

# Étude de cas : Je ne pense qu'au passé!

---

## 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 la personne (**ÇA, du SURMOI et du MOI**).
14. Mettez à jour les **MÉCANISMES DE DÉFENSE** possibles de la personne (minimum 3).
15. Identifiez les **FIXATIONS** possibles de la personne.

## LE CAS

---

Bonjour à tous. Depuis quelque temps j'arrête pas de repenser au passé. En fait, ça me hante jour et nuit. Ma situation actuelle n'est vraiment pas comme je l'imaginai il y a quelques années, et je n'arrête pas de m'en vouloir pour des choses que j'ai faites ou pas faites quand j'en avais l'opportunité.

Je sais que c'est facile de juger après coup et qu'il faut avancer sans me retourner, mais je n'y arrive pas totalement. J'ai beau savoir que j'ai fait certains choix parce que je pensais qu'ils étaient meilleurs à ce moment-là, à présent j'ai l'impression que j'ai tout foiré à cause de ces mêmes décisions.

J'essaye vraiment d'aller de l'avant et de me dire que, même si j'ai fait des erreurs, je peux me rattraper maintenant et m'en sortir dans quelque temps. Mais de l'autre côté, j'ai toujours mon passé qui me hante et qui me détruit.

J'ai beau avoir appris beaucoup de choses via mes expériences, mes amitiés, mes idées, je ne retiens que le négatif. J'ai juste envie de recommencer, de retourner quelques années en arrière pour faire ça bien.

Je me dis que si j'avais emprunté d'autres chemins dans mon passé, ma vie serait bien meilleure aujourd'hui.

Source : [http://forum.psychologies.com/psychologiescom/Changer-sa-vie/passe-plaie-sujet\\_4667\\_1.htm](http://forum.psychologies.com/psychologiescom/Changer-sa-vie/passe-plaie-sujet_4667_1.htm)

# CORRIGÉ

---

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

## MOTIVATION

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

L'homme désire changer sa vie, ne plus être hanté par son passé.

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

A : Il veut retourner en arrière pour corriger les erreurs du passé

E : Il ne veut plus penser au passé.

A : Il veut partir sa vie à neuf.

E : Il ne se pardonne pas des erreurs du passé.

A : Il veut focusser sur le positif de sa vie.

A : Il veut aussi réparer ses erreurs du passé.

E : Il ne veut plus se laisser hanter par le passé.

E : Il ne veut pas se pardonner ses erreurs du passé.

## BEHAVIORISME

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

SI : Avoir l'impression d'avoir gâché sa vie.
RI : Déprime
SN : Penser au passé
SC : Penser au passé
RC : Déprime

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** : L'homme pense toujours au passé, se remémore sans cesse ce qu'il considère être des erreurs.

S : Dans une situation où il pourrait aller de l'avant.

R : Il pense à ses erreurs du passé.

C : Ceci lui permet d'éviter le stress de devoir changer ou le risque de faire d'autres erreurs.

**CROYANCES LIMITANTES** : Si seulement je pouvais changer le passé. Si je ne change pas mon passé, je ne pourrai pas avoir un beau futur.

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

L'homme désire se concentrer sur le positif de sa vie et cesser de toujours penser au passé.

6. Élaborez une **LISTE D' ACTIONS CONCRÈTES** pour atteindre l'objectif.
- Il fait une liste de ce qu'il aimerait vivre dans sa vie. Il peut s'inspirer de ce qu'il avait imaginé vivre plus tard.
  - Il lâche prise sur les erreurs du passé : Chaque fois qu'il se prend à penser au passé, il se ramène au présent et se demande ce qu'il pourrait faire **MAINTENANT** pour améliorer sa vie en fonction de ce qu'il a écrit sur sa liste.
  - Il se **VISUALISE** en train de se rapprocher de ce qu'il désire.
  - Ensuite il se fait une liste **D' ACTIONS** concrètes qu'il pourrait faire pour se rapprocher de ses objectifs et il **MET EN ACTION** ses actions.
  - Il se pardonne pour ses erreurs du passé : Chaque fois qu'il y pense, il se dit : C'est moi dans le passé ceci. Je ne peux rien changer au passé, mais je peux changer le **PRÉSENT**. Qu'est-ce que je peux faire pour améliorer mon présent?
  - Il prend conscience que lorsqu'il se sera **LIBÉRÉ** de son passé, il sera très bien placé pour aider les innombrables autres personnes qui sont hantées par leur passé. Ceci l'**INSPIRE** à changer et à se libérer de son passé.
7. En utilisant le **CONDITIONNEMENT CLASSIQUE**, expliquez les **ÉMOTIONS POSITIVES** ressenties par la personne lorsqu'elle visualise sa **RÉUSSITE**.

