

Mieux comprendre et gérer les personnalités difficiles pour une meilleure santé mentale de l'équipe.

Colloque de l'ADFO
3 Mai 2024

Patrick Gouabe
Direction d'école

Profil émotionnel des participant(e)s

[Aujourd'hui, Je suis... au Colloque de l'ADFO](#)



Cette présentation est inspirée du livre:
Comment gérer les personnalités difficiles
François Lelord et Christophe André.
Deux psychiatres et psychothérapeutes

Introduction et mise en contexte

Personnalités difficiles?

La tristesse?

Un mélange de tout?

Des visages?

La peur, le dégoût?

Des tensions?

La colère?


Qu'est ce que ça vous évoque?

Des sensations désagréables?

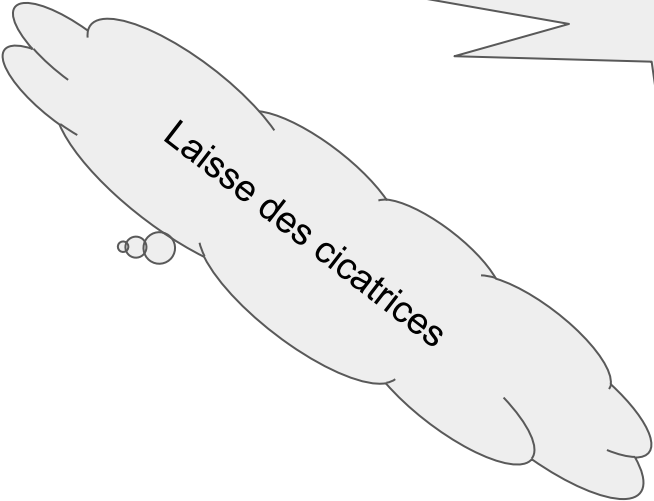
Picotements dans le ventre?

Boule à la gorge?

Introduction et mise en contexte (suite)

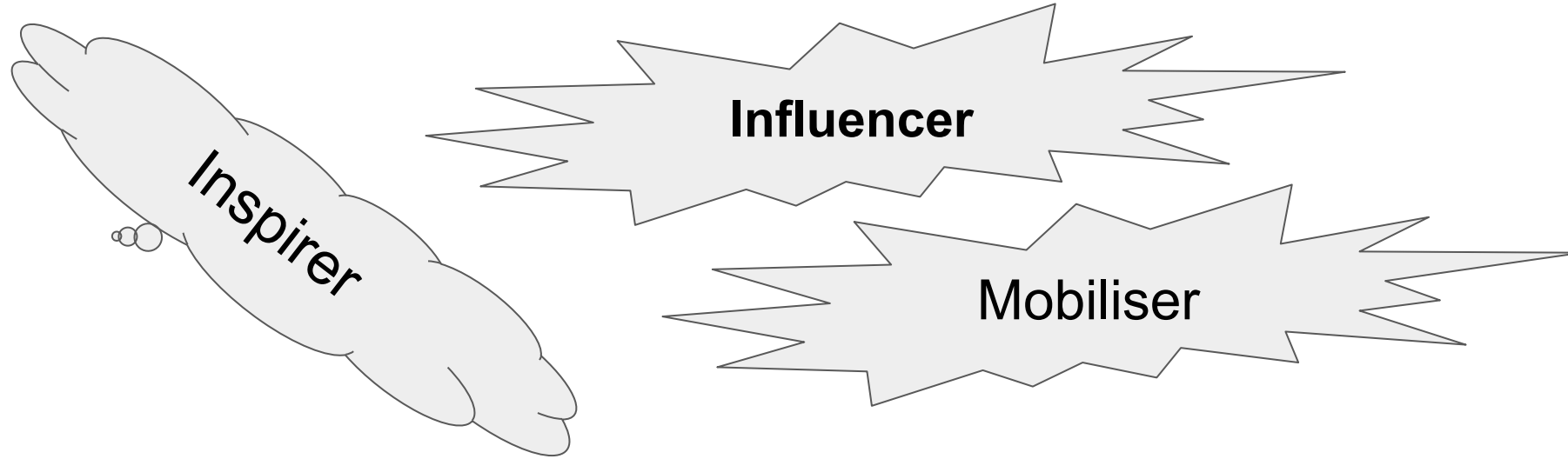


tout cela nous marque
profondément



Laisse des cicatrices

Dans ce contexte comment...



“La satisfaction d’une ressource est mesurée par la différence entre ses attentes et sa perception des résultats”

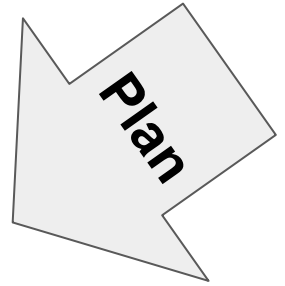
Jasmin Bergeron

Introduction et mise en contexte (suite)

L'objectif de cet atelier est de:

- ★ nous amener peut-être à poser un regard différent sur ces personnalités de notre milieu de travail grâce à une meilleure compréhension de leurs croyances fondamentales et de leurs impacts dans nos équipes.
- ★ nous aider à mieux comprendre et gérer une personnalité difficile présente dans notre équipe école. Car connaître un peu les personnalités difficiles nous aidera à mieux gérer certaines situations.

