

COMMENT FAIRE AVEC UNE PERSONNALITÉ PSYCHOLOGIQUEMENT DIFFICILE ?

1- OBSERVER ET COMPRENDRE (d'après Christophe ANDRE et LELORD - Je résiste aux personnalités toxiques – Edition point

Personnalité ou tendance à ...	Univers mental supposé	Situations déstabilisantes	Manifestations	Comment agir
1. L'ANXIEUX (1er niveau – inquiétude)	Etre vigilant pour faire face aux dangers.	Incertitudes, surprises, manque d'information.	Inquiétudes, hyper-vigilance, tensions.	Se montrer fiable. Anticiper. Répondre à ses inquiétudes. Relativiser sans nier les problèmes exprimés.
2. LE PARANOÏAQUE (1er niveau : méfiance forte)	Se sentir attaqué par les interventions d'autrui.	Critiques, remarques, secrets, tensions.	Interprétations abusives et mode accusatoire. Cherche à se protéger. Froid, rigide.	Communiquer sur ses intentions et ses actes. Contact régulier. Respect des formes. Privilégier le cadre réglementaire dans la discussion.
3. HISTRIONIQUE (1er niveau: désir de plaire)	Séduire pour exister	Personnes attirantes ou inconnues. Groupe.	Cherche à attirer l'attention et à séduire. Dramatisation. Mise en scène.	Manifester un intérêt "normal", voire distancié, faire la part des jugements excessifs.
4. L'OBSESSIONNEL (1er niveau : perfectionnisme)	Avoir le contrôle sur les choses et les situations.	Désordre, imprévus, négligences.	Hyper contrôle : vérifie, doute, tiré à 4 épingles. Rigide.	Agir de façon précise et ordonnée. Anticiper. Se montrer fiable. Soutenir si besoin. Rassurer
5. LE NARCISSIQUE (1er niveau – Egocentré)	Prouver que l'on est exceptionnel.	Ne pas être reconnu dans ce qu'il fait ou distingué par ses actions.	Monopolise l'attention, se met au centre. Manipule. Peu d'empathie.	Approuver. Valoriser ses actions. Limiter les critiques au strict nécessaire et toujours en actualisant.
6. LE SCHIZOÏDE (1er niveau – retraits ou étrange)	Se sentir étranger face au réel et se réfugier dans son monde	Promiscuité, trop de sollicitations ou de changements.	Ne s'engage pas. Peu présenter des incohérences. Possibilité d'hallucinations	Respecter la distance, pas trop de questions. Favoriser l'expertise. Ménager du calme, Se tenir proche de la sortie
7. L'HYPER ACTIF (1er niveau – en fait trop)	Se sentir en responsabilité et en urgence d'agir.	Ce qui freine son action, le contredit ou l'empêche. Etre remis en question.	Cherche à contrôler avec agressivité. Impatience et détermination.	Etre fiable. Eviter la confrontation à chaud. Dédramatiser. Rechercher des solutions visant à résoudre. Etre rapide
8. LE NEGATIVISTE (1er niveau – fort pessimisme)	Ressentir la vie comme pénible et douloureuse.	Les échecs, les difficultés.	Se dénigrer, se surinvestir ou abandonner. Tristesse	Souligner ce qui est positif. Favoriser et valoriser la réussite.
9. PASSIF-AGRESSIF (1er niveau – boudeur)	Ne pas s'opposer ouvertement mais n'en faire qu'à sa tête.	Expression d'une autorité.	Résister à couvert, ergoter, se montrer pessimiste sur les faisabilités.	Etre aimable. L'impliquer, le solliciter, favoriser l'expression de ses désaccords sans s'opposer.

2- PISTES D' ACTIONS POUR AGIR

Les différentes situations d'un inspecteur au cours de sa carrière peuvent le conduire à gérer de nombreuses personnalités différentes, dont certaines s'avèrent plus difficiles que d'autres.

Il importe cependant de différencier ce qui constitue un trait de caractère - donc un élément de la personnalité - d'un comportement induit par une situation particulière qui affecte le comportement sur une durée plus ou moins longue.

"On peut dire qu'une personnalité devient difficile quand certains traits de son caractère sont trop marqués, inadaptés aux situations, et qu'ils entraînent souffrance pour soi-même ou pour autrui." François Lelord et Christophe André, *Comment gérer les personnalités difficiles*, Poches Odile Jacob.

Pour manager une personnalité difficile, il s'agit de :

1. **Chercher** à comprendre son point de vue
2. **Développer** votre propre capacité d'acceptation de l'autre (évitiez de juger)
3. **Communiquer** intensément pour agir sur les représentations liées à la situation à traiter
4. **Répondre** aux besoins dans les limites du possible
5. **Fixer** les règles du jeu non négociables
6. **Expliquer** ses propres limites
7. **Gérer** les situations difficiles de façon systémique plutôt qu'analytique pour ne pas se perdre dans les détails

Un dernier point : Il faut avoir conscience que nous pouvons nous mêmes être perçu comme une personnalité délicate à gérer !

Nous vous transmettons un questionnaire qui vous permet d'identifier vos tendances que vous reconnaîtrez sans doute en situation de stress 😊.

En effet, chacun d'entre nous, dans son caractère polymorphe peut exprimer plusieurs caractéristiques sans être figé dans un mode de fonctionnement qui nous rendrait inadapté au réel.