

Formatif Conflit de motivation

Tâche

1. Précisez ce que la personne **veut faire** (ou ne veut pas faire) et ce que **sa tête dit**?
2. Identifiez le **type de conflit** de motivation : A-A, E-E ou A-E. Justifiez
3. Imaginez ce que la personne craint qu'il puisse peut-être arriver **CONCRÈTEMENT** si la personne FAIT ce qu'elle veut faire.
4. Imaginez un scénario **POSITIF ET RÉALISTE** associé au fait de foncer.
5. Formuler ce que serait **L'ALTERNATIVE**.

CAS #1

Bonjours cela fait 1mois et demi que j'ai rencontré une personne et 2 semaines que nous sommes ensemble. Au début il m'envoyait des texto tous les jours on se voyait également souvent. Il m'avait dit avant de nous mettre ensemble qu'il souhaitait une relation sérieuse avec moi, que j'avais tout pour moi et que vraiment je lui plaisais bcp. Mais voilà depuis que nous sommes ensemble les texto sont moins présent, nous nous sommes vu samedi soir, dimanche pas de nouvelle, lundi c'est moi qui lui ai ecris mais on c'est pas dit grand chose et aujourd'hui pas de nouvelles... j'ose pas lui demander si quelque chose ne va pas car j'ai peur de le faire fuir... de plus il a un travail qui lui prend bcp de temps c'était deja rare les fois où il m'écrivait au boulot... samedi il m'a dit que cette semaine serai chargée...mais dites moi comment entamer la conversation avec lui svp ... et qu'en pensez vous ?

http://forum.psychologies.com/psychologiescom/Le-quotidien-dans-le-couple/debut-relation-sujet_11012_1.htm Consulté le 23 sept. 18

Cas #2

Je souffre depuis quelques mois d'un dérèglement hormonal qui me paralyse dans mes rencontres.

En effet, j'ai pris 5 kgs en 6 mois (67 kgs pour 1.68 m), je suis fatiguée en permanence, et j'ai d'autres effets extrêmement gênants. Du coup, je n'arrive plus à envisager une rencontre avec un homme. Je décline tout RDV en donnant des excuses bidons. En réalité, je n'assume pas mon poids et j'ai peur de ne plus séduire. Je me sens mal dans mon corps et je me renferme. Du coup, comme je ne rencontre personne, je suis toujours seule.

Comment sortir de ce cercle vicieux ?

http://forum.psychologies.com/psychologiescom/plaire-et-se-plaire/peur-cercle-vicieux-sujet_122_1.htm
Consulté le 23 sept. 18

Corriger

Cas#1 : Chum moins présent.

1. Précisez ce que la personne **veut faire** (ou ne veut pas faire) et ce que **sa tête dit**?
Elle veut savoir pourquoi les textos et les rencontres avec son chum sont moins fréquents qu'au début, mais sa tête lui fait peur en lui disant que ça risque de le déranger ou pire, de le faire fuir.
2. Identifiez le **type de conflit** de motivation : A-A, E-E ou A-E. Justifiez
Il s'agit d'un conflit de type : A-E
A : Elle veut une explication
E : Elle ne veut pas le déranger ou le faire fuir
3. Imaginez ce que la personne craint qu'il puisse peut-être arriver **CONCRÈTEMENT** si la personne FAIT ce qu'elle veut faire.
La dame craint que si elle demande des explications à son chum, il puisse peut-être mal réagir et la quitter.
4. Imaginez un scénario **POSITIF ET RÉALISTE** associé au fait de foncer
Si la dame demande des explications en soulignant qu'elle tient à lui et que le chum tient aussi à elle, les chances sont qu'il souffre lui aussi du fait qu'ils se voient moins et qu'il aura une explication qui pourrait rassurer la dame, sans compter qu'il pourrait aussi faire des efforts supplémentaires pour voir sa blonde, étant donné qu'il sait maintenant que c'est ce qu'elle désire.
5. Formuler ce que serait **L'ALTERNATIVE**.
Est-ce que ça vaut VRAIMENT la peine de RENONCER à demander des explications et risquer de rester dans une relation où on se sent délaissée, tout ça pour éviter que peut-être son chum se sente dérangé par ses questions, alors qu'il pourrait aussi arriver que le chum dise qu'il tient lui aussi à elle, qu'il souffre lui aussi du manque de rencontres et qu'il fasse encore plus d'efforts pour qu'ils se voient davantage?

Cas#2 : Je n'assume pas mon poids.

1. Précisez ce que la personne **veut faire** (ou ne veut pas faire) et ce que **sa tête dit**?
Elle veut sortir et rencontrer des hommes, mais sa tête lui dit qu'à cause de son poids (qui est en passant dans la catégorie poids SANTÉ), elle ne plaira pas aux hommes... (calculez votre poids santé : <https://www.uniprix.com/fr/calculatrice-indice-masse-corporelle>)
2. Identifiez le **type de conflit** de motivation : A-A, E-E ou A-E. Justifiez
Il s'agit d'un conflit de type : A-E
A : Elle veut sortir et rencontrer des hommes
E : Elle ne veut vivre du rejet des hommes à cause de son poids
3. Imaginez ce que la personne craint qu'il puisse peut-être arriver **CONCRÈTEMENT** si elle FAIT ce qu'elle veut faire.

Si la dame sort, elle craint que peut-être elle ne plaira aux hommes et elle reviendra chez elle seule.

4. Imaginez un scénario **POSITIF ET RÉALISTE** associé au fait de foncer.
Il est aussi possible qu'elle plaise à certains hommes. Si elle ne sort pas, c'est CERTAIN qu'elle reste seule.
5. Formuler ce que serait **L'ALTERNATIVE**.
Est-ce que ça vaut VRAIMENT la peine de RENONCER à sortir et à rencontrer des hommes et risquer de rester seule indéfiniment, tout ça pour éviter que peut-être certains hommes ne soient pas attirés par elle, alors que certains pourraient très bien l'être parce qu'elle est belle et qu'elle a plein de qualités que les hommes recherchent comme le sens de l'humour, le fait qu'elle soit sociale, etc.?