Pendant notre interaction



- ★ Ce que nous entendons par “personnalités difficiles”
- ★ Quelle est la place des personnalités difficiles dans nos équipes?
- ★ Nous explorerons leur croyances fondamentales
- ★ Nous partagerons ce qu’il **faut faire** ou ce qu’il **ne faut pas faire** pour mieux gérer certains types de personnalités difficiles (*selon la littérature en la matière*)
- ★ Nous terminerons par un questionnement sur la possibilité de développer de bonnes relations au travail avec tout le monde?

Qu'entendons-nous par "personnalité difficile"

méfiance
reste
modérée

Imaginons que
Patrick est plutôt
méfiant

après
observation,
fait à nouveau
confiance

cette méfiance est simplement un trait de
caractère qui permet d'éviter de se faire avoir.

Qu'entendons-nous par "personnalité difficile"

je suis tout le
temps très
méfiant

Imaginons que
Patrick est plutôt
méfiant

aucune
confiance même
aux gens les
mieux
intentionnée

tout le
monde me
trouve vite
pénible

Je perds des occasions
de nouer de nouvelles
relations ou de conclure
de bonnes affaires

*Dans ce cas, ma méfiance fait de
moi une véritable "personnalité
difficile".*

Qu'entendons-nous par "personnalité difficile"

On peut donc dire qu'une personnalité devient difficile quand certains traits de son caractère sont trop marqués, ou trop figés, inadaptés aux situations, et qu'ils entraînent souffrance pour soi-même ou pour autrui (ou les deux).

La place des personnalités difficiles dans nos équipes.

Selon une approche très récente et en plein développement utilisée dans la psychothérapie cognitive,

"Nos attitudes et nos comportements seraient en fait déterminés par quelques croyances fondamentales, acquises très tôt au cours de notre enfance".

F. Lelord et C André

La place des personnalités difficiles dans nos équipes.

Prenons l'exemple d'une personnalité paranoïaque

**La croyance fondamentale serait:
"Les autres cherchent à me nuire, on ne peut leur faire confiance"**

De là, découle tout un ensemble d'attitudes méfiantes et de comportements hostiles qui sont comme une suite logique de la croyance fondamentale.

La place des personnalités difficiles dans nos équipes.

Différents types de personnalités se retrouvent dans nos équipes et nous devons les inclure et les intégrer pour le meilleur fonctionnement de notre école ou de nos services.

L'acceptation de ces personnalités dans notre communauté scolaire devient alors un incontournable pour les directions d'écoles.

Attention: Nous ne voulons pas parler ici d'une acceptation passive, qui laisserait à la personne toute liberté de vous nuire ou de se nuire aussi.

Il s'agit plutôt d'**accepter son existence en tant qu'être humain.** Cela ne nous empêchera pas de chercher activement à nous en préserver.

Prenons une comparaison pour bien illustrer cette place dans nos équipes.

Vous êtes en vacances, au bord de la mer, et vous prévoyez pour le lendemain une sortie en bateau.

Mais au réveil, vous vous apercevez que le ciel est sombre et que le vent souffle à la tempête.

La place des personnalités difficiles dans nos équipes.

Cela ne vous empêche pas de vous adapter à la situation en prévoyant une autre activité pour la journée.

Si vous n'êtes pas content, vous n'explosez pas pour autant de colère: en un sens, vous acceptez comme un fait naturel que le temps soit parfois mauvais au bord de la mer.

La place des personnalités difficiles dans nos équipes.

Et bien, les personnalités difficiles peuvent être comme des phénomènes naturels: elles ont toujours existé et elles existeront toujours. S'en indigner serait aussi vain que de se mettre en colère contre le mauvais temps ou les lois de la pesanteur.

les personnalités difficiles n'ont pas choisi de l'être, certaines recherches concluent qu'il s'agit d'un mélange d'hérédité et d'éducation dont les comportements ont été développés avec le temps.

La place des personnalités difficiles dans nos équipes.

Il me semble alors invraisemblable qu'une personne choisisse librement d'être trop anxieuse, trop impulsive ou trop méfiante.

Le rejet n'a jamais amélioré quiconque, en particulier les gens à problèmes. L'acceptation est souvent le préalable nécessaire pour modifier certains de leurs comportements.

Mieux nous les comprenons, mieux nous les acceptons et mieux nous les pourrions prévenir et faire face aux problèmes qu'ils ou elles posent.

Les croyances fondamentales chez les personnalités difficiles

Les croyances fondamentales représentent des convictions, en générale apprises durant l'enfance, au contact de nos proches ou à la suite d'évènement de vie, qui sont profondément ancrées en nous, et finissent par passer inaperçues à nos propres yeux comme des lunettes à verres colorés, que l'on n'aurait plus conscience d'avoir sur le nez.

