

## La thérapie de la réalité

### Qu'est-ce que la thérapie de la réalité?

La thérapie de la réalité est une philosophie d'intervention qui vise à aider les personnes à exercer un meilleur contrôle sur leur vie dans le " ici " et " maintenant " .

Elle repose sur le concept de la **théorie du choix (TC)**.

- La TC avance que l'être humain se comporte **pour satisfaire un ou plusieurs besoins** qui lui sont génétiquement encodés.

**Tableau 3**  
**Les besoins selon la *Thérapie de la réalité* et la *Théorie du choix***

La survie	L'appartenance	Le pouvoir	La liberté	Le plaisir
Besoin physiologique	Besoin psychologique	Besoin psychologique	Besoin psychologique	Besoin psychologique
Boire, manger, dormir, respirer, se reproduire.	Acquérir et maintenir la conviction que les gens que nous aimons se préoccupent de nous au point d'accepter de donner et de recevoir l'affection, l'attention et l'amitié que nous désirons.	Acquérir et maintenir la conviction que nous sommes reconnus par quelques personnes, comme ayant quelque chose à dire ou à faire et qui soit d'une importance commune.	Acquérir et maintenir la conviction que nous pouvons agir et penser sans être restreints par les autres, tant et aussi longtemps que nous n'entravons pas leur accès à la liberté que nous désirons.	Acquérir et maintenir la conviction que nous avons du plaisir, que nous pouvons rire, apprendre et ressentir du bien-être.
Exemples	Exemples	Exemples	Exemples	Exemples
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Nourriture accessible</li> <li>– Être en sécurité physique et psychologique</li> <li>– Avoir un toit sur la tête / être protégé des intempéries</li> <li>– Accessibilité des soins</li> <li>– Être sécurisé lors de peurs et de craintes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– J'aime et je suis aimé</li> <li>– On apprécie ma compagnie. Je me sens accepté</li> <li>– On aime faire des choses avec moi et j'aime faire des choses avec d'autres personnes</li> <li>– J'ai des amis</li> <li>– On accepte que je me trompe parfois. J'ai le droit à l'erreur</li> <li>– Je me sens accueilli et à ma place</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Je me reconnais des forces et des capacités et les autres m'en reconnaissent également</li> <li>– On me demande mon avis, je me sens respecté et reconnu</li> <li>– J'ai des choses à dire et je suis écouté</li> <li>– On reconnaît les efforts que je fournis</li> <li>– Mon estime est préservée</li> <li>– J'ai parfois de l'impact sur les autres</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– J'ai la possibilité de faire des choix</li> <li>– On me traite généralement comme une personne capable et responsable</li> <li>– Donne-moi de l'espace / fais-moi confiance</li> <li>– Avoir la possibilité d'apprendre</li> <li>– Avoir accès à l'information</li> <li>– Dire ce que je pense sans être réprimé</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– J'ai du plaisir à jouer au tennis, aux échecs, à faire de la couture...</li> <li>– Je ris, souris et il m'arrive de faire rire</li> <li>– J'ai du plaisir à discuter et à faire des choses avec des amis, avec la famille, avec mon conjoint...</li> <li>– J'aime la crème glacée au chocolat</li> <li>– Apprendre m'apporte de la satisfaction</li> </ul>

- La TC avance également que l'être humain ne peut exercer un contrôle que **sur son propre comportement**.
- Selon la TC, chacun de nous peut améliorer sa qualité de vie en exerçant un **meilleur contrôle sur ses pensées et sur ses actions**. Donc si je choisis mes comportements, je peux choisir de les changer.

Ce type d'intervention permet donc d'apprendre aux gens à **exercer un contrôle sur leur propre vie**, à **faire de meilleurs choix** et à **développer des habiletés** permettant de gérer le stress et les problèmes quotidiens le plus efficacement possible.

