

**1- Quelles sont les façons de fonctionner, les caractéristiques et les dimensions du Mode Mental Automatique et celles du Mode Mental Adaptatif ?**

Mode Mental Automatique

façons de fonctionner : c'est le mode mental de la gestion du connu, du basique et du quotidien – gestion des affaires courantes – gestion des actes automatiques en situation simple et connue

caractéristiques : utilise les territoires néolimbiques – binaire – linéaire – rapide – fiable – solutions toutes faites – d'où une rigidité

dimensions : Routine – Persévérance – Simplification – Certitudes – Empirisme – Image sociale

Mode Mental Adaptatif

façons de fonctionner : c'est le mode mental de la gestion de l'inconnu – gestion adaptative des situations complexes et inconnues

caractéristiques : utilise le territoire préfrontal – global – adaptatif – innovant – débouche sur des solutions

dimensions : Curiosité – Souplesse – Nuance – Relativité – Réflexion – Opinion personnelle

**2- Mr X a 40 ans et est pilote professionnel. Il vous contacte car il a une course importante dans 10 jours et il se sent très stressé. Comment allez-vous vous y prendre ?**

- Reconnaître l'état de stress : par des questions ouvertes, arriver à identifier le type de stress ( fuite, lutte ou inhibition de l'action )
  1. Si fuite : faire baisser les contraintes
  2. si lutte : obtenir réparation
  3. si inhibition : donner le sentiment de protection
- Identifier la source du stress : en posant des questions ouvertes, trouver quelle dimension du MMAu a été particulièrement touchée
- Passer en mode préfrontal : Choisir les exercices appropriés de GMM, les faire faire et évaluer la diminution du stress.

**Question 2 stress du pilote (propositions d'Agnès)**

- l'interroger et l'observer sur son vécu du stress : avec des questions du triangle pensée-ressenti-comportement
- observer son comportement lorsqu'il parle de ce qu'il ressent, vit, fait...
- faire des hypothèses sur les contenants à partir des questions et observations précédentes
- lui parler en fonction de son stress :
  - fuite : me positionner en co-équipière, aider à organiser les idées par des questions ouvertes, chercher des solutions, percevoir les enjeux, être participative et conviviale
  - lutte : reconnaître l'état de stress, écouter calmement, reconnaître les capacités d'intelligence et d'action, être juste, logique, factuelle, et proposer des actions concrètes
  - inhibition : être emphatique, consoler, soutenir, protéger, complimenter sur les capacités humaines, accompagner dans des projets réalisables pas à pas
- quand le stress est diminué, lui proposer de travailler sur son stress, en utilisant la communication sémantique, jusqu'au niveau qui est entendante par lui
  - **circonstanciel** : son vécu (niveau sémantique 1 émotions) ressenti du stress
  - **comparatif** : comment ça se passe, comme quoi ? métaphore ; s'il est en stress de lutte, c'est comme quand tu te sens agressé et que ça te donne envie d'en découdre avec ton adversaire
  - **opérationnel** : comment ? c'est comment quand un animal est face à son prédateur, il fuit/lutte/fait le mort, automatiquement, son cerveau lui envoie un signal pour sauver sa peau
  - **conceptuel** la théorie de l'ANC : expliquer les 3 formes du stress, l'équation du stress, le stress est un signal envoyé par le préfrontal au reptilien pour dire que le territoire qui a la gouvernance n'est pas le bon ; c'est un signal que ça « bug » ; pour mieux gérer la situation, le territoire qui a la gouvernance doit lâcher la main, pour que le préfrontal puisse gouverner ; c'est le seul territoire qui ne soit pas automatique ; il peut entrer en action dès lors que le stress est redescendu
- lui faire faire des exercices de bascule, avec quantification du niveau de stress avant et après l'exercice



**3- Qu'est ce que la Gestion des Modes Mentaux ?**

Quels en sont : les principes, les critères diagnostics utilisés pour identifier les modes mentaux à l'œuvre, les

## applications, les limites ?

- La GMM est la gestion de la bascule du MMAu vers le MMAd. C'est un ensemble de techniques mises en œuvre pour changer de mode mental.
- principes : identifier le type de l'état de stress, proposer les exercices adaptés pour faire bouger les dimensions en souffrance. Le véritable enjeu de la GMM est d'apprendre à percevoir sur quel mode nous fonctionnons à un instant t, à identifier les signaux d'alerte et à savoir zapper rapidement et efficacement. Et arriver à sortir la personne de son contexte pour l'amener dans le contenant.
- critères diagnostics : questions ouvertes, EMM.
- applications : la GMM permet de gérer un stress que ce soit dans le domaine privé, professionnel ou sur la vie courante.
- limites : La GMM risque de ne pas être efficace si on tombe sur une P2 MC, sur un hypo ou un hyper, ou un PG.

## 4- Pourquoi sommes-nous stressables en Mode Mental Automatique ? Que veut dire spécifiquement le terme « stressable » dans le cadre de l'ANC ? Quelle(s) solution(s) s'offrent à nous ? Expliquez et illustrez avec un exemple.

- Le fait d'être stressable en mode mental automatique (MMA) est lié à la caractéristique rigide de ce mode mental. Le MMA agit de façon rapide et fiable, mais stéréotypée et ne sera pas forcément adapté à une situation nouvelle. Le stress est alors un signal d'alarme envoyé par nos territoires préfrontaux, qui indique que nous recrutons le mode mental inapproprié à la situation : le mode automatique ne laisse pas la place, en situation nouvelle et/ou complexe, au mode préfrontal adaptatif. Le stress peut donc être interprété comme une information indiquant que nous commettons une erreur de raisonnement, au niveau de l'intention, de l'attitude ou du comportement et qu'il y a sans doute d'autres manières d'appréhender la situation et de la gérer.

- L'équation de l'ANC : stress = stresseurs x stressabilité pourrait être traduite par « état de stress ressenti = facteurs extérieurs non contrôlables x interprétation subjective de la personne ». Être stressable en ANC fait donc référence à un état interne d'une personne face à une situation donnée et est à opposer à la sérénité. La stressabilité en terme ANC va être évaluée globalement par une échelle allant de 1 à 5 et en détail par les 6 composants : routine, persévérance, simplification, certitudes, empirisme, image sociale.

- La solution proposée par l'ANC est la bascule du MMA vers le MMP devant une situation complexe ou inconnue. Ce changement de mode mental peut s'effectuer automatiquement ou à l'aide d'outils développés par l'IME : la communication préfrontale et les exercices de gestion des modes mentaux.

- ? Donner l'exemple d'un exercice : p.ex. : multiplicité des points de vue. Cet exercice vise à travailler la relativité et l'opinion personnelle. Devant une situation stressante, il s'agit d'imaginer les opinions d'une série de personnes sur cette réalité, puis à la fin, de revenir sur soi-même et s'interroger sur ce qu'on en pense vraiment.

Réf : pages 21 – 23 du livret.

## 5- Quel est l'origine du stress cognitif selon l'ANC ?

Le stress est un signal d'alarme, envoyé par nos territoires préfrontaux, qui indique que nous recrutons le mode mental inapproprié à la situation.

## 6- Quelle différence y a-t-il entre un stress cognitif et un stress reptilien selon l'ANC ?

Le stress reptilien est une vraie menace de survie (un camion qui nous fonce dessus) alors que le stress cognitif est une situation vécue comme une menace de survie (une discussion difficile avec notre patron)

## 7- Quels sont les symptômes (pensées/émotions/comportements) associés à chaque type de stress ?

- Il existe trois types de stress : les états de fuite, lutte ou inhibition.

- L'état de fuite a pour objectif d'échapper à la contrainte ou à l'agresseur et de s'enfuir. Les pensées associées à cet état vont être confuses et illogiques. Des exemples de pensées sont : « j'aimerais partir », « si je pouvais être ailleurs », « je suis coincée », « je ne vois pas d'issue », « je n'ai pas le choix ».

Les émotions vont être l'anxiété, l'agitation et la fébrilité, la peur et l'angoisse.

Les comportements vont être le regard en ligne brisée, la voix chevrotante et le sourire flou de conciliation, le rougissement, l'agitation physique, les sueurs émotives, la respiration haute, les vertiges, une déglutition plus marquée, une tension dans les jambes. Ces comportements vont rentrer dans ce qu'on peut qualifier de trac, gêne, honte ou confusion.

- L'état de lutte a pour objectif de ne pas se faire dominer et de demander réparation.

Les pensées associées à cet état vont être concrètes, directes et précises. Elles seront plutôt agressives et liées à une sensation de supériorité, comme par exemple : « quel con », « il n'a rien compris », « je perds mon temps avec lui », « il n'y a que moi qui bosse ici », « ils n'y comprennent rien et ne savent même pas tout ce que je fais », « faut les faire virer ».

Les émotions vont être la susceptibilité, l'impatience, l'énervement et la colère.

Les comportements vont être un regard fixe, une voix forte et sèche, un visage empourpré de colère, une tension musculaire au niveau de la nuque et du buste et des gestes brusques. Ces comportements vont se traduire par de l'impatience, le besoin d'avoir raison et une intolérance au reproche.

- L'état d'inhibition a pour objectif de ne pas être abandonné et de se faire protéger.

Les pensées associées à cet état vont être dans un registre de sensation d'impuissance, de découragement et de pessimisme. Des exemples sont : « je ne veux pas voir », « je laisse tomber », « ça se fera sans moi », « je me résigne », « perdu pour perdu », « ça ne va jamais fonctionner », « je n'y crois plus ».

Les émotions vont être l'abattement, la sensation de vide, l'accablement, la tristesse.

Les comportements traduisant cet état d'inhibition sont le regard vers le bas, les pleurs et les soupirs, un teint pâle, le visage mou et les traits tombants, la voix basse et inaudible en fin de phrase, une lenteur traduisant la sensation de fatigue, le dos arrondi. Ce comportement traduit un vécu interne d'infériorité, d'auto-dévalorisation associés à un besoin de reconnaissance affective, de recherche de protection et une soumission spontanée à l'autorité.