SI :	Réussir quelque chose qu'on a souvent échoué
RI :	Bonheur, satisfaction, confiance en soi
SN :	Réussir à revenir au présent lorsqu'il pense au passé
SC :	Réussir à revenir au présent lorsqu'il pense au passé
RC :	Bonheur, satisfaction, confiance en soi

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** : L'homme revient de plus en plus au présent et agit de plus en plus pour améliorer ce présent. Il se déprime de moins en moins avec son passé qui est du passé.

S : Lorsqu'il se surprend à penser au passé,

R : Il se dit que ceci est du passé et revient à ses actions pour atteindre ses objectifs présents.

C : Il se sent **FIER** (parce que jusqu'ici il n'arrivait pas à se libérer de son passé).

**CROYANCES AIDANTES** : L'homme réalise que dans le passé, même s'il n'a pas toujours fait les bons choix, il a le choix de continuer à se culpabiliser ou il peut aussi maintenant faire de **MEILLEURS** choix. Il croit de plus en plus qu'il peut focaliser sur le présent lorsqu'il pense au passé.

## PERCEPTIONS

9. Identifiez les **PERCEPTIONS LIMITANTES** de la personne.
- Je suis vraiment nul d'avoir pris ces mauvaises décisions dans le passé!

- Mon présent est nul à cause de mon passé, je n'y peux rien...

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

**Si j'écoute mes pensées limitantes**, non seulement je risque de commencer à croire que je n'ai pas ce qu'il faut pour être heureux, mais je risque aussi de continuer à souffrir à cause de mon passé et de penser que je n'y peux rien. C'est logique, c'est ce que je vis depuis plusieurs mois... Si je ne fais rien pour changer ça, ça ne changera pas tout seul!

**Par contre, si je n'écoute PAS mes pensées limitantes** et que je fais des choses concrètes pour me pardonner pour mes erreurs du passé et améliorer mon présent, c'est **INÉVITABLE** que j'améliore ma situation! C'est **CERTAIN** parce que plus j'améliore mon présent, plus je prends confiance que je peux avancer **MALGRÉ** mon passé. Chaque jour des gens changent leur vie et ce souvent malgré un lourd passé. Même que ce sont les gens au lourd passé qui sont les meilleures sources d'inspiration! Je sais que je suis sur la bonne voie parce que seulement penser que je peux me libérer de mon passé et améliorer mon présent, je me sens mieux. Je suis sur la bonne voie.

J'ai le choix entre **CONTINUER** d'être malheureux et me dire que c'est à cause de mon passé ou **ASSUMER** mon passé et **COMMENCER** à changer mon présent pour le mieux. Pour changer ma vie pour le mieux, je dois **DÉPASSER** mon stress face à l'inconnu. Est-ce que je préfère vivre un stress maintenant et le dépasser en osant foncer ou continuer de fuir ce stress en restant dans le passé et revivre ce stress toute ma vie chaque fois que je constaterai que mon présent n'est pas à la hauteur de ce que j'aurais aimé?

## **HUMANISME**

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

Soi **IDÉAL** : Il est plus heureux qu'il ne l'est maintenant

Soi : Il n'est pas heureux et croit que c'est de la faute de son passé...

Réalité : Il a le pouvoir de changer sa vie pour le mieux!

Perception de la réalité : Il n'y peut rien, son malheur est lié aux mauvaises décisions qu'il a prises dans le passé...

Perception de soi : Il s'imaginait différent de ce qu'il est aujourd'hui.

Perception de la réalité : Ce qu'il vit n'est pas satisfaisant à ses yeux.

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

Les besoins de l'homme sont :

- Un besoin de **SÉCURITÉ** (c'est probablement plus sécurisant pour lui de rester dans le passé connu plutôt que de tenter de changer sa vie, donc d'aller vers de l'inconnu).
- Besoin d'être **AIMÉ**, de sentir une **CONNEXION** (peut-être que les décisions qu'il regrette sont en lien avec ses amours...) Chose certaine, il ne semble pas s'aimer lui-même beaucoup.
- Besoin **D'ESTIME** (Il veut être fier de lui, mais il se déçoit maintenant en étant toujours dans le passé).

