

ÉTUDES DE CAS - SÉPARATION

Source : http://forum.psychologies.com/psychologiescom/Vivre-une-separation-divorcer/arrive-dire-sujet_13739_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.

À VENIR...

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**.

La femme désire quitter son mari.

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

A : Elle veut quitter son mari pour se sentir mieux aimée un jour.

E : Elle ne veut pas qu'il la fasse se sentir coupable, ne veut pas se sentir comme « la méchante ».

E : Elle ne veut plus vivre comme ça avec son mari.

E : Elle ne veut pas passer pour la méchante.

BEHAVIORISME

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

SI : Rendre ses enfants malheureux

RI : Culpabilité

SN : Quitter son mari

SC : Quitter son mari

RC : Culpabilité

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.

HABITUDES LIMITATIVES : La femme s'est « habituée » à se faire rabaisser... peut-être pour éviter l'escalade d'agressivité de son mari.

S : Le mari la critique, la rabaisse

R : Elle « endure », ne dit rien.

C : Elle évite de le faire fâcher plus (elle évite donc une conséquence négative)

CROYANCES LIMITANTES : Je n'ai pas le choix d'endurer ses critiques constantes. (Possiblement inconsciemment : Je ne mérite pas mieux...)

5. Formulez un **OBJECTIF** pour la personne.

Pouvoir quitter son mari et trouver quelqu'un qui l'aime vraiment.

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

Utilisez la désensibilisation systématique.

- Commencer par visualiser le fait de quitter son mari et le soulagement que cela va procurer. Se voir LIBRE de toutes ses critiques.
- Imaginer une façon de le quitter sans être trop affectée par son chantage émotif. Par exemple, lui dire que c'est fini en présence d'une amie et ne pas rester avec le mari après la nouvelle pour éviter d'entendre son chantage.
- S'informer sur les impacts d'une séparation sur les enfants, versus les impacts, toujours sur les enfants, de grandir dans un couple où le père rabaisse toujours la mère.
- Prendre rdv avec un avocat pour connaître ses options en lien avec les enfants, la maison, etc.
- Une fois rassurée et informée, annoncer la nouvelle au mari et si le mari refuse de coopérer, lui décrire les options que l'avocat lui a décrites.
- Etc.

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

SI :	Se libérer d'une relation toxique
RI :	Soulagement, Fierté
SN :	Annoncer à son mari qu'elle le quitte pour de bon
SC :	Annoncer à son mari qu'elle le quitte pour de bon
RC :	Soulagement, Fierté

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.

NOUVELLES HABITUDES : Elle se fait davantage respecter. N'accepte plus de se faire rabaisser, etc.

S : Une fois qu'elle a quitté son mari, ce dernier continue de la rabaisser par téléphone.

R : Chaque fois, elle lui dit qu'elle n'accepte pas ça et RACCROCHE s'il continue.

C : Elle est fière d'elle-même parce qu'elle s'est libérée d'une relation toxique et qu'elle s'est affirmée.

CROYANCES AIDANTES : La femme croit de plus en plus qu'elle mérite le respect, elle a de plus en plus confiance en elle, elle découvre qu'elle est beaucoup plus forte qu'elle ne le pensait, elle réalise qu'en quittant son mari abusif, elle donne un excellent exemple à ses deux enfants, soit celui que tout le

monde mérite le respect des autres, encore plus dans une relation amoureuse et que lorsque nous n'avons pas ce respect, partir peut être la solution.

PERCEPTIONS

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

- Si je pars, je vais rendre mes enfants malheureux.
- Si je pars alors que mon mari fait des efforts, c'est moi la « méchante ».

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

Si j'écoute les pensées limitantes qui traversent mon esprit maintenant et que je reste avec mon mari, 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 continuer à me faire rabaisser chaque jour. C'est logique parce que ça fait si longtemps qu'il me rabaisse sans cesse qu'il risque de recommencer. Il fait juste des efforts parce qu'il a peur que je parte. Même quand je lui ai dit que je ne l'aimais plus, il a continué à me rabaisser...

Par contre, si je n'écoute **PAS** mes pensées limitantes et que je quitte mon mari, c'est possible ça se passe bien et même que mon mari finisse par comprendre ma décision. C'est CERTAIN que j'améliore mon sort parce que je ne serai plus obligée de subir les critiques répétées. Je pourrai reprendre confiance en moi et peut-être même rencontrer un homme qui m'aime vraiment. Plein de gens le font. Je sais que je suis sur la bonne voie parce que, de plus en plus, j'arrive à penser à quitter mon mari et je sens de moins en moins de culpabilité. Je sens de plus en plus que c'est la bonne décision. Je mérite mieux que des critiques constantes.

HUMANISME

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

Soi IDÉAL : Elle aimerait pouvoir laisser son mari qui la rabaisse.

Soi : Elle se voit rester avec lui, manquer de courage pour le laisser.

Réalité : Elle n'a pas encore réussi à laisser son mari.

Perception de la réalité : Elle ne sera JAMAIS capable de le laisser.

Perception de soi : Elle ne mérite pas toutes ses critiques, elle mérite d'être aimée.

Perception de la réalité : Elle voit que son mari la rabaisse sans cesse...

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

Les besoins de la femme sont :

- Un besoin de SÉCURITÉ
- Besoin d'être AIMÉE, de sentir une CONNEXION
- Besoin de RESPECT, d'ESTIME

- Besoin d'ACTUALISATION DE SOI : être la meilleure version d'elle-même, d'être TOUT ce qu'elle peut être.