Réf : pages 20, 104 – 106 et cours sur la gestion relationnelle du stress

#### **8- Quelles pensées/phrases typiques peut on associer à chaque type de stress ?**

Stress de fuite : Les pensées associées à cet état vont être confuses et illogiques. Des exemples de pensées sont : « j'aimerais partir », « si je pouvais être ailleurs », « je suis coincée », « je ne vois pas d'issue », « je n'ai pas le choix ».

Stress de lutte : Les pensées associées à cet état vont être concrètes, directes et précises. Elles seront plutôt agressives et liées à une sensation de supériorité, comme par exemple : « quel con », « il n'a rien compris », « je perds mon temps avec lui », « il n'y a que moi qui bosse ici », « ils n'y comprennent rien et ne savent même pas tout ce que je fais », « faut les faire virer ».

Stress d'inhibition : Les pensées associées à cet état vont être dans un registre de sensation d'impuissance, de découragement et de pessimisme. Des exemples sont : « je ne veux pas voir », « je laisse tomber », « ça se fera sans moi », « je me résigne », « perdu pour perdu », « ça ne va jamais fonctionner », « je n'y crois plus ».

#### **9- Donnez une définition claire du STRESS, selon l'approche ANC . Illustrez par un exemple .**

Le stress est un indicateur de dysfonctionnement , un signal d'alarme , envoyé par nos territoires préfrontaux, qui indique que nous recrutons le mode mental inapproprié à la situation .

Exemple : prendre un ex propre à chacun

#### **10- La pyramide moyens-exigences : expliquez le principe de fonctionnement de cet outil à l'aide d'un exemple .**

**D'un point de vue cérébral, quel est l'objectif de cet exercice ? Dans quel cas l'utiliseriez vous ?**

L'exercice de la pyramide Moyens-Exigences est un des outils de Gestion des Modes Mentaux permettant de faire basculer le Mode Mental Automatique en Mode Mental Adaptatif, réduisant par là-même le stress cognitif. Il est utile quand l'individu se retrouve confronté à de fortes exigences non quantifiables, non mesurables voire irrationnelles (sommet de la pyramide) et que les moyens pour y parvenir sont très limités (base de la pyramide). L'exercice consiste à inverser cette pyramide en réduisant d'une part les exigences en objectifs simples, quantifiables et mesurables et en élargissant d'autre part le spectre de toutes les options possibles afin d'y parvenir.

Exemple : propre à chacun

#### **11- Mme Y vient vous voir car elle a un problème relationnel avec sa collègue. Mme Y trouve Mme X très irrespectueuse envers elle. Elle voudrait que la situation change.... que Mme Y ( ?X) change. Comment allez vous vous y prendre pour aider Mme Y ?**

En supposant que Mme Y souhaite que Mme X change :

- 1<sup>ère</sup> étape : Pédagogie :

. expliquer à Mme Y que Mme X ne changera son comportement envers elle, que si elle change. Pour que la situation change, Mme Y doit donc elle-même changer son attitude.

. déterminer par la recherche des pensées-comportements-émotions, dans quel contenant se situe Mme Y et si Mme Y est stressée à l'heure actuelle, quand elle doit aborder Mme X. Si oui, voir quel type de stress : fuite, lutte, inhibition. Lui expliquer l'équation ANC : stress = stressseurs x stressabilité. La modification de sa stressabilité va diminuer son stress relationnel.

. chercher à diagnostiquer le positionnement grégaire de Mme Y et lui expliquer comment ce positionnement grégaire affecte son comportement à elle.

- 2<sup>ème</sup> étape :

. un exercice de GMM permettra peut-être à Mme Y de réduire son stress, quand elle doit aborder Mme X. La suite de la prise en charge pourra comporter une prise en charge du comportement grégaire : 3 – 6 mois d'exercices quotidiens.

Une autre hypothèse me semble être celle d'une anti-valeur, ou Personnalité secondaire mauvaise case

1. je questionne avec le triangle pensées/émotions/comportement

2. j'utilise une métaphore d'une antivaleur, par exemple "je ne supporte pas le bazar laissé par les autres"
3. niveau opérationnel : vous souffrez du comportement d'irrespect de votre collègue à votre égard ; c'est une valeur qui est importante pour vous, et du coup vous souffrez face à des comportements qui heurtent cette valeur ; comme vous ne vous sentez pas entendue/respectée, vous êtes stressée
4. niveau conceptuel : **équation du stress**  $\text{stress} = \text{stressueur} * \text{stressabilité}$  et **valeur-anti-valeur** ou personnalité secondaire mauvaise case : la chose qu'on ne supporte pas, ou l'absence de chose/de résultat qu'on ne supporte pas ; ce sont des expériences successives qui accumulées en mémoire rigidifient notre comportement/ressenti. Si on ne travaille pas dessus, les personnalités secondaires progressent vers des mauvaises cases au fur et à mesure du temps. Si on travaille dessus, on peut les assouplir et mieux les vivre.
5. Je lui fais réaliser un pack aventure sur l'irrespect, vs le respect,
  - a. auto-évaluation du stress initial
  - b. remplissage progressif des colonnes (avantage du respect, inconvénient de l'irrespect, inconvénient du respect, avantages de l'irrespect), en l'incitant à trouver autant de points pour chacune
  - c. auto-évaluation du stress après pack aventure
6. si cela semble l'intéresser, je lui explique la bascule des modes mentaux
7. je lui fais écrire une phrase type qui l'aidera lors de la prochaine confrontation avec l'irrespect de sa collègue
8. je peux aussi lui faire faire l'exercice de l'oeuf : comment communiquer sur son anti-valeur, de façon à être entendue

une autre hypothèse est qu'il s'agisse d'un **hypo**, dans ce cas,

9. je teste l'irrespect sans implication : si vous voyez qqun dans un magasin manquer de respect à une vendeuse, que pensez-vous, ressentez-vous, que faites-vous ?
10. *je teste sur une autre valeur/anti-valeur qui ne la toucherait pas*
11. pédagogie : je donne un exemple : les gens qui se curent le nez en public ; manger avec les mains gênant ou pas selon les pays
12. pack aventure, cf ci-dessus
13. affrontement à minima :
  - a. imaginer qu'elle est irrespectueuse
  - b. visualiser la scène
  - c. la raconter comme si elle l'avait vécue
  - d. le faire pour de faux avec moi...

## 12- Pourquoi le triangle pensée/comportement/émotion est-il un outil de diagnostic fiable des contenants ?

À chaque contenant correspondent des pensées, des comportements et des émotions spécifiques qu'il convient nonobstant de vérifier en poussant plus loin les questions diagnostiques et en testant quelques exercices appropriés pour valider le contenant posé en hypothèse. L'expression dissociée des pensées, des comportements et des émotions peut soulager la personne sujette à une situation stressante car cela l'amène à prendre de la distance par rapport à cette situation et à apporter de la clarté là où régnait une certaine confusion entre pensées, comportements et émotions.

Le triangle pensées/émotions/comportement permet de questionner la personne sur 3 facettes différentes, et de bien investiguer le sujet évoqué. Il évite les projections de l'accompagnant.

Il est en outre un outil de diagnostic différentiel.

**Par exemple**, à partir de « je voudrais devenir écrivain », en questionnant, on va affiner les hypothèses de contenant :

- l'avez-vous déjà fait ?
  - non : probablement du velléitaire
  - oui : on continue à chercher
- est-ce douloureux ?
  - oui : probablement échec d'hyper
  - non : on continue
- est-ce que vous le faites beaucoup ?
  - oui : probablement un hyper
  - non : on continue à chercher
- est-ce que vous l'avez fait puis avez arrêté, avec des répétitions ?
  - oui : probablement un hyper phase 2

## 13- Quelles sont les différentes étapes dans un accompagnement avec l'ANC ?

- Commencer par trouver dans quel contenant la personne se trouve en lui posant des questions ouvertes ( comment te sens tu ? Que penses tu ? En quoi c'est important ou insupportable ? Pour quelles raisons ? )
- en fonction des contenants que l'on trouve, les valider par des questions spécifiques pour vérifier les critères des contenants .
- proposer , suivant les contenants validés , soit des exercices de GMM, soit un travail sur les personnalités, soit un travail d'affrontement d'hypo, soit un travail sur le PG
- écoute active avec triangle pensées/ressenti/comportement, avec prise de notes et hypothèses de contenants
- pédagogie : expliquer ce qui se passe, avec la pyramide de la communication sémantique
- modélisation : hypothèses de contenants, et stratégie de priorisation avec la personne
- traitements, selon le point précédent

#### **14- Comment expliquer la procrastination à partir de l'ANC, que proposer à quelqu'un qui procrastine ?**

Procrastiner (remettre au lendemain ce que l'on peut faire aujourd'hui ) est une attitude qui peut, entre autres, s'expliquer par les contenants suivants : Inhibition Reptilienne, PGD, P2, Hypo, RH, PF => qs intitulé des questions de la fin !

Procrastiner consiste à remettre à plus tard ce que l'on pourrait faire maintenant. Ce n'est pas pour autant ne rien faire car cela peut se manifester par une multitudes d'activités autres que celle que l'on est censée faire. Il n'en reste pas moins que la procrastination se traduit par de l'« inertie », parfois « chronique » chez certaines personnes. À ce niveau, cela évoque un comportement. Mais qu'en-est-il des pensées et des émotions associées ?

Cette procrastination génère-t-elle du stress ? Comment est-elle vécue par la personne ? S'accompagne-t-elle d'une anxiété d'anticipation ? Créé-t-elle des conflits relationnels ? Est-ce une manifestation ponctuelle ou régulière ? Y-a-t-il vraiment de l'inertie dans la procrastination ou n'est qu'une façon de murir les choses ? Est-ce un jugement personnel par perfectionnisme alors qu'il ne s'agit nullement de procrastination. Et puis comment se passe la réalisation de la tâche au final ? Est-ce fluide et vécu dans le plaisir ? Est-ce stressant jusqu'au bout ?