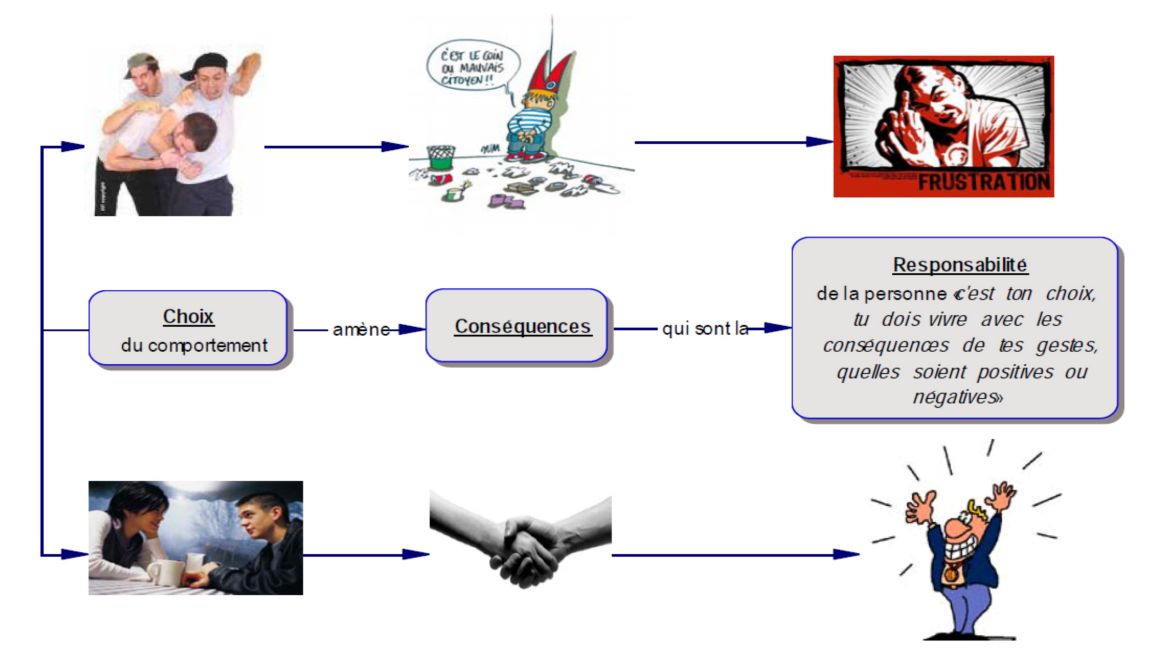
L'essence de la TR consiste en: peu importe ce qui est arrivé dans nos vies ou peu importe ce que nous avons fait, nous pouvons choisir des comportements qui nous aideront à satisfaire plus efficacement nos besoins fondamentaux maintenant et dans un temps futur.

### Trois principes fondamentaux :

- **L'être humain est responsable de ses comportements.** L'environnement extérieur, l'hérédité, les histoires passées et les actions d'autrui ne nous imposent pas des comportements à adopter. Tous nos comportements découlent de nos propres choix face à une situation donnée.
- **L'être humain agit dans un but précis** soit celui de modifier l'environnement afin que celui-ci devienne de plus en plus conforme à la représentation imagée qu'il se fait de ses besoins. Nos gestes visent plusieurs buts, une plus grande marge de liberté, une plus grande appartenance (affection), un plus grand pouvoir (efficacité), un moment de plaisir.
- **L'être humain a la liberté de changer** afin de poursuivre une vie plus satisfaisante. Nous avons toujours le loisir d'adopter un comportement plus efficace si nous percevons que ce comportement nous permet d'obtenir ce que nous désirons. Nous avons un contrôle entier sur nos propres actions et nos propres pensées et aucun contrôle sur les autres personnes.

### Application :

La thérapie de la réalité propose le modèle d'intervention **choix – conséquences – responsabilisation** pour amener la personne à adopter des comportements prosociaux pour satisfaire ses besoins. Ce modèle fait opposition à la contrainte – coercition – punition – affrontement.



