

## TYPE EMPATHIQUE SOUS STRESS

Ce type de personnalité montre...

...que son besoin de **Reconnaissance en tant que personne** n'est pas nourrit **positivement**...

*...quand les comportements ci-dessous sont observés dans le champ **Personnel***

- ☐ Se dévalorise
- ☐ Se plaint, se présente en victime impuissante
- ☐ Ennuie les autres avec tout ce qui ne va pas bien
- ☐ Suscite la colère et le rejet des autres par un comportement envahissant
- ☐ Est celle ou celui qu'on évite, plutôt qu'on invite
- ☐ Etouffe ses proches par ses demandes, ou ses dons d'amour
- ☐ Maintient ses enfants dans une relation de dépendance et les empêche de grandir

*...quand les comportements ci-dessous sont observés dans le champ **Professionnel***

- ☐ Ne voit que ceux dont il ou elle ne se sent pas aimée et oublie ceux qui l'aiment
- ☐ Accumule des erreurs « stupides » et agaçantes pour les autres
- ☐ S'arrange à ce que les autres se moquent de lui ou d'elle
- ☐ Se dit que si les autres sont en colère, cela prouve qu'ils ne l'aiment pas et méconnaît que leur colère peut être la conséquence de ses erreurs
- ☐ Evite les moments d'échange personnels avec ses collègues
- ☐ Fait de l'auto-dérision



# TYPE EMPATHIQUE SOUS STRESS

Ce type de personnalité montre...

...que son besoin de **Satisfaction sensorielle** n'est pas nourrit **positivement**...

...quand les comportements ci-dessous sont observés dans le champ **Personnel**

- ☐ A des excès de boulimie
- ☐ N'est plus vigilant.e à son bien-être
- ☐ Abuse « des bonnes choses » (trop manger, trop boire ...)
- ☐ Prend des kilos, sans réagir, suite à une suralimentation
- ☐ Ne prend pas le temps le matin dont il ou elle a besoin pour se sentir bien
- ☐ Renonce à ce qui est source de plaisir : parfum, fleurs, musique,...
- ☐ Ne prend plus soin de son apparence, se laisse aller

...quand les comportements ci-dessous sont observés dans le champ **Professionnel**

- ☐ Reste dans un environnement qui ne convient pas
- ☐ Se moque de son apparence physique, se laisse aller
- ☐ Grignote toute la journée au bureau et se sent mal avec cela
- ☐ Est mal à l'aise avec son apparence physique
- ☐ Laisse ses plantes vertes dépérir
- ☐ N'investit pas son bureau en prétextant que cela n'est pas chez soi

## 1er degré de stress

Signaux d'alerte (+ si/+)



*Se sur adapte. Manque d'assurance et de fermeté dans les décisions*

"Je vais dire une bêtise..."  
"J'ai une petite chose à dire"  
"Je suis désolé de déranger"  
"Mais bien sûr que je vais le faire. Ca me fait plaisir d'aider..."

## 2 ème degré de stress

Conflits ou rupture (-,+)



*Fait des erreurs involontaires et "stupides".*

"C'est comme vous voulez"  
"Ça c'est tout moi !"  
"C'est toujours sur moi que ça tombe...je n'ai vraiment pas de chance..."

**Saisissez vos notes et observations personnelles quand vous êtes sous stress :**

**3 ème degré de stress**  
Désespoir (-,-) - Scénario : Après



# GUIDE ANTI-STRESS DU TYPE EMPATHIQUE

Pour se prendre en charge, ce type de personnalité peut :

- Nourrir son besoin de **Reconnaissance en tant que personne positivement...**

*...en mettant à l'oeuvre les actions ci-dessous dans le champ **Personnel***

- ☐ Veiller à avoir des amis proches et chaleureux et les rencontrer fréquemment
- ☐ S'offrir régulièrement un dîner dans un restaurant chaleureux avec son conjoint ou un(e) ami(e) proche et partager un moment d'intimité
- ☐ Demander directement et simplement à ses intimes ce qui ferait plaisir
- ☐ Se faire à soi-même des petits cadeaux qui font plaisir et savourer le bien être procuré ainsi
- ☐ Avoir les photos des êtres chers et prendre le temps de les regarder et de ressentir les émotions quelles suscitent
- ☐ Prendre soin de soi d'abord, seule façon de donner ensuite aux autres ce dont ils ont besoin
- ☐ S'aimer, soi-même, inconditionnellement

*...en mettant à l'oeuvre les actions ci-dessous dans le champ **Professionnel***

- ☐ Déjeuner avec quelques collègues proches de soi ou faire des pauses avec eux pour se ressourcer
- ☐ Prendre le temps, chaque matin, d'un moment chaleureux et authentique avec les personnes de son entourage
- ☐ En cas de conflit, mettre de l'énergie pour le résoudre positivement sans le laisser dégénérer
- ☐ Oser s'affirmer positivement
- ☐ A la suite d'un feed-back négatif, s'autoriser à demander un feed-back positif sur ce qui va bien

- Nourrir son besoin de **Satisfaction sensorielle positivement...**

*...en mettant à l'oeuvre les actions ci-dessous dans le champ **Personnel***

- ☐ Prendre le temps, le matin, avant d'aller au bureau de se "nourrir" avec son environnement personnel
- ☐ S'offrir régulièrement ce qui fait plaisir : fleurs, parfum, musiques, spectacles ...
- ☐ Cuisiner pour soi et ses proches des mets savoureux, raffinés et qui ne font pas grossir
- ☐ Choisir des vêtements qui mettent en valeur
- ☐ En cas de petite déprime, vous faire un cadeau ou se refaire faire une "beauté", plutôt que de foncer dans le frigidaire
- ☐ S'offrir régulièrement des séances de massages, de sauna, de hammam ou pourquoi pas de thalasso
- ☐ Faire du sport régulièrement pour vous sentir bien dans sa peau



# GUIDE ANTI-STRESS DU TYPE EMPATHIQUE

Pour se prendre en charge, ce type de personnalité peut :

*...en mettant à l'oeuvre les actions ci-dessous dans le champ **Professionnel***

- ☐ Avoir autour de soi des objets chargés de valeur affective
- ☐ Veiller à créer un environnement professionnel qui soit source de bien être pour les 5 sens
- ☐ Ecouter de la musique en allant au bureau ou après le bureau
- ☐ Avoir à portée de main quelques "gâteries" bonnes pour soi et pour sa forme
- ☐ Régulièrement pratiquer un sport à l'heure du déjeuner, puis prendre un "en cas" sain, équilibré et bon
- ☐ Organiser ses déjeuners professionnels dans des lieux chaleureux et intimes si possible avec une nourriture équilibrée et nourrissante pour les sens

**Notez ici vos actions efficaces pour nourrir vos besoins** (issues de vos retours d'expérience personnelles) :