Proposition : faire faire un pack aventure Avantages/Inconvénients de la procrastination

La procrastination c'est remettre à demain ce qu'on pourrait faire aujourd'hui. Elle peut avoir plusieurs origines :

#### ***circonstanciel & comparatif ; Vécu & métaphore***

Par exemple, si je procrastine sur le fait de ranger ma maison :

- ça me stresse de le faire, donc
  - soit je me mets en colère contre ceux qui ne rangent pas ou font du désordre et je ne range pas,
  - soit j'ai envie d'être ailleurs et je fais plein d'autres choses,
  - soit j'ai envie de disparaître et je me pelotonne dans un coin et je ne fais rien je me sens vidée d'énergie
- je ne range pas, parce que ça va me demander trop d'énergie, et que je me ressource autrement
- je ne le fais pas parce que je ne supporte pas les environnements nickels
- je le fais pas, car je l'ai beaucoup fait mais sans succès/avec échecs, j'ai à la fois envie de le faire et pas envie
- je ne le fais pas parce que je m'interdis de toucher aux affaires des autres, je ne le fais jamais, par exemple

#### ***opérationnel (conceptuel, modèle de l'ANC)***

4. j'ai peur de faire la chose, je me sens stressée rien que d'y penser (reptilien)
5. je manque de motivation : je ne fait pas la chose parce qu'elle me demande beaucoup d'énergie pour la faire, (personnalité secondaire)
6. je ne fais pas la chose, parce que « ça ne se fait pas » (anti-valeur, personnalité secondaire mauvaise case)
7. je ne la fais pas par que je me l'interdis (Ho) et je ne la fais jamais et ne l'ai jamais faite
8. je le fais ou je ne le fais pas, j'ai envie des deux à la fois, je n'en fais jamais assez, ni assez bien, j'y pense tout le temps et j'en parle beaucoup (Hr phase 2)
9. je ne le fais plus, parce que ça me fait mal de le faire, je le rate tout le temps (Hr phase 3)
10. je ne le fais plus parce que je l'ai tellement faite avec des échecs, que maintenant, je ne la fais plus (RH)

#### ***Que faire face à une situation de procrastination ?***

- écoute active avec le triangle émotion/pensées/comportement et hypothèses de contenant
- pédagogie
- modélisation, hypothèses de contenants
- traitement, selon le contenant
  - stress => GMM
  - PS MC => pack valeur antivaleur
  - Hr =>pyramide moyens-exigence/ pensées alternatives ; remise en action SMART
  - Ho : affrontement a minima puis progressif

**15- Quels sont les critères fiables qui permettent de distinguer le métacontenant paléolimnique du métacontenant néolimnique ?**

Le métacontenant paléolimnique se distingue du métacontenant néolimnique par :

- la nature grégaire et atavique du premier remplissant sa mission de « survie collective » versus la nature sociale du second remplissant son rôle « motivation et vie sociale » (par voie de conséquence la dimension « survie » du premier versus la dimension « vie » du second),
- la très forte résistance au changement du premier (le plus ancien d'un point de vue du développement du cerveau humain) versus la résilience du second (le plus récent) quand bien même certaines antivaleurs ou autres évitements et compensations sont bien ancrés,
- le côté difficilement perturbable du premier versus le côté facilement stressable du second.

Le contenant paléolimnique comporte des éléments irrationnels que ne comporte pas le néolimnique.

16- Mr X a 40 ans et vient de recevoir son licenciement après une carrière de 15 ans dans la même société. Il est stressé, anxieux par rapport à son avenir professionnel.

Comment pourriez vous vous y prendre pour aider Mr X à gérer sa situation professionnelle ?

J'inviterais Mr X à me décrire les pensées et les émotions qui le traversent et j'observerais son comportement. Je lui proposerais un simple exercice de multisensorialité pour ramener du calme dans son esprit. Je lui proposerais d'explorer ensemble tous les possibles qui s'offrent à lui. Je l'inviterais à dresser une liste des avantages et des inconvénients qu'il connaissait quand il était encore employé ainsi qu'une liste des avantages et des inconvénients consécutifs à ce licenciement. J'inviterais également Mr X à profiter de ce temps pour renouer avec ses passions, à oser faire ce dont il a toujours rêvé de faire, à devenir celui qu'il ne s'est peut-être jamais autorisé d'être.

- écoute active avec le triangle émotion/pensées/comportement et hypothèses de contenant
- communication GRS
- pédagogie
- modélisation, hypothèses de contenants, priorisation avec l'intéressé
- traitement, selon les contenants
  - stress : GMM, par exemple multisensorialité
  - PG : pédagogie
  - Personnalité : quelles P1, quelles P2 ? se ressourcer sur les P1
  - P2MC : pack aventure
  - Hr & RH : pyramide moyens-exigence/ pensées alternatives ; remise en action SMART
  - Ho : affrontement a minima puis progressif

**17-**

**18- Dans l'offre d'emploi ci-joint, quel serait selon vous la combinaison idéale de personnalités primaires et secondaires pour ce job ? Justifiez votre réponse.**

**Personnalités primaires :**

- Fuite empêchée pour pouvoir constituer et alimenter en continu une base de données.
- Lutte réussie pour sa capacité à écouter pour pouvoir assurer la remontée et suivi des traitements des réclamations.
- Lutte empêchée car il doit être capable d'aimer les challenges .

**Personnalités secondaires :**

- Lutte empêchée Bonne Case pour pouvoir être soucieux du résultat .

**P1 : pour le ressourcement, l'aisance et la persévérance qu'elles procurent**

- Gestionnaire FE pour tous les aspects reporting, suivi des commandes, recouvrement des créances, indicateurs d'évolution, suivi des réclamations, rigueur
- animateur FR pour les dimensions déplacements professionnels, tournées clients, contact avec des nouvelles personnes et prise de risque, dimensions empathie et facilité pour aborder les autres, utiles dans la relation commerciale

**P2 : pour les compléments adaptatifs qu'elles procurent :**

10. Compétiteur LE qui aime la difficulté et les défis, aide pour gagner de nouveaux contrats
11. Stratège LR pour l'élaboration de la politique commerciale et marketing

**19- Qu'est-ce qu'une personnalité primaire ?**

Une personnalité primaire détermine notre tempérament , constitué de nos valeurs (j'ai compris que les valeurs sont en secondaire) et de notre manière d'être et de voir le monde.

Elle est établie dans la période de vie entre 0 et 6 mois .

C'est une dynamique comportementale , qui recèle une énergie inépuisable et désintéressée du résultat .

Elle constitue notre nature profonde et est à la base de nos motivations intrinsèques.  
Elle est indélébile et irréversible, et peut être peu exprimée, voir refoulée par des personnalités secondaires

**20- Décrivez les caractéristiques d'une personne ayant une fuite empêchée secondaire.**

Il faut anticiper , gérer les risques , épargner.  
Il faut gagner du temps et de l'argent.  
Il faut ranger , sécuriser , contrôler , maîtriser , fluidifier l'organisation matérielle des choses .  
Il faut faire du sport, s'occuper d'avoir une alimentation saine .  
Il faut aller dans le détail, tout prévoir .  
Si de plus il a un résultat ( bonne case ) ,il est content.  
Par contre s'il est en mauvaise case, il ne supporte pas les caractéristiques citées ci dessus .

**21- Dans le cadre d'un entretien d'embauche, comment obtenir des informations fiables sur la motivation d'une personne à obtenir un poste ?**

Commencer par poser des questions générales, du genre ce qu'il aime faire ( pour trouver des P1 ) , ce qu'il fait par obligation et ce qu'il ne supporte pas ( pour trouver ses P2 ) afin de voir si son profil va pouvoir convenir au poste .  
Observer ses vêtements, ses attitudes , sa façon de parler  
Observer son comportement pour chercher son PG  
Si on se trouve devant un blanc mental ou des pleurs , voir si on est face à un comportement Hr ou RH

**22- Comment diminuer les réactivités liées à une personnalité secondaire ?**

Le mieux est de faire un Pack Aventure , ce qui permettra à la personne de voir les avantages et inconvénients de ce qu'il fait .

**23- Jacques est en transition professionnelle suite à une restructuration de la société de consultance informatique qui l'emploie depuis 5 ans. Il vient chez vous pour mieux connaître ses forces et ses faiblesses à un niveau personnel en vue de se lancer comme consultant indépendant dans le même secteur. Il a les personnalités suivantes : FE primaire, IR primaire, AR primaire, AE secondaire, IR secondaire. Que lui conseillez-vous et expliquez pourquoi ?**

**Ses points forts :** aime travailler à son rythme ( AR p1 ) , dans des petites équipes ( IR p1 ) , aime les projets innovants ( AE p2 )

donc doit pouvoir choisir ses domaines d'intervention ( projets innovants et ses clients )

A cause de l'IR , faire attention au lieu de travail et à son environnement . j'ai compris que cela est plutôt du ressort du stratège LR, qui a besoin d'harmonie

**Ses points faibles :** son côté IR , qui n'aime pas travailler seul .. et ne pas choisir une grosse structure comme client .  
risque de souffrir de solitude (participatif), et du rythme soutenu d'une activité indépendante (philosophe)

Les conseils : être conscient de son profil de personnalités et les prendre en compte pour s'appuyer sur les primaires et les secondaires

**24- Qu'est-ce qu'une antivaleur ? Comment la traite-t-on ? Illustrer par un exemple.**

Une anti valeur est quelque chose qu'on ne supporte pas , qu'on déteste , qu'on veut éviter à tout prix.

Pour la traiter, on utilise un pack aventure , qui permet de voir les avantages et inconvénients de l'anti valeur et de la valeur .

**25- Les personnalités primaires en ANC.**

Personnalité primaire
Plaisir
Est ce que ça dérange ?
spontané
Motivation profonde

**26- Quels sont les critères diagnostiques qui différencient une personnalité primaire (tempérament ) d'une personnalité secondaire ( caractère ) ?**

Développer la Fuite réussie, l'Activation empêchée, la Fuite empêchée et la Lutte empêchée. Donner pour chacune un exemple .

