



Qu'est-ce qu'une personne
control freak, par Agnes Menso



Le terme *control freak* désigne une personne qui éprouve un besoin excessif de tout maîtriser, qu'il s'agisse de situations, de tâches ou même des comportements des autres.



Am+



Ce trait de caractère est souvent perçu comme négatif, car il peut générer des tensions dans les relations personnelles et professionnelles.



Am₊



Cependant, il s'agit d'une facette complexe, mêlant des forces indéniables et des faiblesses. Comprendre ce qui motive un *control freak* permet d'analyser les raisons de ce besoin de contrôle et d'envisager des pistes pour harmoniser ses relations et son bien-être personnel.



Am+



Poursuivre votre lecture...