

TYPE IMAGINEUR SOUS STRESS

Ce type de personnalité montre...

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

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

- Met si peu d'énergie dans les contacts avec ses amis qu'ils finissent par se détourner
- Croit qu'il n'y a qu'en étant malade qu'on peut être tranquille et sans obligations
- Lors d'une fête avec des amis, reste dans son coin, ne parle à personne
- Se replie sur soi-même et ne communique plus avec les autres
- Reste longtemps sans prendre ou donner de nouvelles à ses proches
- Est "absent.e" dans ses relations avec les autres

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

- Refuse toute invitation à déjeuner ou à dîner alors que rien n'est prévu
- Evite toute manifestation professionnelle (colloque, séminaire, cocktail ...) au risque de se nuire professionnellement
- Refuse tout voyage professionnel par crainte d'affronter l'inconnu
- S'arrange pour être transparent.e afin de ne pas être dérangé.e
- Montre si peu de confiance en soi qu'il ou elle évitera des responsabilités plus importantes
- Ne prend jamais la parole en réunion sans y avoir été invité.e

1er degré de stress

Signaux d'alerte (+ si/+)



Se retire dans la passivité. Se replie sur lui-même et se coupe des autres

aucun mot, il ne dit rien

2 ème degré de stress

Conflits ou rupture (-,+)



Attend passivement. Disparaît physiquement. Abandonne le lien

aucun mot, il ne dit rien.

Le discours intérieur du rêveur sous stress sévère est : " personne ne m'a dit ce que je devais faire..."

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

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



GUIDE ANTI-STRESS DU TYPE IMAGINEUR

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

- Nourrir son besoin de **Solitude positivement...**

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

- S'aménager un coin chez soi dans lequel se retirer régulièrement
- Une à deux fois par an, passer une semaine dans un lieu de calme, de réflexion, de sérénité (monastère, maison isolée ...)
- Faire de longues promenades seul.e, dans la nature
- Veiller à vivre dans un environnement calme
- Choisir les heures de moindre affluence pour faire ses courses
- Ecrire, peindre, dessiner, bricoler au calme, sans pouvoir être dérangé.e
- S'autoriser à s'isoler quand le besoin s'en fait sentir

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

- Aller déjeuner seul.e de temps en temps (en ayant au préalable expliqué à ses collègues que c'est important pour soi)
- Pratiquer plusieurs fois dans la journée de courts moments de détente, de relaxation sans être dérangé.e
- Dans la mesure du possible, arriver avant ses collègues ou partir plus tard pour travailler seul.e
- Profiter de ses instants de solitude pour nourrir des réflexions approfondies concernant l'évolution de ses activités professionnelles
- Avoir régulièrement des échanges riches et profonds avec ses collègues
- Quand vous devez "monter en scène", s'aménager un temps de détente, de calme et de réflexion avant

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