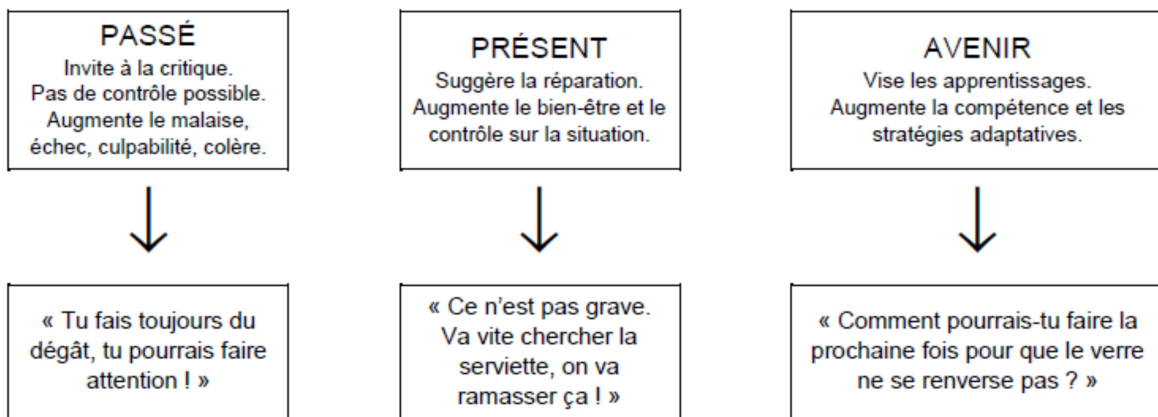
Deux composantes essentielles sont reliées à l'application de la thérapie de la réalité :

1. Créer l'**ambiance et la relation** qui conduisent au changement.
2. **Utiliser les stratégies**, à l'intérieur de cette ambiance, qui amèneront la personne à changer ses comportements.

Attitudes et stratégies à manifester :

L'approche insiste sur le **savoir-être**. L'éducatrice doit dégager de l'**assurance et une stabilité émotionnelle** qui sécurise, elle doit **éviter le contre-transfert**<sup>1</sup> (ex : répondre à l'agressivité du jeune par de l'agressivité contre lui) pour faire place à l'analyse, aux techniques d'intervention apprises et à la rétroaction. L'éducatrice se tient un langage interne (ex : elle se dit que le jeune cherche à répondre à un besoin et non pas à l'agresser), elle utilise un ton, des mots, une **attitude apaisante et réconfortante**, elle pose des actions qui feront **baisser la tension et recherche le besoin** non comblé, elle **accompagne** et offre des alternatives. Ainsi, l'intervention dépasse de beaucoup le simple arrêt du comportement déviant ou le conformisme, pour faire place au **développement de la personne**.

La thérapie de la réalité se concentre sur l'**ici-maintenant**, sur l'avenir dans une moindre mesure et pas du tout sur le passé :

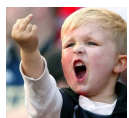


Exemple : Un jeune agité renverse son verre de lait sur la nappe

Les 6 étapes de déploiement de la thérapie de la réalité :

**1. Cerner le comportement inadapté**

Au cours d'une situation qui pose problème, l'éducatrice se concentre sur le **comportement inadapté** du jeune, c'est-à-dire sur ce qu'il a fait de tangible et qui est le plus facile et possible de modifier.



“Qu'es-tu en train de faire?”

“Qu'est-ce que tu as fait?”

1 Le terme contre-transfert renvoie aux émotions que la personne fait vivre à l'intervenant durant les entretiens. YVES DALPÉ  
Le contre-transfert et son utilité. Le Soleil 29 juin 2014.

L'émotion n'est pas niée, mais elle est décrite comme étant issue du comportement.

## **2. S'autoévaluer**

Une fois que le jeune a dit ce qu'il a fait, l'éducatrice lui demande **d'évaluer son propre comportement**.



