

**LES MESSAGES CONTRAIGNANTS ? (DRIVERS)**

Driver en anglais signifie « conducteur ». Ces messages drivers sont des constructions mentales, qui dirigent nos comportements inconsciemment.

Ils se sont construits dans l'enfance. Ce sont des injonctions, en grande partie émises par nos parents et notre éducation, liée aussi à la culture de notre pays.

Ces messages ont été entendus ou pas, mais l'enfant en a déduit que s'il les respectait, il serait aimé.

**Il existe cinq messages drivers contraignants majeurs :**

1. « Dépêche-toi ! »
2. « Sois fort(e) ! »
3. « Sois parfait(e) ! »
4. « Fais plaisir, sois gentil(le) ! »
5. « Fais des efforts ! »

Ces injonctions, à la base sont bienveillantes ; pour les parents il n'y a pas de mal à donner ces injonctions. Ils veulent le meilleur pour leurs enfants.

L'inconvénient, c'est qu'elles ne sont pas prises comme des conseils, mais comme des obligations auxquels l'enfant ne peut prendre le risque de désobéir, par peur d'être non-aimé, non-apprécié, ou pire, d'être rejeté.

L'interprétation que fait l'enfant de ces injonctions répétées, transforme le message exactement à l'opposé.

DRIVER	L'ENFANT ENREGISTRE
« Dépêche-toi ! »	Tu n'es qu'un(e) trainard(e) !
« Sois fort(e) ! »	Tu n'es qu'une mauviette !
« Sois parfait(e) ! »	Tu n'es pas à la hauteur
« Fais plaisir, sois gentil(le) ! »	Tu vau moins que les autres
« Fais des efforts ! »	Tu es un(e) incapable

Pour chaque driver, il y a un profil correspondant. Vous trouverez ces profils ainsi que leurs « antidotes », à la suite du test ci-après.

**QUELS SONT VOS MESSAGES CONTRAIGNANTS ? (DRIVERS)**

<p>1 - POUR PRENDRE UNE DECISION, QUELLE QUANTITE D'INFORMATION AIMEZ-VOUS AVOIR ?</p> <p>5- presque la totalité 4- la plus grande partie 3- une quantité suffisante 2- une quantité modérée 1- une petite quantité</p>	<p>6 – VOUS REPROCHEZ-VOUS VOS ERREURS ?</p> <p>5- presque toujours 4- souvent 3- d'ordinaire oui 2- parfois 1- rarement</p>
<p>2 – A VOTRE AVIS PLEURER EST-IL UNE FAIBLESSE ?</p> <p>5- oui, j'en suis fermement convaincu(e) 4- oui, je crois 3- sans opinion 2- non, je ne crois pas 1- non, je suis convaincu(e) du contraire</p>	<p>7 - VOUS DEMANDEZ-VOUS : « D'OU VIENT LE FAIT QUE JE SOIS BLESSE(E) ET TRISTE ? »</p> <p>5- presque toujours 4- souvent 3- d'ordinaire oui 2- parfois 1- rarement</p>
<p>3 – RESSENTEZ-VOUS DE L'IRRITATION LORSQUE LES AUTRES SONT LENTS ?</p> <p>5- presque toujours 4- souvent 3- d'ordinaire oui 2- quelquefois 1- rarement</p>	<p>8 – ARRIVEZ-VOUS EN RETARD MEME QUAND VOUS VUS ETES ARRANGE(E) POUR ARRIVER A TEMPS ?</p> <p>5- presque toujours 4- souvent 3- d'ordinaire oui 2- parfois 1- rarement</p>
<p>4 – VOUS SENTEZ-VOUS TENU(E) D'AIDER LES AUTRES ?</p> <p>5- presque toujours 4- souvent 3- d'ordinaire oui 2- parfois 1- rarement</p>	<p>9 – OFFREZ-VOUS VOTRE AIDE MÊME SI ON NE VOUS LA DEMANDE PAAS ?</p> <p>5- rarement 4- de temps en temps 3- d'ordinaire oui 2- souvent 1- presque toujours</p>
<p>5 – FAITES-VOUS DES EFFORTS POUR ATTEINDRE VOS OBJECTIFS ?</p> <p>5- presque toujours 4- souvent 3- d'ordinaire oui 2- parfois 1- rarement</p>	<p>10 – PRENEZ-VOUS PLAISIR A REUSSIR SANS LUTTE OU SANS DIFFICULTE ?</p> <p>5- rarement 4- de temps en temps 3- d'ordinaire oui 2- souvent 1- presque toujours</p>

