**Efficacité interpersonnelle**

**Feuille de travail 14 : changer le comportement avec le renforcement**

Date :

Nom :

Remplissez cette feuille lorsque vous voulez augmenter un comportement, le vôtre ou celui d’un autre avec le renforcement. Soyez à l’affut d’occasions de renforcer le comportement. Écrivez à l’endos de cette feuille si vous avez besoin de plus d’espace.

1. A l’avance, identifiez le comportement que vous voulez augmenter et le renforcement que vous utiliserez
2. Pour vous-même :

Comportement à augmenter :

Renforçateur :

1. Pour autrui :

Comportement à augmenter :

Renforçateur :

1. Décrivez une situation où vous avez utilisé le renforcement :
   1. Pour vous-même :
   2. Pour autrui :
2. Quelle a été l’issue? Qu’est-ce-que vous avez observé?
   1. Pour vous-même :
   2. Pour autrui :
3. Comment vous sentiez-vous après?
4. Est-ce que vous diriez ou feriez quelque chose de différent la prochaine fois? Si oui, quoi?

**Efficacité interpersonnelle**

**Feuille de travail 16 : changer le comportement avec l’extinction ou la punition**

Date :

Nom :

Remplissez cette feuille lorsque vous voulez diminuer un comportement, le vôtre ou celui d’un autre avec la punition ou l’extinction (sautez la technique que vous n’utilisez pas). Soyez à l’affut d’occasions de diminuer le comportement. Écrivez à l’endos de cette feuille si vous avez besoin de plus d’espace.

1. A l’avance, identifiez le comportement que vous voulez diminuer et décidez si vous voulez effectuer de l’extinction en éliminant le renforçateur ou l’éliminer avec la punition. Si vous utilisez la punition, identifiez la conséquence. Aussi décidez quel comportement alternatif doit être renforcé et le renforçateur à utiliser pour l’augmenter pour remplacer le comportement que vous diminuez.
2. Pour vous-même :

Comportement à augmenter :

Renforçateur à enlever :

Punition à ajouter :

Nouveau comportement et renforçateur :

1. Pour autrui :

Comportement à augmenter :

Renforçateur à enlever :

Punition à ajouter

Nouveau comportement et renforçateur :

1. Décrivez une situation où vous avez utilisé le renforcement :
   1. Pour vous-même :
   2. Pour autrui :
2. Quelle a été l’issue? Qu’est-ce-que vous avez observé?
   1. Pour vous-même :
   2. Pour autrui :
3. Comment vous sentiez-vous après?
4. Est-ce que vous diriez ou feriez quelque chose de différent la prochaine fois? Si oui, quoi?