

GÉRER SON PROPRE STRESS ET SES TENSIONS AU QUOTIDIEN

Protégez-vous de la personnalité :

Râleuse

Elle n'est jamais contente, quelle que soit la situation, même positive. Dans ce cas elle cherche et trouve la faille.

Comprendre la râleuse :

Elle cherche à satisfaire son égo

Elle est frustrée, elle est incapable d'identifier et satisfaire ses besoins

Elle est incapable de voir le bon côté des choses

Se protéger d'elle :

Ne l'écoutez pas

« Les gens négatifs sont un problème à chaque solution

Ne parlez pas avec elle de sujets négatifs

Interdisez lui plus de trois râlements

Fuyez quand elle s'acharne



Protégez-vous de la personnalité :

Contradictrice

Elle ne se sent fort que dans l'opposition. Elle ne sait s'affirmer que contre quelqu'un ou quelque chose. Elle est incapable de proposer une solution. Elle a toujours raison et ne reconnaît jamais ses erreurs

Comprendre la contradictrice:

Elle cherche à satisfaire son besoin d'affirmation et de domination

Elle est frustrée car elle n'arrive pas à satisfaire ses besoins

Elle est incapable de lâcher-prise, d'écouter, d'avoir de l'empathie

Se protéger d'elle :

Faites en sorte que tout le monde s'exprime en sa présence

Demandez lui ce qu'elle propose

Imposez lui d'écouter et de ne pas couper la parole aux autres



GÉRER SON PROPRE STRESS ET SES TENSIONS AU QUOTIDIEN

Protégez-vous de la personnalité :

Dragueuse

Elle ne respecte ni les usages ni les conventions et met tout le monde mal à l'aise. Elle ne supporte pas l'indifférence et elle n'arrête jamais.

Comprendre la dragueuse:

Elle cherche à satisfaire son besoin de réassurance ou d'estime de soi

Elle est incapable d'envisager des relations neutres (sans séduction)

Elle est immature, infantile, égocentrique et narcissique

Se protéger d'elle :

Expliquez clairement que vous n'êtes pas intéressé

Demandez lui ce qu'elle cherche à satisfaire

Informez vos proches, vos organisations et votre hiérarchie de son travers



GÉRER SON PROPRE STRESS ET SES TENSIONS AU QUOTIDIEN

Protégez-vous de la personnalité :

Baratineuse

Elle monopolise la parole et l'attention. Elle cherche à se valoriser en permanence. Elle passe son temps à vous embrouiller.

Comprendre la baratineuse:

Elle est incapable de se concentrer sur l'autre

Elle cherche à combler son vide intérieur

Elle a besoin d'être au centre du groupe

Elle coupe souvent la parole

Se protéger d'elle :

Privilégiez la communication écrite avec elle

Dites lui d'aller à l'essentiel

Imposez lui de vous écouter sans vous couper

Demandez lui si elle est consciente de son travers



Protégez-vous de la personnalité :

Moralisatrice

Elle n'est jamais contente d'elle et des autres. Elle s'amuse à traquer les fautes et erreurs des autres. Elle est incapable de profiter des plaisirs de la vie.

Comprendre la moralisatrice:

Elle cherche à satisfaire son besoin d'ordre

Elle est incapable de faire confiance, de se détendre

Elle perçoit le monde à travers une grille de lecture rigide / binaire

Se protéger d'elle :

Évitez de lui parler de vos erreurs ou de celles des autres

Expliquez lui les conséquences négatives de son moralisme

Interdisez lui de vous juger ou de juger les autres



Protégez-vous de la personnalité :

Profiteuse

Elle en fait toujours moins que les autres et moins que ce qu'elle devrait. Elle a réponse à tout. Elle vous manipule : « toi qui es si gentille tu vas bien m'aider »

Comprendre la profiteuse:

Elle cherche à profiter des autres

Elle est incapable de se conformer aux règles

Elle est paresseuse et immature

Se protéger d'elle :

Faites un point régulier sur son travail

Indiquez lui les lignes rouges

Demandez lui de se débrouiller seul

Interdisez lui de déléguer son travail aux autres



GÉRER SON PROPRE STRESS ET SES TENSIONS AU QUOTIDIEN

Protégez-vous de la personnalité :

Blagueuse

Elle insiste lourdement. Elle se justifie en prétextant que ce n'est que de l'humour

Comprendre la blagueuse:

Elle cherche à satisfaire son besoin d'affection

Elle cherche à se décharger

Elle ne prend rien au sérieux car c'est le choix de la facilité

Se protéger d'elle :

Dites lui ce que vous pensez de son comportement

Repositionnez la dans le cadre professionnel

Interdisez lui d'intervenir spontanément si ses remarques n'apportent rien à la recherche de solution



GÉRER SON PROPRE STRESS ET SES TENSIONS AU QUOTIDIEN

Protégez-vous de la personnalité :

Professeur

Elle vous explique la vie même si vous ne lui avez rien demandé. Elle sait tout et a un avis sur tout. Elle ne parle jamais d'elle. Elle a surtout un avis.

Comprendre la professeur :

Elle cherche à satisfaire son besoin de valorisation

Elle est incapable d'écouter et d'apprendre des autres

Elle est terrorisée par la vie concrète

Se protéger d'elle :

Limitez son temps de parole à l'utile

Dites lui que ce n'est pas ce dont vous avez besoin

Demandez lui ce qu'elle ressent



GÉRER SON PROPRE STRESS ET SES TENSIONS AU QUOTIDIEN

Protégez-vous de la personnalité :

Sauveuse

Elle est toujours en retrait. Elle a une mauvaise image d'elle-même. Elle ne s'affirme que pour les autres.

Comprendre la sauveuse:

Elle cherche à satisfaire son besoin de valorisation

Elle est incapable de vivre seul sans le regard de reconnaissance des autres

Se protéger d'elle :

Dites que vous appréciez sa bienveillance mais que vous êtes grand

Demandez lui de parler d'elle

Imposez lui de s'occuper d'elle avant les autres.



GÉRER SON PROPRE STRESS ET SES TENSIONS AU QUOTIDIEN

Protégez-vous de la personnalité :

L'emmerdeuse

Elle dénonce, critique et attaque les autres. Elle est en conflit permanent. Le conflit lui donne de la force. Elle refuse tous les compromis.

Comprendre l'emmerdeuse :

Elle cherche à s'affirmer

Elle cherche à extérioriser ses frustrations

Elle est incapable d'apprécier la vie

Se protéger d'elle :

Dites lui ce que vous pensez de son comportement

Ne lui donnez pas de pouvoir managérial

Interdisez lui d'agresser verbalement les autres

Informez là des sanctions qu'elle encoure.



GÉRER SON PROPRE STRESS ET SES TENSIONS AU QUOTIDIEN

Protégez-vous de la personnalité :

Rapporteuse

Elle parle toujours des autres. Elle sème la zizanie, casse la cohésion de groupe et crée du conflit. Elle est jalouse des autres.

Comprendre la rapporteuse:

Elle cherche à combler son vide existentiel

Elle projette ses défauts sur les autres

Elle imagine qu'elle se valorise

Se protéger d'elle :

Dites lui ce que vous n'appréciez pas ces comportements

Ne lui confiez aucune information sensible

Sanctionnez là en cas de dérapage

Demandez-lui pourquoi elle fait ça ?

Confrontez là avec la personne qui l'a informé à chaque fois qu'elle rapporte un ragot



GÉRER SON PROPRE STRESS ET SES TENSIONS AU QUOTIDIEN

Protégez-vous de la personnalité :

Winner

Elle s'impose et domine rapidement. Dès qu'un problème surgit elle prend les choses en main. Elle décide et dirige aisément. Elle méprise les looser et craint d'être prise en flagrant délit de faiblesse.

Comprendre la winner:

Elle cherche à satisfaire son besoin de réalisation

Elle est incapable de reconnaître ses faiblesses

Elle construit son identité sur un égo fort

Se protéger d'elle :

Empêchez la de dominer, culpabiliser, inférioriser les autres

Montrez lui le bon exemple en lui montrant vos faiblesses

N'entrez pas en compétition avec elle

Créer un climat de collaboration et non de compétition



GÉRER SON PROPRE STRESS ET SES TENSIONS AU QUOTIDIEN

Protégez-vous de la personnalité :

Looser

Elle vie dans l'ombre. Elle vous pompe votre énergie. Elle tente de vous apitoyer et de vous culpabiliser

Comprendre la looser:

Elle cherche à satisfaire son besoin d'attention et utilise pour cela la pitié

Elle est incapable de se prendre en charge

Elle n'a aucune confiance en elle

Se protéger d'elle :

Empêchez la de raconter ses malheurs

Demandez lui ce qu'elle veut et surtout ce qu'elle va faire pour l'obtenir

Responsabilisez-la, le plus tôt possible

Interdisez lui de pleurnicher



Protégez-vous de la personnalité :

Vengeresse

Elle est serviable, fiable mais exigeante. Elle passe l'essentiel de son temps à réparer les injustices. Elle devient vite intolérante et agressive.

