

La personnalité anxieuse (le prudent qui devient anxieux)

- Soucis *trop fréquents ou trop intenses* par rapport aux risques de la vie quotidienne pour soi-même ou ses proches.
- Tension physique souvent excessive.
- Attention permanente aux risques : guette tout ce qui pourrait mal tourner, pour contrôler des situations même à risque faible (événement peu probable ou peu grave).
- Anticipation anxieuse et attention exagérée aux risques

Comment gérer ?

Faites

- *Montrez-lui que vous êtes fiable.* (Arriver à l'heure, répondre au courrier dans les délais, être prévoyant)
- *Pratiquez un humour gentil* (non ironique) ex : As-tu pensé à... Sûrement pas autant que toi !
- *Aidez-la à relativiser* (désensibilisation en imaginant toutes les conséquences de son scénario-catastrophe en commençant par des situations peu difficiles) ou par des questions : imaginons le pire, cela serait-il si grave (conséquences réelles)? Que pourrais-tu faire (solutions de rechange)?

Ne faites pas

- Ne vous laissez pas mettre en esclavage (prendre des initiatives)
- Ne la surprenez pas ((anticiper la situation)
- Ne lui faites pas partager inutilement vos propres sujets d'inquiétude
- Evitez les sujets de conversation pénibles (informations télévisées)

Si c'est votre patron : devenez pour lui un signal rassurant

Si c'est votre conjoint : ne lui dites pas que vous êtes inscrit à un stage de parapente

Si c'est votre collègue ou collaborateur : sachez utiliser ses qualités d'anxieux pour prévoir et préparer

Croyances

- « Le monde est plein de dangers, une catastrophe peut toujours arriver »
- « Si on est pas vigilant, on court de gros risques »
- « En faisant très attention, on peut empêcher la plupart des accidents »

Règles personnelles

- « Je dois anticiper les problèmes, et toujours prévoir le pire »

Situations gâchette

- Absence de repères ou d'informations clairement rassurants. Inconnu, incertitudes (ne pas avoir de nouvelles d'un proche qui est en voyage)

Réactions stéréotypées

- S'inquiéter, rechercher le maximum d'informations. Prendre préventivement le maximum de précautions

Commentaires divers

Face à un comportement anxieux, harcelant, réaction possible :

- Comportement passif agressif appris dans l'enfance face à des parents anxieux

Angoisse sur les événements de la vie quotidienne pour masquer(ou lutter contre) une angoisse inconsciente liée à des événements de la petite enfance ;possibilité de revivre les expériences émotionnelles de son passé, prendre conscience de la nature véritable de son anxiété et se trouver soulagé

	Plutôt vrai	Plutôt faux
1, Penser à des soucis m'empêche souvent de m'endormir		
2, Risquer d'arriver en retard pour prendre un train m'angoisse beaucoup		
3, On me reproche souvent de me faire trop de soucis pour tout		
4, Je remplis toujours mes obligations (factures, impôts, quittances) au plus tôt		
5, Quand quelqu'un que j'attends est en retard, je ne peux m'empêcher de penser à un accident		
6, J'ai tendance à vérifier plutôt deux fois qu'une les horaires des trains, les réservations et les rendez-vous		
7, Je me suis souvent rendu compte après coup que je m'étais fait trop de soucis pour une chose sans importance		
8, Parfois, je me sens obligé(e) de prendre un tranquilisant dans la journée		
9, Quand je suis surpris(e), j'ai des palpitations		
10, Parfois, je me sens tendu(e) sans même savoir pourquoi		

La personnalité paranoïaque (le méfiant qui devient...)

1 Méfiance

- Suspecte les autres de mauvaises intentions à son égard
- Reste toujours sur ses gardes, très attentive à ce qui se passe autour de lui, ne se confie pas, susceptible
- Met en doute la loyauté des autres, même de ses proches, souvent jalouse.
- Recherche activement et dans le détail les preuves de ses soupçons, sans tenir compte de la situation d'ensemble.
- Prête à des représailles disproportionnées si elle se sent offensée.
- Préoccupée par ses droits et les questions de préséance, se sent facilement offensée.
- Fascination pour le règlement

2. Rigidité

- Se montre rationnel, froid, logique et résiste fermement aux arguments des autres.
- Difficulté à montrer de la tendresse ou des émotions positives ; peu d'humour.

Comment gérer ?

Faites

- Exprimez clairement vos motifs et vos intentions (pas critiques vagues ou menaçantes mais description de comportements précis)
- Respectez scrupuleusement les formes (politesse réglementaire)
- Maintenez un contact régulier mais pas trop proche avec elles.
- Faites références aux lois et aux règlements
- Laissez-lui quelques petites victoires, mais choisissez bien lesquelles.
- Cherchez des alliances ailleurs.

