

DIS À TON "SOIS PARFAIT" D'ÊTRE FORT ET DE SE DÉPÊCHER

Les drivers (ou messages contraignants) sont des séquences comportementales issues de l'Analyse Transactionnelle (théorie de la personnalité).

Ils sont un résultat combiné de l'inné et de l'acquis. Plusieurs hypothèses sont émises sur leur origine : certains spécialistes les considèrent comme une stratégie de survie du tout-petit dans sa construction, d'autres les pensent directement issus des premières formulations parentales pendant l'enfance.

Quelle que soit notre culture, notre âge ou notre origine, chacun d'entre nous développe des comportements qui relèvent de cinq drivers. La plupart des gens se soumet à un ou deux drivers de préférence.

LES 5 DRIVERS

SOIS PARFAIT

"Je n'ai de la valeur que si je fais les choses parfaitement"



- Précis, organisé, rigoureux
- A le sens du détail
- Travailleur acharné
- Attentif à la qualité, a des normes et des valeurs élevées
- Exigeant, rigoureux
- Volontaire, opiniâtre



- Trop perfectionniste, se perd dans les détails
- Veut tout contrôler, tout garantir
- A des difficultés à déléguer
- Très exigeant, critique envers lui-même et les autres
- Craint l'échec
- Rongé par le « j'aurais pu, j'aurais dû »
- Pense que tout le monde le juge



RISQUE : Ne plus reconnaître ce qui est réellement important



FAIS DES EFFORTS

"Je n'ai de valeur que si je fais des choses compliquées et difficiles"



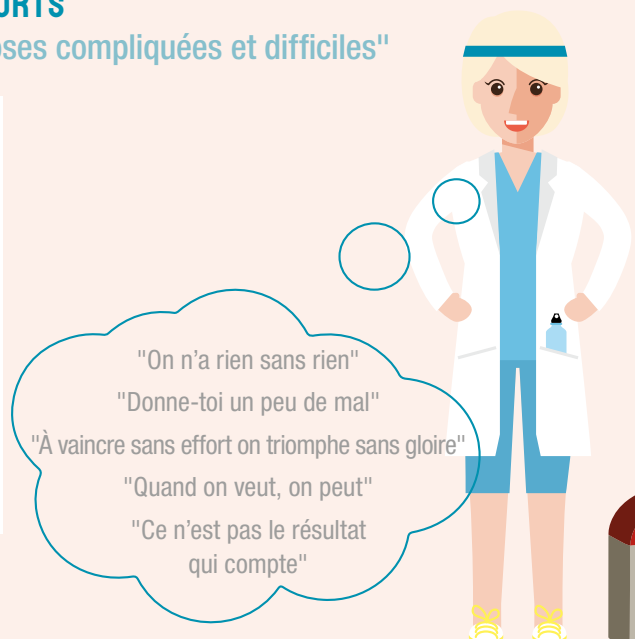
- Persévérant
- Ne relâche pas son attention
- Enthousiaste, créatif
- Aime la nouveauté, les projets
- Se porte facilement volontaire
- Tenace et engagé
- Donne le meilleur de lui-même
- Est prêt à aider les autres



- Est plus « je vais essayer » que « je vais réussir »
- Complique les choses, croit que si ce n'est pas difficile, ce n'est pas important
- Insatisfait et craint la critique
- Se perd facilement dans les complications et travaux inutiles
- Pense que les autres sont paresseux



RISQUE : Ne pas déléguer ni demander l'aide des autres



SOIS FORT

"Je n'ai de la valeur que si je mène les actions seul et qu'elles me coûtent"



- Solide, supporte bien la pression
- Reste calme en situation de crise ou d'urgence
- Sait prendre des décisions
- Très responsable
- Demande peu de choses
- Doué pour trouver des solutions
- A de l'ambition
- Calme et endurant



- Ne montre pas ses émotions
- A du mal avec les émotions des autres qu'il prend pour de la faiblesse
- Pense qu'il vaut mieux se débrouiller seul
- Se montre parfois rigide et intolérant, voire méprisant envers ceux qu'il pense faibles



RISQUE : Ne pas reconnaître les besoins ou les priorités des autres

FAIS PLAISIR

"J'ai de la valeur si je fais plaisir à quelqu'un"



- Empathique
- Bonne écoute
- À l'aise avec les émotions
- Sait préserver l'harmonie d'équipe
- Aide chacun à atteindre ses objectifs
- Altruiste
- De bonne compagnie



- A besoin de se sentir aimé et par conséquent ne parvient pas à dire non, évite les conflits
- Fait passer les besoins des autres avant les siens
- A peur de décevoir
- Prend en charge les autres, même contre leur gré
- Se laisse envahir par les autres
- Se sent coupable

"Fais plaisir à ta mère..."

