

Se récompenser

La récompense permet de souligner une bonne action, un comportement ou bien un effort fourni. Cette habileté sociale est une forme de renforcement qui peut permettre d'améliorer et de développer une attitude positive au regard de la démarche d'apprentissage d'habiletés sociales.

Le fait de se récompenser consiste à être à l'écoute de certains besoins psychologiques comme le besoin de plaisir (ex. : s'amuser, rire, avoir du temps libre) ou le besoin d'être libre de ses choix (ex. : se donner la permission de faire des choses). Tout cela peut amener la personne à mieux se concentrer et à faire des efforts sur le plan de ses apprentissages et de ses relations interpersonnelles.

Se récompenser, ce n'est pas sorcier...

Voici une façon simple d'y arriver (quatre étapes) :

1. Décider si on a fait quelque chose qui mérite une récompense.
2. Décider de ce qu'on pourrait dire pour se récompenser.
3. Décider de ce qu'on pourrait faire pour se récompenser.
4. Se récompenser.

Quelques règles à retenir :

- Se récompenser le plus tôt possible après l'atteinte de la réussite;
- Se récompenser uniquement après avoir réussi, pas avant;
- Plus grande est la réussite, plus grande est la récompense.