[Kahoot: Constellation de croyance et règles personnelles.](#)

Coller l'information sur les affiches SVP

Les croyances fondamentales chez les personnalités difficiles

Personnalité	Constellation de croyances	Règles personnelles
Anxieuse	“le monde est plein de danger” Si on n’est pas vigilant, on court de gros risques”	“ Je dois toujours anticiper les problèmes, et toujours prévoir le pire”
Paranoïaque	“ je suis vulnérable”, “ Les autres peuvent être contre moi, et me cacher des choses”	“ Je dois me méfier, et aller au delà de ce qui est dit ou montré par les autres”

Les croyances fondamentales chez les personnalités difficiles

Personnalité	Constellation de croyances	Règles personnelles
Histrionique	“On ne s’intéressera pas à moi spontanément” “Séduire, c’est prouver sa valeur”	“Pour faire ma place, je dois attirer l’attention” “ je dois éblouir et charmer complètement les autres”
Obsessionnelle	“il faut que les choses soient parfaitement faites” “l’improvisation et la spontanéité ne conduisent à rien de bon”	“Je dois tout contrôler” Tout doit être fait dans les règles”

Les croyances fondamentales chez les personnalités difficiles

Personnalité	Constellation de croyances	Règles personnelles
Narcissique	“je suis exceptionnel(le)” “les autres passent après moi”	“tout m’est dû” “il faut que l’on sache que je suis remarquable”
Schizoïde	“je ne suis pas comme les autres” “la vie sociale est source de complications”	“je dois rester isolé(e), ne pas m’engager dans des relations intimes”

Les croyances fondamentales chez les personnalités difficiles

Personnalité	Constellation de croyances	Règles personnelles
Comportement de type A	“seule la première place compte” Les gens doivent être fiables et compétents”	“je dois relever tous les défis” “je dois aller le plus vite possible dans l’exécution des tâches”
Dépressive	“nous sommes ici-bas pour souffrir” “je n’ai pas droit à trop de plaisir”	“on se réjouit toujours trop tôt” “je doit travailler dur pour être à la hauteur”

Les croyances fondamentales chez les personnalités difficiles

Personnalité	Constellation de croyances	Règles personnelles
Dépendante	“je suis faible et peu capable” “les autres sont forts”	“en cas de problème, je dois immédiatement chercher de l’aide” “je ne dois pas contrarier les autres”
Passive-agressive	“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”	“je n’ai pas à me faire, je sais ce qui convient” “quand on n’est pas d’accord, il faut résister indirectement”

Mises en situation pour mieux gérer les personnalités difficiles: Que faire et ne pas faire avec ces personnes?

Travail à faire en équipe:

- Lire la situation qui vous est assignée (les types de personnalités);
- Identifiez le type de personnalité difficile qui est décrit dans la situation;
- Trouvez le sac correspondant au type de personnalité qui vous est assigné;
- Complétez le tableau “**Faire / Ne pas faire**” sur les affiches en utilisant les informations contenues dans votre sac.

En bref: Personnalité Anxieuse

- ★ 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).

En bref: Personnalités Paranoïaques

1. Méfiance

- Suspecte les autres de mauvaises intentions à son égard;
- Reste toujours sur ses gardes, très attentif à ce qui se passe autour de lui, ne se confie pas, suspicieuse;
- Met en doute la loyauté des autres, même de ses proches; souvent jalouse;
- Recherche activement et dans les détails 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;

2. Rigidité

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

En bref: Personnalités Obsessionnelles

Perfectionniste: Est exagérément attentive aux détails, aux procédures, au rangement et à l'organisation, souvent au détriment du résultat final.

Froideur relationnelle: a du mal à exprimer des émotions chaleureuses: souvent très formelle, froide, embarrassée.

Obstination: Têtue, insiste obstinément pour que les choses soient faites comme elle l'entend et selon les règles.

Doute: a du mal à prendre des décisions. par peur de commettre une erreur, tergiverse exagérément.

Rigueur morale: extrêmement consciencieuse et scrupuleuse.

Avec elle-même,
A le sentiment d'être exceptionnelle,
hors du commun et de mériter plus que
les autres.

Avec elle-même, Préoccupée par
des ambitions de succès éclatant
dans les domaines professionnels

Avec elle-même: Souvent très soucieuse
de son apparence physique et
vestimentaire.

En bref: Personnalités narcissiques

Dans ses relations avec les autres:
s'attend à des attentions, des privilèges,
sans se sentir obligée à la réciprocité

Éprouve de la colère et de la rage
lorsqu'on ne lui accorde pas les
privilèges qu'elle attend.

Éprouve peu d'empathie, peu
touchée par les émotions
d'autrui.


Explore et manipule les autres pour
atteindre ses buts

En bref: Personnalités narcissiques

Comment nouer des relations professionnelles de qualité avec tout le monde?

[Quelles stratégies peuvent nous aider?](#) Écoutons Drifa Choulet. (Coach en développement de carrière)





du fond du coeur

MERCI

Échanges et commentaires