Personnalité primaire	Personnalité secondaire
Plaisir	Il faut ou je ne supporte pas

Est ce que ça dérange ?	Est ce que ça ne dérange pas ?
spontané	fatigant
Motivation profonde	Conditionnement dû à l'éducation

Fuite Réussie :

en P1 c'est quelqu'un qui aime rire de lui même et des autres, faire la fête . C'est plutôt un bout en train alors qu'en P2 c'est quelqu'un qui va plutôt attendre que les autres rigolent de ses blagues . En primaire, l'animateur va se ressourcer en bougeant beaucoup, explorant, abordant des nouvelles personnes ; en secondaire, l'animateur va se forcer à aborder des inconnus, à faire du sport, à se montrer dynamique mais cela va lui pomper beaucoup d'énergie, et s'il échoue il va se lasser

Activation Empêchée :

en P1 c'est quelqu'un aime réfléchir , comprendre , inventer des concepts , ce sera plutôt un genre Thomas Edison, qui a inventé l'ampoule , et qui a persévéré malgré les échecs alors qu'en P2 c'est quelqu'un qui va attendre de la reconnaissance sur ses travaux et qui sera malheureux s'il n'en obtient pas .

Fuite Empêchée : en P1 c'est quelqu'un qui est capable de passer son week end à ranger sa maison et qui , même si les enfants arrivent le dimanche soir et mettent la maison en désordre, sera heureux de son week end . Alors qu'en P2 , ce sera une personne qui va passer son week end à ranger et si le dimanche soir ses enfants mettent la maison en désordre, il aura alors l'impression d'avoir gâché son week end.

Lutte Empêchée : en P1 c'est quelqu'un qui aime les obstacles et les missions difficiles et qui ne se découragera pas même s'il n'y réussit pas . Alors qu'en P2 , s'il échoue, il va vite se décourager .

### **27- Qu'est ce qu'une dépression molle en ANC ? Quels sont les critères diagnostiques ? Quelles en sont les causes ? Comment la traite-t-on ? Exemple illustré détaillé .**

Une dépression molle en ANC est l'état d'un individu souffrant du refoulement de ses personnalités primaires et du manque de motivation de fond qui en découle .

Critères diagnostics : manque de motivation, envie de rien

Causes : l'individu peut être sur ses P2 MC ou des velléitaires P3

Traitement : La faire parler de son enfance pour la reconnecter à ses P1

### **28- Comment questionner une personne pour avoir des informations sur ses secondaires ?**

Que fais tu par obligation ? (ce qui va donner des indications sur les P2 bonne case )

Qu'as tu horreur de faire ? (ce qui va donner des indications sur les P2 mauvaise case )

### **29- Comment reconnaître une secondaire bonne case d'une secondaire mauvaise case ?**

Que fais tu par obligation ? (ce qui va donner des indications sur les P2 bonne case )

Qu'as tu horreur de faire ? (ce qui va donner des indications sur les P2 mauvaise case)

### **30- Que signifie l'absence de motivation générale dans la vie , malgré la résolution progressive des Hypos d'un patient ? Evoquez les différentes hypothèses que cela vous suggère et les attitudes thérapeutiques adaptées .**

Les hypothèses que l'on peut avoir sont :

il n'est pas sur ses P1 , ou pas sur ses P2 bonne case .

Par un questionnement du type de la question 28 , on peut l'aider à faire émerger ses P1 et ses P2 , afin de l'aider à retrouver une motivation générale dans la vie .

### **31- Dans l'inventaire de Personnalités de Bruno ci dessous, mettez en évidence ses principales ressources et ses principaux freins . Quelles pistes d'accompagnement proposeriez vous à Bruno ?**

Ressources :

- Bruno semble avoir des personnalités primaires en AR philosophe, IR participatif, LE compétiteur, IR participatif : les phares sont proches de 10, et les personnages verts rament sur le canoë, par contre, la distance canoë-phare est importante. Cela semble indiquer que les personnalités primaires pourraient être plus développées qu'elle ne le sont.

• rameurs marron ou orange : animateur velléitaire & compétiteur secondaire ainsi que participatif secondaire  
freins et intolérances (secondaire mauvaise case) mots et manches à air

12. le philosophe est très freiné par des antivaleurs comme le pessimisme, les exigences sociales, les obligations

13. le novateur est drainé par des antivaleurs comme l'irrationalité, l'irresponsabilité, l'incohérence



pistes d'accompagnement

- pédagogie, mise en évidence des personnalités primaires et secondaires
- travail cognitif de connexion au vécu : noter les situations vécues, objectiver
- travail sur les anti-valeurs pour les assouplir et réduire les freins, avec priorisation par Philippe en fonction de ce qui le dérange le plus

**32- Dans l'offre d'emploi ci joint, quel serait selon vous la combinaison 'idéale' de personnalités primaires et secondaires pour le job ? Justifier votre réponse.**

**Primaires**

- LE compétiteur : pour le profil de challenger demandé
- AE novateur : pour innover sur un marché en mutation permanente + expertise
- LR stratège : pour gérer l'équipe et les dimensions coaching et développement personnel

**Secondaires**

. FE gestionnaire : pour organiser tous les aspects de la mission

**33- Dans l'offre d'emploi ci joint, quel serait selon vous la combinaison 'idéale' de personnalités primaires et secondaires pour le job ? Justifier votre réponse. Vu avec Catherine Schwennicke**

**Primaires :**

- gestionnaire FE : publication, amélioration constante et contrôle, élaboration autonome des standards de sécurité ; reporting, gestion de projet
- novateur AE : amélioration, compréhension de nouveaux systèmes complexes, connaissances dans de nombreux langages et standards, trilingue
- stratège LR : gestion des relations extérieures et avec les autres équipes ; dimension coopérative de la banque, gestion d'équipe
- compétiteur LE : développement des activités et produits de la banque, expansion

**Secondaires :**

14. animateur FR : nouveauté, flexibilité des lieux et horaires

**34- Ajouter une question sur la communication par rapport à l'HR, la RH, comme c'est dans le nouveau déroulé, mais ce n'est pas dans le manuel . Comment communiquer avec une personne en Hyper ou en répression d'hyper?**

Une personne en hyper phase 1 est très excitée par son projet et a un comportement frénétique, en phase 2 très ambivalente : le veut et ne le veut pas en même temps, fait une chose et son contraire et se sent insatisfaite, en phase 3 a des pensées obsessionnelles focalisées sur son projet et trouve que c'est injuste d'échouer ressent de la douleur du manque et est envahissant, en phase 4 ne veut plus en entendre parler et ne le fera plus jamais, elle est abattue aigrie et renonce.

Pour communiquer avec quelqu'un en hyper, il faut :

- l'écouter
- le rassurer avec des faits concrets et objectifs
- recadrer les attentes, être factuel

les pistes de traitement sont :

15. la pédagogie : expliquer ce qui se joue chez la personne
16. la pyramide moyen-exigence
17. le tableau 3 colonnes : problème, attentes, actions
18. les pensées alternatives

**35- Mr X a 32 ans. Vous avez diagnostiqué un hypo sur la « persévérance dans ses objectifs ». Il a également des hypos sur « l'expression des émotions », « l'incompétence », « les cris stridents » et « ceux qui font répéter parce qu'ils sont inattentifs ». Il a également des hypers sur « le sport d'équipe », « la mode », « l'informatique » et « la poésie ». Quelle(s) hypothèse(s) de modélisation proposez vous ? Décrivez et argumentez votre stratégie thérapeutique et imaginez quelques exercices.**

1. Modélisation :

En supposant que les hypers sont en relation avec des P1 ou P2, ils pourront orienter vers des personnalités types :

- sport d'équipe, mode et poésie : LR
- sport d'équipe : IR
- l'informatique : FE
- la poésie : AR

Puis : déterminer par des questions, quelles sont les personnalités P1 ou P2

hypothèses de modélisation, à valider par des questions

- PG
- néolimbique
  - Personnalités/ HoHrRH
    - persévérance, incompetence : LE compétiteur MC
    - expression émotions : IR participatif MC
    - faire répéter, cris : LR stratège MC
    - sport FR animateur BC
    - sport d'équipe, poésie : LR stratège BC
    - mode : LE compétiteur
    - informatique : AE novateur BC
  - stress

- préfrontalité 6 dimensions

stratégie thérapeutique

19. pédagogie : montrer comment les Ho et Hr s'entrechoquent, par exemple un hyper sur le sport d'équipe face à un hypo sur persévérer dans ses objectifs sont assez contradictoires, idem entre exprimer ses émotions et la poésie qui est une forme d'expression des émotions
20. rassurer les hypers : montrer par des faits objectifs que la personne maîtrise/est compétente dans ses hypers
21. recadrer les attentes factuellement, redire que le but n'est pas de bien faire, se tromper apprend autant de choses que de réussir, et comme on est plus détendu, on se trompe moins
22. pour les hypos :
  1. validation des hypos
  2. affrontement d'hypo à minima puis de façon croissante progressivement

exercices

- hyper : pyramide moyen-exigence
- SMART
- Hypo : affrontement

2. Stratégie thérapeutique :

- rendre les hypers efficaces en surfant sur le vent des P1
- proposer des affrontements d'hypos

Propositions de rendre les hypers efficaces : faire des exercices de GMM pour réduire l'énergie dépensée pour le sport d'équipe, la mode, l'informatique ou la poésie :

- . pack-aventure sur la mode (être à la mode ou être habillé de façon totalement démodée)
- . multiplicité des points de vue sur la poésie
- . multisensorialité, si stress avant un match

Propositions d'affrontement d'hypos :

- « émotions » : partager ses émotions sur les matchs de sport ou après lecture d'une poésie avec des copains de l'équipe ou avec sa/son partenaire : par email, sms ou verbalement
- « cris stridents » : promener en forêt tout seul et réciter une poésie, puis la réciter en parlant très fort, puis assister à un match d'une de ses équipes favorites en les encourageant : en tapant dans les mains, puis avec une trompette, puis en hurlant dans le stade ;-)
- « faire répéter » : faire répéter au coach sportif les consignes pour le match
- « incompetence » : lui faire écrire un poème, même s'il se juge incompetent pour écrire de la poésie

### 36- La répression d'hyper : qu'est ce que la répression d'hyper ? Quels sont les signes diagnostics ?

La répression d'hyper est un échec sur le mécanisme de compensation qui est l'hyper. C'est un état anxio dépressif et amer avec un repli sur soi.

