



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