**Fiche 28. CHANGER LE COMPORTEMENT AVEC L’EXTINCTION OU LA PUNITION**

Nom: Début de la semaine :

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?

1. Est-ce que vous diriez ou feriez quelque chose de différent la prochaine fois? Si oui, quoi?