



IMPACT MESSAGES	PROMESSE FALLACIEUSE QUI FAIT REVER	EXIGENCES EXCESSIVES VIS A VIS DE SOI MEME	MAUVAIS CONSEILS QUE L'ON SE DONNE	L'ATTITUDE LA PLUS FREQUENTE	COMPORTEMENTS FACE AU STRESS	COMPORTEMENTS AU TRAVAIL	ORGANISATION DU TEMPS
<b>DEPECHE TOI</b>	Tu vas pouvoir tout faire dans le temps dont tu disposes	Je dois me dépêcher et être agité.	Tu n'y arriveras pas si tu ne te dépêches pas...	Cyclique : en forme, puis fatigué, puis en forme, puis fatigué, etc..	S'agite pour faire face puis se désespère, puis recommence à s'agiter, etc....	Commet des erreurs par précipitation. Risque de mauvaise qualité par inattention aux détails. Survolté, agité, surmené.	L'essentiel est de tout faire dans les plus brefs délais. Manque toujours de temps. Arrive en retard. Parfois traîne et va très lentement en rébellion contre son message dépêche-toi.
<b>SOIS FORT</b>	Tu vas pouvoir toujours prouver que tu es le plus fort.	Je dois être fort vis à vis des autres et être vu « dur »..	Cache-leur tes faiblesses et tes manques, sois toujours fort.	Rêveur, confus, théorique.	Cache qu'il a peur et qu'il est très inquiet et prétend que tout va bien : prend les événements à la blague ou reste impassible.	Cache les défauts. Prend des risques excessifs, rien n'est impossible. Accepte un travail trop fort pour lui.	Se surmène. Accepte plus d'activités qu'il ne peut en faire. Vit en tension permanente. Ne veut pas accepter qu'il a des limites.
<b>SOIS PARFAIT</b>	Tu vas pouvoir être parfait à 100%	Je dois être parfait, toujours tendu pour tout maîtriser.	Tu devrais faire mieux, car tu dois être parfait.	Bourreau de travail surmené.	Cherche à contrôler et maîtriser toute la situation en développant une anxiété de plus en plus grande.	Trop scrupuleux. Trop lent et précis. Trop organisé. Pas réaliste.	Fait et refait plusieurs fois. Emploi du temps trop précis et rigide. Passe trop de temps pour faire un travail.
<b>FAIS PLAISIR</b>	Tu vas pouvoir faire plaisir à tout le monde.	Je dois te faire plaisir, même à mon détriment.	Tu n'es pas assez bon et gentil, tu dois faire plaisir aux autres pour prouver que tu es gentil...	Sensibilité excessive.	Souffre, ressent l'événement dans son corps, dévalorise les autres qui ne les aiment pas assez.	A trop besoin d'être soutenu et encouragé. Manque d'initiative. Demande tout le temps si c'est bien. A peur de prendre des responsabilités.	Perd beaucoup de temps en contacts inutiles. Se laisse envahir par toutes les demandes. Suit les événements sans mettre de priorité.
<b>FAIS DES EFFORTS</b>	Quelqu'un qui s'acharne et se fatigue gagne toujours.	Je dois toujours continuer à faire des efforts.	Tu dois poursuivre l'effort encore et encore, tu peux davantage...	Rebelle, marginal, provocateur.	Accuse, blâme, culpabilise et fait la morale.	Se fatigue vite. Complique et rend les choses difficiles. N'aboutit pas. Désordre et inorganisé.	Désordonné et pagailleux. Fait plusieurs choses en même temps. Instable. Travaille trop.