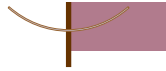


## QUAND LA PRESSION EST TROP FORTE



Les types « F » et les types « P » auront des réactions bien différentes en face des pressions. On retrouve, dans le tableau IV, quelques symptômes d'inadaptation aux situations de pression. J'aurai tout avantage à déceler au plus tôt dans mon entourage organisationnel les symptômes d'inadaptation pour éviter d'être à la remorque des individus et des événements et pour pouvoir, ainsi, aider ceux qui vivent ces situations de pression.

### Quelques symptômes d'inadaptation aux situations de pression

Chez les types « F »	Chez les types « P »
hostilité	dépression
vives réactions émotives	peurs et phobie
rigidité	défensive
blâme	plainte
tracas	manque d'enthousiasme
hyperactivité	acceptation passive
nervosité	tristesse
comportements exagérés	retrait
frustration	conformité
raisonnement extrémiste	stéréotypes

### Danger pour la santé

Trop souvent, les types « F » sont en état d'alerte, en station de combat; ils cherchent à attaquer, à combattre, à convaincre, à faire compétition, à dépasser, à faire plus... Ils oublient parfois d'évaluer si ça en valait la peine.

Les types « F » ne s'arrêtent, hélas trop souvent, que rendus à bout ou forcés de le faire... On dirait qu'ils ont un « instinct suicidaire ».

Malheureusement, notre culture a abusé de types « F »; on les encourage, les récompenses, les cite en exemple... « Ils se réalisent » dit-on d'eux, mais à quel prix!

Il est bien évident que les types « F » sont plus enclins que les autres à des perturbations de leur organisme. Ils sont « tout feu, tout flamme », « ils sont entiers », « ils se lancent continuellement »; aussi ils auront des réactions très vives à des déceptions, s'emporteront facilement, portant ainsi un grave préjudice à leur organisme, d'où les risques de désordres accrus.

Quant aux types « P », eux aussi mettront en danger leur santé lorsqu'ils seront entourés de types « F »; mais ils se retireront assez facilement d'eux-mêmes.

*Stress et Burnout, Ass Canadienne pour la santé mentale filiale de Montréal, avril 1994, P. 204-205.*



Pierrette Desrosiers  
PSYCOACHING

Pierrette Desrosiers, M.Ps.

Psychologue du travail - Conférencière - Coach d'affaires