

Situer avant de juger.

RÉGIMES

Ajusté, tendu, débordé — le même fonctionnement sous trois pressions.

Des états, pas des niveaux de personne

Ce guide décrit trois régimes de fonctionnement. Un régime est un état temporaire, lié à la pression du moment. Ce n'est ni un niveau de maturité, ni un jugement sur quelqu'un, ni un diagnostic.

La distinction est essentielle et elle change tout l'usage du guide. Dire "cette personne est à un niveau bas" revient à décrire une identité, donc quelque chose de fixe. Dire "cette personne fonctionne en régime tendu en ce moment" décrit une situation, donc quelque chose qui peut changer, y compris grâce à ce que tu fais.

CE QU'IL FAIT

- Il décrit comment un même fonctionnement s'exprime sous trois pressions.
- Il te donne les signes de bascule, chez toi d'abord.
- Il indique ce qui fait redescendre la pression, concrètement.
- Il te dit à quel moment il faut sortir de la grille entièrement.

CE QU'IL NE FAIT PAS

- Il ne classe pas les gens. Il ne te demande pas de désigner qui, dans ta vie, serait à un mauvais niveau.
- Il n'attribue aucun trouble, aucune pathologie ni aucun profil de personnalité dangereuse à un type. Aucun type n'y prédispose.
- Il ne remplace aucun professionnel, et ne prétend pas expliquer une souffrance durable.

Où ce guide se situe dans la méthode

La méthode analyse une situation en six temps. Ce guide travaille le troisième et le quatrième : il dit comment un même fonctionnement s'exprime selon la pression, et comment la pression déplace le point de friction.

Temps	Ce que ce guide y apporte
3 · LE FONCTIONNEMENT	La même hypothèse de fonctionnement produit trois comportements très différents selon le régime. Sans ce guide, une lecture faite en période tendue est fausse.
4 · LA FRICTION	Une grande partie des frictions ne vient pas des fonctionnements, mais du régime dans lequel les deux personnes se trouvent au même moment.

RÈGLE D'USAGE

Lis ton propre profil en premier, aux trois régimes. Ce guide est d'abord un outil d'auto-observation. La lecture des autres vient ensuite, et sert uniquement à ajuster ta manière de faire, pas à leur attribuer un état que tu leur annoncerais.

CHAPITRE 01

Les trois régimes Régime Ce qui se passe Signe reconnaissable

Régime	Ce qui se passe	Signe reconnaissable
AJUSTÉ	Le fonctionnement produit ses effets utiles. Les angles morts existent mais sont compensés consciemment.	La personne peut parler de ses limites sans se défendre.
TENDU	Le fonctionnement tourne à plein régime sans régulation. Les qualités deviennent excessives.	La personne ne voit pas l'effet qu'elle produit, et s'étonne des réactions.
DÉBORDÉ	La pression dépasse les ressources disponibles. Les mécanismes de protection prennent le dessus.	La conversation devient impossible : tout retour est vécu comme une attaque.

Quatre choses à comprendre avant de continuer

- **Un régime n'est pas une identité.** On peut être ajusté au travail et tendu à la maison, la même semaine.
- **Le régime dépend surtout du contexte.** Sommeil, charge, sécurité matérielle, conflit non traité, isolement. Ces facteurs pèsent bien plus que le profil.
- **Personne ne reste en haut.** Tout le monde passe en régime tendu régulièrement. Ce n'est pas un échec, c'est une information.
- **Le régime débordé n'est pas un défaut de caractère.** C'est le signe que la pression dépasse durablement les ressources. La réponse n'est pas de se juger, c'est de réduire la pression ou d'augmenter le soutien.

HONNÊTÉTÉ DE LECTURE

Presque tout le monde se reconnaît spontanément dans le régime ajusté. C'est normal, et c'est rarement exact. Le bon test n'est pas "est-ce que ça me ressemble ?" mais "est-ce que la description du régime tendu me met mal à l'aise sur un point précis ?". L'inconfort est le signal utile.

CHAPITRE 02

Les Concepteurs · NT INTJ LE CARTOGAPHE

INTJ LE CARTOGAPHE

AJUSTÉ Vision longue mise au service d'objectifs clairs. Direct sans être blessant, indépendant sans être coupé. Il sait que sa franchise a un coût et ajuste la forme sans renoncer au fond.

TENDU L'intelligence devient une armure. La directivité tourne à la sécheresse, l'indépendance à l'isolement, la critique au mépris. Il suppose avoir raison par défaut et supporte mal la contradiction.

DÉBORDÉ Le contrôle devient le seul rempart. Il filtre l'information, réduit ses échanges au minimum, et prête aux autres des intentions qu'ils n'ont pas.

CE QUI FAIT REDESCENDRE Une charge réellement allégée, un interlocuteur qui conteste sans hostilité, et une décision qu'il n'a pas à porter seul.

Ajusté : La logique casse entre la partie 2 et la partie 3. Voilà où, et voilà ce que je propose.

Tendu : Ce rapport est mauvais. La logique de base n'y est pas.

