



*Mène ton accompagnement pour avoir un  
EFFET WOW*





## Comment reconnaître un profil de personnalité ?

Vous avez dû remarquer que toutes les personnes ne sont pas les mêmes, et ce même s'ils ont chacune des caractéristiques communes.

Pour prendre une comparaison simple, nous avons tous deux bras, deux mains, mais nous ne les utilisons pas de la même façon. Certains ont deux mains gauches, d'autres deux mains droites, et la plupart sont droitiers (reste d'éducation) et parfois gauchers.

Il en va de même pour les processus psychologiques. Nous avons tous une partie consciente, une partie inconsciente, dont les rapports et les relations diffèrent d'une personne à l'autre.

Si nous détaillons ces rapports conscient/inconscients, nous pouvons dire que notre Moi, Surmoi et ça sont différents, même si toute personne présente ces parties.

Le surmoi étant la somme des interdits mis en place durant le processus d'éducation et de civilisation, le ça représente les pulsions et besoins naturels du système et le Moi est le compromis entre les deux.

C'est lorsque ce compromis est (trop) rigide que surviennent les symptômes.

Les symptômes se présentent à votre cabinet, généralement sous forme de perturbations organismiques, c'est-à-dire un trouble du sommeil, de l'alimentation, de la sexualité, etc.

Les symptômes peuvent également se présenter dans les difficultés de rapport à soi et aux autres : incapacité à dire non, à se faire passer en premier, à se respecter, à parler en public, à négocier, à arrêter un comportement non désiré comme les addictions, etc.

Et si vous avez déjà votre consultation, vous savez que pour un même trouble du sommeil (par exemple) l'efficacité de votre protocole d'hypnose va être différente. Un effet extraordinaire pour un patient et aucun effet pour un autre patient par exemple.



De même qu'il vous est certainement arrivé de recevoir une personne que vous ne saviez pas « par où prendre », tellement son histoire et/ou sa personnalité vous semblait compliquée.

Les différentes personnalités (et à fortiori les troubles de la personnalité) sont fonction en grande partie du mécanisme de défense mis en place mises en place par le moi.

Les mécanismes de défenses sont des stratégies mentales qui servent à protéger la structure psychique e l'individu.

Tout d'abord, ils permettent de faire face aux sentiments de stress, d'anxiété et de douleur émotionnelle en les évitant temporairement afin de maintenir notre équilibre psychologique et de protéger du bien-être mental.

Deuxièmement, les mécanismes de défense permettent de gérer les émotions ou les pensées qui pourraient être trop difficiles à affronter directement.

Par exemple, si une personne a vécu un traumatisme dans son passé, elle peut utiliser des mécanismes de défense tels que le refoulement pour enterrer les souvenirs associés à cette expérience traumatisante, afin de pouvoir continuer à fonctionner au quotidien.

Troisièmement, les mécanismes de défense peuvent également agir comme un mécanisme de protection de l'estime de soi. Ils permettent de maintenir une image positive de soi en minimisant la perception des défauts ou en les attribuant à d'autres personnes.

Cependant, il est important de noter que les mécanismes de défense peuvent régulièrement être contre-productifs à long terme.

Bien qu'ils puissent soulager temporairement les souffrances émotionnelles, ils peuvent également empêcher une véritable résolution des problèmes sous-jacents.

C'est pourquoi les identifier et explorer ces mécanismes de défense permet de favoriser une croissance personnelle et une santé mentale optimale.

Les mécanismes de défense les plus couramment observés sont :

### 1. Le déni

Le déni est un mécanisme de défense psychologique dans lequel une personne refuse ou minimise la réalité d'une situation ou de ses propres émotions, pensées ou comportements. Il est utilisé comme moyen de protection contre des informations ou des expériences difficiles à accepter ou à supporter.

Le déni peut agir comme une barrière psychologique qui permet à la personne de se distancer émotionnellement d'une situation difficile.

Lorsque quelqu'un utilise le déni, il peut refuser de croire ou d'admettre la vérité, même si des preuves ou des faits sont présentés.

Il peut également minimiser ou rationaliser les aspects négatifs d'une situation pour maintenir une perception positive ou pour éviter de ressentir de la douleur, de l'anxiété ou de l'inconfort émotionnel.

Cependant, il est important de noter que le déni peut être un mécanisme temporaire et qu'il peut empêcher une personne de traiter efficacement les problèmes sur un plus long terme.

### 2. La projection

La projection est un mécanisme de défense psychologique dans lequel une personne attribue ses propres pensées, sentiments ou comportements indésirables à quelqu'un d'autre.

