

Faire face aux personnalités toxiques

dans le cadre
du travail



Corinne Beth

Qu'est-ce qu'une personnalité toxique ?



Qu'est-ce qu'une personnalité toxique ?

- **Egocentriques**

Me, Myself, & I

- **Chosifient l'autre**



- **Ont comme "mode de fonctionnement" la manipulation**

Attention : distinguer "être" de "faire"

Manipulation : manoeuvrer pour faire faire à une autre personne ce que vous voulez qu'elle fasse sans qu'elle s'en rende compte

Les "portes d'entrée" du manipulateur

- **L'empathie**
- **Valeurs personnelles**
 - Professionnallisme, honnêteté, éthique, etc.
- **Faible narcissique, blessure émotionnelle, etc.**
 - Manque de confiance en soi, peur de l'abandon, complexe d'infériorité, etc.

Comment reconnaître un manipulateur et comment s'en protéger ?

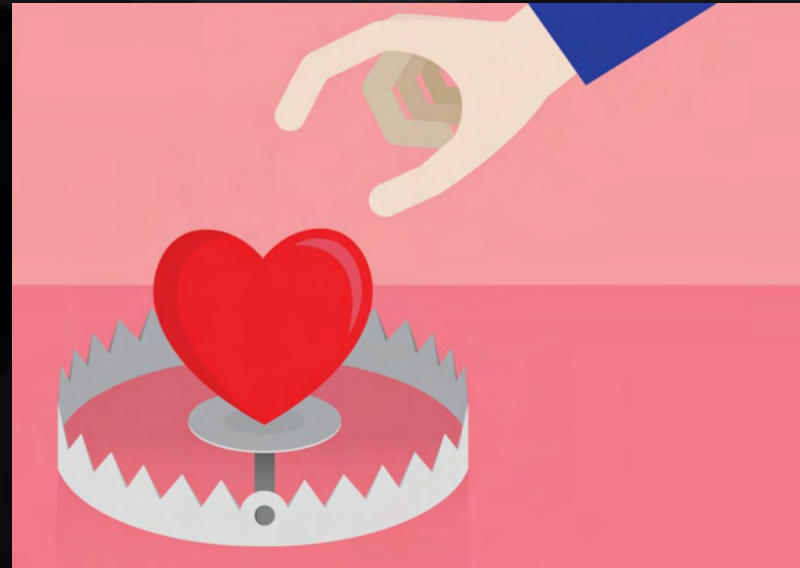


Avant la tentative d'emprise :

- La phase de **séduction** /le **love bombing**



- déferlement d'**attentions**, d'**affection**, de cadeaux, etc.
- **détection** de la faille narcissique
- collecte de données
- phase de référence pour la victime
- phase à laquelle le manipulateur fera appel plusieurs fois



- **L'isolement**

- **Buts :**

- Devenir la personne de référence
 - Empêcher des interférences extérieures

- après la première phase de séduction et perdue ensuite

"Méfie-toi des autres"

"Ne fais confiance à personne dans ce service"

"Tout le monde n'est pas aussi discret que moi ici" ...



14 sur 30 caractéristiques

Il ignore les demandes même s'il dit s'en occuper.

Il mise sur l'ignorance des autres et fait croire en sa supériorité.

Il ne communique pas clairement ses demandes, ses besoins, ses sentiments et opinions.

Il fait constamment l'objet des conversations, même quand il n'est pas là.

Il nous fait faire des choses que nous n'aurions probablement pas fait de notre propre gré.

Il répond très souvent de façon floue. Il met en doute les qualités, la compétence, la personnalité des autres : il critique sans en avoir l'air, dévalorise et juge.

Il utilise souvent le dernier moment pour ordonner ou faire agir autrui.

Il ne tient pas compte des droits, des besoins et des désirs des autres.

Il invoque des raisons logiques pour déguiser ses demandes.

Il évite ou s'échappe de l'entretien, de la réunion.

Il est parfaitement efficace pour atteindre ses propres buts mais aux dépens d'autrui.

