

EXAMEN FORMATIF MI-SESSION – COMMUNICATION

QUESTIONS POUR LA MISE EN SITUATION #1

Transcrivez la phrase de la mise en situation qui illustre un exemple :

1. Du mécanisme de défense de Compensation
2. Du mécanisme de défense de Compensation (un autre!)
3. Du mécanisme de défense de Rationalisation
4. Du mécanisme de défense de Sarcasme
5. D'une attribution externe
6. De la pensée irrationnelle de Causalité fait par le chum
7. De la pensée irrationnelle de Causalité fait par la blonde
8. De la pensée irrationnelle Généralisation excessive
9. De Prophétie qui s'auto-réalise
10. Faites une vérification de perception que la blonde aurait pu faire à son chum en partant, au lieu de dire «J'ai l'impression dernièrement que tu prends de plus en plus notre relation pour acquise...»

Mettons que le chum reprend le contrôle de ses émotions après la discussion et décide d'écouter davantage sa blonde. Écrivez ce qu'il pourrait lui dire s'il décide de faire de l'écoute :

11. Solution Immédiate
12. Reformulation
13. Jugement (Évaluation)

AUTRES QUESTIONS

Faites une vérification de perception complète pour chacune des sources de frustration suivantes :

14. Avec un patron exigeant
15. Avec un patron incompetent
16. Avec un client qui ne veut rien comprendre
17. Avec un-e amoureux-se qui vous boude

MISE EN SITUATION #1

1. Blonde – Faut qu'on se parle mon amour... J'ai l'impression dernièrement que tu prends de plus en plus notre relation pour acquise...
2. Chum – Je ne comprends pas pourquoi tu dis ça, encore hier je te disais que je t'aime non?
3. Blonde – Oui, c'est pas ça le problème... On sort plus!
4. Chum – Tu sais très bien que c'est parce qu'on a une maison ensemble maintenant et les paiements qui vont avec !
5. Blonde – C'est sûr, mais je ne demande pas de faire le tour du monde, juste sortir de temps en temps, voir du monde. On pourrait trouver des activités qui ne sont pas chères, peut être même gratuites.
6. Chum – Oh parce que des activités gratuites ça c'est l'fun en ta...
7. Chum – Pis c'est pas parce qu'on voit moins de monde que je prends notre relation pour acquise!
8. Blonde – Ben au début de notre relation on n'avait pas vraiment plus d'argent, mais on faisait des activités ensemble, on sortait! J'avais l'impression que tu faisais plus attention à mes besoins...
9. Chum – Bon, c'est quoi là!? C'est où que tu voudrais aller?!
10. Blonde – J'sais pas, j'aimerais ça que tu me fasses des petites surprises, que tu te forces un peu pour me faire plaisir. J'me sentirais importante pour toi.
11. Chum – Bon parce qu'en plus j'me force pas pour toi! J'fais rien moi ici? C'est qui qui la déneige la chr*** de cour à chaque fois! C'est qui qui sort les os*** de poubelles? C'est tu écris quelque part ça que c'est le gars qui faut qui fasse toutes les tâches dégelasses pis que malgré ça la blonde trouve à chialer?
12. Blonde – Garde, laisse faire. C'était pourtant pas si compliqué à comprendre mon affaire, mais je vois bien que rien ne va changer... comme à chaque fois.

CORRIGER

Transcrivez la phrase de la mise en situation qui illustre un exemple :

