

## **LE NEUROTICISME - UN TRAIT DE PERSONNALITE** **par Émeline Martin**

Le neuroticisme est la tendance persistante de vivre des émotions négatives telles que l'anxiété, la colère ou encore la dépression. Associé à une intelligence émotionnelle faible, ce trait de personnalité peut, en général, impliquer une baisse de motivation chez l'individu. Il est aussi un facteur de dépression, ainsi que de troubles anxieux et mentaux.

Le neuroticisme est un trait de personnalité qui a été mis en évidence dans la théorie des Big Five de Costa et McCrae décrivant la personnalité comme ayant cinq traits principaux (extraversion, neuroticisme, ouverture, conscience, agréabilité).

### **Le neuroticisme, une prédisposition au burnout ?**

Le neuroticisme est un trait de personnalité menant le travailleur à voir les choses de manière plus stressante et menaçante. Dès lors, la présence de neuroticisme chez le travailleur tendra à le rendre plus anxieux et stressé. Or, le burnout est souvent corrélé à ces deux facteurs. Le neuroticisme peut donc impacter la santé mentale des travailleurs, générer le burnout et augmenter leur probabilité d'absentéisme.

### **Le neuroticisme, une fatalité ?**

Cependant, il est important de ne pas considérer le neuroticisme comme une fatalité et une décision de non-embauche. En effet, bien que des traits de neuroticisme soient une prédisposition au burnout, ce n'est que lorsqu'ils sont corrélés à des situations ou des événements particuliers qu'ils s'avèrent être réellement néfastes pour le travailleur.

Par ailleurs, selon la théorie des Big Five précédemment évoquée, le neuroticisme fait partie d'un système de cinq traits. Dès lors, d'autres traits tels que l'extraversion ou l'ouverture notamment, permettent de réduire les effets du neuroticisme sur l'individu. Il faut donc bien prendre la personnalité dans son ensemble, et ne pas réduire l'individu à un seul trait.

### **Comment combattre le neuroticisme ?**

Étant donné qu'il s'agit d'un trait de personnalité, combattre le neuroticisme peut être particulièrement complexe. Dès lors, cela doit principalement venir de l'individu lui-même.

Néanmoins, permettre un diagnostic de ce trait de personnalité peut amener l'individu à s'en rendre compte et à vouloir travailler dessus et changer. Une fois le diagnostic réalisé, il est important de pouvoir apporter une aide et un soutien psychologique à l'individu afin qu'il puisse travailler sur ce trait de personnalité de manière plus efficace.