"Sois gentil(le), je suis fatigué(e)"

"Tu me fais de la peine"

"Ne sois pas égoïste"



RISQUE : Ne jamais dire « non » pour ne pas blesser les autres

DÉPÊCHE-TOI

"Je n'ai de la valeur que si je fais vite et que je me dépêche"



- Réactif, dynamique
- Travaille vite
- Pense vite
- A une très grosse capacité de travail, surtout dans l'urgence
- Aime la pression et les échéances courtes
- Résiste au stress
- Est toujours en mouvement



- Peut se montrer impatient et agité
- Est en permanence débordé mais peut vite s'ennuyer
- Se bat contre la montre
- Évalue le temps au plus juste et est souvent en retard.
- A des difficultés pour évaluer le temps et l'énergie que la tâche nécessite
- Se met beaucoup de pression pour en faire toujours plus



RISQUE : Méconnaître les bienfaits de la préparation, des plans d'action

ET LE COACHING DANS TOUT CELA ?

Les drivers s'invitent souvent dans les séances de coaching individuel.

Il ne s'agit pas d'éradiquer un comportement qui peut s'avérer bénéfique dans certaines situations, ou de comprendre son origine mais plutôt d'en garder ce qui nous convient et de modifier ce qui ne nous convient pas. Les drivers sont souvent des réponses d'hier à des problèmes d'aujourd'hui et trouver la bonne permission à se donner peut aider à s'en libérer et à n'en garder que le meilleur.

Voici quelques pistes de permissions :

 SOIS PARFAIT ↓ SOIS COMME TU ES (TU AS LE DROIT À L'ERREUR) - Soyez réaliste : vous pouvez vous fixer des objectifs et des délais réalistes - Vous pouvez demander de l'aide et être compétent - Vous avez le droit de ne pas tout savoir et de faire des erreurs - Acceptez l'imperfection - Fixez-vous des limites	 FAIS DES EFFORTS ↓ FAIS-LE À TA MANIÈRE - Vous avez le droit de réussir à votre manière et de prendre un chemin simple - Vous n'avez pas toujours à tout recommencer, réutilisez ce qui a déjà été fait - Vous pouvez simplifier ce que vous faites, hiérarchiser vos priorités - Vous avez le droit de vous détendre et de vous reposer - Vous avez le droit d'être fier de vos réussites, même si elles sont obtenues facilement	 SOIS FORT ↓ SOIS OUVERT ET EXPRIME TES BESOINS - Vous avez le droit de ne pas subir et de trouver du plaisir dans ce que vous faites - Vous avez le droit d'avoir des émotions, d'exprimer vos sentiments sans être faible - Vous pouvez demander et donner de l'aide - Vous pouvez avoir confiance en vous et faire confiance aux autres - Accordez-vous le droit d'être entouré	 FAIS PLAISIR ↓ FAIS TOI PLAISIR - Vous avez le droit de vous respecter - Pensez aussi à vous - Agissez pour vous et respectez vos besoins - Vous pouvez définir vos limites, dire non et négocier - Vous pouvez prendre la responsabilité de vos sentiments et pas de ceux des autres	 DÉPÊCHE-TOI ↓ PRENDS TON TEMPS - Vous avez le droit de vous relaxer - Vous pouvez anticiper - Vous pouvez vous fixer des priorités et les planifier - Vous avez le droit de sacrifier certaines tâches accessoires - Prenez en compte votre rythme et celui des autres sans surmenage excessif
---	---	--	--	---

ET VOUS, QUELLES SONT LES CONTRAINTES QUE VOUS VOUS METTEZ ?

VOUS VOULEZ IDENTIFIER VOTRE MESSAGE CONTRAIGNANT PRINCIPAL ?

Faites le test !