

TYPE PERSÉVÉRANT SOUS STRESS

Ce type de personnalité montre...

...que son besoin de **Reconnaissance pour ses opinions** n'est pas nourrit **positivement**...

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

- Lance des débats politiques lors de repas familiaux et monopolise la parole
- Passe son temps à faire la morale à ses enfants, plutôt qu'à les écouter vraiment
- Se met en colère dès que les choses ne vont pas comme elles le devraient selon son exigence
- Est toujours plus exigeant envers ses proches et soi-même et considère leurs progrès comme normaux
- Se brouille avec des amis intimes qui ne voient plus les choses comme lui ou elle
- Passe plus de temps à lire le journal ou des revues professionnelles qu'à être avec ses proches
- Est convaincu.e que si les autres voyaient les choses de la même façon que lui ou elle, il n'y aurait pas de problème

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

- S'arc-boute sur ses positions et refuse de les remettre en cause
- Refuse à priori toute idée qui ne vient pas de lui ou elle
- Devient "cassant" ou méprisant lorsqu'une idée émise n'est pas "à la hauteur" de ses exigences
- Souffre d'un déficit chronique d'écoute
- Entend ses collaborateurs se plaindre qu'ils ne sont pas consultés avant les prises de décision
- Monte sur ses grands chevaux et part en croisade même si son image auprès de sa hiérarchie ou de ses collègues doit en pâtir
- Est décrit par les autres comme "soupe au lait"
- Décide seul



TYPE PERSÉVÉRANT SOUS STRESS

Ce type de personnalité montre...

...que son besoin de **Reconnaissance pour son travail** n'est pas nourrit **positivement**...

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

- Impose à sa famille et ses amis des discussions centrées sur ses activités, ou ses sources d'intérêt
- Attache plus d'importance à l'ordre et à l'entretien de la maison qu'à la qualité des relations
- Refuse de déléguer des tâches ménagères pour de fausses raisons de compétence ou de budget
- Ne s'occupe de ses enfants que pour le travail scolaire
- Critique un enfant qui ne réussirait pas à l'école
- N'a plus de patience et/ou de temps pour jouer avec ses enfants et/ou à faire du sport
- Dégoûte ses enfants de la scolarité par overdose d'exigence
- Devient « maniaque » concernant le rangement et la propreté dans la maison
- Critique les dépenses considérées comme inutiles
- Se montre critique à l'égard de la maison mal rangée d'une personne chez qui il ou elle est invité.e
- Gère sa vie familiale comme une entreprise

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

- Ne parle que du travail lors des pauses et des déjeuners avec ses collègues et élude toute conversation sur des projets extra-professionnels
- S'approprié les idées de ses collaborateurs et les fait passer pour les siennes auprès de sa hiérarchie
- Pense que si on ne le fait pas soi-même, cela ne sera jamais aussi bien fait par quelqu'un d'autre
- Garde ses collaborateurs même si cela doit nuire à leur propre carrière
- Exerce un sur-contrôle démotivant même pour les collaborateurs les plus engagés
- Se comporte en « premier de la classe » qui sait mieux que les autres
- Se surmène au point de ne tenir le coup qu'avec des excitants ou des tranquillisants
- Est convaincu.e que ses collaborateurs sont incompetents et méconnaît que c'est son style de management qui les démotive
- Empêche le développement professionnel et personnel de ses collaborateurs de peur qu'ils ne le ou la dépassent
- Perd du temps en faisant de la sur-qualité par souci de perfectionnisme
- Critique le manque de compétences de ses collaborateurs auprès de sa hiérarchie



TYPE PERSÉVÉRANT SOUS STRESS

Ce type de personnalité montre...

1er degré de stress

Signaux d'alerte (+/+ si)



Se focalise sur ce qui ne va pas. Devient négatif et accusateur

"Tu comprendras quand tu seras plus grand - quand tu auras mon expérience - quand tu feras l'effort de m'écouter" - "Je voudrais que tu me dises précisément ce que tu comptes faire, en trois mots !"

2 ème degré de stress

Conflits ou rupture (+,-)



Part en croisade. Cherche à imposer son point de vue. Risque de paranoïa

"J'ai tout donné à ma famille mon entreprise, vous ne pouvez pas comprendre !"
"Je vous prouverai que vous avez tort et vous vous excuserez !"

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

3 ème degré de stress

Désespoir (-,-) - **Scénario : Presque**



GUIDE ANTI-STRESS DU TYPE PERSÉVÉRANT

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

- Nourrir son besoin de **Reconnaissance pour ses opinions positivement...**

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

- Avoir quelques amis fidèles avec qui discuter de ses opinions
- Etre engagé dans une association, parti politique ou syndicat en accord avec son cadre de référence
- Tenir un journal de bord dans lequel noter les principaux éléments politiques ou sociaux ainsi que ses commentaires à leurs propos
- Organiser des débats sur des thèmes qui tiennent à coeur
- Exprimer librement ses valeurs et ses opinions en veillant à ne pas chercher à les imposer
- Développer si besoin ses capacités d'écoute et de tolérance, cela enrichira la qualité des débats
- Lire des proverbes, des maximes d'auteurs que l'on apprécie

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

- Etre celui à qui on demande son avis avant de prendre une décision importante
- Obtenir des missions en accord avec ses valeurs et avec celles de son entreprise
- Travailler dans une entreprise avec laquelle l'on est en accord sur les valeurs qui y sont affichées
- Montrer de façon positive son niveau d'exigence pour soi et pour les autres et développer si besoin est, son acceptation des "petites faiblesses" humaines
- Aider ses collaborateurs à progresser en soulignant leurs comportements positifs au même titre que ceux qui sont négatifs
- Etre leader et entraîner les autres à donner le meilleur d'eux-mêmes

- Nourrir son besoin de **Reconnaissance pour son travail positivement...**

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

- Organiser son environnement personnel de façon efficace et pratique, en utilisant les derniers apports de la technologie (informatique, téléphonie...)
- Réaliser des choses que ses proches et soi même apprécient (cuisine, entretien de la maison ou du jardin)
- Transmettre le goût d'apprendre à ses enfants
- Organiser des occasions de compléter ses connaissances en les faisant partager avec plaisir à ses enfants
- Intéresser ses proches en s'appuyant sur ses domaines de compétence ou d'expertise
- Choisir des lectures qui développent ses connaissances sur les sujets qui nous intéressent



GUIDE ANTI-STRESS DU TYPE PERSÉVÉRANT

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

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

- Féliciter son équipe et/ou ses collaborateurs pour l'atteinte des objectifs ou un travail de qualité
- Prendre le temps de savourer le plaisir du travail accompli
- Expliquer à son patron combien il est motivant pour soi d'avoir un feed-back régulier sur son travail
- Développer sa compétence professionnelle (stages, lectures, revues professionnelles)
- Aider ses collaborateurs à développer leurs propres compétences professionnelles ou à effectuer un travail donné
- Accepter que son travail comporte quelques imperfections
- Rechercher les échanges avec des experts

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