Être Soi-M'Aime

<p>11 – ESTIMEZ-VOUS ADEQUAT CE QUE VOUS ACCOMPLISSEZ ?</p> <p>5- rarement 4- de temps en temps 3- d'ordinaire oui 2- souvent 1- presque toujours</p>	<p>16 – VERIFIEZ-VOUS PLUSIEURS FOIS LES PAROLES DES AUTRES DE CRAINTE D'UNE ERREUR ?</p> <p>5- presque toujours 4- souvent 3- d'ordinaire oui 2- parfois 1- rarement</p>
<p>12 – DITES-VOUS AUX AUTRES «IL N'Y A PAS DE QUOI SE LAMENTER DANS CETTE SITUATION» ?</p> <p>5- rarement 4- de temps en temps 3- d'ordinaire oui 2- souvent 1- presque toujours</p>	<p>17 – VOUS SENTEZ-VOUS MAL A L'AISE DE VOS FAIBLESSES ?</p> <p>5- dans une très large mesure 4- dans une mesure importante 3- dans une certaine mesure 2- dans une mesure raisonnable 1- très peu</p>
<p>13 – PRENEZ-VOUS UN RYTHME LENT EN VOUS DISANT QU'IL FAUT VOUS DEPECHER ?</p> <p>5- presque toujours 4- souvent 3- d'ordinaire oui 2- parfois 1- rarement</p>	<p>18 – QUELLE EST VOTRE REACTION LORQUE VOUS FAITES LA QUEUE ?</p> <p>5- j'ai horreur de cela 4- je n'aime pas cela 3- je n'aime ni ne déteste cela 2- j'aime 1- j'adore</p>
<p>14 – UTILISEZ-VOUS DES EXPRESSIONS COMME « SAVEZ-VOUS », « POURRIEZ-VOUS » ?</p> <p>5- presque toujours 4- souvent 3- d'ordinaire oui 2- parfois 1- rarement</p>	<p>19 – ATTENDEZ-VOUS QUE L'AUTRE AIT FINI DE PARLER AVANT DE PRENDRE LA PAROLE ?</p> <p>5- presque toujours 4- souvent 3- d'ordinaire oui 2- parfois 1- rarement</p>
<p>15 – ETES-VOUS UN(E) ADEPTE DE LA MAXIME «ESSAYEZ, ESSAYEZ, ESSAYEZ ENCORE, JUSQU'A CE QUE VOUS REUSSISSEZ» ?</p> <p>5- presque toujours 4- souvent 3- d'ordinaire oui 2- parfois 1- rarement</p>	<p>20 – VOUS DETENDEZ-VOUS LORSQUE VOUS EN AVEZ L'OCCASION ?</p> <p>5- rarement 4- quelquefois 3- de temps en temps 2- la plupart du temps 1- presque toujours</p>