Critères diagnostics :

- si RH d'échec : amertume, aigreur, rancune, traumatisme moral, pseudo phobie de l'agressivité .
- si RH morale : culpabilité
- si RH raisonnable : résignation « pseudo raisonnable » et douloureuse.
- des pensées « plus jamais ça »

- au niveau comportemental : un renoncement, qui n'apaise pas, à teneur dépressive

**37- On peut confondre une Répression d'hyper avec un hypo. Pouvez vous expliquer dans quels cas ? Comment éviter cette confusion et/ou s'assurer du diagnostic de Répression d'hyper ?**

On peut confondre une RH et un Hypo car ce sont deux comportements que l'on évite tous les deux .

La grande différence entre les deux est que l'évitement en RH n'est ni systématique, ni automatique , comme dans le comportement hypo .

Il n'y a pas d'apaisement dans l'évitement en RH alors qu'il y en aura en hypo .

Et la question que l'on peut poser pour distinguer les deux comportements : Est ce que vous l'avez déjà fait ? L'hypo étant inconscient , la personne n'aura jamais fait ce comportement.

**38- Depuis 10 ans, Christine est infirmière dans le service maternité d'un grand hôpital bruxellois. Suite à des restrictions budgétaires, le nombre d'infirmières dans le département a fortement diminué. Afin de pouvoir assumer tous les soins, Christine passe de moins en moins de temps avec chaque maman et son nouveau né. Elle doit aussi travailler de plus en plus vite. Enfin, l'augmentation de la charge de travail engendre des tensions au sein de l'équipe.**

Christine vient nous voir car depuis quelque temps, elle se sent démotivée et envisage une réorientation professionnelle.

Christine présente les personnalités suivantes :

- Activation réussie primaire
- Fuite empêchée primaire
- Inhibition réussie primaire
- Lutte réussie secondaire
- Inhibition réussie secondaire

**Quel bilan faites vous de ses forces et faiblesses ? Qu'est ce qui peut expliquer sa démotivation ? Que lui conseillerez vous concrètement au niveau de sa réorientation ?**

Forces : P1

AR : stabilité émotionnelle, sociabilité, empathie, épicurisme, optimisme, curiosité

FE : organisation, gestion, sécurisation, intérêt pour la santé

IR : affectivité, esprit d'équipe

Dans son travail, ces P1 engendrent comme points forts :

- travail de soignant (empathie, curiosité, stabilité émotionnelle, intérêt pour la santé)
- travail dans un milieu mère-enfant (organisation de son travail, rassurer les jeunes mères par des explications structurées)
- travail avec les nourrissons (affectivité, douceur)

Faiblesses : P2 :

LR : manque d'ouverture aux autres, d'écoute, d'observation, de spontanéité ça ne me paraît pas correspondre au stratégie, quels seraient ses points forts ?

IR : difficulté à prendre l'initiative, à faire une action solitaire et autonome, à prendre le leadership ou prendre la parole en public

Ses forces : gestionnaire et participatif = sait coordonner les dossiers des patients et les actions à mettre en place et en plus est dans le contact affectif ; philosophe : prend plaisir à passer du temps à parler avec les patients

En secondaire : son stratégie lui permet de comprendre ce qui se joue dans son service et de s'appuyer sur les ressources et compétences présentes, elle fait le lien entre les membres de l'équipe

Ses faiblesses : elle n'aime probablement pas les challenges, ni un trop grand nombre de nouveautés.

Dans son travail, ces P2 peuvent engendrer comme points faibles :

- difficulté d'adaptation à une nouvelle organisation (manque de spontanéité et d'observation)
- difficulté d'acceptation des tensions dans l'équipe
- frustration par le fait de pouvoir passer moins de temps à prodiguer des soins en douceur aux bébés et à expliquer tranquillement et méthodiquement aux mères

La démotivation peut être expliquée par les points faibles, donc les P2 mauvaise case.

Sa démotivation est explicable par les freins à l'expression de ses primaires : réduction du temps passé avec chaque patiente (philosophe), réductions budgétaires dont elle peut peut-être s'accommoder jusqu'à un certain point mais qui peuvent aussi être irréalistes pour son gestionnaire non couplé à un compétiteur qui s'amuserait à faire plus avec

moins de moyens. Enfin, les tensions au sein de l'équipe doivent lui peser car elles sont opposées à son participatif en relation affective avec les personnes et à son stratégie qui aime l'harmonie et déteste les conflits.

Conseils pratiques pour sa réorientation :

1. travail sur les P2 mauvaises cases par des exercices de pack-aventures sur les anti-valeurs

2. travail qui favorisera l'expression des P1 :

. AR : un travail où il n'existe que peu ou pas de pression dans la gestion de la journée  
un milieu de travail calme, avec des relations humaines authentiques

. FE : le milieu de la santé peut lui convenir  
un milieu de travail où l'organisation de la journée est claire et où elle peut maîtriser le déroulement de la journée

. IR : un travail plutôt en équipe  
une équipe où tout le monde se connaît, pas trop grande

Discussion :

. Ceci peut signifier une réorganisation de son affectation dans le milieu mère-enfant : p.ex. un poste où elle ne s'occuperait que des mères ou que des enfants.

. changement de service hospitalier vers une équipe plus petite, avec un rythme de travail plus tranquille

. changement de structure hospitalière vers un autre hôpital

. changement de travail

Au niveau de sa réorientation, il faudrait qu'elle trouve un job avec la latitude de faire les choses à son rythme, en organisant et prévoyant les tâches, avec un contact individualisé, tout en faisant partie d'une équipe.

**39- Dans l'inventaire de personnalités de Philippe ci dessous, mettez en évidence ses principales ressources et ses principaux freins. Quelles pistes d'accompagnement proposeriez vous à Philippe ?**

*réalisé en cours avec Catherine Schwennicke*

*ressources : P1 : AR, AE, et LE, IR : phare et bonhomme vert*

*freins : AR, AE, et un peu en LE freins = anti-valeurs*

*quel lien entre P1 pure et distance au phare ? les freins l'empêchent d'exprimer ses P1*

*ressources : P1 avec des phares proches de 10*

*freins sur AE AR*

*pour avancer : lever les freins AR AE*

*freins AR : la comportements d'AR sont dévalorisés, cool, contemplatif, va être considéré irresponsable, inefficace, Mais exprimé (vert foncé) en hobbies, hors travail : WE, vacances. Exprimé très fort à des moments précis.*

*freins AE : il faut réfléchir avant de parler, penser aux conséquences, vision globale des choses qui a conscience que faire qqchose a des conséquences, va se faire la morale*

*Propositions : comment mettre plus de AE et AR dans le quotidien, vent des primaires dans la quotidien.*

*& faire le deuil de ses velléitaires : trouver des personnages inspirants AE et AR, don cêtre OK avec ce qu'il est et que c'est chouette.*

*plutôt qqun qui va bien : bon potentiel, du monde sur les bateaux et qq freins*

**40- Quels sont les critères fiables qui permettent de diagnostiquer un hyper ? Quels sont ceux qui permettent de diagnostiquer une personnalité primaire ? Sur base de quels critères allez vous distinguer l'hyper de la personnalité primaire ? Illustrez avec un exemple.**

Critères de diagnostic d'un hyper (page 88 du livret) :

- ambivalence : rechercher 4 volets dans l'ambivalence :

. insatisfaction malgré un bon résultat, papillonnage

. désir exacerbé, si manque

. anxiété d'anticipation

. alternance avec la répression de l'hyper

- intrusivité de la cognition et du comportement

- vécus et comportements : obsession, fébrilité, non-réversibilité

- critères néolimbiques généraux : fixité, reproductibilité, spécificité

Le diagnostic d'hyper se fait sur la présence des critères néolimbiques généraux avec soit un des 4 volets de l'ambivalence, soit des critères cognitifs et comportementaux (points 2 et 3).

P1 : dynamique comportementale spontanée (page 57 du livret) :

- Motivation profonde avec une énergie inépuisable
- Activité épanouissante, ressourçante en cas de fatigue
- Absence d'attente de résultat, pas de déplaisir lié aux échecs, car plaisir dans l'action elle-même

Distinction entre hyper et P1 :

- motivation dépendante ou non du résultat
- énergie épuisable ou non
- existence de phase de dégoût ou non (répression de l'hyper)
- existence d'une anxiété d'anticipation ou non

Exemple du cours : film où la jeune femme dansait de la salsa. Il s'agissait d'un hyper, car en l'absence de retours favorables de son prof (attente de résultat), elle envisageait d'abandonner cette activité et de changer pour autre chose.

Une P1 serait à contrario, qn qui danse avec plaisir et en rigolant, tout en se rendant compte qu'il n'a ni coordination physique ou sens du rythme.

