



[PARCOURIR](#) [ÉMISSIONS](#) [HORAIRE](#) [LIVRES AUDIO](#) [BALADOS](#) [OÙ NOUS ÉCOUTER](#)

[MA RADIO](#)

[MONTRÉAL](#) 

Les éclaireurs

Du lundi au jeudi de 19 h à 20 h (18 h à 19 h dans les Maritimes)
(en rediffusion le samedi à 1 h, 2 h et 6 h)

PATRICK MASBOURIAN



[AUDIO FIL DU MERCREDI 25 OCTOBRE 2017](#)

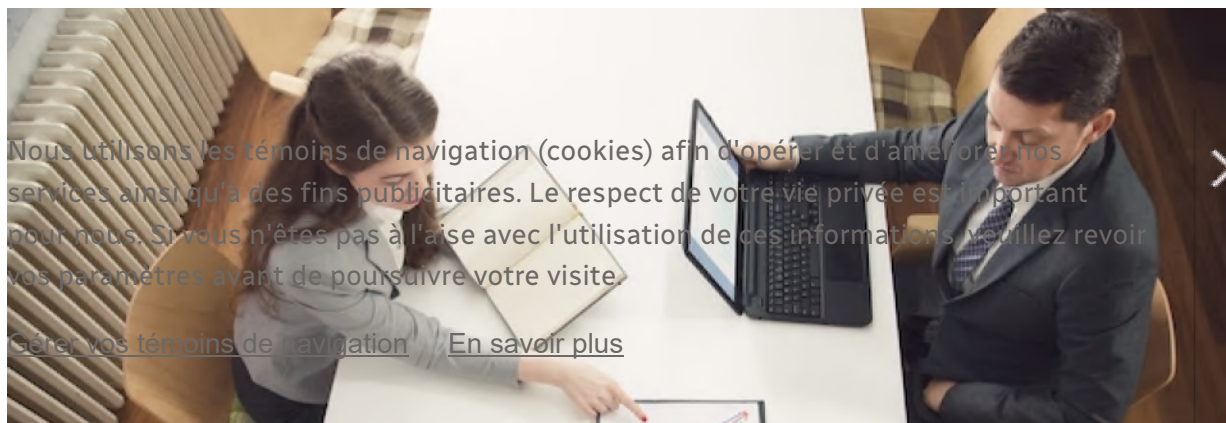
Comment agir avec une personnalité narcissique au travail

PUBLIÉ LE MERCREDI 25 OCTOBRE 2017



19 h 13 Psychologie avec Nicolas Chevrier : Vivre avec un narcissique au travail

11 min 56 s



Nous utilisons les témoins de navigation (cookies) afin d'opérer et d'améliorer nos services ainsi qu'à des fins publicitaires. Le respect de votre vie privée est important pour nous. Si vous n'êtes pas à l'aise avec l'utilisation de ces informations, veuillez revoir vos paramètres avant de poursuivre votre visite.

[Gérer vos témoins de navigation](#) [En savoir plus](#)



Si vous critiquez une personne narcissique, ne formulez que les critiques indispensables et surtout, faites-le en privé, jamais en public.
Photo : iStock

Il n'est pas toujours facile de composer avec un collègue de travail aux prises avec le trouble de la personnalité narcissique, caractérisé par une tendance à être centré sur soi-même, à exagérer ses talents et à manquer d'empathie. Selon le psychologue Nicolas Chevrier, il est important d'ajuster notre comportement en fonction de la personne qui est devant nous pour ainsi entretenir de bonnes relations de travail.

Nicolas Chevrier explique qu'il faut comprendre que les personnalités narcissiques ne sont pas toutes égales. Les traits qui les caractérisent ne sont pas tous présents au même niveau d'intensité et varient selon l'individu. Par exemple, certaines personnes peuvent être plus empathiques que d'autres. D'une personne à l'autre, il faut donc agir différemment.