Ne faites pas

- Ne renoncez pas à éclaircir les malentendus (s'attribuer la responsabilité du malentendu, ne pas forcer à avouer une vexation, comprendre ses sentiments)
- N'attaquez pas l'image qu'elle se fait d'elle-même. (critiquez fermement un comportement mais évitez de dire qu'il devrait se faire soigner)
- Ne vous mettez pas en faute (être irréprochable)
- Ne médisez pas d'elle, elle le saura. (lui exprimer plutôt son mécontentement)
- Ne discutez pas politique.
- Ne devenez pas paranoïaque vous-même. (ne pas s'indigner à l'excès)

Si c'est votre chef : changez-en ou jouez les serviteurs fidèles.

Si c'est votre conjoint : aller consulter un psy pour vous faire aider.

Si c'est votre collègue ou collaborateur : avant d'aller plus loin, allez consulter un bon avocat. Puis relisez ce chapitre.

Croyances

« Le monde est plein de méchants qui m'obligent à rester sur mes gardes »

« Les autres sont contre moi et me cachent des choses »

Règle personnelle

« Je dois toujours me méfier et aller au-delà de ce qui est dit et fait par les autres »

Situations-gâchettes

Situations floues, contradiction (les autres ont parlé de nous en notre absence)

Réactions stéréotypées

Faire des interprétations abusives, se noyer dans les détails. Accuser, soupçonner. Se fâcher définitivement

Divers

La **personnalité sensitive** éprouve méfiance et susceptibilité mais sans rigidité, avec une faible estime de soi tristesse et sentiment de faiblesse face à autrui

	Plutôt vrai	Plutôt faux
1, Je supporte mal qu'on fasse des plaisanteries à mon égard		
2, Je me suis déjà brouillé(e) définitivement avec plusieurs personnes parce que j'estimais qu'elles s'étaient mal conduites à mon égard		
3, J'ai tendance à me méfier des nouvelles connaissances		
4, On a souvent plus d'ennemis que l'on pense,		
5, Quand il m'est arrivé de me confier à quelqu'un j'ai souvent eu peur ensuite qu'il ne s'en serve contre moi		
6, On me reproche d'être méfiant(e),		
7, Pour s'en tirer dans la vie, il faut toujours se montrer dur et inflexible,		
8, Quand on a l'air de m'apprécier, je me dis que c'est pour obtenir quelque chose de moi,		
9, Je pense souvent à tous les gens que j'aimerais punir de leurs mauvaises actions,		
10, Ce questionnaire me met mal à l'aise,		

La personnalité histrionique (le dramatique qui devient...°

- Cherche à attirer l'attention des autres, supporte mal les situations où elle n'est pas l'objet de l'attention générale. Recherche intensément l'affection de son entourage.
- Dramatise l'expression de ses émotions, qui sont souvent rapidement changeantes.
- A un style de discours plutôt émotionnel, évoquant des impressions, manquant de précision et de détail.
- A tendance à idéaliser ou au contraire à dévaluer exagérément les personnes de son entourage.

Comment gérer ?

Faites

- Attendez-vous à l'excessif et à la dramatisation (une manière de se rassurer aux yeux des autres, d'étouffer dans l'œuf des émotions trop déprimantes)
- Laissez-lui une scène de temps en temps, mais fixez les limites (fixer une règle du jeu)
- Montrez de l'intérêt chaque fois qu'elle a un comportement « normal ».
- Attendez-vous à passer du statut de héros (père distant et idéalisé) à celui de minable et inversement.

Ne faites pas

- Ne vous moquez pas d'elle.
- Ne vous laissez pas émouvoir par les tentatives de séduction (allumeuses), qui sont souvent factices.
- Ne vous laissez pas trop attendrir (pas de paternalisme)

Si c'est votre conjoint : appréciez le spectacle et la variété. Après tout, c'est pour cela que vous l'avez épousé(e).

Si c'est votre patron : essayez de rester vous-même, même quand il ou elle vous demande le contraire.

Si c'est votre collègue ou collaborateur : gardez la distance qui lui permettra de vous idéaliser.