1. **Du mécanisme de défense de Compensation** : Tu sais très bien que c'est parce qu'on a une maison ensemble (qui peut aussi être une rationalisation)
2. **Du mécanisme de défense de Compensation** (un autre!) : C'est qui qui la déneige la chr*** de cour à chaque fois! C'est qui qui sort les os*** de poubelles?
3. **Du mécanisme de défense de Rationalisation** : Tu sais très bien que c'est parce qu'on a une maison ensemble
4. **Du mécanisme de défense de Sarcasme** : Oh parce que des activités gratuites ça c'est l'fun en ta... et... C'est tu écris quelque part ça que c'est le gars qui faut qui fasse toutes les tâches dégelasses pis que malgré ça la blonde trouve à chialer?
5. **D'une attribution externe** : Tu sais très bien que c'est parce qu'on a une maison ensemble maintenant et les paiements qui vont avec !
6. **De la pensée irrationnelle de Causalité fait par le chum** : encore hier je te disais que je t'aime non? Et... c'est pas parce qu'on voit moins de monde que je prends notre relation pour acquise!
7. **De la pensée irrationnelle de Causalité fait par la blonde** : J'sais pas, j'aimerais ça que tu me fasses des petites surprises, que tu te forces un peu pour me faire plaisir. J'me sentirais importante pour toi. Et... au début de notre relation on n'avait pas vraiment plus d'argent, mais on faisait des activités ensemble, on sortait! J'avais l'impression que tu faisais plus attention à mes besoins... et encore... j'aimerais ça que tu me fasses des petites surprises, que tu te forces un peu pour me faire plaisir. J'me sentirais importante pour toi.
8. **De la pensée irrationnelle Généralisation excessive** : On sort plus!
9. **De Prophétie qui s'auto-réalise** : C'était pourtant pas si compliqué à comprendre mon affaire, mais je vois bien que rien ne va changer... comme à chaque fois.
10. **Faites une vérification de perception** que la blonde aurait pu faire à son chum en partant, au lieu de dire «J'ai l'impression dernièrement que tu prends de plus en plus notre relation pour acquise...» Ça fait 3 fins de semaine en ligne qu'on reste à la maison. J'aimerais comprendre pourquoi on sort beaucoup moins qu'avant. Est-ce que c'est parce que tu n'as plus le goût de faire des choses avec moi? Ou peut-être crois-tu que nous n'avons plus assez d'argent pour sortir depuis que nous avons acheté notre nouvelle maison?

Mettons que je chum reprend le contrôle de ses émotions après la discussion et décide d'écouter davantage sa blonde. Écrivez ce qu'il pourrait lui dire s'il décide de faire de l'écoute :

Évidemment, d'autres réponses sont possibles.

11. **Solution Immédiate** : Écoute, peut-être tu pourrais appeler Manon. T'aimes ben ça jaser avec, ça te ferait sûrement du bien. (L'idée est de fournir une solution).
12. **Reformulation** : Tu te sens prise dans notre maison et tu voudrais qu'on passe plus de temps ensemble à faire des choses le fun. (L'idée est de formuler dans nos mots ce que nous comprenons du message de l'autre).
13. **Jugement (Évaluation)** : Je trouve tes demandes blessantes par rapport à tout ce que je fais pour toi et que tu ne sembles pas voir. (L'idée est de juger (bon ou mauvais) les paroles ou les actes de l'autre).

AUTRES QUESTIONS

Faites une vérification de perception complète pour chacune des sources de frustration suivantes :

Évidemment, d'autres réponses sont possibles.

14. **Avec un patron exigeant** : Lorsque je travaille, tu viens souvent voir ce que je fais. Est-ce parce que tu as peur que je ne fasse pas mon travail comme il le faut ou peut-être est-ce que tu crains que je perde mon temps si tu ne viens pas voir mon travail? J'aimerais comprendre.
15. **Avec un patron incompetent** : Tu me demandes de faire la tâche X en premier et tu reviens 30 minutes plus tard pour me dire de laisser tomber et plutôt faire la tâche Y. Était-ce simplement une erreur ou peut-être un imprévu est-il arrivé? J'aimerais comprendre.
16. **Avec un client qui ne veut rien comprendre** : Je vous ai dit plusieurs fois que je ne pouvais pas vous rembourser votre achat sans facture et vous insistez encore en me traitant d'incompétent. Est-ce parce que vous pensez que ce faisant je pourrais changer d'idée? Ou peut-être pensez-vous que je connais mal les règlements concernant les remboursements? Pourquoi me traitez-vous d'incompétent? p.s. Dans la «vraie vie» j'aurais opté pour une demande de changement positif (technique que nous verrons plus tard).
17. **Avec un-e amoureux-se qui vous boude** : Tu restes là, assise les bras croisés, sans rien dire. Est-ce que ça va? Est-ce que j'ai fait quelque chose pour te fâcher? J'aimerais comprendre ce qui ne va pas.