Être Soi-M'Aime

<p><b>21 – TENDEZ-VOUS A LA PERFECTION ?</b></p> <p>5- presque toujours          4- souvent          3- d'ordinaire oui          2- parfois          1- rarement</p>	<p><b>26 – VOUS SENTEZ-VOUS TENU(E) A LA PRECISION DANS VOS COMMUNICATIONS ?</b></p> <p>5- presque toujours          4- souvent          3- d'ordinaire oui          2- parfois          1-rarement</p>
<p><b>22 – MAITRISEZ-VOUS VOS EMOTIONS ?</b></p> <p>5- presque toujours          4- dans la plupart des cas          3- cela m'arrive          2- dans quelques cas          1- rarement</p>	<p><b>27 – REAGISSEZ-VOUS A DES PROBLEMES EN DISANT, PAR EXEMPLE, «PAS DE COMMENTAIRES», «JE M'EN FOUS», «CELA N'A PAS D'IMPORTANCE» ?</b></p> <p>5- presque toujours          4- souvent          3- d'ordinaire oui          2- parfois          1- rarement</p>
<p><b>23 – LE SILENCE VOUS MET-IL MAL A L'AISE ?</b></p> <p>5- dans une très large mesure          4- dans une mesure importante          3- dans une certaine mesure          2- dans une mesure raisonnable          1-très peu</p>	<p><b>28 – PIANOTEZ-VOUS OU TAPEZ-VOUS DES PIEDS EN SIGNE D'IMPATIENCE ?</b></p> <p>5- presque toujours          4- souvent          3- d'ordinaire oui          2- parfois          1- rarement</p>
<p><b>24 – VERIFIEZ-VOUS SI LES AUTRES SONT SATISFAITS DE VOUS ET VOS ACTES ?</b></p> <p>5- presque toujours          4- dans la plupart des cas          3- cela m'arrive          2- dans quelques cas          1- rarement</p>	<p><b>29 – PENSEZ VOUS QUE VOUS DEVEZ RENDRE LES AUTRES HEUREUX ?</b></p> <p>5- presque toujours          4- souvent          3- d'ordinaire oui          2- parfois          1- rarement</p>
<p><b>25 – UTILISEZ-VOUS DES TOURNURES COMME «J'ESSAIERAI», «JE N'Y ARRIVE PAS», «C'EST DIFFICILE», ETC..?</b></p> <p>5- presque toujours          4- dans la plupart des cas          3- cela m'arrive          2- dans quelques cas          1- rarement</p>	<p><b>30 – VOUS DITES-VOUS, OU DITES-VOUS AUX AUTRES «AU MOINS J'AI ESSAYE», OU DES PHRASES SEMBLABLES ?</b></p> <p>5- presque toujours          4- dans la plupart des cas          3- cela m'arrive          2- dans quelques cas          1- rarement</p>

## Être Soi-M'Aime

<p>31 – DITES-VOUS, PAR EXEMPLE, «CELA N'EST PAS TOUT A FAIT EXACT ; VOICI UNE AUTRE PROPOSITION» ?</p> <p>5- presque toujours 4- dans la plupart des cas 3- cela m'arrive 2- dans quelques cas 1- rarement</p>	<p>33 – REMETTEZ-VOUS A PLUS TARRD POUR ENSUITE VOUS PRECIPITER A LA DERNIERE MINUTE ?</p> <p>5- presque toujours 4- souvent 3- d'ordinaire oui 2- parfois 1- rarement</p>
<p>32 – VOUS TENEZ-VOUS DROIT, LES BRAS CROISES ET LES MAINS RAIDES ?</p> <p>5- presque toujours 4- souvent 3- d'ordinaire oui 2- parfois 1- rarement</p>	<p>34 – PENSEZ-VOUS QU'UNE TACHE N'A DE VALEUR QUE SI QUELQU'UN L'APROUVE ?</p> <p>5- presque toujours 4- souvent 3- d'ordinaire oui 2- parfois 1- rarement</p>
<p>35 – PREFEREZ-VOUS LE COMBAT A LA VICTOIRE ?</p> <p>5- presque toujours 4- souvent 3- d'ordinaire oui 2- parfois 1- rarement</p>	

**RESULTATS**

Reportez dans les parenthèses, vos réponses (1, 2, 3, 4 ou 5) pour chaque numéro de question. Puis additionnez ces chiffres par ligne.

