

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 qu'elles 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) :