

## TYPE ENERGISEUR SOUS STRESS

Ce type de personnalité montre...

...que son besoin de **Contact ludique** n'est pas nourrit **positivement**...

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

- Se moque de l'incidence sur le voisinage de la musique trop forte, de fêtes trop fréquentes
- Refuse de faire quelque chose qui n'est pas éclatant
- Boude ou provoque ses proches dès que survient un refus ou une situation d'ennui
- Refuse systématiquement les idées des autres sans proposer autre chose
- Accuse ses proches d'être responsables de ses échecs, manques ou malaises
- Rejete sur les autres la responsabilité de ses comportements négatifs
- Dit ou sous-entend que les autres sont responsables de ses manques ou malaises
- Ne termine pas la mise en place de ses idées sous prétexte de les remettre en cause
- Va chercher du contact auprès de quelqu'un d'indisponible

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

- Dérange un collègue juste parce qu'il ou elle s'ennuie
- N'accepte pas d'échanges sérieux plus de quelques minutes d'affilée
- Pousse ses collègues ou son supérieur au-delà des limites acceptables jusqu'à ce qu'ils se mettent en colère (par provocation et besoin de contact)
- Se moque de ceux qui préfèrent finir leur travail avant de faire une pause
- Refuse de reconnaître sa part de responsabilité dans les problèmes
- S'arrange pour que se soit les autres qui fassent ce que l'on n'a pas envie de faire
- Traîne les pieds uniquement pour le plaisir de contester
- Est de mauvaise foi juste pour jouer
- Ne termine pas ce qu'il ou elle fait
- Se justifie longuement lorsqu'une erreur a été commise



# TYPE ENERGISEUR SOUS STRESS

Ce type de personnalité montre...

## 1er degré de stress

Signaux d'alerte (+ si/+)



*Invite les autres à faire ou à penser à sa place. Soupire, ne comprend plus, rame*

"Chérie où j'ai mis mes clés ? "

" Pfou ! J'ai rien compris à vot' truc !"

"Euh... c'était quoi déjà le truc là.. tu sais bien le truc... ?"

" Oui mais... "

## 2 ème degré de stress

Conflits ou rupture (+,-)



*Blâme, rejette la responsabilité sur les autres. Déclenche la colère*

"C'est pas ma faute !"

"T'as vu cet empaffé !"

" Je vous aurai... !"

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

## 3 ème degré de stress

Désespoir (-,-) - Scénario : Toujours



# GUIDE ANTI-STRESS DU TYPE ENERGISEUR

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

- Nourrir son besoin de **Contact ludique positivement...**

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

- Participer ou organiser des fêtes surprises imprévues et originales régulièrement
- Faire partie d'un groupe d'amis disponibles pour l'imprévu
- Avoir à portée de la main un gadget, une photo décalée
- Se démarquer par son habillement ou ses idées en veillant à ne pas choquer les autres
- Réserver du temps lors de ses soirées ou week-end à faire ce qui plaît (mais sans exclusivité)
- Avoir des activités qui permettent de s'éclater et dans lesquelles exprimer sa créativité (musique, peinture, bricolage, jardinage ...) et marquer sa différence
- Jouer avec ses enfants ou ses amis et y trouver de la joie
- Inventer de nouveaux jeux

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

- Créer un lien ou une complicité avec des collègues sympas avec qui faire des breaks amusants pour se ressourcer quand le besoin s'en fait ressentir
- Veiller à la diversité des activités à réaliser tout au long d'une journée de travail
- Avoir des histoires drôles à raconter lors des pauses pour détendre l'atmosphère
- Se faire écouter sérieusement tout en ne se prenant pas au sérieux
- Utiliser sa créativité pour proposer des idées nouvelles et originales et accepter que les autres aient besoin d'y réfléchir avant de réagir
- Accepter les règles établies sans systématiquement les remettre en cause
- Profiter des breaks pour faire rire ses collègues avec humour



# GUIDE ANTI-STRESS DU TYPE ENERGISEUR

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

---

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