*“Est-ce que cela est un comportement acceptable ?”*

*“Est-ce que ça entraîne des conséquences négatives pour toi ? Pour les autres ?”*

**Il est essentiel que jeune porte un jugement de valeur sur son comportement** afin qu'il reconnaisse que le comportement qu'il a choisi ne l'aide pas ou est incorrect. À cette étape, on vise à ce que jeune se responsabilise et fasse preuve de maturité.

## **3. Choisir un comportement adapté (ou plan)**

Cette étape consiste à établir un plan pour qu'à l'avenir, le jeune exerce un comportement adapté.



*« Quel(s) comportement(s) devrais-tu démontrer en pareilles circonstances ? »*

*“Que pourrais-tu faire pour éviter cette réaction de l'enseignant si jamais une situation semblable se répétait?”*

Les jeunes ont souvent de très bonnes idées... Une fois le plan établi, il est recommandé de le faire répéter au jeune afin qu'il l'intériorise.

## **4. S'engager**



À cette étape, le-la jeune s'engage auprès de l'éducatrice à faire l'essai du nouveau comportement choisi. L'éducatrice s'assure que l'engagement pris par le-la jeune dépend de lui, est raisonnable, réalisable et conforme au code de vie. Cet engagement peut être une entente verbale, ou prendre la forme d'un « contrat » (par exemple : une entente de paix).

## **5. Encourager ou se réaménager**

Si le-la jeune a réussi l'essai de son nouveau comportement, il faut **utiliser l'encouragement** pour lui signifier sa **capacité à changer**, favoriser son sentiment d'**autoefficacité** et **pérenniser** l'utilisation de ce comportement dans de telles circonstances.



*“Je suis content que tu aies accompli ton engagement.”*

*“Bravo! tu as respecté ton plan.”*

S'il-elle n'a pas réussi, il est fort probable que le-la jeune se trouve des *excuses* pour expliquer son échec. L'éducatrice n'a pas à *embarquer dans ce jeu*, elle doit se **centrer sur les solutions** et préciser qu'il faut refaire un meilleur plan ou reprendre celui qu'on avait essayé.

(Retour aux étapes 3 et 4)

## 6. Évaluer les conséquences positives ou négatives découlant comportements utilisés

L'éducatrice laisse le jeune subir les conséquences rattachées à son comportement qu'il soit adapté ou non.



Lors d'un échec ou de l'apparition d'un comportement inadapté, l'éducatrice n'a donc pas à punir le-la jeune ou à lui faire des reproches en raison de ses comportements : C'est son choix ! Il-elle doit vivre avec les conséquences. Elle doit persévérer en rejetant les comportements inappropriés du- de la jeune, mais en continuant de l'accepter pour ce qu'il est.

À l'inverse, l'éducatrice insiste pour rappeler au-à la jeune que les conséquences positives de son comportement adapté sont le fruit de ses choix et non de ceux de l'éducatrice.

C'est son choix ! Il-elle doit vivre avec les conséquences !

Document inspiré des sources suivantes :

[The William Glasser Institute](#)

[Les impacts de la Thérapie de la réalité et de la Théorie du choix dans quatre foyers de groupe du Centre jeunesse de Québec – Institut universitaire qui utilisent cette approche depuis cinq ans](#) » Sylvie Bilodeau. 2008.

<http://education.ca/>

<http://www.cyberauteur.ca/glasser/index.htm>

[http://spip.cslaval.qc.ca/star/mot.php3?id\\_mot=114](http://spip.cslaval.qc.ca/star/mot.php3?id_mot=114)

[http://www.pro-action.qc.ca/rt/tcrt/art\\_grant.asp](http://www.pro-action.qc.ca/rt/tcrt/art_grant.asp)

[http://www.csmb.qc.ca/gesclasse/html/documentation/gerer\\_a/therapie\\_r.htm](http://www.csmb.qc.ca/gesclasse/html/documentation/gerer_a/therapie_r.htm)