

## PAROLES DE COACH... PAROLES DE COACH... PAROLES DE COACH...

### ... GERER POSITIVEMENT LES PERSONNALITES DIFFICILES

Délicat de parler d'une « personnalité difficile » : en ces termes, ne sommes nous pas en train d'estampiller une personne avec la mention spéciale : « agressif ou anxieux, déprimé, et encore narcissique, manipulateur (et autre adjectif) : attention ! Émotions garanties » ? N'est-ce pas réducteur de ces subtils mélanges qui composent réellement la personnalité ? Ce que nous nommons en ces termes ne serait-il point que **des comportements, une attitude inadaptes ou obsolètes face à un contexte donné** ? Mais enfin, qui n'a pas eu, au moins une fois dans sa vie, un comportement complètement inapproprié à une situation ?

Et puis une fois collée l'étiquette... L'imprégnation se fait lentement pour ne faire parfois qu'un avec la personne... alors comment l'accompagner positivement pour la faire sortir de ce mécanisme ?

#### Christine, 35 ans, témoigne :

« Je crois que le problème en ce qui me concerne était lié au « trop plein » des émotions qui me submergeaient, et que j'avais parfois du mal à « contrôler ». J'ai fonctionné longtemps avec un moteur que je croyais puissant : la rage.

Je pensais qu'elle était « une arme suffisamment aiguisée » pour satisfaire mes besoins et pour une personne toujours dans l'action, c'est plutôt efficace...

J'ai utilisé cette colère maintes et maintes fois dans ma vie professionnelle. Parfois, je sentais bien que j'étais sur la corde raide... et cela passait, à chaque fois... j'ai continué... jusqu'au jour où... je me suis fait licencier.

Alors j'ai voulu comprendre, et être aidée pour sortir de ce mécanisme destructeur et douloureux, mais j'avoue que je me suis sentie fort démunie, c'est pourquoi j'ai fait appel au coaching ».

« Le cas de Christine est tout à fait courant, dit Eric de Pommereau, coach, et fait partie de ce que « d'aucun » pourrait appeler une « personnalité difficile ».

Il est donc nécessaire d'aider chaque personne à prendre du recul face à ses habitudes et à avoir un comportement clarifiant de manière consciente en particulier les questions suivantes :

- ⇒ Qu'est-ce qui est du domaine de mes croyances, des généralités admises ?
- ⇒ Qu'est-ce qui fait référence à mes propres valeurs ?

Nous avons travaillé ensemble sur :

1. **L'intelligence émotionnelle** : comment avoir une approche positive des manifestations des émotions, au travers l'analyse de situations (points communs, types de caractères, déclenchements, etc....)
2. **La prise de conscience** : des limites, avantages et inconvénients du comportement de Christine, aussi bien pour elle-même que pour son entourage.
3. **Le développement de la confiance en soi** : l'estime de soi, la capacité de changer et de développer des stratégies constructives et épanouissantes.
4. **La capacité de choisir** un fonctionnement de la personnalité adapté à chaque situation et intégrant une part d'émotion acceptée.
5. **Une recherche d'harmonie personnelle en accord avec un système de valeurs validé, et une bonne communication.**

Christine précise ce qu'elle a apprécié dans ce travail avec son coach : **ouverture et bienveillance, patience, fermeté et exigence.**

Le coach confirme : le travail doit être basé sur des faits, pour aider la personne à prendre conscience de sa capacité de libre choix.

Elle s'inscrit alors dans une dynamique de progression qui structure sa personnalité et facilite sa communication.

Responsabiliser ces personnes, développer leur autonomie dans la prise de décision, mettre en place une logique d'apprentissage continu, c'est les aider à vivre pleinement leur personnalité.

« J'ai donc compris que « je n'étais pas née comme ça », dit Christine, et aussi d'où venaient les origines de ce comportement dont j'avais « hérité » qui n'était peut-être pas mien.

J'ai appris à déconnecter ces comportements de ma personnalité, et surtout à maîtriser cette émotion ! : j'ai maintenant des signaux internes, qui « clignotent » dès que mes indicateurs passent au rouge. A moi, de savoir, dans cette situation, si je fonce **consciemment, et là, j'en assume les conséquences**, ou bien si j'adopte une autre attitude.

Enfin, je pense maintenant être sur le long chemin de la connaissance de soi, je sais que j'avance progressivement, mais je suis sûre de garder mon authenticité. »