

LES DRIVERS

(ou injonctions contraignantes)

DE TAIBI KAHLER



TEST « QUELS SONT VOS DRIVERS ? »

(ou injonctions contraignantes)

En fonction de mes *comportements habituels*, je donne à chacune des affirmations suivantes un nombre de points de 1 à 5 du moins probable au plus réel.

Mettre la réponse dans la case blanche.

1 = non, pas du tout	2 = parfois	3 = ça m'arrive	4 = souvent	5 = presque toujours
----------------------	-------------	-----------------	-------------	----------------------

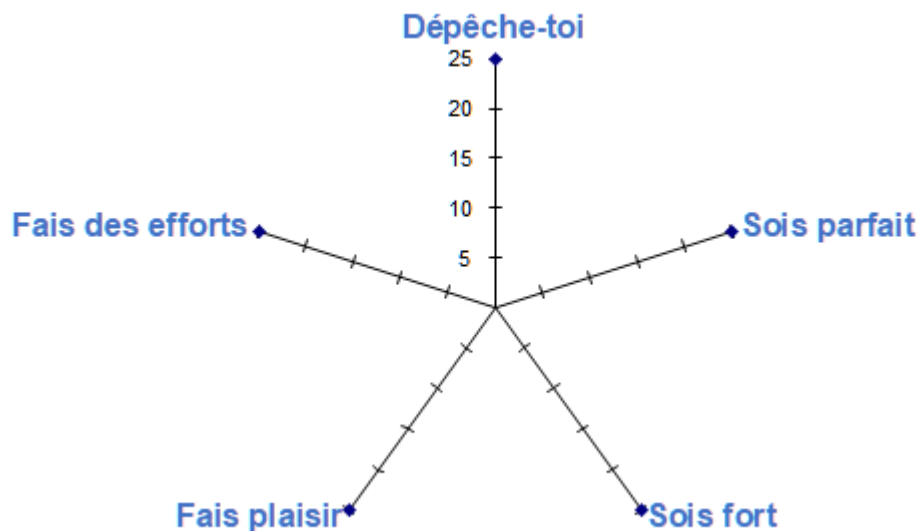
n°	AFFIRMATION	Mettre votre chiffre dans la case blanche				
1	Les personnes lentes m'irritent					
2	J'essaie d'accomplir parfaitement mon travail, mais je suis rarement satisfait à 100%					
3	J'ai du mal à laisser paraître mes émotions					
4	Je vais spontanément aider les autres sans qu'on me le demande					
5	Je fais beaucoup d'efforts pour atteindre mes objectifs					
6	J'ai horreur de faire la queue et cherche tous les moyens de l'éviter					
7	Je vérifie souvent mon travail et celui des autres, de peur d'une erreur					
8	Je n'aime pas aller demander l'aide d'un ou d'une collègue, j'essaie de tout faire					
9	Je vérifie régulièrement que les autres sont satisfaits de ce que je fais					
10	J'ai beaucoup de mal à me détendre, à ne rien faire !					
11	C'est dans la pression que je me sens efficace					
12	J'ai besoin d'un maximum d'informations pour pouvoir prendre une décision					
13	Pour moi, pleurer est une faiblesse					
14	Je coupe rarement la parole, j'attends que mon interlocuteur ait fini de parler					
15	Plus grande est la difficulté, plus j'éprouve du plaisir à réussir					
16	Je me dis souvent que je suis trop lent(e), qu'il faut que je me dépêche					
17	Je me reproche longtemps mes erreurs et cherche le moyen de ne plus les refaire					
18	Lorsque l'on me demande ce que je ressens, je réponds souvent « je ne sais pas » !					
19	Une tâche n'a de valeur que si celui ou celle qui me la confie est satisfait					
20	Si j'échoue, il me faut être sûr(e) d'avoir tout essayé					
21	En communauté, j'ai du mal à supporter les silences					
22	On me dit souvent que je suis perfectionniste					
23	Je dis souvent à mes collègues qu'il n'y a pas de quoi se plaindre					
24	Je suis attentive à ce que tout le monde soit bien et fais ce qu'il me semble le mieux pour eux					
25	A l'école je travaillais beaucoup pour des résultats variables					
Totaux par colonne						
		D	S	S	F	F
		T	P	F	P	E

INTERPRÉTATION DU TEST

La ligne **Total** s'interprète comme suit :

- DT** = Dépêche-toi
- SP** = Sois parfait
- SF** = Sois fort
- FP** = Fais plaisir
- FE** = Fais des efforts

Si vous avez répondu à toutes les questions, chacune des cases de la ligne **Total** contient un nombre compris entre 5 et 25. Reportez ce résultat sur le graphique polaire ci-dessous pour connaître le poids relatif de chacun de ces drivers pour vous aujourd'hui.



Mais que sont les « drivers » (ou « messages contraignants »), au juste ?