QUESTION N°							TOTAL	MESSAGE CONTRAIGNANT (DRIVER)
1 (.....)	6 (.....)	11 (.....)	16 (.....)	21 (.....)	26 (.....)	31 (.....)		« Sois parfait(e) »
2 (.....)	7 (.....)	12 (.....)	17 (.....)	22 (.....)	27 (.....)	32 (.....)		« Sois fort(e) »
3 (.....)	8 (.....)	13 (.....)	18 (.....)	23 (.....)	28 (.....)	33 (.....)		« Dépêche-toi »
4 (.....)	9 (.....)	14 (.....)	19 (.....)	24 (.....)	29 (.....)	34 (.....)		« Fais plaisir, sois gentil(le) »
5 (.....)	10 (.....)	15 (.....)	20 (.....)	25 (.....)	30 (.....)	35 (.....)		« Fais des efforts »

**Les trois messages qui vous influencent le plus :**

1 : .....

2 : .....

3 : .....

**FAIS DES EFFORTS : ANTIDOTE : REUSSIS A TA MESURE !**

- **Fausse promesse** : Tu seras récompensé !
- **Exigence** : je dois toujours continuer à faire des efforts et à travailler dur !
- **Besoin** : d'être reconnu, d'amour
- **Peur** : du rejet, de ne pas être aimé, de l'échec
- **Attitude** : Toujours dans la souffrance et l'effort. Morosité. Mentalité de perdant. Se fatigue pour obtenir un résultat. Provocateur et marginal.
- **Stress** : Redouble d'efforts, accuse les autres de ne pas en faire assez. Il se fatigue vite, complique les choses et les choses n'aboutissent pas. Rôle, soupire.
- **Temps** : Travaille trop. Désordonné et inorganisé.

**Plan d'actions**

- Je réussis à mettre un contrat facile à ma mesure
- Je liste mes talents et mes qualités
- Je liste tout ce que je peux faire facilement et obtenir facilement
- Je sais me contenter de ce qui est à mon niveau et dans mes possibilités
- J'apprends à communiquer avec les autres et la bonne intégration sociale
- J'accepte que les choses puissent être simples et faciles
- J'équilibre mes efforts et mes résultats
- J'apprends à aimer la vie, le plaisir, la réussite et l'efficacité
- Je travaille sur l'estime de moi et l'amour de moi/des autres
- Je respecte mon écologie, mon corps en travaillant moins durement

**Messages positifs à se donner :**

- L'essentiel dans la vie n'est pas de se fatiguer mais d'obtenir un résultat !
- Tu réussiras mieux si tu aimes ce que je fais et tu y prends du plaisir !
- Je me valide et me remplis d'amour pour moi !
- J'ai une mentalité de gagnant ! j'ai le goût du bonheur !
- Seul, je peux beaucoup, à plusieurs je peux énormément !
- Je peux obtenir des choses sans travailler aussi dur !

**DEPECHES-TOI ! ANTIDOTE : GERE TON TEMPS**

- **Fausse promesse** : tu vas pouvoir « tout faire » dans le temps sont tu disposes.
- **Exigences** : Je dois me dépêcher et donner l'impression que je suis dans l'action.
- **Besoin** : d'être reconnu pour mon travail, ma rapidité d'intervention.
- **Peur** : de manquer de temps, d'argent, du lendemain (insécurité).
- **Attitude** : Suractivité, fait plusieurs choses à la fois, ne tient pas en place, court après tout.
- **Stress** : S'agite pour faire, n'arrive plus à se concentrer, fatigue, surmenage.  
S'il ne fait rien → sentiment d'inutilité→culpabilité→angoisses
- **Temps** : Manque toujours de temps, n'arrive pas à structurer le temps, peut devenir lent et souvent en retard en rébellion à ce driver.