Par exemple, si je sens de la colère envers quelqu'un, mais que je suis inconfortable avec cette émotion, je peux projeter cette colère sur cette personne en l'accusant d'être en colère envers moi. Cela me permet de se décharger de la responsabilité, de la remise en question et de la gestion de ses émotions.

La projection peut également impliquer des jugements ou des stéréotypes. Par exemple, si quelqu'un a des pensées ou des désirs sexuels indésirables, il peut projeter ces pensées sur d'autres personnes en les accusant d'avoir des pensées impures.

La projection est un mécanisme de défense inconscient et peut avoir un impact sur nos relations avec les autres. Cela peut nous empêcher d'explorer nos propres sentiments et de prendre la responsabilité de nos actions.



### 3. L'identification

L'identification est un mécanisme de défense psychologique dans lequel une personne adopte les traits, les comportements ou les attitudes d'une autre personne ou d'un groupe pour réduire l'anxiété ou la détresse émotionnelle.

L'individu peut s'identifier consciemment ou inconsciemment à une personne ou un groupe qu'il admire, respecte ou considère comme un modèle.

Ce mécanisme peut se manifester de différentes manières.

Par exemple, un enfant peut s'identifier à un parent ou à un frère aîné en imitant leur comportement ou en adoptant leurs croyances. De même, une personne peut s'identifier à une figure célèbre, un personnage de fiction ou un groupe social en adoptant leur style de vie, leurs motivations ou leurs valeurs.

L'identification peut servir de mécanisme de défense en permettant à une personne de se sentir plus en sécurité.

En adoptant les caractéristiques d'une autre personne ou d'un groupe, elle peut atténuer ses propres inquiétudes ou frustrations et renforcer son sentiment d'appartenance.

Cependant, il est important de noter que l'identification peut également avoir des conséquences négatives si elle est utilisée de manière excessive ou si elle entraîne une suppression de son propre moi authentique. Il est essentiel de cultiver une conscience de soi et de ses motivations lors de l'utilisation de l'identification comme mécanisme de défense, afin de favoriser un développement sain de l'identité.

### 4. Le refoulement

Le refoulement dans l'inconscient des souvenirs douloureux, des pulsions ou des émotions permet de les éviter.

Le refoulement est un mécanisme de défense psychologique par lequel une personne refoule les pensées, les souvenirs ou les émotions perturbants dans son inconscient pour les maintenir hors de sa conscience. Cela se produit généralement en réponse à des expériences traumatiques, des tensions émotionnelles intenses ou des pensées qui provoquent de l'anxiété ou de la détresse.

Lorsqu'une expérience ou une pensée est refoulée, cela signifie qu'elle est empêchée d'accéder à la conscience de façon intentionnelle ou non.



Ces pensées ou souvenirs refoulés sont souvent inaccessibles à la personne, mais ils peuvent encore influencer son comportement, ses émotions et ses croyances.

Bien que le refoulement soit un mécanisme de défense qui permette à une personne de se protéger de pensées ou de souvenirs perturbants qui pourraient être trop douloureux à affronter, il est important de noter que le refoulement peut également avoir des conséquences néfastes.

Les souvenirs refoulés peuvent parfois ressurgir de manière inattendue, entraînant une détresse émotionnelle intense ou des difficultés dans les relations et le fonctionnement quotidien.

## 5. La rationalisation

La rationalisation est un mécanisme de défense psychologique par lequel une personne cherche à donner des explications ou des justifications logiques, plausibles ou acceptables pour expliquer ses pensées, ses comportements ou ses émotions, même si elles peuvent être irrationnelles ou socialement inacceptables.

Lorsqu'une personne utilise la rationalisation, elle tente de minimiser le conflit interne ou l'anxiété émotionnelle en attribuant des raisons, des motivations ou des excuses qui semblent socialement ou intellectuellement acceptables.

Cette stratégie lui permet de rendre cohérent son comportement.

Par exemple, si une personne échoue à un examen, elle pourrait rationaliser en attribuant l'échec à des facteurs externes tels que le manque de temps pour étudier, plutôt que de reconnaître ses propres responsabilités ou manquements.

De cette manière, elle se protège de la culpabilité ou de l'auto-remise en question.

Il est important de noter que la rationalisation peut être une forme de mécanisme de défense inconsciente. Elle peut nous empêcher de faire face à la réalité ou d'explorer les véritables causes de nos pensées ou de nos comportements.