- Besoin d'ACTUALISATION DE SOI (Il a besoin de s'épanouir davantage. Il croit que s'il avait pris de meilleures décisions dans le passé, il serait mieux aujourd'hui. Ce qu'il doit comprendre c'est qu'il n'est JAMAIS trop tard pour améliorer sa vie et que s'il ne le fait pas maintenant, c'est AUSSI une décision qu'il regrettera plus tard...).

## PSYCHANALYSE

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

- **Ça** : Pulsions agressives : Inconsciemment, il a envie d'éclater, de tout détruire de sa vie actuelle et de tout recommencer!
- **Surmoi** : S'oppose à cette violence, le culpabilise pour ses erreurs du passé et lui dit probablement que tout laisser serait aussi une grosse erreur.
- **Moi** : Choisit de rester dans le passé et de retourner l'agressivité liée à ce choix, contre LUI en trouvant sa vie nulle, en se trouvant lui-même nul!

14. Mettez à jour les **MÉCANISMES DE DÉFENSE** possibles de cet homme.

- **Rationalisation** : C'est à cause de mon passé que ma vie va mal, je n'y peux rien... (ça le déresponsabilise).
- **Régression** : Pleurer de découragement le soir. Mettre le blâme sur les autres. Ne pas prendre action pour améliorer sa vie, juste se plaindre.
- **Déplacement** : Retourner CONTRE SOI l'agressivité issue des frustrations de voir sa vie inférieure à ce qu'il avait imaginé.
- **Déni** : Il refuse de voir que son passé ne détermine pas son présent. Il se cache dans son passé.
- **Sublimation** : Il canalise ses frustrations en les ventilant dans le forum de psycho. Il pourrait aussi canaliser ses frustrations dans des ACTIONS concrètes pour améliorer sa vie (ce qui serait beaucoup plus rentable).
- **Formation réactionnelle** : Bien que de puissantes pulsions agressives liées à ses frustrations du passé l'habitent, de l'extérieur on voit un homme abattu, déprimé, sans énergie.

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

- **ORALE** : L'homme vit beaucoup d'insécurité, a souvent l'impression d'un vide à l'intérieur.
- **ANALE** : L'homme vit beaucoup de doutes de soi (ce qui l'amène à toujours ressasser son passé) et est peut-être très perfectionniste, ce pourquoi il ne se pardonne pas ses erreurs du passé.

## EN RÉSUMÉ

---

L'homme veut changer sa vie pour le mieux, il désire partir sa vie à neuf, mais il ne se pardonne pas ses erreurs du passé (**conflit de motivation**). Chaque fois qu'il pense au passé, il déprime (**conditionnement classique**). Il a développé l'habitude limitante de toujours penser au passé, ce qui lui permet probablement d'éviter le stress de devoir changer et de possiblement faire d'autres erreurs (**conditionnement opérant**). Il a aussi développé la **croissance limitante** qu'il n'y peut rien, si ça vie est nulle, c'est à cause de son passé...

Mais il pourrait très bien changer tout ça, par exemple en développant l'habitude que chaque fois qu'il se prend à penser au passé, il se ramène au présent et se demande ce qu'il pourrait faire MAINTENANT pour améliorer sa vie en fonction de ce qu'il désire pour sa vie. Il en retirerait une grande satisfaction (**conditionnement opérant**) et recommencerait graduellement à croire qu'il peut effectivement changer sa vie pour le mieux (**croissance aidante**).

Tout ceci n'est pas un caprice. En améliorant sa vie, l'homme cherche à combler des besoins LÉGITIMES de tous les humains, soit, entre autres, le besoin d'estime et celui d'actualisation de soi. Nous avons tous besoin de sentir que nous avons une valeur (**besoin d'estime**) et que nous nous épanouissons (**actualisation**). Présentement, son plus gros obstacle est qu'il croit que son malheur présent est lié à ses erreurs du passé et qu'il n'y peut donc rien, alors que c'est faux. Il peut à tout moment décider de changer des choses dans sa vie (**Réalité vs Perception de la réalité**) au lieu de faire ce qu'il semble faire maintenant qui est de retourner contre lui l'agressivité liée à sa vie qu'il n'aime pas (**déplacement**).

Il a donc le choix de continuer à être malheureux et à sentir qu'il ne peut rien changer parce que le problème se situe dans le passé, ou assumer qu'il a fait des erreurs dans le passé et commencer à faire des actions concrètes pour améliorer son quotidien et enfin recommencer à croire qu'il a du pouvoir sur sa vie (**l'alternative**).