**Plan d'actions :**

- Je détermine mes priorités,
- Je me fais une liste de tâches tous les jours,
- Je délègue et arrête de tout faire,
- J'arrête de faire tout ce qui me pompe de l'énergie et qui n'est pas important,
- Je fais une chose après l'autre,
- Je m'impose des temps de repos et de relaxation,
- J'apprends à rester tranquille et à me concentrer
- Je prends soin de mon corps,

**Messages positifs à se donner :**

- Je me donne la permission de vivre à un rythme équilibré et de me dépêcher uniquement quand c'est indispensable.
- Je me respecte et je prends le temps de vivre ! J'arrête de vouloir toujours faire !



**SOIS FORT ! ANTIDOTE : SOIS OUVERT !**

- **Fausse promesse** : tu vas pouvoir toujours prouver que tu es le plus fort !
- **Exigences** : Je dois être fort vis-à-vis des autres et être vu comme « solide » !
- **Besoin** de se sentir en conforme, d'avoir raison, de reconnaissance de sa valeur, de liberté.
- **Peur** d'être rejeté ou trahi, peur des autres.
- **Attitude** : Cache ses faiblesses et ses manques, fait illusion pour compenser. Grands rêveurs qui se perdent dans les théories. Vit en tension permanente. Ne veut pas accepter qu'il a des limites. Intolérant face à la faiblesse des autres. Forte résistance aux changements.
- **Stress** : Susceptible. Se sur-adapte. Se surmène. Colères manipulatrices (menaces sans effets !)
- **Temps** : Dispersé. Commence tout un tas de choses et ne finit rien. Pas de constance.

**Plan d'actions :**

- J'apprends à communiquer clairement,
- Je suis franc, clair et honnête sur mes intentions, sur qui je suis,
- J'apprends à dire les choses et à exprimer mes sentiments,
- Je suis compréhensif et tolérant avec les autres,
- J'ose me montrer tel que je suis avec mes qualités et mes faiblesses,
- Je ne fais pas illusion et j'apprends à faire des choses que je n'aime pas faire,
- Je développe mon autonomie et ma responsabilité,
- Je mets en place des apprentissages et discipline pour acquérir des compétences,
- J'arrête la surexcitation et passe dans l'équanimité,
- J'apprends à hiérarchiser, à donner des priorités.

**Messages positifs à se donner :**

- Les autres m'aimeront autant si je montre mes faiblesses !
- Je me donne droit à l'erreur et je donne aux autres, le droit à l'erreur !
- Je n'ai pas besoin d'être le plus fort, j'arrête de faire illusion !
- J'ai confiance dans ma capacité à acquérir les compétences dont j'ai besoin.
- J'ai confiance aux autres
- Je m'abandonne à la vie, lâche prise, je n'ai pas besoin de tout contrôler !

**SOIS PARFAIT ! ANTIDOTE : SOIS REALISTE !**

- **Fausse promesse** : Tu vas pouvoir être parfait partout à 100%
- **Exigence** : Je dois être parfait et tout maîtriser !
- **Besoin** : d'être à la hauteur, dans l'exploit, d'être reconnu pour son travail, d'informations précises.
- **Peur** : de l'échec, de perdre le contrôle
- **Attitude** : Toujours sous tension, pense toujours pouvoir faire mieux. Bourreau du travail, très organisé, surmené mais pas réaliste ! Il est dans le tout ou rien. Aime le travail bien fait mais pas l'improvisation. Ne délègue pas.
- **Stress** : Perfectionniste, sur contrôle, intolérant, frustré par le manque de compétence des autres. Épuisement – Violence contre soi, incapacité.
- **Temps** : Fait et refait plusieurs fois. Emploi du temps précis et rigide. Passe un temps fou sur un même travail. Perd du temps. Ne laisse pas de place.