Débordé : Je gère ce dossier sans toi désormais. C'est décidé.

Le contenu est le même dans les trois cas : un désaccord technique. Ce qui change, c'est la place laissée à l'autre. Elle se réduit à mesure que la pression monte.

INTP LE SONDEUR

AJUSTÉ Analyse profonde mise au service d'un problème réel. Il accepte l'incertitude de ses propres conclusions et conclut quand il faut conclure.

TENDU L'analyse devient un refuge. Rien n'est jamais assez documenté pour décider, la complexité sert à ne pas s'engager.

DÉBORDÉ Retrait dans un monde intérieur fermé. Tout est relativisé au point que plus rien ne mérite d'être fait, y compris les gestes élémentaires du quotidien.

CE QUI FAIT REDESCENDRE Un engagement minuscule avec une échéance réelle, et quelqu'un qui attend un livrable imparfait plutôt qu'une analyse complète.

ENTJ LE CAPITAINE

AJUSTÉ Transforme une vision en résultats sans écraser l'équipage. Exigeant et clair, il demande des avis avant de trancher et assume ses erreurs.

TENDU Le leadership devient de la domination. Il décide à la place des autres, coupe les échanges et confond vitesse et qualité.

DÉBORDÉ Toute contestation est vécue comme une menace. Contrôle permanent, colères disproportionnées, mise à l'écart de ceux qui osent contredire.

CE QUI FAIT REDESCENDRE Un résultat obtenu par quelqu'un d'autre et reconnu comme tel, et un espace où il peut dire qu'il ne sait pas.

ENTP LE CONTRE-COURANT

AJUSTÉ Remet en question pour améliorer, y compris ses propres idées. Termine ce qui mérite d'être terminé.

TENDU Débat pour gagner. L'éloquence sert à disqualifier, les engagements sont abandonnés dès qu'ils deviennent routiniers.

DÉBORDÉ Provocation permanente, sans objet. Plus rien ne mérite d'être défendu, et l'entourage s'épuise à suivre.

CE QUI FAIT REDESCENDRE Un projet réel avec des conséquences visibles, et une personne dont il ne veut pas perdre l'estime.

Les Liants · NF INFJ LE PHARE

INFJ LE PHARE

AJUSTÉ Perception fine des dynamiques mise au service de personnes et de causes qui le valent. Il sait ouvrir et fermer sa porte, et prend soin de lui autant que des autres.

TENDU Il donne beaucoup aux mauvaises situations, idéalise, et attend que ses besoins soient devinés plutôt que de les formuler.

DÉBORDÉ Fermeture brutale et sans explication, y compris de relations qui n'avaient pas besoin d'être fermées. Perte de confiance dans sa propre perception.

CE QUI FAIT REDESCENDRE Dire une seule chose non dite, tôt. Et une personne qui demande régulièrement ce qu'il n'a pas exprimé.

INFP LA SOURCE

AJUSTÉ Vit ses valeurs et les exprime de façon créative. Distingue le combat qui vaut la peine de celui qui n'en vaut pas, et agit malgré l'inconfort.

TENDU Idéalisme paralysant. Le monde est jugé de loin, les conflits nécessaires sont évités, et rien ne se décide.

DÉBORDÉ Repli complet. La difficulté devient une identité, toute aide est reçue comme une incompréhension supplémentaire.

CE QUI FAIT REDESCENDRE Une action minuscule mais réelle sur sa propre vie, et quelqu'un qui reconnaît sa sensibilité sans la transformer en fatalité.

ENFJ LE PASSEUR

AJUSTÉ Talent pour les gens mis au service de progressions réelles. Il sait pousser et lâcher, et accepte de recevoir.

TENDU Il gère les autres au lieu de les soutenir. Conseille sans qu'on demande, et prend les échecs d'autrui comme les siens.

DÉBORDÉ Le soin devient une créance. Les personnes qui prennent de la distance sont culpabilisées, et l'aide passée est rappelée comme une dette.

CE QUI FAIT REDESCENDRE Recevoir sans contrepartie, et une relation où il n'a aucun rôle à tenir.

Ajusté : Tu as l'air ailleurs. Tu veux en parler maintenant ou plus tard ?

Tendu : J'ai réfléchi à ta situation, je pense que tu devrais faire ça.

Débordé : Après tout ce que j'ai fait pour toi.

Trois versions du même mouvement : s'occuper de quelqu'un. Dans la première, l'autre garde le choix. Dans la deuxième, il est géré. Dans la troisième, il est redevable.

ENFP LE SOUFFLE

AJUSTÉ Enthousiasme et créativité au service de projets qui ont du sens, avec des liens humains entretenus. Il termine ce qui compte vraiment.

TENDU Le charme sert à absorber les conséquences des engagements non tenus. Partout à la fois, il commence tout et achève peu.

DÉBORDÉ Chaque émotion devient une urgence. La sensibilité sert à éviter toute responsabilité, et les relations intenses se succèdent sans jamais être traitées.

CE QUI FAIT REDESCENDRE Un engagement écrit, court, avec une conséquence concrète, et quelqu'un qui reste malgré un retour franc.