Croyances

« Je dois toujours attirer et charmer les autres pour qu'ils m'aident »

« Je suis incapable de me débrouiller toute seule et j'ai besoin d'aide »

« Séduire, c'est prouve sa valeur »

Règles personnelles

« Pour faire ma place, je dois attirer l'attention »

« Je dois éblouir et charmer complètement les autres »

Situations-gâchettes

Personnes attirantes ou inconnues, situations de groupe (présentation à sexe opposé)

Réactions stéréotypées

Chercher à séduire et à obtenir de l'intérêt de la part de l'interlocuteur

Métiers possibles

Acteurs, avocats, séduire un public

Mécanisme

Difficulté à s'auto observer et à reconnaître la réalité de leurs émotions (crainte de ne pas plaire plutôt que rire ou se fâcher (émotions de substitution) et en prendre conscience est trop angoissant pour lui, aussi l'évacue-t-il par mécanisme de défense destiné à protéger la conscience d'émotions trop pénibles) ; il s'agit d'un comportement appris : le seul moyen d'attirer l'attention d'un père distant

	Plutôt vrai	Plutôt faux
1, Le regard des autres est un excitant pour moi,		
2, On m'a parfois reproché de "faire mon cinéma"		
3, Je suis facilement ému(e)		
4, J'adore séduire, même quand je n'ai pas envie d'aller plus loin		
5, Pour que les autres vous aident, il faut avant tout les charmer		
6, Dans un groupe, je me sens vite mal si tout le monde ne fait pas attention à moi,		
7, J'ai tendance à tomber amoureux (se) de personnes distantes ou inaccessibles,		
8, On m'a parfois fait remarquer que je m'habillais de manière trop excentrique ou provocante,		
9, Dans une situation embarrassante, il m'est arrivé de m'évanouir		
10, Je me demande souvent quel effet je produis sur les gens		

La personnalité obsessionnelle (le consciencieux qui devient...)

- **Perfectionnisme** : est exagérément attentive aux détails, aux procédures, au rangement et à l'organisation, souvent au détriment du résultat final
- **Obstination** : têtue, insiste obstinément pour que les choses soient faites comme elle l'entend et selon ses règles.
- **Froideur relationnelle** : a du mal à exprimer des émotions chaleureuses : souvent très formelle, froide, embarrassée
- **Doute** : a du mal à prendre des décisions, par peur de commettre une erreur, tergiverse et ratiocine exagérément
- **Rigueur morale** : extrêmement consciencieuse et scrupuleuse

Comment gérer ?

Faites

- Montrez-lui que vous appréciez son sens de l'ordre et de la rigueur.
- Respectez son besoin de prévoir et d'organiser.
- Quand elle va trop loin, faites lui des critiques précises et quantifiées. (à la recherche de plus de perfection)
- Montrez-vous fiable et prévisible
- Faites lui découvrir les joies de la détente.
- Donnez-lui des tâches à sa mesure, ou ses « défauts » seront des qualités. (comptabilité, procédures financières juridiques ou techniques, contrôle de qualité)

Ne faites pas

- Ne faites pas d'ironie sur ses manies.
- Ne vous laissez pas entraîner trop loin dans son système. (savoir dire stop)
- Ne l'embarrassez pas par trop de signes d'affection, de reconnaissance ou de cadeaux.

Si c'est votre patron : ne laissez pas de fautes d'orthographe dans vos rapports.

Si c'est votre conjoint : laissez-lui la comptabilité du ménage et n'oubliez pas de mettre vos patins en rentrant.

Si c'est votre collègue ou collaborateur : chargez-le des contrôles et des finitions ; Annoncez la durée de l'entretien avec lui avant qu'il ne commence

Croyances

« Il faut que les choses soient parfaitement faites, sinon c'est l'échec complet »

« L'improvisation et la spontanéité ne conduisent à rien de bon »

« Tout irait mieux si l'on respectait les règles »

Règles personnelles

« Je dois tout contrôler ; tout doit être fait dans les règles »

Situations-gâchettes

Tâches à accomplir rapidement, nouveauté, imprévisibilité, perte de contrôle sur les événements (devoir faire les choses vite et imparfaitement par manque de temps »

Réactions stéréotypées

Vérifier, revérifier, planifier, douter, rumine

	Plutôt vrai	Plutôt faux
1, J'ai tendance à passer pas mal de temps à ranger et à vérifier		
2, Dans la conversation, j'aime bien exposer mes idées dans l'ordre		
3, On me reproche d'être trop perfectionniste,		
4, Il m'est arrivé de rater quelque chose parce que je m'étais trop concentré(e) sur des détails,		
5, Je supporte très mal le désordre,		
6, Dans un travail d'équipe, j'ai tendance à me sentir responsable du résultat final,		
7, Les cadeaux me mettent mal à l'aise, j'ai l'impression de me sentir en dette,		
8, On me reproche d'être "radin(e)"		
9, J'ai du mal à jeter les choses,		
10, J'aime tenir ma comptabilité personnelle,		

La personnalité narcissique

Avec elle-même :

- A le sentiment d'être exceptionnelle, hors du commun et de mériter plus que les autres.
- Préoccupée par des ambitions de succès éclatant dans les domaines professionnels, amoureux.
- Souvent très soucieuse de son apparence physique et vestimentaire.