**Plan d'actions**

- Je reconnais qu'une vie sans faille et sans erreur n'existe pas
- J'accepte de ne pas être parfait
- J'ai le droit à l'erreur et j'accepte de ne pas être toujours bon partout
- Je mets mon exigence au service de l'excellence et non de la perfection
- J'apprends à demander de l'aide et à déléguer
- Je regarde ce qui est utile et laisse de côté le superflu
- J'arrête de me tuer au boulot en prenant des temps de pause et de relaxation
- Je prends soin de mon corps et de mon écologie personnelle
- J'apprends la souplesse et la flexibilité. J'arrête d'être exigeant avec moi
- Je lâche la rigueur et j'apprends à me détendre, à me faire plaisir - Je me laisse porter par la vie

**Messages positifs à se donner :**

- Les autres m'aimeront même si je ne suis pas parfait !
- Tout ce qui n'est pas indispensable est inutile !
- Je prends soin de mon corps et je respecte mon écologie !
- Je fais le deuil des réalisations parfaites, utopiques et impossibles !

**SOIS GENTIL(E) - FAIS PLAISIR ! ANTIDOTE : PENSE AUSSI A TOI**

- Fausse promesse : Tu vas pouvoir faire plaisir à tout le monde !
- Exigence : Je dois à tout prix faire plaisir à l'autre, même à mon détriment !
- Besoin de reconnaissance de sa valeur en tant que personne, d'amour,
- Peur du rejet, de ne pas être aimé, de gêner, de déranger, de la solitude,
- Attitude : Cherche trop à faire plaisir- Séduction- Fuit les conflits- Ne sait pas dire non- Souvent victime, sauveur ou persécuteur- Incapable de gérer son émotionnel – Dépendant des autres et du regard de l'autre. Sensibilité très développée.
- Stress : Doute, inquiétude, critique, se sur-adapte, dévalorisation de soi. Souffre et dévalorise les autres.
- Temps : Perd du temps dans des contacts inutiles, il n'a pas de priorité. Se laisse envahir par toutes les demandes.

**Plan d'actions**

- Je fixe mon cadre, mes limites. Je me fais respecter.
- J'apprends à dire non au risque de déplaire.
- Je m'occupe de moi en premier.
- Je n' imagine pas les besoins des autres à leur place
- Je donne exactement et uniquement ce qu'ils me demandent et seulement si cela est juste pour moi.
- Je dis les choses clairement. J'arrête le jeu de séduction.
- Je me valide et n'ai pas besoin des compliments des autres pour savoir que ce que je fais est valable.
- Je travaille l'estime de moi, l'amour de moi ! Je prends ma place, je m'affirme !
- J'existe par moi-même. Je lâche le regard des autres. Je passe à l'action pour avoir plus confiance en moi.
- J'apprends à gérer mon émotionnel. Je gère ma vie et ne la subit plus !
- Je mets en place des plans d'actions et j'arrête de remettre tout au lendemain.

**Messages positifs à se donner :**

- J'accepte de ne pas plaire et de ne pas être aimé par tout le monde !
- Les autres m'aimeront même si je ne réponds pas à leurs attentes !
- Je veille sur moi et je prends soin de moi en premier !
- Je me valide et me remplis d'amour pour moi !

**DRIVERS : Me donner les messages positifs dont j'ai besoin**

Après avoir rempli le questionnaire des messages contraignants, notez votre driver principal ci-dessous 3 fois, puis pour chacune de ces 3 fois, trouvez et notez un message positif que vous vous donnerez dorénavant chaque fois que vous aurez tendance à adopter les comportements relatifs à votre driver.

Puis faites de même pour vos deuxième et troisième driver.

**Soyez attentif à ces comportements qui arrivent automatiquement.**

Driver principal : .....

Message positif : .....

Driver principal : .....

Message positif : .....

Driver principal : .....

Message positif : .....

Deuxième driver : .....

Message positif : .....

Deuxième driver : .....

Message positif : .....

Deuxième driver : .....

Message positif : .....

Troisième driver : .....

Message positif : .....

Deuxième driver : .....

Message positif : .....

Deuxième driver : .....

Message positif : .....

**AFFICHEZ CE DOCUMENT, LISEZ-LE LE PLUS SOUVENT POSSIBLE ET AGISSEZ AUTREMENT**

**FAITES-VOUS UN PLAN D'ACTION PAR ECRIT POUR REMEDIER A VOS DRIVERS**