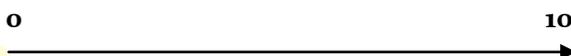


YAPLUKA #4b – Faire évoluer ses comportements avec APTER

Citation inspirante :

“ Il n’y a décidément aucune logique dans le comportement humain.” De Björk

Avant de commencer, note sur cette échelle quel est ton degré actuel de connaissance de toi-même au niveau de tes comportements (0 étant aucun et 10 tu te connais parfaitement bien)



Voici un model issu du travail du docteur en psychologie Michael APTER appelé la théorie du renversement, ou plus communément « modèle d’Apter ».

Cet outil permet de comprendre facilement que dans une situation ou une action, une personne face à deux options possibles aura tendance à choisir toujours la même. Ce choix aura des conséquences directes sur son état d’esprit, sa motivation et par conséquence ses résultats. Apter a déterminé 4 phases distinctes qui amènent deux possibilités chacune: binaire ?

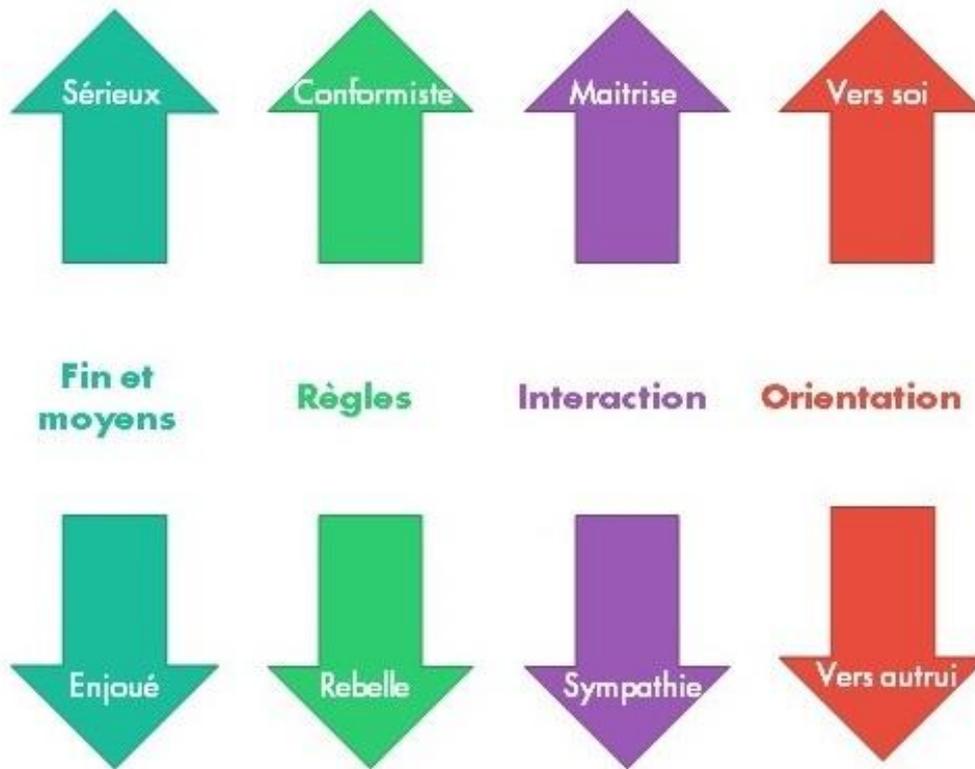
- Les fins et moyens = Un état sérieux dit téléique (centré sur les finalités, les objectifs, la réussite) ou enjoué dit paratélique (centré sur la spontanéité, le plaisir immédiat, l’amusement)
- Les règles = Un état discipliné dit conformiste (centré sur le respect des obligations, des règles, des routines et le maintien des décisions) ou rebel (centré sur un état contestataire orienté vers les libertés personnelles)
- Les interactions = Un état de maîtrise (centré sur le contrôle, la domination, le pouvoir et la maîtrise du savoir) ou sympathique (centré sur la gentillesse, la relation aux autres, l’échange et l’harmonie)
- L’orientation = Un état orienté vers soi dit autique (centré sur ses propres besoins, son contentement et plaisir personnel) ou orienté vers les autres, dit alloïque (centré sur les besoins des autres, leur bonheur et satisfaction)

Cet outil permet dans un premier temps d’observer à travers ces 4 étapes quelles sont nos tendances.

Puis, si les résultats obtenus dans ces domaines ne sont pas satisfaisants pour toi, de venir modifier un ou plusieurs états en renversant concrètement la position du curseur.

Imagine 4 interrupteurs avec pour chacun 2 positions comme dans le schéma ci-dessous :

YAPLUKA #4b – Faire évoluer ses comportements avec APTER



Sérieux

On est concentré sur le but de l'action que l'on conduit. On est motivé par le résultat attendu plus que par l'action elle-même

Conforme

On trouve agréable de pouvoir être en cohérence avec les règles, les conventions. On est poussé à les respecter à s'y conformer

Maitrise

Dans cet état mental, on est motivé par le contrôle que l'on a sur les choses, sur soi ou les autres. Il est question de pouvoir

Pour moi

On est centré sur soi. Ce qui nous pousse est ce qui nous concerne ou nous touche d'une manière ou d'une autre

Fin et des moyens

Nos actions poursuivent toujours une finalité. Nous poursuivons des buts et nous agissons de façon à les atteindre.

Règles

Il s'agit de tous les éléments qui régissent ce que nous faisons, ce que nous sommes censés faire ou non. Ce domaine inclut les attentes, les conventions, les règles, les principes, les lois

Interactions

C'est ce qui donne sens à ce que nous faisons. Quel qu'en soit la nature, nous sommes toujours en interaction avec notre environnement ou certaines parties de celui-ci.

Orientation

Pour qui et pourquoi je fais ce que je fais? C'est le domaine des relations. Tout ce que nous faisons, nous le faisons nécessairement pour nous même ou pour d'autres.

Joueur

C'est l'action qui motive plus que le but qu'elle poursuit. On est concentré sur ce que l'on fait et l'émotion ressentie est agréable

Rebelle

Dans cet état mental, on trouve motivant d'aller à l'encontre des règles de ce qu'il convient de faire ou de penser. On cherche à y échapper

Sympathie

Dans cet état mental, on veut se laisser porter par les événements, les autres, ses propres sentiments. Il est plutôt question d'affection

Pour l'autre

Dans cet état mental, on est centré sur les autres, ou concentré sur l'autre. On est poussé par le besoin de faire quelque chose pour les autres

REVEL'AXIONS

PAE des Glaisins – Immeuble ALTITUDE – 5, avenue du Pré Félin – 74940 ANNECY LE VIEUX

Tel : +33(0) 650 901 484 Mail : sgruaz@revelaxions.fr

Statut : EURL au capital de 3000€ - Siret : 848 216 818 00015 - NAF : 9609Z Prestataire de formation enregistré sous le N° 84740361574