Dans ses relations avec les autres :

- S'attend à des attentions, des privilèges, sans se sentir obligée à la réciprocité.
- Epreuve de la colère et de la rage lorsqu'on ne lui accorde pas les privilèges qu'elle attend
- Exploite et manipule les autres pour atteindre ses buts.
- Epreuve peu d'empathie, peu touchée par les émotions d'autrui.

Comment gérer ?

Faites

- Montrez votre approbation chaque fois qu'elle est sincère. (complimentez-la pour ses réussites)
- Expliquez-lui les réactions des autres (les autres sont considérés comme nuls, stupides, ingrats, méchants parce qu'il ne lui auront pas donné les égards et l'attention qu'ils méritaient » ; l'autre sans avoir raison a ses raisons pour agir ainsi
- Respectez scrupuleusement les usages et les formes.
- Ne faites que les critiques (basées sur le comportement) indispensables, et soyez très précis.
- Soyez discret sur vos propres réussites et privilèges.

Ne faites pas

- Ne faites pas de l'opposition systématique.
- Soyez vigilant aux tentatives de manipulation. (jouer délibérément avec les sentiments d'autrui pour les rallier à leur point de vue) : flatterie (vous êtes la meilleure ; la culpabilité (après tout ce que j'ai fait pour vous), la peur (attention à vous si) ; la proximité (vous et moi sommes dans la même galère)
- N'accordez jamais une fois les faveurs que vous ne voulez pas renouveler.
- Ne vous attendez pas au « donnant-donnant ».

Si c'est votre patron : ne mettez pas trop votre amour-propre en jeu quand vous êtes avec lui. Prenez du recul. Souvenez-vous de cette phrase de La Rochefoucauld : « Louer les princes des qualités qu'ils n'ont pas est une manière de leur dire des insultes.

Si c'est votre conjoint : si vous l'avez choisi, c'est qu'il a sûrement d'autres qualités. Relisez tout de même le chapitre.

Si c'est votre collègue ou collaborateur : attention à ce qu'il ne prenne votre place !.

Croyances

« je suis exceptionnel, plus méritant que les autres, tout le monde me doit le respect; les autres passent après moi »

Règle personnelle

« Tout m'est dû, il faut que l'on sache que je suis remarquable »

Situations-gâchettes

Ne pas être le premier (ne pas recevoir des égards que l'on estime nécessaire)

Réaction stéréotypées

Rappeler sèchement ses mérites et ses prérogatives ; monopoliser la parole pour parler de soi et de ses œuvres »

	Plutôt vrai	Plutôt faux
1, J'ai plus de charme que la moyenne des gens,		
2, Tout ce que j'ai obtenu, je le dois à mes mérites		
3, J'aime bien recevoir des compliments,		
4, Je me sens facilement jaloux (se) des réussites des autres		
5, Il m'est arrivé de tricher sans aucune gêne,		
6, Je ne supporte pas qu'on me fasse attendre,		
7, Dans ma vie professionnelle, je mérite d'arriver très haut		
8, Je m'énerve facilement quand on me manque d'égards		
9, J'adore bénéficier des privilèges et des passe droits		
10, Je supporte mal d'obéir aux règles faites pour tout le monde		

La personnalité schizoïde

- Apparaît souvent impassible, détachée, difficile à deviner
- Paraît indifférente aux compliments ou aux critiques des autres
- Choisit surtout des activités solitaires
- Peu d'amis intimes, souvent dans le cadre familial. Ne se lie pas facilement
- Ne recherche pas spontanément la compagnie des autres

Comment gérer ?

Faites

- Respectez son besoin de solitude (le contact le fatigue)
- Proposez-lui des situations à sa mesure
- Soyez à l'écoute de son monde intérieur
- Appréciez-la pour ses qualités silencieuses

Ne faites pas

- N'exigez pas d'elle qu'elle exprime des émotions intenses
- Ne l'assommez pas de trop de conversation
- Ne la laissez pas s'isoler complètement

Si c'est votre conjoint : acceptez d'être responsable de la vie sociale de votre couple

Si c'est votre patron : faites –lui passer des notes plutôt que d'aller le voir

Si c'est votre collègue ou collaborateur : laissez-le devenir un très bon expert plutôt que de le pousser à devenir un mauvais manager

Croyances

« Je ne suis pas comme les autres ; la vie sociale est source de complications »

« Les rapports avec les autres sont imprévisibles, fatigants, source de malentendus, il vaut mieux les éviter »

Règle personnelle

« Je dois rester isolé, ne pas m'engager dans des relations intimes »

Situations-gâchettes

Promiscuité, rapprochement forcés (partir en vacances dans un groupe organisé)

Réactions stéréotypées

Se mettre dans son coin ne pas parler de soi, ne pas manifester d'intérêt pour les autres