**41- Pendant 10 ans Jean a été responsable d'une petite équipe (5 personnes) Recherche et Développement au sein d'un grand groupe alimentaire. Suite à une restructuration il y a quelques mois, son département a fusionné et il gère désormais 25 personnes. Au sein de sa nouvelle équipe, il y a beaucoup de conflits et frustrations suite à cette réorganisation.**

**Alors qu'avant il avait le temps de se consacrer à la recherche, aujourd'hui il passe la majorité de son temps à gérer son équipe : délégation, évolution des compétences, gestion des insatisfactions et des conflits d'intérêts ... tout cela lui fait prendre du retard dans l'avancement des projets.**

**Depuis quelques temps, Jean se sent démotivé et envisage une réorientation professionnelle. C'est la raison pour laquelle il vient vous voir. Jean présente les personnalités suivantes :**

- Activation empêchée primaire
- Lutte réussie primaire
- Lutte empêchée primaire
- Fuite empêchée secondaire
- Lutte réussie secondaire

**Quel bilan faites vous de ses forces et faiblesses ? Qu'est ce qui peut expliquer sa démotivation ? Que lui conseillerez vous concrètement au niveau de sa réorientation ?**

**42-Dans l'inventaire de personnalités de Mme S ci dessous, mettez en évidence ses principales ressources et ses principaux freins. Quelles pistes d'accompagnement proposeriez vous à Mme S ?**

*réalisé en cours avec Catherine Schwennicke*

*Ressources AR, FR, IR*

*freins : assez peu, probablement très préfrontal, et pas de bonhomme*

*culture du LE : velléitaire ; très culture française (MC) ou américaine (BC) = personnages inspirants, c'est quoi le comportement Wahou ? et remplacer ce personnage inspirant par un autre plus proche d'elle.*

*personne alignée car canoës proches des phares, donc pas de pb particuliers*

*accompagnement : 1) faire le deuil du LE ; 2) travailler les freins de l'AR ; 3) sur l'IR lâcher les anti valeurs, assouplir la P2*

*dans son job : important qu'elle soit libre de la gestion de son temps AR, FR humour, bouger,*

**43- Quels sont les critères fiables qui permettent de diagnostiquer un hypo et une répression d'hyper ? Illustrez avec un exemple.**

Critères diagnostics d'un hypofonctionnement :

1. L'hypo se définit par un vécu émotionnel d'une situation associé à un apaisement dans l'évitement de la situation. Le vécu émotionnel peut être de 5 types du plus fort au moins fort :

- mépris, dégoût, agacement
- sensation de ridicule, gêne, malaise lié au regard des autres
- admiration larmoyante
- sensation intense d'absurdité sans explication, ni finalité
- blanc mental

2. On peut y associer l'évitement inconscient d'une situation : « qch qu'on ne fait jamais ».

3. Un autre critère, qui suffit à lui seul, de faire le diagnostic d'un hypo est la résonance. La personne concernée n'est

pas actrice du comportement, ni liée émotionnellement à l'acteur de la situation. La résonance porte donc sur l'action ou la manière de faire et non pas sur la personne. La réaction de résonance est automatique et involontaire par la confrontation à celui qui se donne une liberté que nous n'avons pas.

4. Si on demande au sujet d'effectuer le comportement interdit pour lui, il arborera une « tête d'hypo », déterminée par 3 signes : sourire gêné, rougissement, sensation de chaud.

Critères diagnostics d'une répression d'hyper :

La répression d'hyper se caractérise par un antécédent de désir et une alternance de phases d'hyper et de phases de répression. Les critères généraux limbiques sont présents face au comportement en question : fixité, spécificité, reproductibilité. L'évitement de la situation est actif et volontaire : « plus jamais ça ». L'évitement ne procure pas d'apaisement, mais plutôt une rumination obsessionnelle caractéristique. Le vécu et les comportements sont de l'amertume, de l'aigreur, un vécu de culpabilité et une résignation douloureuse.

Réf : pages 90, 91 et 95 du livret

Rq : Les auto-perceptions sont trompeuses : un sujet aura toujours le sentiment d'en faire trop face à un hypo et de ne pas en faire assez face à un hyper.

**44- Que signifie rendre un hyper efficace ? Comment peut on y parvenir ? Quelles sont les indications pour mener à bien cette consigne ? Comment s'inscrit elle dans une stratégie globale du traitement des hypers ?**

. Rendre un Hp efficace : faire en sorte que ce comportement pompe moins d'énergie.

. On y parvient en diminuant le stress des situations, qui engagent l'hyper. On peut utiliser le vent des primaires, des exercices de GMM, ou le pack-aventure.

. Indications : coaching

. Rendre un hyper efficace sera plutôt le but d'un coaching rapide, alors qu'en thérapie, plus longue, le traitement de l'hyper se fera plutôt par l'affrontement de l'hypo.

**45- On peut confondre une répression d'hyper et un échec d'hyper. Quelles sont les similitudes et les différences (diagnostic et traitement) ?**

similitudes : ils ont tous les deux une intolérance à l'échec . Ils sont tous les deux spécifiques sur un domaine bien particulier.

Différences : il y a une différence d'intensité . Le RH est démotivé et ne le fais pas alors que celui qui est en échec d'hyper est démotivé mais le fais quand même .

Pour l'échec d'hyper , on peut faire de la pédagogie , de la GMM alors que pour le RH on l'envoie chez un thérapeute pour travailler sur ses hypos .

**46- Quelle est la fonction d'un hyper ? Décrivez les 4 phases de l'hyper en illustrant avec un exemple .**

Fonction de l'hyper : une compensation d'une situation d'évitement

pour les 4 phases , voir questions 47 et 48

phase 1 : excitation , énergie à fond , obsession cognitive

phase 2 : ambivalence entre désir et dégoût

phase 3 : démotivation et douleur morale . Plus de désir.

Phase 4 : répression d'hyper .

**47- Imaginez quelqu'un avec un hyper qui porte sur le fait de recevoir des compliments. Expliquez concrètement comment cette personne va se comporter en phase 1,2,3 et 4 de son hyper.**

Phase 1 : Cette personne recherche les compliments et en est très heureuse et excitée. Aussi elle va être très servile, très adaptable, toujours d'accord avec l'autre, prête à rendre service afin d'être appréciée et ainsi obtenir des compliments.

Phase 2 : Elle oscille entre en faire toujours plus pour obtenir des compliments et rejeter les compliments, les banalise et minimise les compliments . Par moments elle n'est pas capable de les recevoir.

Phase 3 : Elle ressent une anxiété d'anticipation en se demandant ce qu'il faut qu'elle fasse encore de plus . Et donc du coup elle commence à lever le pied, à se mettre en retrait des autres et à faire que ce qu'elle peut faire seule

Phase 4 : C'est le complet repli sur soi. Plus jamais elle ne veut rentrer en relation avec les autres

**48- Imaginez quelqu'un avec un hyper qui porte sur le fait de nettoyer.Expliquez concrètement comment cette personne va se comporter en phase 1,2,3 et 4 de son hyper.**

Phase 1 : se fait un plaisir d'acheter tous les produits pour nettoyer à fond sa maison

phase 2 : essaye tous les produits, devient un très bon client du téléachat pour découvrir des produits « encore mieux »

phase 3 : il commence à se décourager et donc commence à laisser sa maison sans la nettoyer .

Phase 4 : il ne nettoie plus rien chez lui .

**49- Comment gérer une crise de larme lors d'un entretien ?**

- . Accusez réception de l'émotion
- . voir si la personne est ok avec l'émotion et pour continuer le travail dans la direction de l'émotion
- . Commencer par des questions ouvertes à chercher le contenant possible : Hypo, Hyper, stress d'inhibition, stress de lutte

**50- Quelle est la bonne attitude face à une personne en état instinctif de lutte ?**

- . décontaminer l'aspect émotionnel de la réaction
- . reconnaître l'autre, faire des compliments
- . reconnaître ses capacités de savoir réfléchir et de savoir agir
- . l'écouter calmement
- . éventuellement reconnaître ses erreurs
- . être factuel, logique , concret
- . faire des propositions et agir

**51- Que ne surtout pas faire face à une personne en état instinctif de fuite ?**

- . Pas de contrainte
- . ne pas l'enfermer
- . pas de questions fermées
- . ne pas agresser la personne en criant, menaçant ou voulant sanctionner

**52- Comment aborder une personne en stress d'inhibition ?**

- . Se mettre à l'écoute de la personne
- . Mettre en évidence ses qualités humaines de savoir être et de savoir relationnel
- . l'aider à mettre en route des projets à réaliser pas à pas .

**53- Comment faire la différence entre agressivité défensive et offensive ?**

L'agressivité défensive sera plutôt liée à un stress de lutte et donc lié à un contenu particulier . L'agressivité offensive est plutôt liée à un PGD , donc valable dans tous les domaines.

L'agressivité défensive sera plutôt en réaction, branché sur le ressenti et hystérique alors que l'agressivité offensive sera plutôt à l'attaque, branché sur le résultat et sournois.

**54- Mme Y vit un harcèlement moral de la part de Mme X, une collègue. Mme Y est épuisée et éprouve des difficultés à lui dire non. Quelles hypothèses pouvez vous formuler sur ce qui se passe entre Mme X et Mme Y ? Comment allez vous vous y prendre pour aider Mme Y ?**

Hypothèses :

- un hypo sur le fait de dire non, qui ferait que Mme Y remplit toujours les exigences de Mme X (hyper de « rendre service »)
- une différence de PG avec Mme Y, qui serait en-dessous de Mme X, sur l'axe de dominance-soumission

Aide proposée à Mme Y :

1. chercher le contenant, hypofonctionnement ou PG, par des questions ouvertes :

- Y a-t-il des gens, qui lui disent « non » ?
- Est-ce qu'elle harcèle d'autres personnes ?
- Et ça vous fait quoi ?

2. S'il existe un hyper de rendre service, faire des exercices de GMM pour rendre l'hyper efficace et faire en sorte qu'il prenne moins d'énergie à Mme Y.

3. S'il existe un hyper, faire la saturation et le sevrage de l'hyper, pour détecter un hypo. La suite du travail se fera par l'affrontement de l'hypo.

4. S'il s'agit d'une question de PG, 3 – 6 mois d'exercices quotidiens pour corriger le comportement soumis de Mme Y.

**55- Qu'est ce que le positionnement grégaire en ANC ? Donnez : sa définition, son origine, sa fonction. Décrivez un positionnement, ses critères diagnostics, les risques pathologiques qu'il induit et les attitudes thérapeutiques possibles .**

55 – Confer page 111 KARine

Le PG est un comportement « instinctif », clé de voute de la confiance en soi et en l'autre.

