

## Les fondements

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.

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

besoin d'appartenance, aimer et se sentir aimé  
besoin de liberté  
besoin de plaisir  
besoin de pouvoir sur sa vie  
besoin de sécurité.

- 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.

Cette technique 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.

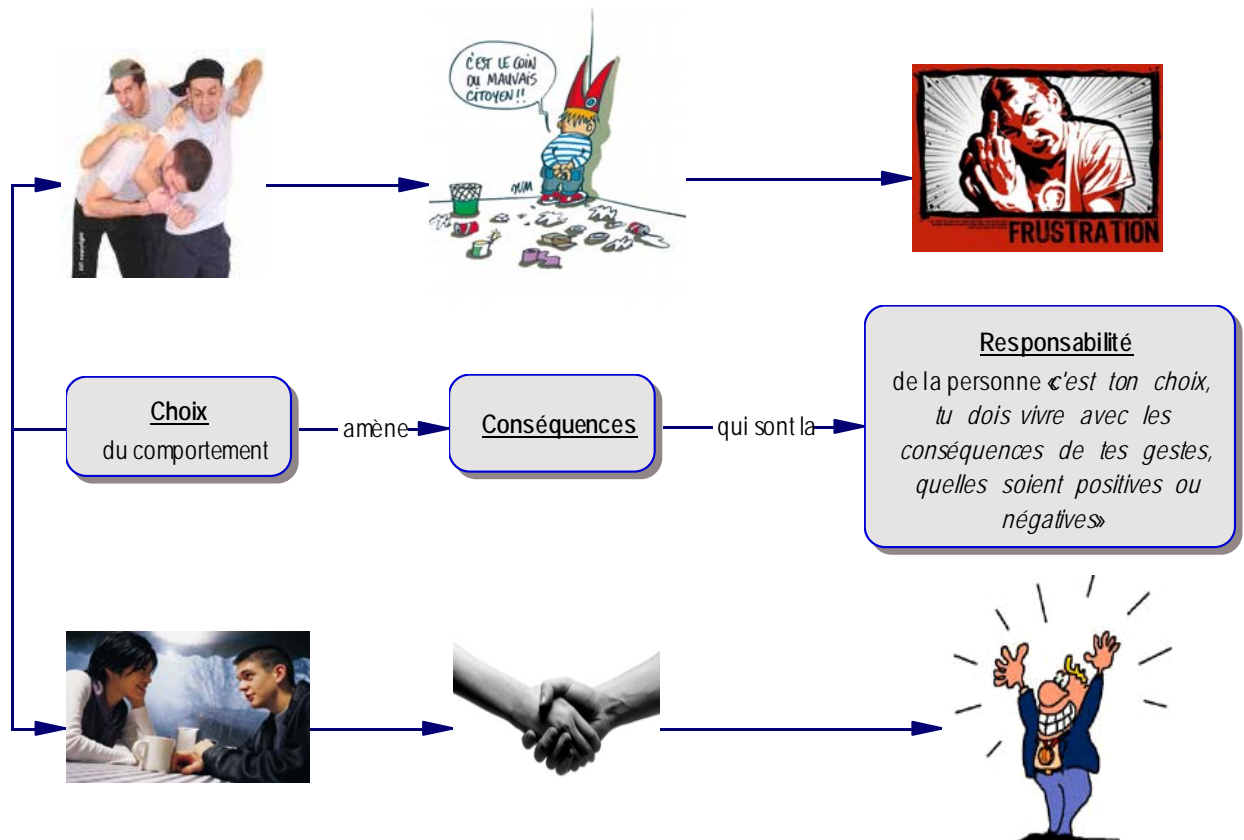
L'essence de la TR consiste en: peu importe ce qui est arrivé dans nos vies ou peu importe ce que nous avons fait, nous pouvons choisir des comportements qui nous aideront à satisfaire plus efficacement nos besoins fondamentaux maintenant et dans un temps futur.

### 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 la 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.



Sources : The William Glasser Institute  
<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)