Métiers

Informaticiens, ingénieurs d'étude, métiers isolés

	Plutôt vrai	Plutôt faux
1, Après une journée en compagnie des gens, j'éprouve le besoin impérieux d'être seul(e),		
2, Parfois, j'ai du mal à comprendre les réactions des autres		
3, Faire connaissance avec des gens nouveaux ne m'attire pas spécialement,		
4, Même en compagnie d'autres personnes, il m'arrive d'"être ailleurs" en pensant à autre chose		
5, Si des amis se réunissaient pour fêter mon anniversaire, cela me fatiguerait plus que cela me ferait plaisir		
6, On me reproche d'être dans la lune,		
7, Mes loisirs sont surtout solitaires,		
8, A part les gens de ma famille, je n'ai pas plus d'un ou deux amis		
9, Ce que les gens pensent de moi ne m'intéresse pas beaucoup		
10, Je n'aime pas les activités de groupe,		

Le comportement de type A

- Lutte contre le temps : impatient, soucieux d'aller plus vite, comprime le maximum de choses à faire dans un temps limité, soucieux d'exactitude, intolérant à la lenteur chez les autres
- Sens de la compétition : tendance à vouloir « gagner » même dans les situations anodines de la vie courante, la conversation ou les sports de loisirs
- Engagement dans l'action : travaille beaucoup, prend ses activités à cœur, et transforme ses loisirs en tâches orientées vers un but

Faites

- Soyez fiable et exact
- Affirmez-vous chaque fois qu'il tente de vous mettre sous contrôle
- Aidez-la à relativiser (a tendance à remplir son temps)
- Faites-lui découvrir les joies de la détente

Ne faites pas

- Ne négociez pas avec lui « à chaud »
- Ne vous laissez pas entraîner dans des compétitions inutiles
- Ne dramatisez pas les conflits avec lui (type A irritable et irascible)

Si le type A est votre chef : gagnez son respect par votre efficacité, mais ne lui laissez pas vous imposez son rythme

Si c'est votre conjoint : encouragez-le à avoir une bonne hygiène de vie, pour éviter qu'il ne disparaisse prématurément

Si c'est votre collègue ou collaborateur : sachez le ralentir avant qu'il ne craque ou qu'il ne vous supplante

Croyances

« Seule la première place compte ; les gens doivent être fiable et compétents »

« Je dois arriver à contrôler toutes les situations »

Règles personnelles

« Je dois relever tout les défis, je dois aller le plus vite possible dans l'exécution de certaines tâches »

« Je dois réussir tout ce que j'entreprends »

Situations-gâchettes

Etre en situation de compétition, être empêché d'agir (attendre indûment dans une file d'attente)

Réactions stéréotypées

S'énervé, hausser le ton, chercher à contrôler la situation même agressivement

Avantages du type A : impliqué dans l'action, productif, ambitieux, combatif, respecté pour son travail, mobilisateur, énergique, promotion rapide, carrière réussie

Inconvénients du type A : manque de recul, difficulté à ralentir, sacrifice de la vie conjugale, trop conflictuel, rejeté pour son autoritarisme, décourageant pour les autres, problème de santé pour stress excessif (angine de poitrine et infarctus) risque ensuite de stagner par manque de recul, accident de carrière suite à conflit, ennuis de santé, problèmes conjugaux)

	Plutôt vrai	Plutôt faux
1, Je n'aime pas être inactif (ve), même quand je suis en vacances		
2, Je m'énervé souvent contre les gens parce qu'ils ne vont pas assez vite,		
3, Mes proches se plaignent de ce que je travaille trop		
4, J'ai un sens de la compétition très développé,		
5, J'ai tendance à surcharger mon emploi du temps		
6, Je mange trop vite,		
7, Je supporte mal d'attendre		
8, Quand je travaille à quelque chose, je pense à ce que je vais faire ensuite,		
9, J'ai plus d'énergie que la moyenne des gens,		
10, Je me sens souvent pressé(e) par le temps;		

La personnalité dépressive (l'austère qui devient...)

- **Pessimisme** : voit le côté sombre des situations, les risques possibles, surévalue l'aspect négatif, minimise l'aspect positif ; vision négative de soi, du monde, du futur
- **Humeur triste** : habituellement triste, morose, même en l'absence d'événements défavorables
- **observer** : éprouve peu de plaisir, même dans les activités ou les situations habituellement considérées comme agréables (loisirs, événements heureux)
- **Auto dévalorisation** : ne se sent pas à la hauteur, sentiments d'inaptitude ou de culpabilité (même quand les autres l'apprécient)
- **Parfois altruiste et scrupuleux**

Comment gérer ?

