ANNEXE 2

EXEMPLES D'UNE RÉACTION PRIMITIVE

Exemples d'une réaction primitive et de ce que sont les sentiments (négatifs) et les pensées (négatives) à ce moment. Le formateur explique que la première réaction est une réaction naturelle. Il est important de connaître votre première réaction primitive avant de pouvoir passer à une réaction professionnelle.

Exemples :

- Anna avait accidentellement oublié de mettre un chiffon sous le seau en nettoyant le séjour. En le soulevant, elle remarque une tache sur le parquet. Après avoir frotté, elle constate que la tache ne part pas.
    - Se battre : elle nie avoir provoqué la tache sur le parquet.
    - Fuite : elle se rend rapidement dans une autre pièce et essaie d'oublier ce qui vient de se produire.
    - Se figer/cacher : elle a chaud et froid en même temps. Elle ne sait pas ce qu'elle doit faire. Elle reste assise une heure dans le fauteuil car elle ne sait pas quoi faire.
- Cristina voit que son client est en train regarder un film pornographique pendant qu'elle travaille en haut.
    - Se battre : elle se fâche et crie au client que cela ne se fait pas.
      Par pure colère, elle laisse tomber le seau qu'elle avait en main sur le sol. Elle appelle l'agence pour expliquer qu'elle ne veut plus jamais venir nettoyer chez ce client.
    - Fuite : elle prend ses affaires et s'en va.
    - Se figer/cacher : son corps se fige. Elle ne sait pas quoi faire. Elle s'enferme un instant dans une pièce et poursuit rapidement son travail sans rien dire.