Comprendre la vengeresse :

Elle cherche à soigner sa blessure de l'enfance : l'injustice

Elle est toujours en train d'essayer de vous enrôler dans sa croisade

Elle a besoin d'harmonie, de paix, d'équilibre et de justice mais ne sait pas comment faire pour les satisfaire.

Se protéger d'elle :

Dites-lui que vous ne partagez pas son désir de vengeance

Proposez lui de canaliser sa fureur sur un projet

Lui faire comprendre qu'elle n'est pas au travail pour régler des comptes



Protégez-vous de la personnalité :

Joueuse

Elle ne tiens pas en place. Elle ne respecte ni engagement, ni règle, ni morale. Elle n'est jamais satisfaite et se lasse très vite de tout.

Comprendre la joueuse :

Elle est curieuse, mobile et parfois jalouse

Elle cherche à satisfaire son besoin de stimulation et fuit la routine

Elle est incapable de s'occuper par lui-même et de créer une activité intéressante

Se protéger d'elle :

N'essayez pas de la changer et profitez de sa polyvalence

Positionnez le sur des missions temporaires

Demandez lui de s'engager par écrit

Aidez le à développer sa concentration



GÉRER SON PROPRE STRESS ET SES TENSIONS AU QUOTIDIEN

Protégez-vous de la personnalité :

Menteuse

Vous ne savez jamais quand elle dit la vérité ou non. Vous ne pouvez plus lui faire confiance.

Comprendre la menteuse :

Elle cherche à protéger son image, à satisfaire son égo.

Elle est incapable de confronter aux autres, de s'affirmer ou d'exprimer un avis.

Elle est immature.

Se protéger d'elle :

Dites-lui que personne n'est dupe

Expliquez lui que vous n'avez plus confiance en lui

Demandez-lui pourquoi il ment

Aidez-le à grandir par l'assertivité



GÉRER SON PROPRE STRESS ET SES TENSIONS AU QUOTIDIEN

Protégez-vous de la personnalité :

Lâcheuse

Elle est incapable de respecter un engagement. Elle hésite tout le temps et revient sans cesse sur ses décisions. Elle a du mal à dire non. Elle a toujours une justification douteuse.

Comprendre la lâcheuse:

Elle a satisfaire son besoin d'approbation

Elle ne gère pas ses émotions

Elle vous dit oui pour vous faire plaisir

Se protéger d'elle :

Dites-lui ce que vous ressentez

Expliquez-lui tout ce qu'elle vous fait perdre

Ne lui faites pas confiance sur des choses trop importantes

Obligez-la à respecter ses engagements



Protégez-vous de la personnalité :

Pinailleuse

Elle passe son temps à corriger, critiquer, contrôler... Elle est obsédée par la perfection, le zéro défaut. Elle n'est jamais contente du travail des autres malgré leurs efforts.

Comprendre la pinailleuse:

Elle cherche à satisfaire son besoin d'ordre et de sécurité

Elle est incapable de supporter les critiques

Elle est dominée par son égo

Se protéger d'elle :

Faites-lui remarquer sa façon négative de communiquer

Dites-lui ce que vous ressentez : démotivation, frustration

Imposez lui d'accompagner chaque remarque négative par une positive

Demandez-lui si elle préfère les critiques ou les compliments



GÉRER SON PROPRE STRESS ET SES TENSIONS AU QUOTIDIEN

Protégez-vous de la personnalité :

Frimeuse

Elle est centrée sur elle et accapare toute l'attention, vous coupe la parole la monopolise. Les frimeuses surinvestissent sur leur look. Elle vous dévalorise pour se rehausser.

Comprendre la pinailleuse:

Elle a un complexe d'infériorité et essaie de se surcompenser.

Elle reste bloqué à un stade infantile au niveau de son image

Se protéger d'elle :

Faites lui remarquer ses dérapage en public.

Ne l'invitez pas dans les réunions importantes.

Obligez-le à écouter les autres au lieu de couper la parole.