Faites

- Attirez par des questions son attention sur le positif (aider à voir le verre à moitié plein, ou revenir sur des victoires passées)
- Entraînez-la dans des activités agréables, à sa mesure
- Montre-lui votre considération (féliciter des comportements)
- Incitez-la à consulter

Ne faites pas

- Ne lui dites pas de se secouer
- Ne lui faites pas la morale culpabilisante
- Ne vous laissez pas entraîner dans son marasme

Si c'est votre patron : vérifiez régulièrement la santé de votre entreprise

Si c'est votre conjoint : faites lui lire ce chapitre

Si c'est votre collègue ou collaborateur : complimentez-le chaque fois qu'il est positif

Croyance

« Nous sommes ici-bas pour souffrir, je n'ai pas droit à trop de plaisir »

Règles personnelles

« On se réjouit toujours trop tôt, je dois travailler dur pour être à la hauteur »

Situations-gâchettes

Echec réel ou supposé, gratifications jugées imméritées (ne pas arriver à terminer un travail)

Réactions stéréotypées

Travailler encore plus, s'interdire du plaisir ; s'accuser de ne pas être à la hauteur

	Plutôt vrai	Plutôt faux
1, Je crois que j'aime moins la vie que la plupart des gens		
2, Parfois, je préférerais n'avoir jamais existé,		
3, On me reproche souvent de voir les choses en noir		
4, Il m'est arrivé de ne ressentir aucune joie dans des situations pourtant heureuses,		
5, Parfois, j'ai l'impression d'être un fardeau pour mes proches		
6, Je me sens facilement coupable,		
7, J'ai tendance à ruminer sur mes échecs du passé		
8, Je me sens souvent inférieur(e) aux autres,		
9, Je me sens souvent fatigué(e) et sans énergie,		
10, Je remets à plus tard des activités de loisirs, alors que j'en aurais le temps et les moyens,		

La personnalité dépendante (le dévoué qui devient...)

- **Besoin d'être rassurée et soutenue par les autres :**
- ___ est réticente à prendre des décisions sans réassurance
- ___ a du mal à initier des projets, suit plutôt le mouvement
- ___ n'aime pas se retrouver seule, ou faire des choses seule
- **Crainte de la perte du lien :**
- ___ dit toujours oui pour ne pas déplaire
- ___ très touchée et anxieuse si on la critique ou on la désapprouve
- ___ accepte les besoins peu gratifiantes pour se rendre agréable aux autres
- ___ très perturbée par les ruptures

Comment gérer ?

Faites

- Renforcez ses initiatives plutôt que ses réussites, aidez-la à banaliser ses échecs (peur de l'échec : je me fiche de tes résultats, ce que je veux, c'est que tu oses, même si au début tu n'y arrive pas)
- Si elle vous demande conseil, demandez-lui d'abord son point de vue personnel avant de lui répondre (proverbe du pêcheur et du mendiant)
- Parlez-lui de vos faiblesses et de vos doutes, n'hésitez pas à lui demander vous-même des conseils et de l'aide
- Poussez-la à multiplier ses activités
- Faites-lui comprendre que vous pouvez faire des choses sans elle, sans que cela soit un rejet

Ne faites pas

- Ne prenez pas des décisions à sa place, même si elle vous en fait la demande expresse ; ne volez pas à son secours à chaque fois qu'elle est en difficulté (besoin de se rassurer)
- Ne critiquez pas frontalement ses initiatives, même ratées
- Ne l'abandonnez pas complètement à son sort « pour lui apprendre à se débrouiller toute seule »
- Ne lui laissez pas payer le prix de sa dépendance (offrir des cadeaux et faire les sales boulots)
- Ne l'acceptez pas en permanence « dans vos jambes » parasites sympathiques

Si c'est votre patron : soyez son indispensable bras droit et demandez une augmentation

Si c'est votre conjoint : même si cela vous flatte, n'oubliez pas que vous vous lasserez un jour ou l'autre de prendre toutes les décisions importantes

Si c'est votre collègue ou collaborateur : renvoyez-le gentiment à ses responsabilités

Croyances

« Je suis faible et peu capable ; les autres sont forts »

L'ecclésiaste dit : « il vaut mieux être deux qu'isolé »

Règles personnelles

« En cas de problème, je dois immédiatement chercher de l'aide ; je ne doit pas contrarier les autres »

Situations-gâchettes

Décisions à prendre seul, tâches importantes à accomplir, solitude (passer un week-end seul)

Réactions stéréotypées

Essayer d'obtenir l'aide ou la présence des autres ; tout leur concéder pour cela

Origine

Anxiété de séparation (séparation prolongées), parents insécurisants, non rassurants sur l'amour qu'il lui porte : l'enfant doit redoubler d'efforts pour s'accrocher à des parents dont dépend la survie

Parents surprotecteurs : l'enfant est trop vulnérable et le monde est plein de dangers : ils doivent s'accrocher à ceux qui savent