## 6. La formation réactionnelle

La formation réactionnelle est un mécanisme de défense psychologique dans lequel une personne adopte un comportement ou une attitude opposée à ses véritables sentiments ou désirs.

Cela se produit lorsque les émotions ou les pensées inacceptables ou socialement inacceptables sont compensées par des réactions excessives ou opposées.

Par exemple, si une personne ressent de la colère envers quelqu'un, mais est inconfortable avec cette émotion ou l'expression ouverte de celle-ci, elle peut adopter une attitude exagérément amicale et sympathique envers cette personne pour masquer sa colère réelle.

Cette réaction opposée peut servir à éviter les conflits ou à préserver une image positive de soi-même.

La formation réactionnelle est souvent observée lorsque les véritables sentiments ou désirs d'une personne vont à la rencontre de ses normes sociales ou de ses valeurs personnelles.

Elle peut être utilisée pour nier ou réprimer les émotions négatives ou les pulsions indésirables.

Cependant, il est important de noter que la formation réactionnelle peut parfois être nuisible à long terme, car elle empêche une personne d'explorer son fonctionnement et de faire face à ses émotions et désirs réels.

## 7. L'isolement émotionnel

L'isolement émotionnel est un mécanisme de défense psychologique qui se produit lorsque nous ressentons des émotions intenses, souvent douloureuses, et que nous cherchons à les éviter ou à les nier.

Au lieu d'affronter ces émotions et de les exprimer, nous nous replions sur nous-mêmes et nous nous isolons émotionnellement.

Ce mécanisme de défense peut se manifester de différentes manières. Certaines personnes isolent leurs émotions en évitant les interactions sociales, en se retirant du monde extérieur, ou même en se mettant en retrait émotionnellement des personnes qui leur sont proches.

Elles peuvent se sentir coupées de leurs propres émotions et avoir du mal à les exprimer ou les partager avec les autres.

L'isolement émotionnel peut être une réaction face à des événements ou des situations qui nous semblent trop difficiles à gérer émotionnellement. Par exemple, après avoir vécu un traumatisme, certaines personnes peuvent se répondre sur elles-mêmes et éviter tout contact émotionnel pour se protéger d'une douleur trop intense.

Cependant, il est important de noter que l'isolement émotionnel peut créer un cercle vicieux. En se coupant de nos émotions et en provoquant les interactions émotionnelles avec les autres, nous limitons également notre capacité à trouver du soutien et à guérir.

Cela peut finalement aggraver la situation de détresse émotionnelle.



Il est essentiel de comprendre que l'isolement émotionnel peut être un moyen temporaire et inconscient de faire face à des émotions difficiles. Toutefois, pour assurer notre santé mentale et notre bien-être à long terme, il est important de développer des mécanismes de défense plus adaptatifs. Dans un processus thérapeutique, un professionnel de la psychologie peut aider à identifier les raisons sous-jacentes de l'isolement émotionnel, à explorer les émotions refoulées, en fournissant un espace sûr pour exprimer ces émotions et en proposant des stratégies pour développer des liens émotionnels.

## 8. La régression

La régression est un mécanisme de défense psychologique qui se produit lorsque nous faisons face à des situations stressantes ou menaçantes.

Il s'agit d'un retour à des comportements, des émotions ou des schémas de pensée typiques d'une période antérieure de notre développement, souvent associée à une étape spécifique.

La régression peut se manifester de différentes manières. Par exemple, une personne adulte peut adopter des comportements infantiles comme l'attention excessive ou la dépendance envers les autres.

Elle peut se mettre à pleurer, à se plaindre ou à se comporter de manière capricieuse pour obtenir de l'attention ou de l'aide. Il est important de noter que ces comportements sont souvent inconscients et ne sont pas intentionnels.

Le but de la régression en tant que mécanisme de défense est de faire face à des situations qui nous semblent intolérables ou déstabilisantes.

Lorsque nous nous sentons submergés par le stress ou la peur, la régression offre un moyen de trouver confort et sécurité en retournant à une période de la vie où nous n'étions pas confrontés aux mêmes responsabilités.

La régression peut être considérée comme un mécanisme de défense adaptatif dans certaines situations.

Par exemple, lorsque nous sommes confrontés à un traumatisme grave ou à une perte importante, nous pouvons chercher inconsciemment refuge dans des comportements ou des pensées plus infantiles pour soulager le stress induit.

Cependant, il est important de noter que la régression peut également être problématique si elle devient un mode de fonctionnement constant ou si elle entrave la capacité à fonctionner de manière autonome dans la vie quotidienne.