Il fait croire aux autres qu'ils doivent être parfaits, qu'ils ne doivent jamais changer d'avis, qu'ils doivent tout savoir et répondre immédiatement aux demandes et questions.

Il culpabilise les autres au nom du lien familial, de l'amitié, de l'amour, de la conscience professionnelle.

Il fait faire ses messages par autrui.

Il change ses opinions, ses comportements, ses sentiments selon les personnes ou les situations.

Il ment.

Il ne supporte pas la critique et nie les évidences.

Il sait se placer en victime pour qu'on le plaigne.

Il est égocentrique.

Il peut être jaloux.

Il reporte sa responsabilité sur les autres, ou se démet des siennes.

Il change carrément de sujet au cours d'une conversation.

Il sème la zizanie et crée la suspicion, divise pour mieux régner.

Il prêche le faux pour savoir le vrai.

Il flatte pour vous plaire, fait des cadeaux, se met soudain aux petits soins pour vous.

Son discours paraît logique ou cohérent alors que ses attitudes répondent au schéma opposé.

Il produit un sentiment de malaise ou de non-liberté.

Il utilise les principes moraux des autres pour assouvir ses besoins.

Il menace de façon déguisée, ou pratique un chantage ouvert.



Il prêche le faux pour savoir le vrai.

Il ment.

Il ne communique pas clairement ses demandes

Il répond très souvent de façon floue.

Il fait faire ses messages par autrui.

Il change ses opinions, ses comportements, ses sentiments

Il change ses opinions, ses comportements, ses sentiments
selon les personnes ou les situations.

selon les personnes ou les situations.

Il produit un sentiment de malaise ou de non-liberté.

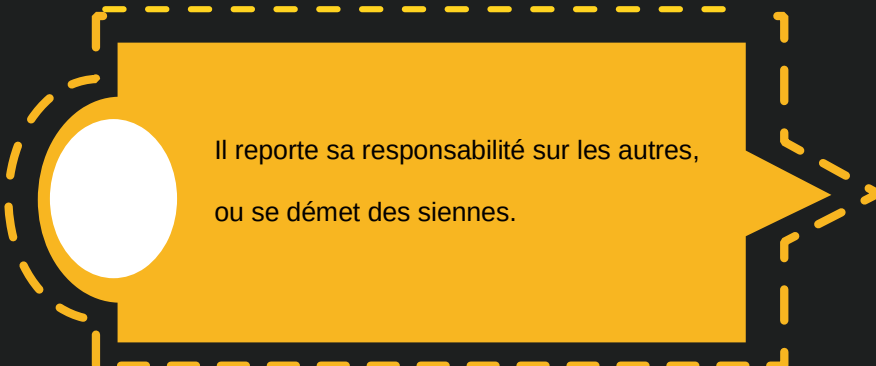
Communication floue

Phrase incomplète

Manque volontaire d'informations précises

Pas d'écrit

Demande aux collègues de transmettre les instructions



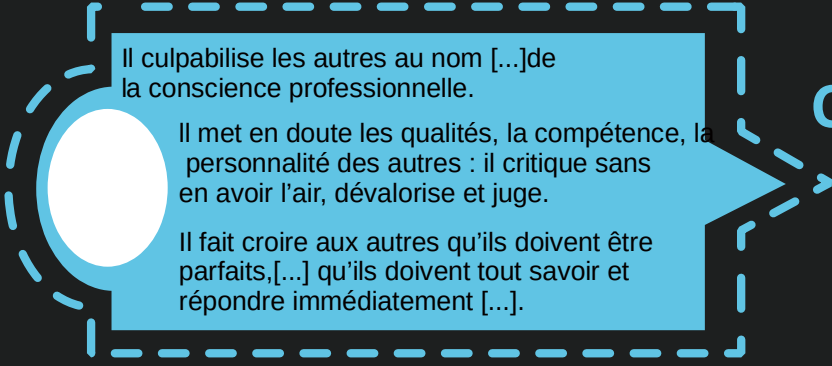
Il reporte sa responsabilité sur les autres,
ou se démet des siennes.

Déresponsabilisation

"VOUS devriez demander"

"VOUS devriez le savoir"

→ **Aucune remise en question**



Il culpabilise les autres au nom [...]de
la conscience professionnelle.