Choix du conjoint : dominateurs, possessif, femmes battues, hommes alcooliques

	Plutôt vrai	Plutôt faux
1, Je demande l'avis des autres avant de prendre des décisions importantes,		
2, J'ai du mal à terminer une conversation ou à prendre congé de quelqu'un,		
3, J'ai souvent des doutes sur ma valeur,		
4, Dans les groupes, je propose rarement des activités des sujets de conversation ou des idées nouvelles, J'ai plutôt tendance à suivre le mouvement,		
5, J'ai besoin d'avoir des personnes très proches sur qui je peux compter,		
6, Je suis capable de me sacrifier pour les autres,		
7, Par crainte d'un conflit avec mes interlocuteurs, je cache souvent mes opinions,		
8, Je n'aime pas perdre les gens de vue ou me séparer d'eux		
9, Je suis très sensible aux désaccords et aux critiques		
10, On me dit souvent que je mérite mieux que ce que j'ai		

La personnalité passive agressive

- Résiste habituellement aux exigences des autres dans les domaines professionnels ou personnels
- Discute exagérément les ordres, critique les figures d'autorité (problèmes avec)
- Mais de manière détournée : fait « traîner » les choses, est volontairement inefficace, boude, oublie, se plaint d'être incomprise ou méprisée, ou injustement traitée
- Ce comportement joue parfois le rôle de représailles, la personne ne souhaitant pas une explication qui la priverait du moyen détourné de se venger (lui faire remarquer)

Comment gérer ?

Faites

- Soyez aimable (ajouter une phrase empathique : je comprend ou je vois que)
- Laissez-lui une marge d'autonomie (comment pouvez-vous vous arranger)
- Demandez-lui son avis chaque fois que cela est possible
- Aidez-la à s'exprimer directement
- Rappelez-lui les règles du jeu (lui reconnaître des sentiments et des pensées autonomes ; lui rappeler que la relation d'autorité n'est pas personnelle mais une règle du jeu indépendante de lui et vous, attachée à la situation)

Ne faites pas

- Ne faites pas semblant de ne pas remarquer son opposition (dire : j'ai l'impression que tu es contrariée ; est-ce que je me trompe ?)
- Ne la critiquez pas comme le ferait un parent (bannir : c'est honteux ou inadmissible ou très mal au contraire, décrivez les conséquences du comportement (sur vous et sur le travail) que vous critiquez)
- Ne vous laissez pas entraîner dans le jeu des représailles réciproques (aider à exprimer le besoin sous-jacent)

Si c'est votre patron : changez-en, il risque de vous entraîner dans sa chute

Si c'est votre conjoint : entraînez-le (la) à s'exprimer ouvertement

Si c'est votre collègue ou collaborateur : relisez ce chapitre avant de le rencontrer

Croyances

« Je mérite mieux que ce que j'ai ; les gens ne valent pas mieux que moi, mais cherchent toujours à dominer ; ils peuvent être agressifs si on les contredit trop ouvertement »

« Se soumettre est une défaite ; on risque trop à dire ce que l'on pense »

Règles personnelles

Je n'ai pas à me laisser faire, je sais ce qu'il me convient ; quand on est pas d'accord, il faut résister indirectement »

Situations-gâchettes

Accepter une autorité ou une supériorité quelconque, obéir à des ordres (accepter une décision avec laquelle on était pas d'accord)

Réactions stéréotypées

Faire de la résistance, ergoter sur des détails, insister sur les problèmes à venir, adopter une attitude négativiste, bouder
Fréquence accrue chez les petits derniers ou maladie chronique dans l'enfance

	Plutôt vrai	Plutôt faux
1, La plupart des chefs ne méritent pas de l'être,		
2, Je supporte mal d'avoir à obéir à quelqu'un,		
3, Il m'est arrivé souvent de laisser traîner volontairement un travail, parce que j'en voulais à celui qui me l'avait demandé		
4, On me reproche de "bouder"		
5, Il m'est arrivé de ne pas aller à une réunion volontairement, puis de dire que je n'avais pas été mis(e) au courant de l'horaire,		
6, Quand un proche m'a contrarié(e), je ne lui donne plus signe de vie sans lui dire pourquoi,		
7, Si on ne me demande pas quelque chose gentiment je ne le fais pas,		
8, Il m'est arrivé de "saboter" volontairement mon travail,		
9, Plus on me presse, plus je vais lentement,		
10, J'en veux en permanence à mes chefs,		

La personnalité évitante

- **Hypersensibilité** : craint particulièrement d'être critiquée ou moquée, a peur du ridicule
- Évite d'entrer en relation avec les gens tant qu'elle n'est pas assurée d'une bienveillance inconditionnelle de la part de l'autre
- Évite les situations où elle craint d'être blessée ou embarrassée : nouvelle rencontre, poste en vue, développement d'une relation intime
- **Dévalorisation de soi** : faible estime de soi, sous-évalue souvent ses capacités et dévalorise ses réussites
- Par peur de l'échec, se maintient souvent dans un rôle effacé ou à des postes inférieurs à ses capacités

Comment gérer ?

