

Identifiez les types d'incongruence possibles dans ces 3 exemples

1. Vos ami-es parlent de quelqu'un dans son dos, ce qui vous rend mal à l'aise, mais vous ne dites rien.
2. Vous n'aimez pas vraiment vos beaux parents, mais pour ne pas faire de la peine à votre blonde, vous ne lui dites pas.
3. Votre ami trompe sa blonde qui est aussi votre amie.

Corrigé

1. Vos ami-es parlent de quelqu'un dans son dos, ce qui vous rend mal à l'aise, mais vous ne dites rien.

Perception de soi – Perception de la réalité : Vous vous sentez mal parce que vous percevez comment une personne qui ne parle pas dans le dos des autres et là vous êtes dans une situation où d'autres le font.

Ça pourrait être aussi...

Soi vs soi idéal : Dans cette situation, vous auriez aimé (soi idéal) dire aux autres d'arrêter de parler dans le dos des autres, mais vous n'avez rien dit (soi), ce qui vous rend mal à l'aise.

Ça pourrait aussi être...

Réalité vs perception de la réalité : Vous êtes mal à l'aise parce que vous aimeriez dire à vos amis d'arrêter de parler dans le dos des autres, mais vous pensez que si vous le faites, ils risquent de vous renier. Penser qu'ils pourraient vous renier est sûrement une EXAGÉRATION.

2. Vous n'aimez pas vraiment vos beaux parents, mais pour ne pas faire de la peine à votre blonde, vous ne lui dites pas.

Réalité vs perception de la réalité : Vous EXAGÉREZ peut-être la réaction possible de votre blonde, ce qui vous rend mal à l'aise.

Peut être aussi **réalité vs perception de la réalité** – Ce que vous percevez de vos beaux parents est-il vraiment la réalité ou peut-être GROSSISSEZ-VOUS certains aspects?

Ça pourrait être aussi...

Soi vs soi idéal : IDÉALEMENT, vous aimeriez mieux vous entendre avec vos beaux-parents ou être capable d'exprimer votre malaise à votre blonde.

Ça pourrait être aussi...

Perception de soi – Perception de la réalité : Vous ne partagez pas les mêmes valeurs que vos beaux-parents et certains de leurs comportements (perception de la réalité) heurtent vos valeurs (perception de soi)

3. Votre ami trompe sa blonde qui est aussi votre amie.

Soi-Soi idéal : Vos valeurs vous disent que vous devez informer votre amie (IDÉAL). Si vous ne le faites pas, vous vous décevez vous-mêmes (SOI).

Ça pourrait être aussi...

Perception de soi – Perception de la réalité : Vous n'appréciez pas l'infidélité (perception de la réalité) parce que pour vous la fidélité est une valeur importante (Perception de soi).

Ça pourrait aussi être...

Réalité vs perception de la réalité : Peut-être EXAGÉREZ-VOUS la réaction de votre amie si vous lui dites que son amoureux l'a trompé. Êtes-vous CERTAIN qu'il l'a trompé? Peut-être avez-vous grossit certains faits?

p.s. D'autres réponses sont possibles.