



Comptes rendus ITW

⌘ Nom	⌘ âge	⌘ caractéristiques	⌘ forces / atouts / réussites	⌘ difficultés faiblesses	⌘ besoins	⌘ solutions	⌘ verbatims	⌘ émotions fortes	⌘ autres notes
Margot	23	HPI PHS	adaptabilité empathie intuition passionné.e	- communication - perd tous ses moyens à la moindre pression	- bonnes conditions de travail - bienveillance - confiance - pas trop de responsabilités - sens "pourquoi je suis là"	- nature - faire d'autres activités / bloquer pensées - créer - pleurer	"si on nous aidait on galèrerait pas. C'est comme le féminisme, si les garçons étaient éduqués, les filles elles vivraient mieux la vie. C'est pareil si les personnes qui sont moins sensibles que nous ils savaient ce que c'est, c'est une histoire d'éducation quoi" "je fais toujours en sorte que les choses se passent bien"	angoisse empathie	
Cassandra	18	PHS		- prendre des initiatives - confiance en soi - s'adresser à ses supérieurs - pb avec manager(s) "manque d'implication"	- être plus autonome - ne pas être étiquetée - que les autres comprennent		"c'est moi le problème" "tout est une montagne"	angoisse empathie susceptibilité	
Léa	24	PHS	adaptabilité aisance relationnelle conscientiser ses émotions curiosité empathie intuition	- la violence du monde extérieur - prend tout comme une critique	- environnement calme - socialisation - écoute et bienveillance de la part des managers - "mode off"		"tout ce qu'on me dit devient une critique" "empathie démesurée" "la fac c'était horrible"	empathie susceptibilité	
Nathan	29	HPI PHS TDAH	aisance relationnelle	- syndrome imposteur - communiquer : sur le fond t'as raison, sur la forme t'as pas raison" - pb avec manager(s) "manque d'implication" - addictions - dépression - hyperesthésie	- trouver du sens - extérioriser - quête de bien-être - franchise	- méditation - sophrologie - sport - écrit des lettres - nature	"je guérirai pas" "je me remets constamment en question" "c'est pas grave si tu quittes ton boulot tous les ans" "j'en parle pas parce que je sais qu'ils comprendraient pas"	empathie hyperesthésie justice	aujourd'hui deux de ses collègues sont partis après lui. cela révèle qu'il est un curseur en tant que personne sensible de ce qui se passe mal dans l'entreprise
Pauline	20	HPI PHS	adaptabilité aisance relationnelle créativité curiosité	- télétravail - dépression	- musique - calme - mettre le cerveau en pause - exprimer ses émotions	- boîte à outils mentale : liste de choses à faire quand ça va pas #monsherpa	"je veux pas qu'ils changent pour moi"	empathie frustration susceptibilité	
Margot	26	PHS	aisance relationnelle		- besoin de reconnaissance - valeurs communes				

Aa Nom	☰ âge	☰ caractéristiques	☰ forces / atouts / réussites	☰ difficultés faiblesses	☰ besoins	☰ solutions	☰ verbatims	☰ émotions fortes	☰ autres notes
<u>Nathalie</u>	40	PHS	adaptabilité intuition		- barrière de protection - exprimer et valoriser ses émotions				
<u>Dana</u>	22	PHS	curiosité passionné.e	- burnout - trop de tâches - trop d'ordres - répondre au téléphone - responsabilités - concentration/tête en l'air	- bienveillance - contact collègues - communication - ne veut pas que les gens changent avec elle	- musique	"je déteste répondre au téléphone" "super pouvoir"	empathie pression stress	
<u>Lucy</u>	23	PHS	créativité empathie intuition mémoire passionné.e perfectionniste	- pas le temps pour parler - critiques en public - trop directe, du mal à s'exprimer - engendre mal à la tête - pb avec manager(s) "manque d'implication"	- communiquer - contact collègues - pointer le positif - reconnaissance - extérioriser - trouver du sens	- temps d'échange - instaurer des règles - nature - trajet travail-maison pour se vider l'esprit	"besoin de sas de décompression" "je suis pas en confiance cae mon manager ne sait pas gérer les crises"	frustration justice	
<u>Marie</u>	23	PHS	adaptabilité perfectionniste	- téléphone - manque de confiance : peur de mal faire	- bilans réguliers - compliments sur son travail - moments solitaires	- musique - espace "caché" isolé	"j'en faisais trop" "les gens m'ennuient" "manque de charisme" "capacité émotionnelle d'une petite cuillère"	angoisse hyperesthésie justice stress	
<u>Noreen</u>	23	PHS	adaptabilité aisance relationnelle empathie observation	- dépressions - concentration - problèmes avec l'autorité - dire non - responsabilités	- honnêteté - trouver du sens - se retrouver - contact collègues	- musique - légèreté - nature	"trop honnête" "si j'échoue, qu'est-ce que je vais faire de ma vie"	angoisse empathie frustration hyperesthésie justice stress	impacte tous les aspects de sa vie
<u>Dominique</u>		psychologue							
<u>Gabrièle</u>	23	PHS	adaptabilité créativité empathie observation passionné.e	- charge mentale - gérer l'imprévu - la bouche va plus vite que le cerveau - remise en question - dur de dire non	- valeurs communes - trouver du sens	- trajet travail-maison pour se vider l'esprit	"j'ai l'impression que c'est une faiblesse"	empathie hyperesthésie stress surpassé.e susceptibilité	
<u>Elisa</u>	20	PHS							
<u>Maxence</u>	27	HPI PHS	intuition observation	- surstimulation = fatigue		- création (calligraphie) - noter les conseils et messages réconfortants - prendre le temps de réfléchir au problème	"C'est comme faire basculer un grand réservoir d'eau dans un autre avec un tout petit tuyau." "Ce sont les Normaux pensant qui me font le plus de mal, pas moi même."	hyperesthésie	
<u>Etienne</u>	27	PHS	empathie intuition	- surstimulation = fatigue - incompréhension de l'entourage - mauvaise interprétation du comportement d'autrui	passer du temps seul - environnement calme, bienveillant spontané	- listes, structuration du problème - émotion → besoin → solution	j'étais enfermé dans un schéma "homme=fort=pas sensible" et je m'inhibais. Je pense d'ailleurs que c'était la cause de beaucoup de somatisations.	empathie hyperesthésie justice	

Aa Nom	☰ âge	☰ caractéristiques	☰ forces / atouts / réussites	☰ difficultés faiblesses	☰ besoins	☰ solutions	☰ verbatims	☰ émotions fortes	☰ autres notes
<u>Clothilde</u>		PHS	créativité rapidité	- mettre émotions de côté au travail - les gens profitent de sa gentillesse - faire la conversation	- qu'on ne lui parle pas quand elle travaille - n'aime pas qu'on regarde ce qu'elle fait	temps, écriture, dessin, méditation		angoisse stress surpassé.e	
<u>Marjorie</u>		psychologue							
<u>Fabrice</u>		manager							
<u>Philippe</u>		manager							
<u>Carlos</u>		manager							
<u>Agnès</u>		RH							
<u>Erwan</u>		manager							
<u>Frédéric</u>	32	HPI PHS manager							