Ce comportement naît dès la période intra utérine via la perception qu'à le fœtus des ressentis de sa mère, des sons et mouvements voire de sa relation avec un éventuel jumeau. Par la suite, le positionnement grégaire va se construire en fonction des interactions entre le bébé et son environnement.

Situé dans les territoires paléolimbiques (notamment au niveau de l'amygdale limbique), ces comportements permettent d'assurer la survie du groupe en diminuant le risque de combat pour accéder au pouvoir.

2 axes pour 4 positionnements plus ou moins marqués :

1 Axialité / marginalité : niveau d'appartenance et d'intégration dans le groupe. Confiance en l'autre

2 Dominant / soumis : position dans le groupe. Confiance en soi.

Les risques associés dans les phases 5 sont des rapt de conscience différents selon les PG

Axialité : délire mystique

Marginalité : paranoïa

Soumission : dépression mélancolique

Dominance : perversion sociale

PGS / PGD : maniaque dépression

Ces comportements peuvent évoluer mais lentement (6 mois avec un travail quotidien) via des TCC. Les PGS sont les plus enclins à consulter car la dépression est plus simple à repérer et les soins sont plus courants. Les autres PG sont moins conscients de leur comportement irrationnel.

Par exemple un PGD2 peut être parfaitement socialement intégré. Mais il est possible que sa vie amoureuse soit problématique puisqu'il aura tendance à manipuler les autres pour chercher à les aliéner. Amener les clients à réaliser leur problème dans une sphère privée est peut-être plus simple ( ? )

#### **56- Sur base de quels critères fiables allez vous différencier la lutte reptilienne d'un positionnement grégaire dominant ?**

56 – Lutte reptilienne :

Ressenti : rage, colère

Pensée : aucune

Comportement : agressif, attaque

**PGD :**

Ressenti : Pouvoir mais peur d'un plus puissant que lui

Pensée : la fin justifie les moyens et j'ai fait plus que les autres. Perception d'injustice

Comportement ; prend de la place. Pas forcément par la parole, en présence.

Un stress de lutte a un objet bien déterminé et peut être contextualisé et apaisé.

Un PGD est constant, ressenti dans tous les comportements. Et irrationnel.

#### **57- Que signifie avoir un PG soumis ? Décrivez les niveaux.**

57- Il est au service d'un PGD, anticipant ses besoins en échange d'une protection. Mais prêt à se sacrifier si besoin pour le dominant. Ne pas confondre PGS et gentillesse. Il s'agit plus de relation de vassalité tacite.

Pour repérer un PGS on peut se fonder sur sa servilité exacerbée, le côté irrationnel des décisions, une mésestime de soi dans tous les domaines de la vie. Le sentiment de ne pas avoir le droit à une place dans le groupe.

⇒ Reprendre les 5 stades du PGS.

#### **58- Mettez vous, le temps de répondre à cette question, dans la peau d'une personne ayant un positionnement grégaire soumis ( PGS ) . Que pensez vous de vous mêmes et des autres ? Quels sont les comportements que vous allez adopter ? Quels sont les avantages d'un PGS ? Quels en sont les inconvénients en fonction des différents niveaux ?**

58 – Je ne mérite pas ma place, d'autres la méritent plus que moi. Ils vont le voir que tout m'arrive par hasard et que je ne suis pour rien dans ces succès.

Tous les autres sont mieux que moi et tout le monde le sait. Je suis nulle mais si je me rends utile je pourrai être protégée et, par charité, ils pourraient me garder.

Par contre, qu'on ne vienne pas embêter mon entourage ou je me bats pour eux. Quitte à me sacrifier. C'est encore mon meilleur rôle.

Les comportements seront donc de la servilité, de l'adaptabilité, ne jamais contredire les autres, toujours les servir.

Les avantages :

Les autres peuvent s'appuyer sur les PGS qui ne revendiquent rien. Ils servent au mieux les intérêts des PGD.



Les inconvénients :

Niveau 1 : perfectionnisme et credulite

Niveau 2 : Servilité

Niveau 3 : craintes irrationnelles, superstition

Niveau 4 : attaques de panique.

Niveau 5 : TS

**59- 2 personnes travaillent au sein d'une même équipe , l'une a un PG soumis et l'autre un PG dominant. Elles ont toutes les deux le même niveau hiérarchique. Imaginez leur relation : quels vont être les comportements,pensées et ressentis qu'elles vont avoir l'une vis à vis de l'autre ?**

59 – A niveau hiérarchique égal le PGD imposera son point de vue, sera plus charismatique et aura plus d'autorité naturelle que le PGS. Il pourra avoir un management plus directif. Il restera très indépendant par rapport à leur supérieur commun. Il en fera moins mais aura toujours l'impression que c'est lui qui travaille le plus et communiquera là-dessus.

Le PGS sera plus dans la lignée de son chef. Il sera plus pointilleux sur le suivi des ordres de leur chef commun. Peu de prise d'initiative sauf si le chef est menacé. Le PGS travaillera plus sans mettre cette somme de travail en avant. Elle lui semblera normale.

Il est aussi envisageable que le comportement du PGD ou, plus vraisemblablement le PGS soit éloigné de son point d'homéostasie. Cela pourra donner deux comportements analogues dans la société mais avec un effet rebond soit le soir, dans leur vie familiale, soit à plus long terme lors d'un événement même heureux où le comportement devra différer de ce qu'il est habituellement.

Sans cette sur adaptation du PG, le PGS fera naturellement allégeance au PGD et le considérera comme meilleur que lui. Et réciproquement.

**60- Bernard se plaint régulièrement de réveils nocturnes, il dit s'inquiéter, avoir peur de ne pas pouvoir assumer, faire face à ses responsabilités professionnelles. D'après vous, quel ( s ) est ( sont ) les contenants qui pourraient expliquer les inquiétudes de Bernard ? Justifiez vos hypothèses ?**

60 – Les différents contenants pour Bernard :

Un PGS de niveau 4 ou 5 s'il s'agit d'un premier poste. Bernard se sent incapable et se considère comme un imposteur par rapport aux autres qui sont tous plus dominants que lui.

Un PGS de niveau 1 ou 2 qui a été loin de son niveau d'homéostasie et qui subit un effet rebond après une carrière qui l'a emmené à se comporter comme un PGD.

Une répression d'hyper sur un hypo de reconnaissance, de perfection, d'assertivité...

Voire un Hypo sur une des fonctions d'un nouveau poste où il va être obligé de faire des choses qu'il ne peut pas faire comme donner des ordres, parler en public, s'imposer.

Pour les différencier :

- Une PGS niveau 4 ou 5 : sentiment d'incapacité, dans tous les domaines et sans rationalité.
- Une PGS niveau 1 ou 2 : chercher le syndrome de l'imposteur.
- Une répression d'hyper : il faut trouver le comportement « qu'il ne fera plus » mais qu'il a fait. Et qui fait souffrir avec des pensées récurrentes sur le sujet.
- Un Hypo : trouver le comportement que Bernard ne peut pas faire, qu'il trouve abject ou ridicule chez les autres. Et qu'il n'a jamais fait.

**61- Expliquez et illustrez le principe de l'effet rebond du positionnement grégaire .**

61 – Effet rebond : page 118

**62- Qu'est ce que la communication sémantique ? Définition, exemples, applications.**

62 – Communication sémantique : en annexe : 4 pages après la page 128

Les niveaux sémantiques de l'échange viennent des approches structurales.

Il est nécessaire de passer par tous les niveaux pour se faire comprendre et de s'adapter au niveau de chacun :

- 1- Le vécu, les éléments circonstanciels, l'expérience personnelle, l'émotion
- 2- Le comparatif, la métaphore, l'analogie, les généralités
- 3- L'opérationnel, les conventions, règles opérationnelles, procédures, lois, les modes d'emploi
- 4- Le conceptuel, la théorie, les idées ; Comprendre sur quoi repose le raisonnement de niveau 3.

### **63- Comment expliquer le modèle ANC du stress à un enfant de 8 ans ?**

#### **63 – L'ANC à 8 ans**

- Des fois, quand je veux quelque chose que je n'ai pas de suite je suis très en colère. J'ai envie de crier très fort, de faire du bruit pour que maman sache que je n'ai pas ce que je veux. Est-ce que tu as déjà ressenti ou vécu cela ?
- C'est un peu comme dans un match de foot. Quand l'arbitre siffle pour que tout le monde sache que quelqu'un n'a pas respecté les règles. Tu vois, là c'est ton cerveau qui te donne envie de crier pour signaler qu'il y a un problème. Tout comme l'arbitre signale que le match doit s'arrêter et ne peut pas continuer comme cela, le cerveau te fait signe que tu dois faire une pause après avoir crié.
- Quand il voit ou comprend que quelque chose ne va pas, le cerveau envoie des messages comme l'arbitre siffle. Il te dit que ta colère montre qu'une règle n'a pas été respectée. Par toi ou par ta maman. Il te donne la chance de mieux te connaître en t'indiquant par une colère, le moment où la règle n'a pas été respectée.
- C'est grâce à nos neurones qui créent un grand réseau qui analyse nos comportements, pensées, idées .

### **64- Décrivez les comportements et signes reconnaissables de ces deux états : une personne en stress d'inhibition et une personne en PGS ? Quels sont les critères différentiels de ces 2 états ?**

#### **64 – Stress d'inhibition versus PGS**

Cours pour les contenants.

Stress dirigé sur un contenu alors que PGS irrationnelle et quelque soit le contenu.