Il met en doute les qualités, la compétence, la
personnalité des autres : il critique sans
en avoir l'air, dévalorise et juge.

Il fait croire aux autres qu'ils doivent être
parfaits,[...] qu'ils doivent tout savoir et
répondre immédiatement [...].

Culpabilisation et dénigrement

"Je ne peux pas VOUS faire confiance"

"Vous ne savez pas faire votre travail correctement"

Manque de félicitations, remerciements

→ **Dévalorisation de l'autre**

Comment se défendre ? Les comportements

- **Fuir** : partir, sans retour, sans se retourner, ne pas regretter, penser à demain....
- **Faites le deuil d'une communication raisonnable**
- **Soyez "parano"**
- **Ne laissez rien passer**

Comment se défendre ? La communication

- **La demande de précision**

Ce que tu veux dire c'est que [...]

[...] c'est cela que tu sous-entend ?

Que veux-tu dire par là?

Pourquoi me demandes-tu
cela?

Comment se défendre ? La communication

- **La demande de précision**
- **L'humour et l'autodérision**

Tu n'es pas très doué(e)

Tu sais bien, moi j'ai deux mains gauches

Et encore, tu ne sais pas tout !

Tu as grossi :

«C'est voulu: c'est pour mieux flotter à la piscine!»

Comment se défendre ? La communication

- **La demande de précision**
- **L'humour et l'autodérision**
- **S'assumer**
-

On ne pas plaire à tout le monde

M : Personne ne travaille de cette façon !

C'est normal, j'aime faire les choses à ma manière

M : Tout le monde a participé !

Heureusement, je ne suis pas tout le monde !

Comment se défendre ? La communication

- **La demande de précision**
- **L'humour et l'autodérision**
- **S'assumer**
- **"C'est ton opinion"**

Tu as le droit de le penser

Si tu le dis

C'est possible ... pour vous

C'est une façon de voir

Comment se défendre ? La communication

- La demande de précision
- L'humour et l'autodérision
- S'assumer
- "C'est ton opinion"
- Généralisez, utilisez des phares toutes faites
- Ne vous justifiez plus :
"qui s'excuse s'accuse"

Les pensées aveuglantes

- "Il/Elle n'est pas si méchant(e)"

- souffler le chaud et le froid

- "A moi, il/elle ne m'a rien fait"

- déni
 - phase de séduction toujours active
 - diviser pour mieux régner

- "Je n'ai pas le droit de juger "

- "je suis un homme/femme"

- "Moi je suis..."



Les pensées aveuglantes

- "Il/Elle n'est pas si méchant(e)"
 - souffler le chaud et le froid

- "A moi, il/elle ne m'a rien fait"
 - déni
 - phase de séduction toujours active
 - diviser pour mieux régner



Les pensées aveuglantes

- "Il/Elle n'est pas si méchant(e)"
 - souffler le chaud et le froid
- "A moi, il/elle ne m'a rien fait"
 - déni
 - phase de séduction toujours active
 - diviser pour mieux régner
- "Je n'ai pas le droit de juger "
 - "je me sens" et non forcément "tu es"
-



Les pensées aveuglantes

- "Il/Elle n'est pas si méchant(e)"
 - souffler le chaud et le froid
- "A moi, il/elle ne m'a rien fait"
 - déni
 - phase de séduction toujours active
 - diviser pour mieux régner
- "Je n'ai pas le droit de juger "
 - "je me sens" et non forcément "tu es"
- "Moi je ne me laisserai pas faire"
 - attention à la généralisation

Merci pour votre attention



Sources

- **Est-il/elle un manipulateur(trice) ?**

- <https://www.affirmation-de-soi.info/comment-reconnaitre-un-manipulateur-faites-le-test-maintenant.php>

- **Livre :**

- <http://www.editions-homme.com/manipulateurs-sont-parmi-/isabelle-nazare-aga/livre/9782761936323>

- **Vidéo youtube :**

- <https://www.youtube.com/watch?v=Osl9ODYSXNY>