Dans ces cas, l'objectif du soutien professionnel sera de comprendre les causes de la régression.



Il est important de souligner que cette liste n'est pas exhaustive et qu'il existe d'autres mécanismes de défense pour faire face aux situations. De plus, il convient de rappeler que les mécanismes de défense peuvent varier d'une personne à l'autre et peuvent également être influencés par des facteurs contextuels.

Comment mettre en place le bon processus thérapeutique en fonction de la personnalité, même les plus compliquées ?

Il existe un rapport entre le type de mécanisme de défense répétitif et le type de personnalité.

Les mécanismes de défenses s'installant au fur et à mesure des différentes étapes de développement psycho-affectif, il s'agira de « réparer » à l'endroit précis où les problématiques se sont installées pour que le Moi s'en trouve automatiquement renforcé.

Selon l'étape de développement psycho-affectif qui s'est mal passé, le mécanisme de défense privilégié s'installe, ainsi que le profil de personnalité associé.

Il s'agira comme vous l'aurez deviné, de faire en sorte que les mécanismes de défense récurrents et systématiques deviennent inutiles.

En aucun cas, il ne s'agira de tout bonnement les enfoncer ou les supprimer. L'objectif thérapeutique sera de renforcer le Moi là où il en a besoin, pour que ces mécanismes de défense s'effondrent de surcroît, d'eux-mêmes, naturellement et écologiquement.

Cette stratégie thérapeutique du renforcement du Moi sera adaptée en fonction du type de personnalité rencontrée, ou autrement dit, du mécanisme de défense privilégié.



## La méthode évidente pour démultiplier votre chiffre d'affaires.

Dans les cas de personnalités compliquées, voire de troubles de la personnalité, il s'agira dans la majorité des cas, des problématiques de traumatismes complexes liés à l'enfance, à ces étapes de développement psycho-affectif perturbés.

Vous imaginez bien qu'il est quasiment impossible de régler le tout en une seule séance.

Ce qui signifie que faire un suivi, de manière stratégique et professionnelle, en sachant que vous faites, pourquoi vous le faites, au fur et à mesure des consultations, démultiplie ipso facto votre chiffre d'affaires.

## Conclusion

Nous accompagnons souvent des patients venant de tous horizons et de toutes situations sociales et psychologiques.

De plus, chaque patient est unique, avec ses propres besoins et expériences. C'est pourquoi il est crucial de reconnaître et de comprendre leur profil psychologique de chaque nouveau client.

Pourquoi ?

Parce que cela vous permettra de personnaliser votre approche et de vous adapter à leurs besoins spécifiques.

Cela vous permettra de mieux comprendre leurs mécanismes de défense et leurs réactions émotionnelles en situation de stress.

Cela vous permettra surtout de savoir ce que vous faites et pourquoi vous le faites, avec pour conséquence de renforcer



vosre confiance en vous et votre professionnalisme et vous sentir légitime en toute circonstance.

L'hypnothérapeute qui n'est pas en mesure de reconnaître le profil de son patient et qui ne sait pas comment se comporter, ni même de quelle manière amener l'hypnose, peut se retrouver dans des situations de fuite de son patient à minima, ou pire, de décompensation.

Ne pas être en mesure de comprendre les besoins de son patient et de s'adapter à son profil, peut cela va sans dire, nuire à la relation de confiance. Ce qui ne vas pas aider à gérer ces cas difficiles et diminuer la confiance en soi du thérapeute, et si ça se répète de trop, entrainer l'épuisement professionnel.

Vous aurez compris qu'avec le [programme hypno'patho](#), vous serez équipé au mieux pour comprendre les besoins spécifiques de ce type de patient, ainsi que tous les autres patients dits 'compliqués', les troubles de la personnalité, pour adapter votre pratique en conséquence, et devenir le professionnel de l'accompagnement compétent que vous méritez de devenir.

En fin de compte, le [programme hypno'patho](#) est un must pour tout hypnothérapeute qui souhaite réussir dans sa pratique et offrir les meilleurs soins à ses patients.

Parce qu'elle permet d'acquérir les connaissances, les compétences, les outils et le savoir-faire nécessaires pour établir une relation de confiance avec les patients, les comprendre et les aider à atteindre leurs objectifs de manière sûre et efficace.

Le [programme hypno'patho](#) n'est pas seulement essentiel pour votre développement personnel, parce que oui, ce programme change ceux qui le suivent, mais elle est également indispensable pour le succès de votre carrière.



Pour toute information supplémentaire, consultez la page :

[filigrane.academy](https://filigrane.academy)