Dans notre enfance, nos parents, nos professeurs, et les autres personnes qui ont participé à notre éducation nous ont donné des « ordres » ou nous ont envoyé des « injonctions » qui participent à la construction de notre personnalité. Ils influencent notre comportement d'aujourd'hui malgré nous. Sans nous en rendre compte, nous endossons souvent ces fardeaux qui ne nous appartiennent même pas. En prendre conscience permet de se rendre compte des bénéfices qu'ils nous ont apportés mais aussi de limiter les effets négatifs qu'ils ont pu engendrer. Par exemple des comportements excessifs qui sont facteurs de stress.

Sur la page suivante, vous trouverez de plus amples informations sur un tableau récapitulatif reprenant les 5 drivers, avec pour chacun d'entre eux des exemples potentiels des discours que vous avez intégrés, les croyances que cela a probablement induit chez vous, les comportements qui en résultent (avec leurs atouts, mais aussi leurs effets négatifs), et enfin des propositions de pistes permettant d'atténuer (voire de contrer) lesdits effets négatifs, en leur opposant de nouveaux drivers plus bienveillants, construits sur un modèle du type "Tu as le droit de...".

Tableau des « injonctions contraignantes » ou « drivers »

Discours intégré	Signification ou croyances	Comportement qui en résulte		Comment procéder pour en atténuer les effets négatifs ?
		Atouts	Effets négatifs	
<p>Dépêche-toi</p> <p>« Qu'est-ce que tu es lent »</p> <p>« Ne traîne pas »</p> <p>« On vas encore être en retard »</p>	<p>Aller vite</p> <p>Agir rapidement</p> <p>Vite fait = bien fait</p> <p><i>Je vais pouvoir tout faire, même si je suis débordé(e), il suffit que je me dépêche</i></p>	<p>Personne très réactive, efficace dans l'urgence.</p> <p>Respecte les délais.</p>	<p>Qui court tout le temps, un vrai tourbillon, il a l'impression que cela le stimule. Impatient.</p> <p>Alternance de période dynamique et de période atone. La qualité de son travail risque d'en pâtir.</p>	<p>Tu as le droit de prendre ton temps.</p> <p>Evite de généraliser les urgences et/ou de tout faire à la dernière minute.</p>
<p>Sois parfait</p> <p>« C'est pas mal, mais tu peux mieux faire »</p>	<p>Considérer tous les détails, tout maîtriser, ne rien laisser au hasard.</p> <p>Perfectionniste, il vise le sans faute. <i>J'ai besoin de me sentir irréprochable et que tout soit exécuté de manière parfaite</i></p>	<p>Personne travailleuse. Exigeant envers lui-même autant qu'envers les autres.</p> <p>Perfectionniste.</p>	<p>Bourreau de travail</p> <p>Anxieux.</p> <p>Parfois trop exigeant.</p> <p>Souvent insatisfait.</p>	<p>Tu as le droit d'être toi même, et même de faire des erreurs.</p> <p>Evite de te noyer dans les détails.</p>
<p>Sois fort</p> <p>« Il faut être courageux »</p> <p>« Un garçon ne pleure pas »</p> <p>« Dans la vie il faut se battre »</p> <p>« Ne montre jamais tes faiblesses »</p>	<p>Pas droit à l'erreur.</p> <p>Surtout ne pas montrer ce que l'on pense ou ce que l'on ressent.</p> <p>Méfiance à l'égard des autres. <i>Je peux tout gérer et je n'ai besoin de personne.</i></p> <p><i>Demander de l'aide est une faiblesse.</i></p>	<p>Personne réservée, disciplinée, rigoureuse, résistante au stress.</p>	<p>Porte un masque, montre une façade.</p> <p>Se montre rigide, comme un dur.</p> <p>Intolérance.</p>	<p>Tu as le droit d'écouter tes propres besoins, d'être ouvert, de demander de l'aide.</p>
<p>Fais plaisir</p> <p>« ne sois pas égoïste »</p> <p>« sois gentil, fais moi plaisir »</p> <p>« Je suis fatigué, fais ça pour moi »</p>	<p>Être bien avec tout le monde, éviter les conflits, les heurts.</p> <p>Gentil, aimable, dévoué. <i>J'ai besoin de faire plaisir aux autres pour être aimé</i></p>	<p>Personne serviable, empathique.</p>	<p>Je dois faire plaisir même à mon détriment.</p> <p>N'ose pas dire non.</p> <p>Il peut transformer la présentation de la réalité pour ne pas être désagréable.</p>	<p>Tu as le droit de penser aussi à toi, de te respecter, de te prendre en considération.</p> <p>Ose dire non.</p>
<p>Fais des efforts</p> <p>« donne toi un peu de mal, travaille plus »</p>	<p>Il faut montrer son acharnement. Le mérite tient davantage au mal que l'on se donne qu'au résultat. <i>Plus je transpire, plus ce que je fais est important, peu importe le résultat</i></p>	<p>Personne patiente et persévérante.</p> <p>Fait ce qu'il faut pour s'en sortir.</p>	<p>Dois toujours faire des efforts.</p> <p>Peut compliquer les choses.</p> <p>Souvent nerveux, agité. Est facilement « contre ».</p>	<p>L'important c'est le résultat. Tu as le droit de réussir sans effort et de prendre du plaisir.</p> <p>Tu peux être satisfait de ton travail.</p>