Les personnalités narcissiques les plus destructrices sont rares. Elles représentent 0,6 % de la population, et généralement, ce sont des hommes dans 75 % des cas.

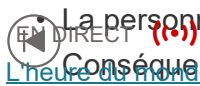
Les bons comportements à adopter en présence d'une personnalité narcissique :

- Montrez votre approbation chaque fois qu'elle est sincère. Lorsque vous le faites, faites-le avec des compliments spécifiques. Par exemple, si votre collègue fait une bonne présentation orale, dites-lui qu'elle était « très claire » plutôt que de lui dire : « Bravo pour tes talents de présentateur. Comme toujours, tu as été extraordinaire. »
- Les personnes narcissiques ont souvent le réflexe de généraliser. Il vous faut être spécifique afin qu'elles ne puissent pas utiliser votre commentaire contre vous lors d'une situation future.
- Une des grandes difficultés des personnalités narcissiques est de comprendre les réactions des autres. Il est important de leur expliquer votre réaction. Pour faciliter le vivre ensemble, il faut les amener à réfléchir à ce que l'on vit dans une situation difficile.

Nous utilisons les témoins de navigation (cookies) afin d'opérer et d'améliorer nos services ainsi qu'à des fins publicitaires. Le respect de votre vie privée est important pour nous. Si vous n'êtes pas à l'aise avec l'utilisation de ces informations, veuillez revoir vos paramètres avant de poursuivre votre visite.

• **Il faut amener la personnalité narcissique, qui s'attend à ne pas avoir à obéir aux règles, à les respecter. Cela peut être difficile, mais si vous établissez certaines limites, vous augmenterez les chances de vous faire respecter. De même, ne débattiez pas pour rien des règles ou de leur bien-fondé avec elle : il faut affirmer la règle, un point c'est tout.**

[Gérer vos témoins de navigation](#) [En savoir plus](#)



La personnalité narcissique voit ses relations à travers le prisme de la dominance.

Conséquent, il est important d'aborder la personne avec une approche collaborative



plutôt qu'une approche directive. Par exemple, plutôt que d'écrire votre courriel de cette façon : « Je m'attends à recevoir ton travail pour demain, 14 h », vous devriez formuler



votre demande comme suit : « L'équipe se réunit mercredi. Aussi, on aimerait pouvoir lire ton document avant la réunion. Est-ce que ça te convient de nous l'envoyer demain à 14 h? »

- Que la personnalité narcissique soit votre patron ou votre collègue de travail, soyez discret sur vos propres réussites et surtout sur vos privilèges.

Voici les comportements à éviter en présence d'une personnalité narcissique :

- Ne faites pas d'opposition systématique. Si vous vous opposez constamment à une personne narcissique en croyant qu'elle finira par comprendre, sachez que c'est la pire des stratégies. Elle y verra probablement un conflit à finir entre vous deux.
- Soyez vigilant en ce qui concerne les tentatives de manipulation. Assurez-vous que vos consignes sont toujours claires et ne lui laissez pas de marge de manœuvre pour jouer sur les mots. Rappelez-vous que les personnes narcissiques n'ont aucun scrupule à manipuler les uns et les autres.
- Ne vous attendez pas à du donnant-donnant. La personne narcissique va donner lorsque cela lui rapporte un bénéfice. Si elle vous donne quoi que ce soit, méfiez-vous.

AFFICHER LES COMMENTAIRES

* Radio-Canada n'est aucunement responsable du contenu des sites externes

SUIVRE ICI RADIO-CANADA PREMIÈRE



Nous utilisons les témoins de navigation (cookies) afin d'opérer et d'améliorer nos services ainsi qu'à des fins publicitaires. Le respect de votre vie privée est important pour nous. Si vous n'êtes pas à l'aise avec l'utilisation de ces informations, veuillez revoir vos paramètres avant de poursuivre votre visite.

[Gérer vos témoins de navigation](#) [En savoir plus](#)

