut pas continuer de se sentir mal chaque fois qu'elle croise son agresseur.

BEHAVIORISME

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

SI : Se faire agresser sexuellement

RI : Panique, peur

SN : Croiser l'agresseur

SC : Croiser l'agresseur

RC : Panique, peur

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

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

S : Une situation où il est possible de croiser l'agresseur.

R : Elle tente d'ÉVITER ceci

C : Elle est soulagée (lorsque ça fonctionne)

Elle développe l'habitude de se priver de choses qu'elle aimerait (aller à ses cours, à la cafétéria, etc.), pour éviter de croiser l'agresseur. Chaque soulagement renforce la croyance limitante que c'est une bonne chose d'éviter ces endroits parce qu'ils sont dangereux (alors qu'ils ne le sont pas vraiment ou que des moyens peuvent être pris pour les rendre sécuritaires.)

5. Formulez un **OBJECTIF** pour la personne.
Pouvoir retourner assister à ses cours sans malaise, même si l'agresseur y est aussi.

6. Élaborez une **LISTE D' ACTIONS CONCRÈTES** pour atteindre l'objectif.

Utilisez la désensibilisation systématique.

- Commencez par se visualiser en cours avec l'agresseur présent dans la même classe.
- Contrôler nos interprétations.
- Apprendre à rester calme et détendu dans ces situations imaginées.
- Ensuite, faire la même chose en VRAI. Commencez par aller à la cafétéria avec des ami-es et s'asseoir loin de l'agresseur.
- Puis, de jour en jour, s'asseoir plus prêt.
- Faire la même chose dans la classe et tous les autres endroits qui l'insécurisent.
- Pour se rassurer, peut-être prendre des cours d'auto-défense.

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

SI :	Dépasser une de nos peurs	Voir nos progrès dans quelque chose qui nous tient vraiment à coeur
RI :	Fierté	Excitation
SN :	Être dans la même classe que l'agresseur	Être dans la même classe que l'agresseur
SC :	Être dans la même classe que l'agresseur	Être dans la même classe que l'agresseur
RC :	Fierté	Excitation

8. Utilisez le **CONDITIONNEMENT OPÉRANT**, pour expliquer comment se forment les **NOUVELLES HABITUDES AIDANTES** de la personne.

8.1. Faites ressortir les **CROYANCES AIDANTES** qui se développent ainsi.

S : Elle doit assister à un cours où l'agresseur est aussi présent.

R : Elle décide d'aller tout de même au cours.

C : Elle est contente d'avoir assisté au cours. Rien ne s'est passé avec l'agresseur.

À force de se permettre de CONTINUER sa vie malgré le fait qu'elle puisse croiser l'agresseur, Max développe l'habitude de foncer malgré ses craintes, l'habitude de faire valoir ses droits et chaque fois qu'elle le fait, elle renforce la croyance aidante qu'elle PEUT le faire, qu'elle peut se sentir à nouveau en sécurité et qu'elle peut atteindre ses objectifs!

PERCEPTIONS

9. Identifiez les **PERCEPTIONS LIMITANTES** de la personne.

- Je ne pourrai pas terminer ma formation et devenir musicienne...
- Je dois éviter les endroits où il est possible que je croise l'agresseur.

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

Si j'écoute les pensées limitantes qui traversent mon esprit maintenant et que j'abandonne l'objectif de devenir musicienne, non seulement je risque de commencer à croire que je n'ai pas ce qu'il faut pour atteindre mes objectifs, mais je risque aussi de ne jamais devenir musicienne et de déprimer. C'est logique parce que si je ne termine pas ma formation et que j'arrête de jouer de mon instrument, je ne pourrai pas m'améliorer. Par contre, si je n'écoute pas mes pensées limitantes et que je PERSISTE dans mes actions pour atteindre mon objectif, c'est possible que je m'améliore, que mon stress baisse de plus en plus et que je puisse terminer mes études et devenir musicienne. Si je persiste, c'est CERTAIN que j'améliore mon sort parce que j'arrête de limiter mes options en fonction de l'agresseur, j'apprends à affronter mes peurs, je développe mon courage et ma persévérance, etc.. Plein de gens ont vécu des agressions sexuelles et s'en sont sortis. Je sais que je suis sur la bonne voie parce que juste penser à poursuivre mon objectif me donne de l'espoir et je sais que je peux y arriver.

Si j'écoute les pensées limitantes qui traversent mon esprit maintenant et que je continue à me limiter pour éviter de croiser l'agresseur, non seulement je risque de commencer à croire que je n'ai pas ce qu'il faut pour atteindre mes objectifs, mais je risque aussi d'échouer mes cours, de devoir abandonner ma formation et peut-être aussi mon rêve de devenir musicienne. C'est logique parce que si je continue à m'empêcher d'aller à mes cours, je continue de manquer des notions importantes et des réponses à mes questions, ce qui nuit à ma réussite. Par contre, si je n'écoute pas mes pensées limitantes et que je recommence à aller à mes cours malgré la présence de l'agresseur, c'est évident que les professeurs pourront mieux répondre à mes questions et que ça m'aidera à réussir. C'est même possible que je reprenne confiance en moi graduellement et que l'agresseur ne me fasse plus peur. J'ai des ami-es qui peuvent m'aider à me faire sentir en sécurité, même en présence de l'agresseur. Si je recommence à aller à mes cours, c'est CERTAIN que j'améliore mon sort parce que j'affronte mes peurs et que je reprends ma vie en main. Je sais que je suis sur la bonne voie parce que juste penser que je peux retourner à mes cours sans trop de stress, me donne de l'espoir. Je suis sur la bonne voie.