### **65- Que signifie la survenue aiguë de stress ( Etats d'Urgence de l'Instinct ) au cours d'un travail de thérapie ou de coaching ANC ? Evoquez les différentes hypothèses, argumentez les diagnostics différentiels. Quelle attitude faut il adopter ? Décrivez, autour d'un exemple, le déroulement d'une telle phase dia et sa gestion.**

#### **65 – Pas compris... Hypo, Phase 2,**

### **66- Proposez un cas qui présente les caractéristiques suivantes dans une modélisation ( hypos, hypers, PG, RH, MM Adaptatif ), cas réel ou imaginaire , et construisez une stratégie thérapeutique à partir de là . Argumentez, décrivez , pronostiquez les atouts , difficultés et risques.**

**67- Mlle X a 42 ans. Elle souffre d'un sentiment de douleur morale depuis plusieurs mois, au sujet d'une rupture sentimentale. Son ex ami lui reproche d'être passive et peu motivée pour résoudre ses problèmes. Elle se sent alternativement insouciant ou fautive et inintéressante .**

**Vous avez diagnostiqué chez elle un hypo sur le fait de « couper la parole ». Elle a également des hypos sur « la technique de l'informatique », « la jalousie », « les cris des enfants capricieux » et « ceux qui font répéter parce qu'ils sont inattentifs ».**

**Ses structures de personnalités primaires exprimées sont par ordre décroissant d'intensité : IR ( 65 % ) , AR ( 45 % ) , et FE ( 35 % ) . Les secondaires sont : IR ( 55 % ) , IE ( 50 % ) , AR ( 48 % ) , LR ( 40 % ) , et FE ( 40 % ) .**

**Son PG est axial à 1/5 et soumis à 2 ou 3/5.**

**Proposez et argumentez une modélisation compatible avec ce tableau, en expliquant les principaux diagnostics différentiels à surveiller. Et développez, en illustrant par des exemples, les grandes lignes d'une stratégie thérapeutique.**

### **68- En quoi l'ANC est elle une approche « contenants » ? Expliquez et illustrez à travers 4 cas.**

### **69- Quelles hypothèses envisagez vous pour expliquer le comportement d'une personne qui procrastine ( remettre à demain ce que l'on pourrait faire le jour même ) ? Illustrez votre démonstration par un exemple .**

**70- Mme Z a 67 ans . Elle souffre d'un deuil pathologique depuis la mort de son mari il y a 3 ans. Elle ressasse ses souvenirs douloureux et se culpabilise de ce qu'elle n'a pas fait et aurait dû faire. Elle ne voit plus ses amis ni ceux de son mari, elle n'ose pas se montrer car elle n'assume pas d'avoir « beaucoup changé » et grossi. Elle a peur de les embêter et se sent exclue car elle est seule désormais et eux en couple . Elle garde un plaisir de lire mais n'écoute plus de musique ni ne sort.**

**Avant elle aimait voyager, elle était un professeur passionné qui enflammait ses étudiants sur l'histoire de l'art. Elle ne supporte pas l'idée de vieillir et songe à se suicider certains soirs, sans se sentir le courage de le faire. Elle espère malgré tout sortir de sa dépression et c'est pour cela qu'elle consulte , sans y croire. Elle trouve ridicule de parler de**

ses problèmes et elle reste volontiers silencieuse pendant ses séances.

Modélisez (par hypothèses argumentées et induisant des questions pour les valider ) et proposez une stratégie thérapeutique illustrée autour d'une hypothèse .

**71- M X a 17 ans. Il est lycéen. Depuis un an, il souffre de sentiment d'irréalité et d'une grande difficulté de concentration. Il n'éprouve plus de plaisirs ni de motivation pour rien, même s'il reste un bon élève. Cet épisode a commencé suite à la consommation d'une drogue. Il a fait ce qu'il appelle un bad trip avec angoisse, palpitations, nausées et hallucinations terrifiantes.**

**Ses parents sont convaincus qu'il fume encore. Lui affirme qu'il a arrêté sa consommation, qui était, dit il, débutante et limitée, mais les symptômes (sentiment d'irréalité et d'une grande difficulté de concentration) ne se sont pas arrêtés. Il a consulté divers psys et spécialistes qui lui ont parlé de spasmophilie, ont tenté divers traitements et psychothérapie sans succès notable.**

**Sa personnalité primaire est en FR et en AR. Sa secondaire est en LE et en FE. Il a des hypos sur le non contrôle, la souffrance. Il a même quelques idées de suicide.**

**Détaillez les hypothèses diagnostics que vous faites.**

**Enoncez et argumentez les questions complémentaires que vous pourriez poser pour les confirmer.**

**72- Mme X est éducatrice. Elle s'occupe d'enfants et adolescents handicapés. Elle doit faire face à des situations très diversifiées et parfois dangereuses ou violentes. Récemment, elle a ressenti une intense culpabilité lorsqu'elle a dû « monter la voix » et exercer une certaine violence physique pour maîtriser une situation de groupe. Depuis elle ressent une agitation interne, elle fait des cauchemars où elle se voit provoquer un accident, une blessure grave, être accusée de faute professionnelle. L'évocation de la situation lui est pénible et provoque des larmes et sanglots difficiles à contrôler. Elle a par ailleurs des personnalités en AR primaire, IE primaire, LR primaire . Elle a des hypo sur « la violence ( agacement ) », « l'arrogance »**

**Pouvez vous proposer une modélisation diagnostic et stratégique ? Enoncez et argumentez quelques questions supplémentaires que vous pourriez poser pour les confirmer .**

**Pouvez vous ensuite décrire un exercice thérapeutique (cognitif ou comportemental ) et les précautions de mise en œuvre qu'il nécessite.**

**73- Mme X se dit victime d'un problème professionnel de harcèlement moral. Ses structures de personnalité primaires exprimées sont LR et IE . Son vécu est celui d'un sentiment de douleur morale durant depuis plusieurs mois. Elle est agacée par les comportements intrusifs. Son PG est marginal ) 1/5 et dominant à 1/5. Proposez et argumentez une modélisation compatible avec ce tableau, en expliquant les principaux diagnostics différentiels à surveiller . Et développez les grandes lignes d'une stratégie thérapeutique.**

**74- Comment faire le diagnostic différentiel entre le méta contenant néo limbique et le méta contenant paléo limbique ?**

*liste questions*



**75- A l'occasion de la visite des parents, Michèle se rend à l'école de son fils de 10 ans. Elle est un peu anxieuse en attendant son tour car dernièrement les résultats scolaires de son fils sont nettement moins bons et elle ne comprend pas pourquoi. L'institutrice lui dit que depuis quelques temps son fils a une attitude fainéante et nonchalante en classe. Suite à cette remarque, Michèle s'énervé, c'est plus fort qu'elle . Elle insulte l'institutrice d'incapable et lui dit que c'est à elle de faire en sorte d'intéresser les enfants en classe. Dans la voiture, sur le chemin du retour, Michèle pleure et se sent coupable d'avoir réagi comme ça..... mais cette remarque l'a vraiment blessée.**

**Faites la liste de tous les contenant qui entrent en jeu dans cette situation. Justifiez vos hypothèses. S'il y a plusieurs possibilités, précisez les éléments supplémentaires dont vous auriez besoin pour affiner votre diagnostic.**

**76- Expliquez ce qu'est un « contenant » dans l'ANC . En quoi cette notion rend elle l'ANC particulièrement puissante ?**

**L'agressivité est un vécu qui peut être généré par les contenants suivants : Lutte Reptilienne, PGD, Hypo, RH, P2( mauvais case ) . Pour ces 5 contenants , expliquez pour quelle (s) raison(s) on est agressif et spécifiez les pensées associées à cette agressivité .**

**77- Expliquez ce qu'est un « contenant » dans l'ANC . En quoi cette notion rend elle l'ANC particulièrement puissante ?**

**La culpabilité est un vécu qui peut être généré par les contenants suivants : PGS, Hypo, RH, P2( mauvais case ) . Pour ces 3 contenants , expliquez pour quelle (s) raison(s) on se sent coupable et spécifiez les pensées associées à cette**

*WV  
68*

culpabilité .

**78- Expliquez ce qu'est un « contenant » dans l'ANC . En quoi cette notion rend elle l'ANC particulièrement puissante ?**

**« se sentir incapable de faire quelque chose » est un vécu qui peut être généré par les contenants suivants : Inhibition Reptilienne, PGS, P2, Hypo, RH, PF . Précisez pour chaque contenant énuméré l'état d'esprit avec lequel cela sera vécu.**

**79- Pierre est chef d'entreprise. Il gère 45 personnes. Il vient vous voir car il se met dans des colères terribles lorsqu'il est confronté à l'incompétence . Expliquez pourquoi Pierre est stressé. Qu'est ce que ce stress signifie ? Comment l'aideriez vous à faire face à ce problème ? Faites plusieurs propositions .**

**80- Expliquez ce qu'est un « contenant » dans l'ANC . En quoi cette notion rend elle l'ANC particulièrement puissante ?**

**« Préparer un repas pour 20 personnes » est une attitude qui peut, entre autres, s'expliquer par les contenants suivants : Inhibition Reptilienne, PGA, P1, Hypo, RH, PF. Précisez pour chaque contenant énuméré l'état d'esprit avec lequel cela sera vécu .**

**81- Expliquez ce qu'est un « contenant » dans l'ANC. En quoi cette notion rend elle l'ANC particulièrement puissante ?**

**« S'isoler du groupe » est une attitude qui peut, entre autres, s'expliquer par les contenants suivants : Fuite Reptilienne, PGM, P1, P2 , RH, PF. Précisez pour chaque contenant énuméré l'état d'esprit avec lequel cela sera vécu.**

**82- Sur base de quels critères fiables pouvez vous distinguer une peur d'origine paléolimbique d'une peur d'origine néolimbique ?**

**83- Expliquez ce qu'est un « contenant » dans l'ANC . En quoi cette notion rend elle l'ANC particulièrement puissante ?**

**Procrastiner ( remettre au lendemain ce que l'on peut faire aujourd'hui ) est une attitude qui peut, entre autres, s'expliquer par les contenants suivants : Inhibition Reptilienne, PGD, P2, Hypo, RH, PF. Précisez pour chaque contenant énuméré l'état d'esprit avec lequel cela sera vécu .**