Faites

- Proposez-lui des objectifs de difficultés très progressives
- Montrez-lui que son avis vous importe (persévérer)
- Montrez-lui que vous acceptez la contradiction (merci de me donner votre point de vue ; votre point de vue est intéressant ou partagé par beaucoup de gens)
- Si vous la critiquez, commencez par un éloge plus général, puis ciblez votre critique sur un comportement (critique n'est pas synonyme de rejet)
- Assurez-la de la constance de votre soutien (besoin d'être rassurés pour progresser : se sentir appréciée pour ce que l'on est, en dépit de nos erreurs ; respect et appréciation quels que soient les résultats pourvu qu'ils jouent le jeu et fassent des efforts)
- Incitez-la à consulter

Ne faites pas

- Ne faites pas d'ironie à son égard (personnes hypersensibles)
- Ne vous énervez pas
- Ne la laissez pas se dévouer pour toutes les corvées

Si c'est votre conjoint : bravo, vous avez réussi à ne pas lui faire peur

Si c'est votre patron : vous travaillez probablement dans une administration publique

Si c'est votre collègue ou collaborateur : relisez ce chapitre

Croyances

« Je n'ai pas d'intérêt ; si les autres voient qui je suis, ils me rejeteront ; je suis inférieure ; au contact des autres, je pourrais être blessée »

Règles personnelles

« Je ne dois pas me révéler ; je dois me tenir à l'écart sinon je ne serai pas à la hauteur »

Situations-gâchettes

Se dévoiler, être confronté au jugement d'autrui (devoir parler de soi à des personnes plus importantes pour nous)

Réactions stéréotypées

Éviter la confrontation ; adopter une attitude distante ou inhibée en situation sociale ; prendre la fuite

Origines

Anxiété génétique, dans l'éducation : sentiment qu'il est inférieur et risque de se sentir rejeté ; éducation trop rigide ou trop sévère, frère ou sœur très supérieur, difficultés scolaires, infériorité physique, crainte de déplaire)

	Plutôt vrai	Plutôt faux
1, Il m'est arrivé de refuser des invitations par peur de me sentir mal à l'aise,		
2, Ce sont plutôt mes amis qui m'ont choisi(e) et non l'inverse		
3, Dans la conversation, je préfère souvent me taire de dire des choses inintéressantes		
4, Si je me suis senti(e) ridicule devant quelqu'un, je préfère ne jamais plus le revoir,		
5, Je suis moins mal à l'aise en société que la moyenne des gens		
6, Par timidité, j'ai manqué plusieurs occasions dans ma vie personnelle ou professionnelle,		
7, Je me sens à l'aise qu'en famille ou avec de vieux amis		
8, j'ai souvent peur de décevoir les gens ou qu'ils ne me trouvent pas intéressant,		
9, Il m'est très difficile d'engager la conversation avec une nouvelle connaissance,		
10, Il m'est arrivé plus d'une fois de prendre un peu d'alcool ou de tranquillisants juste pour me sentir mieux avant de rencontrer des gens,		

Idées générales

Faites	Ne faites pas
Essayez de changer ses comportements	Vouloir changer sa vision du monde
Comprenez ses craintes et ses appréhensions derrière ses comportements difficiles	Penser qu'il s'agit uniquement d'une question de mauvaise volonté
Acceptez un changement progressif	Exiger un changement rapide
Exprimer vos besoins et vos limites	Faire la morale
Acceptez un changement incomplet	Exiger la perfection, puis tout laisser tomber
Tenez bon sur l'essentiel	Compatir ou rentrer dans son jeu

Règles générales

- Le meilleur moyen de décourager un comportement gênant est d'encourager vivement le comportement inverse quand il se produit
- Pour convaincre quelqu'un, il vaut mieux commencer par lui expliquer que vous comprenez son point de vue (ce qui ne veut pas dire que vous êtes d'accord)
- Avant de faire une critique justifiée, faites des compliments sincères
- On est d'autant plus satisfait de son travail que l'on a eu l'impression de participer aux décisions le concernant
- Ne pas critiquer quelqu'un, c'est lui faire perdre une chance de s'améliorer (critique du comportement et non la personne ; et elle est appréciée le reste du temps ; comprendre son point de vue ; critique sous forme de demande)
- Se sentir respecté et apprécié (par l'autre) quelques soient les résultats, pourvu que je joue le jeu et fasse des efforts